

VEŽBA 3

1. Početno prepoznavanje svojih ego stanja

Vaš Roditelj

- Setite se nečeg što ste prekopirali u detinjstvu od neke roditeljske figure, a što ponavljate u odnosima s drugim ljudima.
- Setite se jedne Roditeljske poruke koju još uvek čujete u glavi bilo da je se pridržavate ili se borite protiv nje, ili ste zbunjeni u vezi s njom.

Vaš Odrasli

- Mislite o nedavnoj situaciji kada ste prikupili informacije i doneli neku racionalnu odluku u vezi s njom.
- Setite se nedavne situacije u kojoj ste se veoma neprijatno osećali, a ipak ste se razumno ponašali, uprkos neprijatnim osećanjima.

Vaše Dete

- Setite se neke manipulacije koju ste uspešno koristili kao dete, i koju i dalje uspešno koristite.

Setite se nečeg čime ste se zabavljali kao dete, a što radite i danas.

2. Setite se nedavne transakcije koju ste ostvarili. Pokušajte da je predstavite dijagramom. Da li mislite da je postojala skrivena transakcija? Ako jeste prikažite je na crtežu.

3. Da li ste ok?

- Da Vas neko vama važan pita: „Šta mislite da li osećate da ste OK ILI NE?”
- Šta biste odgovorili?
- Možete li prizvati u sećenje kada ste odlučili da ste OK ili da Niste OK?
- Zamislite tu scenu, ko je bio prisutan, i kada se to desilo?
- Pokušajte da je ponovo doživite.

4. Da li ste seksualno OK?

- Zamislite sebe u situaciji gde je vaša seksualna uloga važna. Setite se stavova vaših Roditelja prema Vašem polu. Pokušajte da se setite reči koje su govorili?
- Pokušajte da ponovo proživite incident u vezi s Vašom seksualnošću kojeg se sećate.

Vežba iz knjige Mjurijel Džejms, Doroti Džongvard: Životni pobednik (Psihopolis, 2008)