

VEŽBA

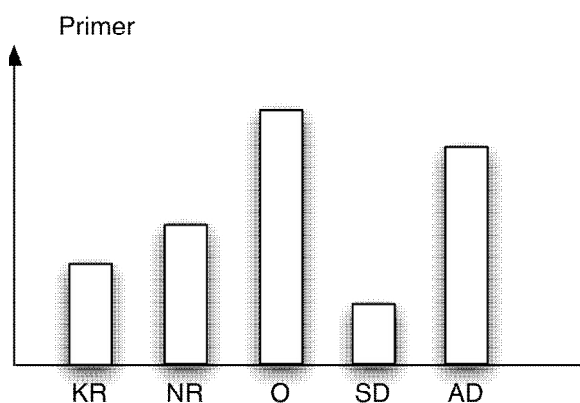
EGOGRAMI

Džek Dusej je razvio intuitivan način da prikaže koliko je svaki od ovih funkcionalnih delova ego stanja zastupljen u Vašoj ličnosti?

Na horizontalnu liniju koju podelimo na pet delova, unesemo stubce i označimo ih s jednim od pet navedenih imena funkcionalnih ego stanja, i označimo ih početnim slovima (AD; SD; O; NR; KR)

Dužina stupca ukazuje nam na VREME koje provodimo u tom funkcionalno ego stanju.

Iako Dusej nije dao prikaz pozitivnih i negativnih aspekata ovih ego stanja neki autori jesu (Vann Joins) senčenjem stubaca kako bi uočili pozitivne i negativne aspekte funkcija ego stanja.



Nacrtajte svoj egogram.

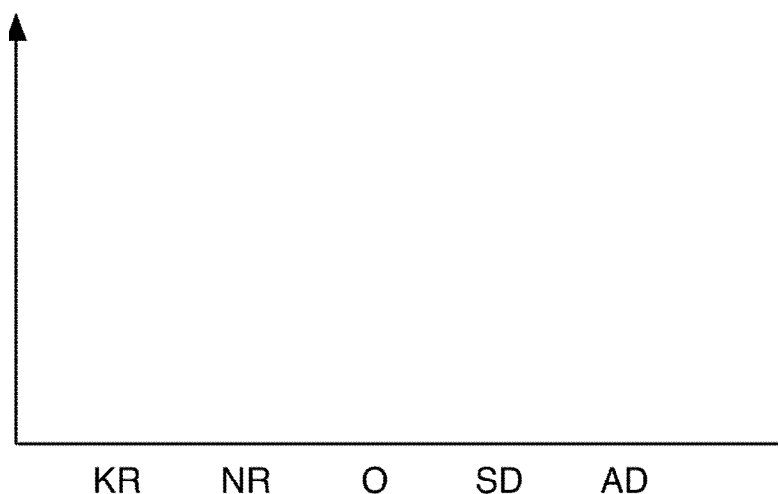
Ako radite u grupi, dok crtate podelite ideje sa drugim članovima grupe. Radite brzo i koristite intuiciju.

Šta ste naučili o sebi?

Neki ljudi smatraju da im isti egogram važi za svaku situaciju. Neki otkrivaju da im je potrebno dva ili više egograma. Možda za 'posao' ili 'kuću' imaju različite egograme. Ako to važi i za vas, nacrtajte ih. Šta ste naučili?

Pokažite egograme nekome ko vas dobro poznaje. Zamolite tu osobu da nacrtavaš egogram, Šta ste naučili kada ste uporedili njegovu verziju s svojom?

Vaš EGOGRAM



Vežba iz knjige: In Stjuart, Van Džons: Savremena Transakciona analiza, Psihopolis, 2011