

Analiza transakcyjna

EGOGRAM - MOJA WŁASNA STRUKTURA OSOBOWOŚCI

Egogram – wg Dusaya (1977) – jest graficznym przedstawieniem tego, jak często i z jakim natężeniem ujawniają się na co dzień u poszczególnych osób odmienne stany „ja”

Ćwiczenie:

Abyś mógł lepiej poznać swoje własne stany „ja”, wypełnij poniższą ankietę: Odpowiedzi na wszystkie pytania należy udzielić w sposób możliwie jak najbardziej szczerzy. Przy odpowiedziach, z którymi raczej się zgadzasz, postaw symbol „+”; przy odpowiedziach, z którymi raczej się nie zgadzasz - symbol „-”. Znaczenie symbolu „*” zostanie wyjaśnione później; tymczasem nie zwracaj na niego uwagi.

SKALA I

1. Umiem dobrze słuchać.
- *2. Mam skłonność do nadawania tonu w grupie.
- *3. Mam wrażenie, że łatwo zaprzeczam innym.
4. Staję raczej po stronie słabszych.
5. Bez pracy nie ma kołaczy.
- *6. Gdy w jakimś sporze zostaję nieoczekiwanie zapędzony w kozi róg, mam tendencję do reagowania ze złością.
7. Zgadzam się ze zdaniem, że każda prawdziwa miłość opiera się na szacunku.
- *8. Można robić to, co się chce - charakteru człowieka nie da się zmienić.
- *9. Mam skłonność do obejmowania przewodnictwa w zagmatwanych, skomplikowanych sytuacjach.
10. Łatwo mi przychodzi pocieszanie innych.
- *11. Częściej, niż bym tego chciał, szukam błędów u innych.
12. Większość ludzi chce, żeby ktoś nimi kierował.
13. Te zawody uważam za najcenniejsze, w których pomaga się ludziom.
14. Okazuję dużo zrozumienia tym, którzy mają poważne problemy.
- *15. Mam swoje stanowcze przekonania i łatwo ich nie zmieniam.
- *16. Często przyłapuję się na mentorstwie.
17. Prawdziwa zmiana zajdzie dopiero wtedy, kiedy ktoś z mocną osobowością przejmie sprawę w swoje ręce i popchnie ją do przodu.
- *18. W życiu mam skłonność do pokładania zaufania w tradycji i sprawdzonych rozwiązaniach.
- *19. Mam skłonność denerwowania się na osoby, które podważają sprawdzone i uznane schematy myślenia i postępowania.
- *20. Moim zdaniem, powinno się wskazywać ludziom ich błędy.
- *21. Mam raczej sprecyzowane poglądy na temat tego, co jest dobre, a co złe.
22. Za słuszną uważam myśl, że ludzie powinni być ludzcy.
23. Inni często pytają mnie o radę•
- *24. Problem, który wciąż wydaje się aktualny, polega na tym, że jest za mało ludzi, którzy chcą pracować, a za dużo tych, którzy chcą rządzić.
- *25. Zgadzam się z przysłowiem: "Czego się Jaś nie nauczy, tego Jan nie będzie umiał".
- *26. Wielu ludzi za mało zdaje sobie sprawę, że jeśli chce się odnieść sukces, to trzeba - szczególnie w życiu zawodowym - być bardzo przebojowym.
27. Przecież bywa tak, że ludzi trzeba zmusić do wykonywania rzeczy, które przynoszą im korzyść.
- *28. Jestem przekonany, że nasze społeczeństwo byłoby zdrowsze, gdyby wykroczenia przeciw prawu były surowiej karane.
- *29. Często zwracają mi uwagę na mój "rozkazujący ton".
30. Mam wrażenie, że obdarzam bliźnich większym zaufaniem niż inni.
31. Łatwiej przychodzi mi wydawać rozkazy niż je wypełniać.
32. Największy pech, jaki może się komuś przytrafić, to utrata cierpliwości.
- *33. Surowe kary wymierzane przestępcom odstraszałyby innych od popełniania wykroczeń.

34. Zawsze udzielam pomocy, bez względu na to, kto jej potrzebuje.
- *35. Rodzice są dziś zbyt pobłażliwi.
36. Dużą satysfakcję sprawia mi wspieranie innych w ich rozwoju.
- *37. Należałoby lepiej kontrolować pracę środków masowego przekazu (telewizji, prasy itp.).
- *38. W zarządzaniu na co dzień musi być jasne, kto jest przełożonym.
39. Jedną z przyczyn, dla których reklama odnosi takie sukcesy, jest to, że ludzie lubią, gdy im się mówi, co mają kupować.
- *40. Według mnie, bardzo ważną rolę w kierowaniu odgrywa utrzymanie dyscypliny na co dzień.
41. Patriotyczna postawa wobec własnego kraju będzie miała większe znaczenie niż idea tzw. "światowego mieszczaństwa".
42. Ludzie w większym stopniu powinni się identyfikować z niektórymi zasadami etyki i prawa.
- *43. To co jest tanie, jest bez wartości!
44. Gdy widzę, że ktoś ma trudności z wykonaniem jakiejś pracy, chętnie wykonuję ją za niego.
- *45. W zarządzaniu trzeba by właściwie zwiększyć, a nie zmniejszyć, kontrolę.
- *46. Jestem zdania, że pewne tradycje zawodowe powinny pozostawać w rodzinie.
- *47. Kierownik o mocnej osobowości może sam, bez pomocy innych, podejmować decyzje.
48. Z reguły ze wszystkimi żyję dobrze.
- *49. Jestem zdania, że dzieci powinny okazywać rodzicom respekt.
50. Żal mi ludzi znajdujących się w tarapatkach.
51. W porównaniu z innymi, przepracowuję więcej godzin nadliczbowych.
52. Mam skłonność do przyłączania się do zdania większości.
53. Jest dla mnie ważne, by współpraca z innymi układała się w sposób możliwie bezkonfliktowy.
54. "Świat odplaca niewdzięcznością" - już często tego doświadczyłem.
55. Zamiast tracić czas na tłumaczenie czegoś komuś, wolę to sam załatwić.
- *56. To zaskakujące, jak ludzie mogą być czasami głupi.
- *57. Mam skłonności do mówienia innym, co u nich jest nie w porządku.
58. Wielu popełnia błąd, unikając odpowiedzialności.
59. Jeśli nie oczekuje się zbyt wiele od ludzi, nie przeżywa się też zbyt często rozczarowań.
60. Gdy ktoś się na mnie złości, próbuję go uspokoić.

Skala II

61. Zdaje mi się, że jestem dużo lepszym obserwatorem niż inni ludzie.
62. Zwykle zachowuję zimną krew, gdy inni się wycofują albo rezygnują.
63. Moi rodzice i wychowawcy bardzo się cieszyli, gdy samodzielnie się uczyłem albo prowadziłem badania i eksperymentowałem.
64. Zanim rozpocznę działanie, zbieram informacje i robię plan.
65. Rzadko albo wcale się nie czerwienię.
66. Chętnie zabieram głos podczas publicznych imprez.
67. Rzadko albo wcale nie płaczę.
68. Posiadam większą skłonność do podejmowania ryzyka niż gros moich znajomych.
69. Nie przeszkadza mi samotność.
70. Moi rodzice albo wychowawcy bardziej cenili kierowanie się rozumem niż uczuciami.
71. Jestem zdolny do zachowania dystansu bez z góry powziętych uprzedzeń, podczas gdy u innych dana sytuacja wywołuje nadmierne zdenerwowanie.
72. Ponad targowanie się i zawieranie kompromisów przedkładam zachowania prowadzące do rozwiązywania problemów.
73. Łatwo panuję nad swoimi uczuciami.
74. Gdy planuję jakiś projekt, zależy mi na tym, żeby włączyć do niego tych ludzi, którzy solidnie przyłożą się do pracy.
75. Mam stanowcze przekonania i daję im wyraz, ale na rozsądne argumenty strony

przeciwnej reaguję pozytywnie, potrafię zmienić zdanie.

76. Mimo że niektórzy starają się poprzez zawieranie kompromisów stłumić konflikty międzyludzkie, zatuszować je albo załagodzić, "ja" staram się za wszelką cenę dociec przyczyn tych konfliktów.

77. W sytuacjach stresujących zachowuję spokój.

78. Mam wrażenie, że przed podejmowaniem decyzji analizuję zazwyczaj stopień ryzyka.

79. Staram się - w większym stopniu niż wiele znanych mi osób - poszukiwać pomysłów, opinii i postaw, które różnią się od moich własnych.

80. Osoby, które ze mną współpracują, powiedziałyby, że chętnie podejmuję decyzje i że jestem zdecydowany.

81. Potrafię dobrze znosić niepowodzenia.

82. Konflikty międzyludzkie rozwiązuję podczas prywatnej rozmowy z zainteresowanymi osobami.

83. Jestem przekonany, że skuteczne zarządzanie zachęca i mobilizuje pracowników do dawania z siebie wszystkiego.

84. Wierzę, że ważne jest to, co czują i myślą inni.

85. Gdy byłem dzieckiem, moi rodzice zachęcali mnie do wyrażania własnych poglądów bez obawy przed karą albo przed tym, że mogę wydać się śmieszny.

86. Interesują mnie wyniki badań naukowych.

87. Zdaje się, że wyrobiłem w sobie umiejętność samodzielnego i niezależnego myślenia, zamiast dopasowywania się do zdania innych.

88. Wierzę w to, że ludzie są zdolni do kierowania sobą i do samokontroli, a poprzez to - do rozwijania się.

89. Większość błędów wynika raczej z nieporozumień niż z niedbałości.

90. Zdaje mi się, że nauczyłem się wychodzić światu naprzeciw, odprężony, z ufnością i pozytywnym nastawieniem.

91. Jestem czynnym członkiem dwóch albo trzech klubów bądź organizacji.

92. Z reguły warto być otwartym i uczciwym w stosunku do innych.

93. Przy rozwiązywaniu problemów działałam raczej w sposób logiczny i racjonalny, nie podlegam zbyt silnym emocjom.

94. Potrafię zachować na zewnątrz spokój, pomimo że w środku wszystko się we mnie gotuje.

95. Częściej chodzę na kursy, seminaria wykłady itp. aniżeli większość moich znajomych.

96. Mam opinię człowieka uczciwego i obiektywnego.

97. Mam zwyczaj egzekwować od innych to, czego chcę.

98. Mogę wyjaśnić innym rzeczy w sposób jasny i klarowny.

99. Sukces, jaki osiągnąłem w życiu, polega na tym, że potrafię tłumić moje prawdziwe uczucia.

100. W trakcie dyskusji moje argumenty są zazwyczaj najlepsze.

101. Jestem przekonany, że ludzie są z natury dobrzy.

102. Przykładam wagę do tego, by być tak doskonałym, jak to tylko możliwe.

103. Codziennie czytam jedną lub dwie gazety.

104. Mam dość sprecyzowane pojęcie o tym, co chcę osiągnąć za pięć lat zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym.

Skala III

*105. Mimo, że wielu nie chce przyjąć tego do wiadomości, wierzę, że uczucia są decydującym czynnikiem przy podejmowaniu 90% decyzji życiowych.

106. Wygląda na to, że bardziej niż inni uważam się nad sobą.

107. Jeśli jakaś wyżej postawiona osobistość przejmie odpowiedzialność za pewną trudną decyzję, będę współpracował przy jej realizacji, nawet jeśli nie jestem całkowicie przekonany co do jej słuszności.

*108. Używam życia w każdej chwili.

*109. Zdarza się często, że w biały dzień snuję senne marzenia.

*110. Chętnie w sposób spontaniczny robię zakupy.

*111. Trudno przychodzi mi np. wytrwać w kuracji odchudzającej albo rzucić palenie itp.

112. Nie mam nic przeciwko wykonywaniu jakiegoś zadania, ale kierownictwo nad nim

chętnie oddaję w ręce innych.

- *113. Używam często takich zwrotów, jak: "świetnie", "piekielny", "wariacki",
 - 114. Mam skłonność do wycofywania się w napiętych sytuacjach.
 - 115. Skromność jest zaletą; być może największą.
- *116. Chętnie opowiadam kawały.
- *117. Mam zawsze głowę pełną nowych pomysłów.
 - 118. Wypełnianie poleceń nie sprawia mi trudności.
 - 119. Wykonywanie rozkazów przychodzi mi łatwiej niż ich wydawanie.
- *120. Często jestem impulsywny.
 - 121. Wolę dla świętego spokoju zgodzić się z innymi, niż wciąż z nimi dyskutować.
 - 122. Bardzo się staram zdobyć poklask u innych.
 - 123. Czasami przytąpuję się na tym, że za głośno się śmieję albo mówię.
 - 124. Często sobie powtarzam: "Zaangażowanie tutaj na nic się nie zda".
 - 125. Jeśli ktoś mnie dotknął do żywego, na ogół nie mówię mu o tym.
- *126. Trudno mi zrozumieć, dlaczego tak wielu ludzi traktuje życie zbyt poważnie.
 - 127. Często nie zdradzam się z moimi pomysłami, jeśli wydają mi się mało istotne.
- *128. Moi rodzice respektowali to, że w pełni dawałem wyraz moim uczuciom, takim jak radość, smutek, złość itp. Zachęcali mnie nawet do tego.
 - 129. Wydaje mi się, że tak często, jakbym tego chciał, potrafię postawić na swoim.
 - 130. Wolę przyjąć stanowisko z mniejszą odpowiedzialnością, mniejszymi kompetencjami i mniejszym poważaniem.
 - 131. Być może, moi rodzice wpoili we mnie raczej strach przed światem, niż pokazali mi go z pozytywnej strony.
- *132. Mam więcej zainteresowań i hobby niż większość ludzi, których znam.
 - 133. Z niewiadomej przyczyny często się zdarza, że ponoszę porażki.
- *134. W pewien piątkowy wieczór siedzisz z przyjaciółmi; opróżniacie kilka butelek wina. Nagle ktoś wpada na pomysł, żeby wyjechać na dwa dni do Paryża. Czy Ty też się wybierzesz?
- *135. Bardziej pociągają mnie rozwiązania fantazyjne logiczne.
- *136. Są chwile, że płaczę w obecności innych i nie wstydzę się tego.
- *137. Kiedyś nauczyłem się przyjmować radosną postawę wobec seksu, mojego ciała, intymności itp.
 - 138. Ważnym osobistościom należy się zawsze podporządkować.
- *139. Zdarzają się momenty, kiedy pozwalam sobie na wyjątkowe radości i przyjemności.
 - 140. W nietypowych sytuacjach czuję się nieswojo.
- *141. Często, gdy znajduję się pośrodku kłopotów, pytam sam siebie, jak w nie znowu popadłem.
 - 142. W wielu sytuacjach czuję się po prostu bezradny.
- *143. Kiedy coś mówię, często się zdarza, że popełniam gafę.

Wyniki i omówienie ankiety dotyczącej analizy transakcyjnej

Ankieta opracowana według zasad przypadku i prawdopodobieństwa; z tego też powodu oceniane są tylko pozytywne odpowiedzi.

Skala 1

Należy więc zsumować najpierw wszystkie „+”, które zostały zakreślane w pytaniach od 1 do 60 (Skala I), następnie wszystkie „+” w pytaniach z gwiazdką z pierwszej skali. Uzyskana wartość określa udział „ja” rodzicielskiego (Suma 2) w Twojej osobowości. Przez odjęcie tej wartości (Suma 2) od sumy ogólnej (Suma 1) oblicza się udział w niej wspierającego „ja” rodzicielskiego (Suma 3).

Skala 2

Suma wszystkich „+” w Skali II (pytania 61-104) daje ocenę „ja” dorosłego (Suma 4).

Skala 3

Oblicz wszystkie „+” ze Skali III (pytania 105-143) (Suma 5), a następnie wszystkie „+” w pytaniach z gwiazdką (naturalne „ja” dziecięce) (Suma 6). Jeśli wartość tę (Suma 6) odejmie się od sumy (Suma 5), uzyska się udział dziecięcego „ja” dostosowanego.

Na podstawie poniższej tabeli przelicz te absolutne wartości:

(2 – krytyczne „ja” rodzicielskie „RK”),

(3 – rodzicielskie „ja” wspierające „RO”),

(4 – „ja” dorosłe „D”),

(6 – naturalne „ja” dziecięce „Dz. S”)

(7 – dopasowane „ja” dziecięce „Dz. Z”) na wartości w skali.

Skala I (pytania 1-60)

Suma wszystkich „+” = (Suma 1)

Suma odpowiedzi + na pytania z gwiazdką = (Rodzic Krytyczny „RK”) = (Suma 2)

(Suma 1) minus (Suma 2 „RK”) = (Rodzic Opiekuńczy „RO”) = (Suma 3)

Skala II (pytania 61-104)

suma wszystkich „+” = (Suma 4)

Skala III (pytania 105-143)

suma wszystkich „+” = (Suma 5)

Suma odpowiedzi + na pytania z gwiazdką = (naturalne „ja” Dz. S) = (Suma 6)

(Suma 5) minus (Suma 6) = (dostosowane „ja” dziecięce Dz. Z.) = (Suma 7)

Nie ma „dobrych” ani „złych” egogramów, podobnie jak nie ma dobrych czy złych stanów „ja”. Każdy stan ma swoje zalety i wady.

Egogram wskazuje, jak Twoja energia rozkłada się na różne dziedziny i jak mocno wykształcone są poszczególne stany „ja”.

Im bardziej rośnie skala, tym mocniej wykształcony jest odpowiedni stan „ja”(wartość skali równa 50 to średnia trzech tysięcy przebadanych osób z kręgu niemieckojęzycznego).

Jeśli jeden stan „ja” przewyższa inny o więcej niż 15 jednostek skali, oznacza to, że zachowanie wynikające z odpowiedniego stanu „ja” dominuje przede wszystkim w sytuacjach przymusowych, w takich sytuacjach jest nam ogromnie ciężko porzucić ten stan „ja”.

Dominacja danego stanu „ja” prowadzi do selekcji zdolności postrzegania. Postrzegam w danym momencie **tylko to, co usprawiedliwia moja postawę; nie słyszę i nie widzę niczego innego.**

Drobne różnice pomiędzy stanami „ja” wskazują na szybkie przechodzenie z jednego stanu do drugiego.

Jeśli zapytać podwładnych, jakie wrażenie wywiera na nich kierownik, który zachowuje się zazwyczaj według stanu krytycznego lub wspierającego „ja” rodzicielskiego, „ja” dorosłego albo dziecięcego „ja” naturalnego lub dostosowanego, często wymieniają następujące zalety i wady poszczególnych stanów:

Kilka przykładów zalet i wad mocno lub słabo wykształconych stanów „ja”:

Charakterystyka stanów JA

Rodzic krytyczny	Mocno wykształcone	Słabo wykształcone
Zalety	• potrafi szybko podejmować decyzje • przykłada wagę do tradycji i norm	• nie robi wrażenia autorytatywnego • jest elastyczny • nie jest skostniały • jest otwarty na inne opinie i zdania
Wady	• raczej odrzuca nowości • jest nietolerancyjny • gnębi • jest przesadnie krytyczny • zniechęca • reaguje ze złością, przemocą i agresją	• nieefektywny • prowokuje do manipulacji • mało stanowczy

Rodzic opiekuńczy	Mocno wykształcone	Słabo wykształcone
Zalety	• stwarza poczucie bezpieczeństwa • wykazuje zrozumienie • słucha cierpliwie • wspiera • jest troskliwy	• wymaga samodzielności współpracowników • pozwala innym działać • zleca wiele spraw
Wady	• nadopiekuńczy • "chce tylko dobra dla innych" • uzależnia innych od siebie • utrudnia bądź uniemożliwia samodzielność współpracowników	• wykazuje mało zrozumienia • rzadko chwali • odnosi wszystko do siebie • często czuje się samotny

Ja dorosłe	Mocno wykształcone	Słabo wykształcone
Zalety	• zadaje wiele pytań • docieka przyczyn • przykłada wagę do logiki • konflikty rozwiązuje przez efektywną kooperację	słabo wykształcone ja dorosłe nie posiada zalet
Wady	• rzadko okazuje swe uczucia • przesadnie kontroluje • pracuje jak robot • ma skłonność do przesadnego perfekcjonizmu	• nie uczy się na doświadczeniach • jest zmienny • jest nieobliczalny • ma małe poczucie własnej wartości

Dz. spontaniczne	Mocno wykształcone	Słabo wykształcone
Zalety	• pełen fantazji • robi wrażenie dowcipnego • szarmancki • spontaniczny • otwarty • okazuje uczucia • korzysta z życia	• sprawia wrażenie spokojnego • trzyma się mocno ziemi
Wady	• impulsywny • traci panowanie nad sobą • bezwzględny • chaotyczny • sprzeczny • choleryczny	• nieczęsto okazuje uczucia • trzyma się na uboczu • oschły • przejawia tendencje do stanów depresyjnych • sprawia wrażenie mało ożywionego

Dz. zamknięte	Mocno wykształcone	Słabo wykształcone
Zalety	• uwzględnia innych • potrafi zawierać kompromisy • postępuje według norm, praw i wytycznych	• mówi co myśli • kroczy własnymi drogami • broni swego zdania • jest nieprzekupny • nie zważa na innych
Wady	• przesadnie dostosowany • łatwo się wycofuje • obawia się, że popełni błąd • szybko rezygnuje • łatwo ustępuje	• brak mu talentów dyplomatycznych • nie potrafi zawierać kompromisów • nieuprzejmy • "Jedni mnie znają, inni mogą mnie pocałować gdzieś..." • mało kooperatywny

Badanie przeprowadzone w 1994 roku za pomocą tej ankiety na ponad 4 tys. osób z niemieckojęzycznej kadry kierowniczej wykazało, iż zarówno stany „ja” rodzicielskiego, jak i „ja” dorosłego leżą ponad przeciętną wartością 50, natomiast poniżej tej wartości leżą oba elementy stanu „ja” dziecięcego.

Z powyższego można wysunąć wniosek, że w przypadku zachowania tradycyjnych i sprawdzonych wartości można mówić o dużej stabilności i bezpieczeństwie. Jednakże wobec zmian i innowacji kadra menedżerska o takim rozkładzie energii będzie stawiała

znaczny opór. Tego typu osoby, pełniące funkcje kierownicze są także bezsilne wobec emocji.

Analizując egogramy, musimy mieć świadomość, że chodzi zawsze o stany momentalne, gdyż energia „ja” może się w krótkim czasie zmieniać na skutek głębokich przeżyć wewnętrznych.

Tak więc, kiedy poddajemy egogramy obserwacjom długofalowym, możemy przekonać się, że zmieniają się one w różnych fazach życia.

Zasadniczym celem analizy transakcyjnej jest takie wzmacnianie „ja” dorosłego, żeby w porównaniu z innymi stanami „ja” wykazywało większą energię. W ten sposób „ja” dorosłe może w każdej sytuacji decydować samodzielnie, którym rodzajem postępowania zareaguje w danym momencie.

Każdy człowiek potrzebuje takiego rozłożenia energii psychicznej w stanach „ja”, jakie zaspakaja zarówno jego własne potrzeby, jak i potrzeby otoczenia. Nie istnieje egogram idealny. Artysta rozłoży swoją energię inaczej niż prawnik, pielęgniarka inaczej niż menedżer.

Jednak większość osób zapytanych o stan idealny odpowie, niezależnie od zawodu, iż najlepiej czuje się wtedy, gdy ich „ja” dorosłe jest w stanie kierować ich zachowaniem i gdy na radość życia (dziecięce „ja” naturalne) oraz dobro innych (rodzicielskie „ja” wspierające) przypada więcej energii psychicznej niż na krytykę (krytyczne „ja” rodzicielskie) i dostosowanie się do innych (dostosowane „ja” dziecięce).

Kierunki rozwoju osobowości w AT

Praktyka wykazuje, że w wielu przypadkach łatwiej i rozsądniej jest wzmocnić „słaby” stan „ja” niż osłabić „mocny”. Im więcej przestrzeni i czasu zajmują w nas zaniedbane stany „ja”, tym bardziej wycofują się pozostałe. Mimo że dla rozwoju osobowości ważne są wszystkie stany „ja”, szczególną rolę w analizie transakcyjnej przypisuje się wzmocnieniu „ja” dorosłego.

Wzmacnianie „ja” dorosłego

- Przejmę sam odpowiedzialność za własne życie.
- Będę patrzył na rzeczywistość taką, jaka jest, nie taką, jaką chciałbym, żeby była.
- Będę postrzegał siebie takim, jakim jestem, nie takim, jakim chciałbym być.
- Zamiast zaraz przechodzić do działania czy narzekać, zastanowię się i zapytam.
- Zamiast coś twierdzić, będę słuchał i zadawał pytania.
- Zamiast czekać, jeszcze dziś zrobię pierwszy krok.
- Powiem, jeśli coś mi przeszkadza.

Wzmacnianie wspierającego „ja” rodzicielskiego

- Będę okazywał zrozumienie dla sposobu postępowania innych.
- Będę okazywał innym wsparcie i zainteresowanie oraz przyjmować wsparcie od innych.
- Zacznę aktywnie słuchać.

Jak wzmocnić naturalne „ja” dziecięce

- Uświadomię sobie własne uczucia, zaakceptuję je i wyrażę – jeśli to jest wskazane.
- Będę robił rzeczy, które sprawiają mi naprawdę przyjemność, o ile nie prowadzą do samo wyniszczenia.
- Będę się rozkoszował, zamiast być dla innych nie do zniesienia.
- Będę się cieszył małymi i dużymi rzeczami.
- Na nowo nauczę się dziwić.

Jak osłabić mocne dopasowane „ja” dziecięce

- Zamiast koncentrować się na „nie umiem”, skupię się na „nie chcę”.
- Zastąpię „muszę” przez „decyduję się”.
- Będę jasno wyrażał to, czego chcę.
- Nauczę się odmawiać i ponosić tego konsekwencje.

Jak osłabić mocne krytyczne „ja” rodzicielskie

- Pytać zamiast twierdzić.
- Odczekać, zamiast zaraz zabierać się do rzeczy.
- Własne wartości poddać w wątpliwość: „Czy naprawdę tak jest?”

Jak osłabić mocne „ja” opiekuńcze

- Zapytać innych: „Czego dokładnie oczekujesz teraz ode mnie?”
- Zapytać innych: „Co do tego momentu sobie przemyślałeś?”
- Zapytać innych: „Co już wypróbowałeś?”
- Nauczyć się odmawiać.
- Nabrać zaufania do możliwości innych ludzi.