

Konstruktivistické metody v psychologii –

úkol/příprava na seminář 26. 9.: Zmatujete si svůj repertoár self-pozic

Tento úkol navazuje na první seminář, kdy jsme se seznámili s pojmy:

internální self-pozice (internal I-position)
externální self-pozice (external I-position)

a mluvili jsme o tom, jak můžou vypadat tři základní typy vztahů:

mezi internálními pozicemi
mezi externálními pozicemi
mezi internálními a externálními pozicemi

(kdo chyběl na prvním semináři, dozví se to ve videu na <https://www.youtube.com/watch?v=TKEKWZOC3I>)

V tomto úkolu:

1. vypište do sloupce na levou stranu papíru A4 pod sebe cca 10 internálních self-pozic, které jsou pro vás základní, tj. jsou to základní pozice/role, jimiž se cítíte být, nebo základní způsoby, jak sami sebe prožíváte. Pro inspiraci se můžete podívat na seznam na další stránce a některé pozice z něj převzít; je ale důležité, aby to byly opravdu *vaše* self-pozice

2. naproti na pravou stranu vypište pod sebe externální self-pozice: osoby, k nimž se ve svém životě zásadně vztahujete, ať už v pozitivním nebo negativním smyslu (neměli by tedy chybět ani lidé, ke kterým máte negativní/rozporuplný vztah – stačí napsat iniciály nebo přezdívky)

3. zamyslete se postupně nad každou internální self-pozicí a stanovte vztahy s externálními self-pozicemi; tyto vztahy vyznačte jejich propojením; vztah může spočívat na jakémkoliv pro vás významném souvislosti/asociaci; někdo si například může u pozice *Já-sebevědomý* pomyslet, že to byla *matka* od níž cítil podporu, výchovu k sebevědomí, apod.; každou internální self-pozicí je možné propojit s jakýmkoliv počtem jiných externálních self-pozic

4. vezměte si arch s sebou na příští seminář

já - žena/muž

já - otec

já – matka

já – dítě svých rodičů

já - naslouchající druhým

já - zranitelný/á

já - toužící po volnosti

já - věřící

já - přijímající

já - hledající přijetí

já - sebevědomý/á

já - dřič

já - snílek

já - nejistý/á

já - obětující se

já - idealista

já - přízemní

já - tvořivý/á

já - perfekcionista/á

já - agresivní

já - vyžadující

já - žárlivý/á

já - závislý/á

já - pochybující

já – bojovník

já – dobrodruh

já – dominantní

já – milující společnost

já – uzavřený/á

já – poznávající

já – spirituální

já – unavený/á

já – aktivní

já - oběť