



Parts party (Én-részek találkozója)

Alapvetően mindannyiunkban rengeteg tulajdonság és erőforrásrész található.

Vannak részek, melyeket tudatosan használunk és erősítünk és vannak olyanok, melyeket elnyomunk. Az alapvető feszültségeink ebből a belső harcból adódnak. **Az életünk során a felmerülő különböző helyzetek egy belső párbeszédet indítanak el bennünk, mely során pro és kontra érvekkel ezek az én-részek nyilvánulnak meg**

. A párbeszédben a döntés nagyságától és fontosságától függően bizonyos preferenciák alapján döntünk,

vannak részek melyeket kiemelünk és figyelembe veszünk és vannak olyanok, melyeket megpróbálunk elnyomni,

figyelmen kívül hagyni. Ebből a figyelmen kívül hagyásból

adódnak a feszültségek

, ugyanis azokat a részeket, melyeket elnyomunk arra külvilágban is hasonlóképpen reagálunk, így bizonyos tulajdonságok, viselkedések rendkívül intenzív érzelmi hatást váltanak ki bennünk.

Ez a

belső és külső elutasítás

olyan a

konfliktus helyzetet okoz

, amitől feszülté és ingerülté válunk.

A gyakorlat során beazonosítjuk ezeket a belső én-részeket. Külső szereplők segítségével megjelenítjük és egy találkozó keretében kapcsolatot teremtünk e tulajdonságok között.

A látszólag

játékos helyzetben

minden résztvevő a tulajdonság megjelenítése során

kapcsolatba kerül saját én-részával is

, mert valahogy mindig olyan szerepet kapnak, amelyben ők is érintettek. :)

(A gyakorlatot Virginia Satir dolgozta ki)

Részvétel: állítóknak: 5 000 Ft, segítőknek: 3 000 Ft

A programot vezeti: **Faragó István** Integrál pszichológiai tanácsadó, SzomatoDráma vezető

Tel: 06 70 9678 110