

AZ APA ELEMZÉSE

Munkasikerek

1. Milyen munkát végzett édesapád, amikor kisgyermek voltál?
2. Büszke (volt) arra, amit csinált?
3. Miben (volt) kiváló?

Megerősítő önkifejezés

4. Sorolj fel pozitív jelzőket, amelyek apádat jellemezhetik, (például: intelligens, vállalkozó szellemű, szeretetteljes, stb.)!
5. Mi az az egy vagy két szó, amely legpontosabban jellemzi apád személyiségét?
6. Miben (volt) egyedülálló, különleges?

Negatív önkifejezés

7. Sorolj fel olyan jelzőket, amelyek apád személyiségének negatív vonásait jellemzik, (például: szigorú, hatalmaskodó, vaskalapos stb.)!
8. Mi váltotta ki belőle a negatív viselkedést?
9. Mi az az egy vagy két szó, amely apád személyiségének legrosszabb vonásait fejezi ki?

Az apád gyerekkora

10. Írd le a lehető legpontosabban apád gyermekkorát!
11. Boldog volt? Elhanyagolták? Fiatalon állt munkába? Szegény vagy gazdag családban nevelkedett?
12. Szerinted milyen hatalmi drámákat alkalmaztak az ő szülei? Melyik leírás fedi a legpontosabban apád viszonyát az ő szüleihez? Ha több kategóriát is megfelelőnek találsz, írd mellé a százalékarányt is. Szülők viselkedése:
 - a. _____ Megfélemlítő: elutasítás, lekezelés, ingerültség, arrogancia, hatalom, düh, erőszakosság. Hatása a gyermekre: félelem, harag, bosszúvágy, lekezelés.
 - b. _____ Vallató: Minek képzeled Magad? Hova mész? Miért nem csinálsz azt, hogy...? Megmondtam előre. Hatása a gyermekre: megfigyelés alatt tart, semmibe vesz, büntudatot kelt.
 - c. _____ Zárkózott: Nem tudom. Nem biztos. Nincs elég (pénzem, időm, tudásom, energiám). Lehet. Majd máskor. Hatása a gyermekre: elbizonytalanít.
 - d. _____ Szegény én: Fáradt vagyok. Én már csak ilyen vagyok. Mindent megteszek, amit csak tudok. Jó nekem így. majd én megcsinálom. Ne aggódj. Hatása a gyermekre: büntudatot kelt.
 - e. Valami más?

13. Gyermekkorra mennyiben befolyásolta későbbi döntéseit?

Az apád filozófiája

14. Mi (volt) számára a legfontosabb?
15. Milyen mondat vagy hitvallás fejezi ki legjobban apád életfilozófiáját?

Hiányzó elemek

16. Sorold fel, hogy szerinted mi hiányzott apád életéből?

17. Mit csinált volna, ha több az ideje, a pénze, a képzettsége?

Apád energia elemzése

Melyik leírás fedi a legpontosabban apád viszonyát tehozzád? Ha több kategóriát is megfelelőnek találsz, írd mellé a százalékarányt is.

_____ Megfélemlítő: Állandó robbanásveszély, fenyegető volt, parancsolgató, hajthatatlan, ingerült, énközpontú volt; félelemben tartott.

_____ Vallató: Folyton ellenőrizte, mit csinálsz; hibáztatott, elbátortalanított, piszkálódott; vaslogikájával sarokba szorított; gúnyolódott rajtad; megfigyelés alatt tartott.

_____ Zárkózott: távolságtartó, elfoglalt volt; keveset tartózkodott otthon; nem érdeklődött irántad; érzéketlen volt, titkolózott; a saját dolgaival volt elfoglalva.

_____ Szegény én / Áldozat: Mindig a negatívumot vette észre, a problémákat kereste; mindig arról beszélt, hogy mennyire elfoglalt vagy mennyire fáradt; büntudatot keltett benned, szemedre vetve, hogy nem segítesz problémái megoldásában.

Valami más?

Apád viselkedésére adott reakciód

Hogyan reagáltál, amikor apád hatalmi drámája zajlott? Válaszd ki a legmegfelelőbbet, vagy jelöld százalékos arányban.

_____ Megfélemlítő: szembefordultál apáddal és határozott lázadó alapállást vettél fel?

_____ Vallató: Kérdezősködéssel próbáltad felkelteni a figyelmet? Megpróbáltál okosabb lenni, mint ő és hibát találni az érvelésében?

_____ Zárkózott: Bezárkóztál önmagadba, vagy visszavonultál a szobádba és elfoglaltad magad valamivel? Kimaradoztál otthonról. Elrejtetted valódi érzéseidet?

_____ Szegény én / Áldozat: Megpróbáltad érzékeltetni apáddal, hogy szükséged van segítségre, pénzre, támogatásra, figyelemre? A problémáidat hangsúlyoztad, hogy több figyelmet áldozzon rád?

Valami más?

Az apai mintából tanultak elemzése

Az apád életével kapcsolatos észrevételeid pozitív vagy negatív hittételként működhet benned tovább, melyet ott hordozol most is magadban.

1. Felfedezted-e már, hogy úgy viselkedsz, úgy reagálsz bizonyos helyzetekben, mint az apád? Milyen szituációkban/kapcsolatokban fordul ez elő?
2. Felfedezted-e már, hogy gesztusaid, mimikád hasonlít apád gesztusaira, mimikájára? Melyek ezek és milyen helyzetekben tapasztaltad?
3. Melyek azok a tulajdonságok, melyeket nem akarsz átvenni apádtól?
4. Mi az, amit semmiképpen nem akarsz követni apád sorsából?
5. Felfedezted-e már, hogy ismétled szüleid/nagyszüleid mintáját? Miben látod ezt?
6. Apám életét tekintve, azt szeretném, ha én inkább:.....lennék.
7. Mi az amiért hálás vagy apádnak?

8. Mi az amit szívesen megbocsátasz apádnak?
9. Egyéb fontos esemény, érzés apámmal kapcsolatban:
10. Azok közül a dolgok közül, amelyek apád életéből hiányoztak, mi az, amit te el akarsz érni?

Apád életéből hiányzó dolgok olyan iránymutatóak, amelyek talán máris hatnak rád vagy vágyaid között szerepel a velük való foglalkozás. Valószínű, hogy ezek szerepet játszanak a pályaválasztásodban, a szülői szerepvállalásodban, spirituális tevékenységedben.