

Egostoestanden

Ouder – Volwassene - Kind



Achtergrondinformatie: egostoestanden

Hoe je communiceert, hangt af van in welke 'toestand' je bent. Je humeur is bijvoorbeeld van invloed, je aandacht, je relatie met de ander en je doelgerichtheid. Ook van invloed is de 'egotoestand' waarin je je bevindt. Een egotoestand is een *samenhangend patroon* van gevoelens, gedachten en handelingen (gedrag) dat in de loop van je leven is ontstaan. Je kunt ook zeggen: je communiceert altijd vanuit *een deel* van jezelf en welk deel dat is maakt uit wat je denkt, zegt, doet en voelt. Inzicht in je eigen egostoestanden en het leren omgaan met elke egotoestand, maakt je communicatie flexibel en gezond.

Onderzoek je eigen egostoestanden en word efficiënter in je communicatie.



Vijf gezichten van jezelf

Er zijn vijf egostoestanden van waaruit je kunt communiceren. Je hebt ze allemaal nodig en ze hebben allemaal positieve en negatieve kanten. We geven hier een globale indruk van elke egotoestand, maar in feite is de invulling uniek per persoon. Je vormt de egostoestanden namelijk in de loop van je leven op basis van je unieke ervaringen, inzichten en beslissingen.

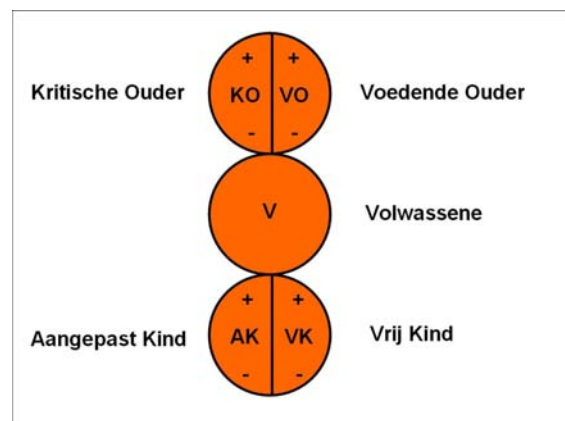
Wat je (onbewust) *in* een egotoestand hebt verzameld, komt er simpel gezegd *ook weer uit*. Je toont in je communicatie de patronen die je (vroeger) hebt opgebouwd. Als je bewust bent van wat je toont, wordt het makkelijker te begrijpen hoe anderen op jouw gedrag en houding reageren. Je kunt je eigen egostoestanden ook verder ontwikkelen, zodat je de positieve kracht ervan bewust kunt inzetten voor jezelf en anderen.

De Ouder-toestand bestaat uit gedachten, gevoelens en handelingen die je hebt overgenomen van ouders en ouderfiguren (leerkrachten, verzorgers, begeleiders, leidinggevendenden).

De Kritische Ouder bevat de patronen die te maken hebben met controleren, bekritisieren, aansporen, opdragen, straffen, verbieden, (over)heersen, etc.

De Voedende Ouder bevat de patronen die te maken hebben met ondersteunen, verzorgen, troosten, begeleiden (coachen), verwennen, hulp bieden, etc.

De Volwassen-toestand bestaat uit gedachten, gevoelens en handelingen die een directe (autonome en spontane) reactie zijn op het hier-en-nu. De Volwassene betreft in gedachten, gevoel en gedrag de realistische mogelijkheden van de situatie (wat speelt er nu, wat kan er?). Communicerend vanuit je Volwassene erken je de vaardigheden, verantwoordelijkheden en belangen van de betrokkenen.



De Kind-toestand bestaat uit gedachten, gevoelens en handelingen die je hebt ontwikkeld in je kinderjaren of bij het heroverwegen / opnieuw inleven in je 'kinderjaren'. In je kindertijd ben je onder andere zoon of dochter geweest, kleinkind, leerling, misschien broer of zus, klasgenoot, teamlid in een sportclub, vriendje of vriendinnetje. In de context van je omgeving heb je een unieke aanpak ontwikkeld, om jezelf te verzekeren van aandacht, verzorging en veiligheid.

Het Aangepaste Kind bevat de patronen die te maken hebben met gehoorzamen, volgen, binnen de kaders blijven, je goed gedragen, erbij horen, meewerken en opdrachten uitvoeren. Bij deze 'aanpassing' hoort ook een rebelse kant: het ontduiken, boycotten, grenzen overschrijden, tegenwerken, dwarsliggen, pesten en oproer kraaien. Ook dit zijn reacties op de regels en beperkingen die de omgeving aan je stelt.

Het Vrije Kind bevat de patronen van ongecensureerde gedachten, gevoelens en gedrag. De regels en beperkingen van de omgeving hebben geen vat gekregen op het Vrije Kind. Vanuit deze positie heb je vrij spel, ongedwongen plezier, eigen behoeftes, eigen dromen en creatieve energie.

Hoe werkt het bij jou?

- Ga in gedachten je communicatie in de laatste werkweek langs. Beschrijf van drie kenmerkende situaties wat deed, zei, dacht en voelde. Onderzoek in welke egotoestand je je in elke situatie bevond.
- Neem een lastige situatie in gedachten. Beschrijf voor elke egotoestand een paar acties en opmerkingen die je zou kunnen maken.
- Welke egotoestand zou je meer tot je beschikking willen hebben? Beschrijf gedachten, gevoelens en gedrag die vanuit die egotoestand zouden passen bij jouw communicatie.

Kan klinken als...

Kritische Ouder: Je moet, je mag niet, iedereen moet, het moet, we doen gewoon, luister goed.

Voedende Ouder: Pas op, probeer het maar, wees gerust, kom maar hier, we kunnen dit, ze bedoelen het goed, neem toch pauze, ik maak me grote zorgen, mijn deur is altijd open.

Volwassene: Ik merk nu, ik denk, ik vraag me af, hoe werkt dit, wie heeft een idee, mijn voorstel is, wat is de situatie, dit zijn de opties, onze beslissing is dus, dit lijkt mij efficiënt.

Aangepaste Kind: Mag ik (even), kan ik (misschien), oeps, dat maak ik zelf wel uit, ik heb geen idee, het is zijn schuld, ik probeer maar wat, we kunnen ons beter schikken.

Vrije Kind: Dat lijkt me leuk, spannend, let's go, nu eerst even niks, ik ben gek op, ik heb nog een heel ander idee, wauw, wat een buitenkans.