

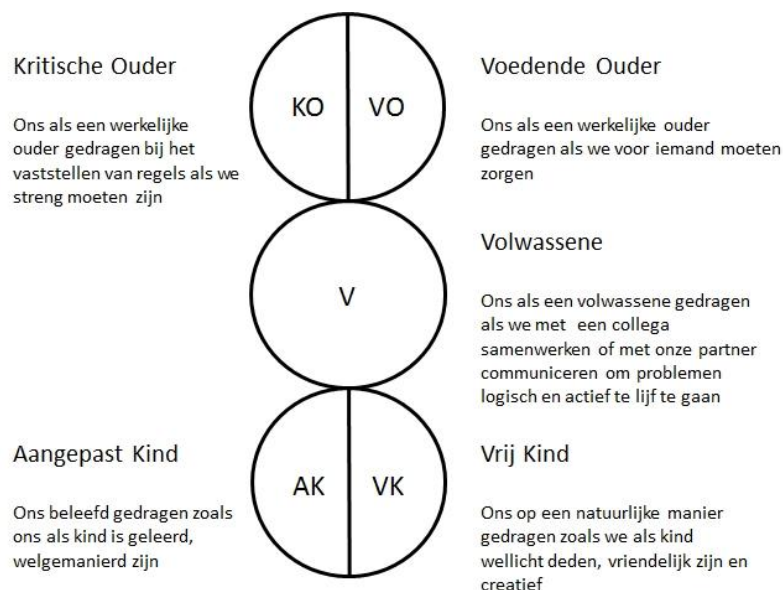
5 gezichten van jezelf

In dit model zijn er vijf ego-toestanden, weer posities 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 ego toestand, maar in feite is de invulling uniek per persoon. Je vormt de ego-toestanden namelijk in de loop van je leven op basis van je unieke ervaringen, inzichten en beslissingen.

Wat je (onbewust) in een ego-toestand hebt verzameld, komt er simpel gezegd ook weer uit. Je toont in je communicatie de patronen die je (vroeger, als kind meestal) hebt opgebouwd.

Een oudste kind zal bijvoorbeeld eerder in de ouderrol terecht komen dan een jongste, die zal eerder in kindrol terecht komen. In relaties zie je ook dit vaak terug, een oudste en een jongste.

Als je bewust bent van wat je toont, wordt het makkelijker te begrijpen hoe anderen op jouw gedrag en houding reageren. Je kunt je ego-toestanden verder ontwikkelen, zodat je de positieve kracht ervan bewuster kunt inzetten voor jezelf en anderen.



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

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 communicatie is vaak (positief en negatief) oordelend/waarderend en sturend.

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 communicatie is niet oordelend maar gelijkwaardig.

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.

De communicatie kan verdedigend en ontwijkend zijn.

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.

Vijf manieren van communiceren

We hebben de keus uit vijf manieren van communiceren. Dat doen we onbewust. Elk gedrag heeft zowel positieve als negatieve als neutrale kanten. In de interactie met anderen kunnen we kiezen vanuit welke positie we reageren. De keuze bepaalt dan voor een groot deel het vervolg van de communicatie.

Moraal van het verhaal; het gaat over invloed hebben.

Jouw manier van communiceren heeft een bepaald effect op de ander. Dus maakt je medeverantwoordelijk. Wat jij doet en zegt triggert ook iets bij je gesprekspartner die vervolgens ook weer reageert vanuit één van de ego-posities. Hoe beter je in staat bent patronen je eigen gedrag te herkennen, hoe effectiever de communicatie. Hoe meer je uit de onschuld stapt en je aandeel kan zien.

