

De fem egomønstrene

Det som hindrer kjærligheten i ditt liv

Per Hjalmar Svae

Oversikt over de fem egomønstrene

Egomønster	Dannes ved alder (år)	Livstema er om man har rett til:
Eksistensusikker og spesielt begavet	-0,3 - +0,3	Eksistens
Underernært og intelligent	0 - 1,5	Behov
Overviljesterk og viljesterk	0,8 - 2,5	Egne tanker og følelser
Overgivende og omsorgsfull	2 - 4	Egen vilje
Overpresterende og ansvarsfull	3 - 6	Være seg selv

Hva er et egomønster?

- *Automatisert mønster* av tanke, følelse, vilje og kroppsholdninger.
- Mønsteret er skapt for å gjøre det beste ut av det i en situasjon der barnet ikke blir møtt slik det egentlig trenger.
 - ➔ Ressurs
- Mønstret gir *erstatningsløsninger* (f.eks. å få viljen sin) i stedet for *behovstilfredsstillelse* (f.eks. gjensidig omsorg og godt samarbeid).
 - ➔ Problem
- Det er fem hovedtyper av egomønstre.
De fleste har flere mønstre i sin personlighet.

Egomønstrenes faglige kilde er kropporientert psykologi.

Se f.eks. Alexander Lowen (1976): *Bioenergetics*.

For mer info, søk på internett på: Bioenergetics character defence

Feks.: <http://energeticsinstitute.com.au/psychotherapy-counselling/characterology/>

De spesielt begavede / mentalt eksistenssikre

Ole Brumm-figur:

Nasse Nøff

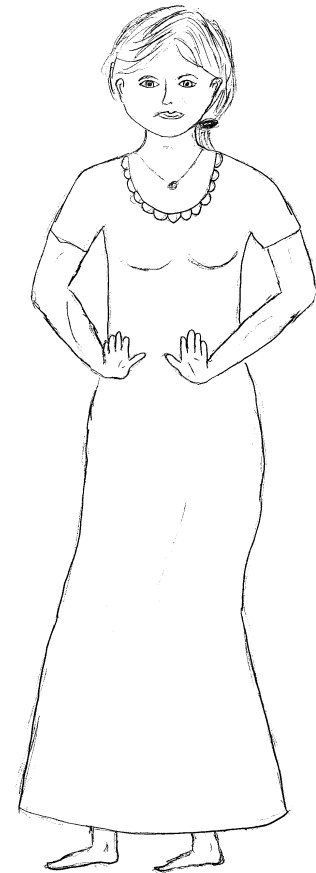


Livstema: Har jeg rett til å eksistere?
Er jeg ønsket? (-0,3 - + 0,3 år)

- Åndelig kontakt og/eller mentalt begavet.
- Evt. ikke tilstede i kroppen og nuet.
- Kan lett bli handlingslammet. Valg er vanskelig.
- Er skremt «vannet av», dårlig følelseskontakt.
- Tendens: Frykte det verste. Flykte fra det.

Erstatningsløsning: Frihet fra ansvar.

Mønsteret som psykdom: Scizofreni



Typisk kropp:

Skjør og hengslete.
Lett og luftig. Skjev. Men
oftest vil andre mønstre
prege kroppen mer.

De emosjonelt begavede / emosjonelt eksistenssikre

Ole Brumm-figur:

Kengubarnet



Livstema: Er jeg verd å elskes? (0 - 0,3 år)

- Spesielt begavet innen kunst, kultur, drama.
- Tar gjerne oppmerksomheten og lager show.
- Lager ofte/ voldsomt drama i familie/ relasjoner. Er skremt «vettet av», emosjonalitet overtar.
- Tendens: Må ha oppmerksomhet («evig kamp»)

Erstatningsløsning: Få oppmerksomhet,
i stedet for å elske seg selv og bli elsket av andre.

Mønsteret som psykdom: Narcissisme



Typisk kropp:
Levende ansikt,
mimikk og kropp.
Mønsteret synes
ikke spesielt i selve
kroppformen. slik
at andre mønstre vil
prege dette.

De mentale / underernærte

Ole Brumm-figur:

Tussi

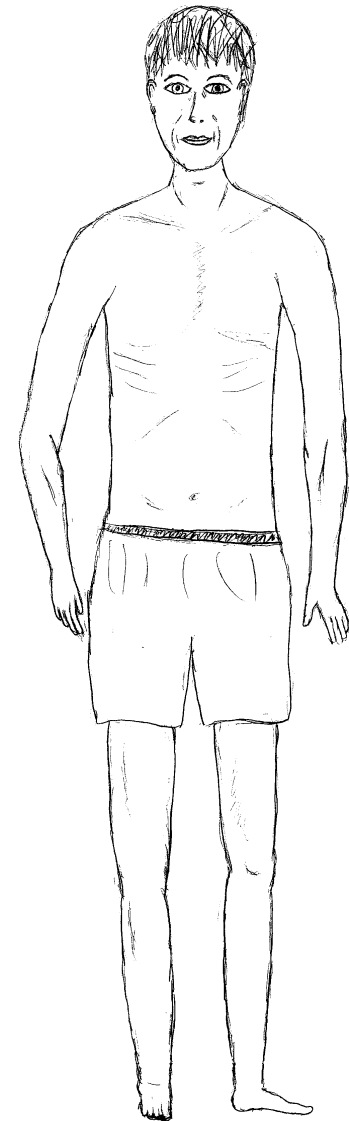


Livstema: Kan jeg få dekket behovene? (0 - 1,5 år)

- Klart intellekt. Lærevillig. Lever i hodet.
- Gode tanker, ideer og planer.
- Evt. ikke energi og evne til å fullføre planen.
- Tendens: Dårlig kontakt med egne behov.
- Blir lett overoptimistisk eller overpessimistisk

Erstatningsløsning: Mental kontakt i stedet for følelseskontakt og kroppskontakt

Mønsteret som sykdom: Bipolar



Typisk kropp:
Høy og tynn.

De viljesterke / overviljesterke

Ole Brumm-figur:

Tigergutt

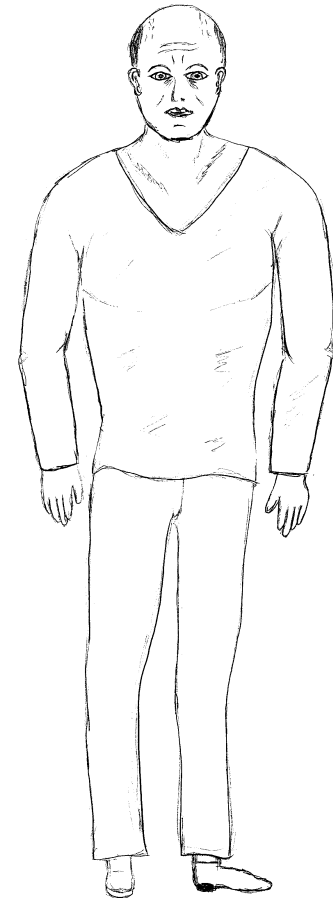


Livstema: Har jeg rett til egne tanker og følelser? (0,8 – 2,5 år)

- Tar ledelsen. Har gjerne makten.
- Skal ha viljen sin og lytter ikke.
- Stor gjennomføringskraft
- Oppdrar alle andre enn seg selv.
- Tendens: Fordømmende, sur, sinna, ego

Erstatningsløsning: Få viljen sin i stedet for gjensidig omsorg og godt samarbeid

Mønsteret som sykdom: Psykopat

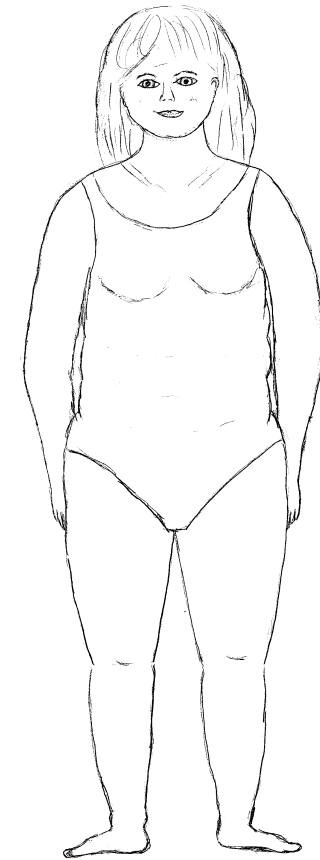


Typisk kropp
Oppblåst bryst
og/el. hofteparti.
Tynne bein.

De omsorgsfulle / overgivende

Ole Brumm-figur:

Ole Brumm



Livstema: Har jeg rett til egen vilje? (2 – 4 år)

- Er runde og trivelige.
- Vil være venner for enhver pris.
- Legge seg under andres vilje
- Evt. lavmælt misnøye i krokene.
- Tendens: Skamme seg og skjule seg selv.

Erstatningsløsning: Være venner og ha det hyggelig selv om egne behov ikke dekkes.

Mønsteret som psykdom: Masochisme

Typisk kropp:
Tykk over alt.
Vennlig ansikt.

De saklige / overpresterende

Ole Brumm-figur:

Petter Sprett

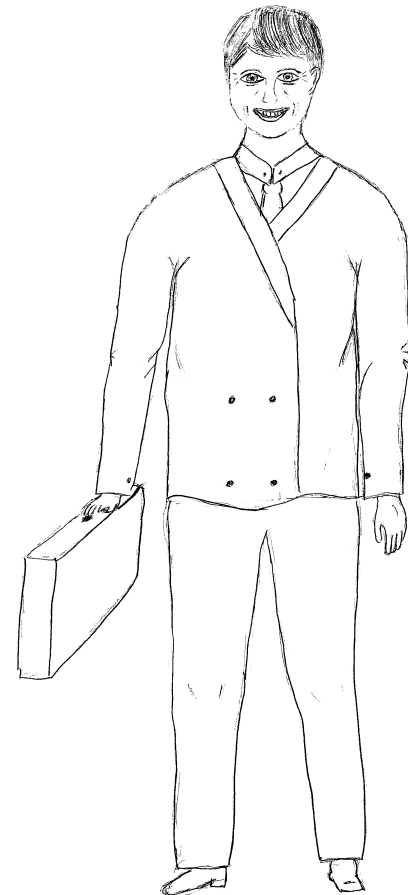


Livstema: Har jeg rett til å være meg selv slik jeg er? (3 – 6 år)

- Smiler alltid og er positiv.
- Er saklig, effektiv og dyktig.
- Presterer evt. for å få beundring og ros.
- Tendens: Kan være ufølsom og/eller arrogant.

Erstatningsløsning: Får utrettet mye på sakplanet, men får ikke ivaretatt det følelsesmessige.

Mønsteret som sykdom:
Sykelig rigiditet, evt. utbrenhet



Typisk kropp
Velproporsjonert,
men stiv i
hofte og bryst.







Egomønstrenes erstatningsløsning og verste sider – Det som hindrer kjærligheten i ditt liv

- **Mentalt eksistensusikker**
Søker frihet fra ansvar i stedet for å ta ansvar for eget liv
– Flukt/depresjon – Schisofreni
- **Emosjonelt eksistensusikker**
Søker oppmerksomhet i stedet for å bli elsket som man er
– Hysteri – Narsissisme
- **Underernært**
Søker mental kontakt i stedet for følelseskontakt og kroppskontakt.
– Mental kontakt – Realitetsbrist (manisk-depressiv) – Bipolar
- **Overviljesterk**
Presser egen vilje gjennom i stedet for gjensidig omsorg og godt samarbeid
– Surhets-, kamp- og kranglemønstre – Psykopati
- **Overgivende**
Søker å ha det hyggelig og koselig, selv om egne behov ikke dekkes
– Underkastelsesmønstre – Masochisme
- **Overpresterende**
Overansvarlig for planer og saker, på bekostning av det følelsesmessige
– Rigid, hard, kald og arrogant – Sykelig rigiditet eller utbrenthet

Fluktmønsteret

Starten på det





Vil leve,
arbeide
og trives.
(Være
vanlig)

Mestrings- holdningene	Veien tilbake til mestrings	Ikke Mestrings	dens typiske tegn
<p>Jeg lever og har det godt!</p> 	<p>Mestrer livet </p> <p>Har god selvtillit og selvfølelse. Gjør det man kan for å takle livets utfordringer. Trives med seg selv og livet.</p>	<p>Følelse av ikke-mestrings (ofte ubevisst):</p> <p><u>Trigger</u>: "Dette blir for mye å forholde seg til?!"</p> <ul style="list-style-type: none"> - En enkelt hendelse - Summen av alt 	
<p>Jeg mestrer livet!</p> 	<p>Velge å ville mestre ved å:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Puste igjen 2) Stå på beina (mestre) 3) Bevege kroppen 4) Snakke om det 5) Be om hjelp 6) Kjempe for å takle utfordr. 	<p>Handlingslammelse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Slutter å puste - Får ikke gjort noe - Blir værende i det 	<ul style="list-style-type: none"> - Tanketom - "Det står stille" - Sitter "fastfrosset" - Kald, fryser - Sjokkreaksjon
<p>Jeg mestrer mer og mer!</p> 	<p>Velge å ville mestre ved å:</p> <p>Redusere belastning:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mål, krav, ambisjoner <p>Bygge opp selvtilliten igjen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gjøre noe man kan og liker <p>Trene opp mestringssevnen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ta en ting av gangen - ta det letteste først 	<p>Oppgitt i nuet: (Varig handlingslammelse)</p> <p>Negativ tenkning:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeg orker ikke - jeg klarer ikke - det går ikke osv. 	<p>Fysisk legitimering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Svimmelhet - Tretthet - Kvalme - Hodepine - Ikke matlyst - Orker ikke

Fluktmønsteret





Dypt inne i det

Vil leve,
men er
et offer

<p>Jeg velger å mestre!</p> 	<p>Dvs. noe det ikke er lett å velge inn/ut, for eksempel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - holdning til livet - offerrolle - livsmiljø - samlivspartner - familien - livsgrunnlag 	<ul style="list-style-type: none"> - depresjon - det nytter ikke uansett! 	<ul style="list-style-type: none"> - Passer ikke for meg - Andre har skylda - En årsak har skylda - Det er umulig å ... <p>Fysisk oppgittethet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ekstrem kraftløshet - Orker ikke stå opp
<p>Jeg er ok som jeg er! Å mestre litt er godt nok!</p> 	<p>Velge å ville mestre ved å:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Søke profesjonell hjelp - Begynne å snakke om det - Ta tak i livet igjen 	<p>Dyp skam: (Ønsker å skjule oppgittethet/skam over ikke-mestring)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orker ikke møte andre - Går i hi - Sosial angst 	<p>Isolerer seg:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inne i seg selv - I forhold til andre <p>Identifisere seg med offerrollen, gir den status:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Få uføretrygd - Forblir i offerforening

Fluktmønsteret

Har gitt opp håpet og ??!

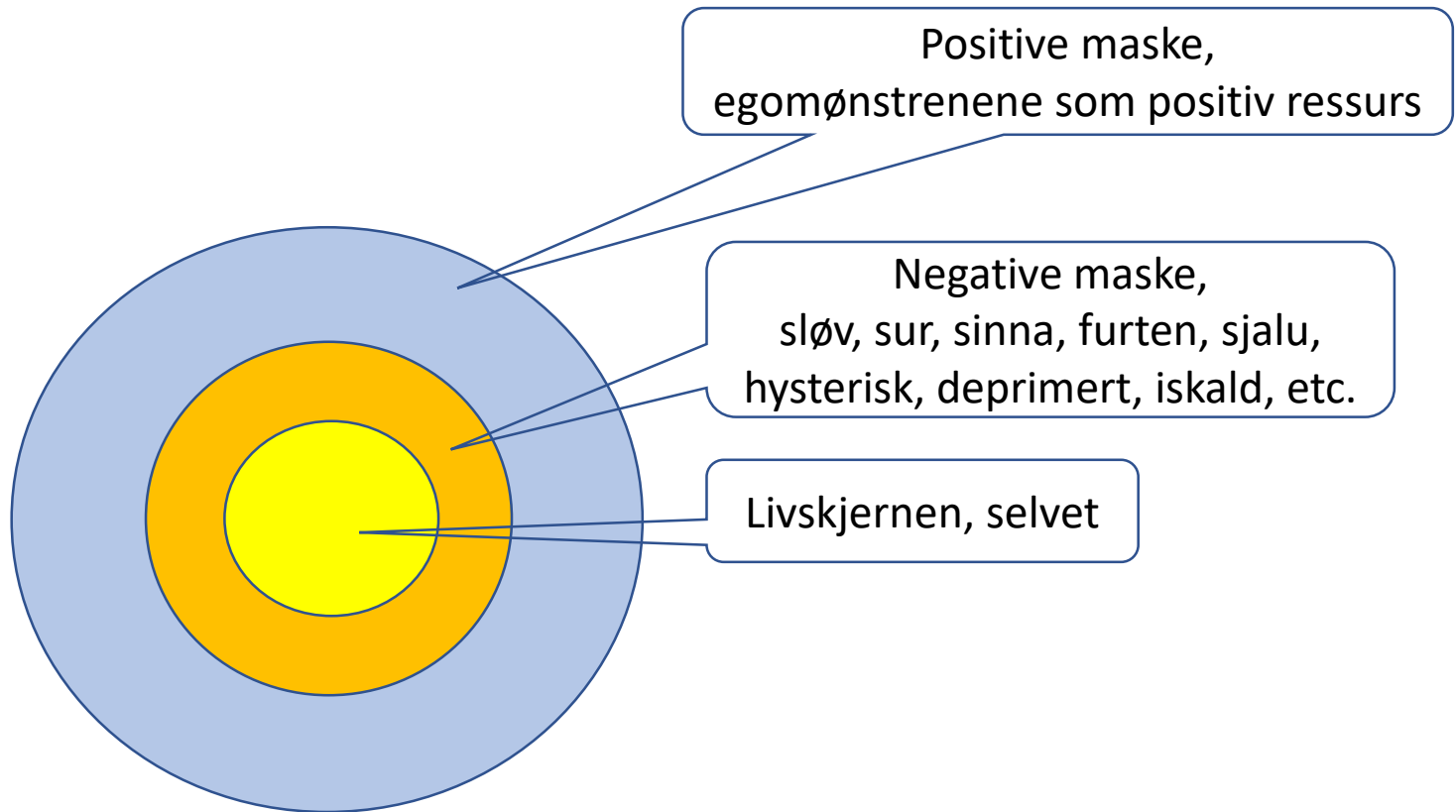
Ønsker å slippe livet og alle problemer og utfordringer som følger med det	Jeg <u>vil</u> leve! Jeg <u>vil</u> mestre! 	Velge å ville mestre ved å: <ul style="list-style-type: none"> - Ringe SOS-telefon - Søke profesjonell hjelp - Velge å ville leve/ mestre 	Ønske å ikke leve (Identifisert med oppgittheten) 	<ul style="list-style-type: none"> - Mister viktige ting (jobb, forhold etc.) - Pådrar seg sykdom - Opplever ulykker - (p)sykehusinnleggelse
	Jeg <u>vil</u> leve! 	Velge å ville leve likevel! <ul style="list-style-type: none"> - Ringe SOS-telefon i stedet - Søke profesjonell hjelp 	Selvordsforsøk, rus <u>el.l</u> (Nødop til de nærmeste) <ul style="list-style-type: none"> - <u>Fortelle</u> andre at man har gitt opp 	<ul style="list-style-type: none"> - Mislykket selvmord - Flykte inn i rus <u>el.l</u>.
Velger å avslutte livet		Selvord <ul style="list-style-type: none"> - Har gitt opp livet 		

Et helt, levende og modent menneske har en god balanse mellom alle egomønstrenes beste sider

- Har åndelig, kreativ og lystbetont kontakt og begavelse
- Er mentalt sterk og kan gå begeistret inn for noe
- Er selvivaretakende og har stor gjennomføringskraft
- Er hyggelig, omsorgsfull og godhjertet
- Er ansvarsfull og pliktoppfyllende

➔ I stand til både selvivaretakelse og å skape gode, kjærlighetsfylte relasjoner preget av godt samarbeid.

Å gi slipp på masken/egomønstrene og være i livsenergi i stedet



Kilde: Psykiater John Pierrakos, Auraenergi 1 og 2

Forskjellen på maskeenergi og livsenergi

	Maskeenergi Mestring - Selvkontroll	Livsenergi Livsutfoldelse - Følelsesflyt
	<i>La det ytre styre det indre</i> <i>Tilpasning til ytre krav</i> <i>Tilgjort væremåte</i>	<i>La det indre styre det ytre</i> <i>Lytte til indre behov</i> <i>Være slik vi egentlig er</i>
Ånd	Velge å være slik det kreves og gjøre det man må.	Velge å være seg selv og gjøre det man har lyst til.
Hode	Forpliktelser og fornekkelser: Skal, må og bør.	Kreativ tenking for å ivareta behov og følge lyster.
Hjerte	Ansvarsfølelse for det ytre; planer og tidsfrister.	Omsorgsfølelse for det indre; ivareta og utfolde i nuet.
Mage	Viljen styrer, tar kontrollen. Mister følelseskontakt.	Kjenner etter, føler og følger behov og lyster.
Kropp	Mental kontroll. Stivhet. Pliktarbeid.	Kroppskontakt. Sensualitet. Livsutfoldelse

Hva kan denne kunnskapen brukes til?

- **Å avlære de negative sidene av et mønster**
 - bedre mestring av seg selv og mindre og sjeldnere problemer i forhold til andre mennesker.
- **Å utvikle positive sider av et mønster som er svakt i en selv**
 - blir et helere, mer balansert og velfungerende menneske som er i stand til å skape bedre, mer kjærlighetsfylte relasjoner preget av godt samarbeid.
- **Å gi slipp på masken og få kontakt med livsenergien**
 - Være seg selv slik man egentlig er og få kontakt med sitt egentlige selv, slik at man kan realisere sine egentlige, dypere behov og lengsler i livet.
 - Et bedre liv, og en bedre verden, med høyere livskvalitet 😊