

De fem Egomønstrene

Nøkkelen til å forstå deg selv og andre.
Nøkkelen til å mestre samarbeid og samliv.

**Av
Per Hjalmar Svae**

Tegninger: Anita Rangø

Første gang utgitt 1999. Revidert og utvidet 2007.

Innholdsfortegnelse

- Hvorfor er det nyttig å forstå seg selv og andre bedre?, 2
- Med økt forståelse kan trivsel og produktivitet bli høyere
 - Med økt forståelse kan forskjellighet bli en kreativ ressurs
 - Med økt forståelse kan vi løse samarbeidsproblemer og konflikter
 - Med økt forståelse kan vi unngå energitap ved ”dårlig kjemi”
 - Med økt forståelse kan vi mestre vårt eget liv bedre
 - Med økt forståelse kan vi mestre press bedre
- Introduksjon til de fem egotypene, 3
- En teori er et forenklet bilde
 - Mitt personlige møte med de fem egotypene
 - Personlige undersøkelser for å vurdere teorien
 - Derfor er inndelingen i de fem egotypene nyttig
 - Teoriens røtter i det psykologiske fag
 - Kildene til framstillingen
 - Oppsummering av de fem egotypene
 - De fleste av oss har flere av egomønstrene
- Begavede / Eksistenssikre, 6
- Slik kjenner du igjen egomønsteret
 - Kroppslige kjennetegn*
 - Atferdsmessige kjennetegn*
 - Følelsesmessige kjennetegn*
 - Mønsterets årsak i barndommen
 - Utviklingsbasert forklaring*
 - Energetisk forklaring*
 - Hjernebasert forklaring*
 - Mønsterets positive sider
 - Mønsterets negative sider
 - Mønsteret som sykdom
 - Å mestre dette mønsteret i seg selv
 - Å mestre andre med dette mønsteret (*Samme underpunkter for alle fem mønstre*)
- Mentale / Underernærte, 11
- Viljesterke / Overviljesterke, 16
- Omsorgsfulle / Overgivende, 25
- Saklige / Presterende, 31

Kombinasjoner av mønstre i en personlighet, 37

En personlighet består oftest av flere mønstre

Filosofisk ettertanke

Det presterende mønsteret som et ytre skall

Eksistenssikker og presterende

Underernært og presterende

Overviljesterk og presterende

Overgivende og presterende

Overviljesterk og overgivende

Samspill mellom mennesker med forskjellige mønstre, 40

Å mestre menneskelig samarbeid

Overviljesterk og eksistenssikker

Hvordan samarbeidsproblemer utvikler seg

Å mestre samarbeid (samme underpunkter for de neste kombinasjoner)

Overviljesterk og underernært

To overviljesterke

Overviljesterk og overgivende

Overviljesterk og presterende

Samarbeid mellom andre mønstre

Mønstrene kan fungere annerledes på jobben og hjemme

Hvordan sette sammen gode team i en bedrift?

God og dårlig kjemi mellom mennesker, 50

Spillene de enkelte mønstrene bruker, 51

Eksempler på dårlig kjemi mellom ulike spill

Hvordan endre dårlig kjemi til god kjemi

Fra mestring til utvikling, 63

Egoet, masken og livskjernen

Mestring – Å utvikle et etisk ego

Følelsesutvikling – Å rense følelseslivet

Egoet, masken og livskjernen

Selvutvikling, selvrealisering og egotripp

Fra behovserstatning til behovstilfredsstillelse

Å vikle seg ut av det eksistenssikre egomønsteret, 71

Å kjenne igjen mønsteret i ditt eget liv

Det sunne alternativet

Prosessen ut av mønsteret

Nåløyet for dette egomønsteret (*Samme punkter for øvrige mønstre*)

Å vikle seg ut av det underernærte egomønsteret, 75

Å vikle seg ut av det overviljesterke egomønsteret, 79

Å vikle seg ut av det overgivende egomønsteret, 82

Å vikle seg ut av det presterende egomønsteret, 85

Følelsesutvikling – Å investere i en bedre framtid, 87

Litteraturliste, 88

Hvorfor er det nyttig å forstå deg selv og andre bedre?

Med økt forståelse kan trivsel og produktivitet bli høyere

Med økt forståelse av deg selv og hverandre kan dere skape en arbeidsplass der trivsel og produktivitet blir høyere fordi dere forstår hverandre, støtter hverandre og samarbeider bedre. Når mennesker trives sammen og føler seg respektert og imøtekommet, øker erfaringsmessig produktiviteten.

Med økt forståelse kan forskjellighet bli en kreativ ressurs

Med økt forståelse av deg selv og de andre kan dere evne å sette sammen team av personer som har ulike menneskelige egenskaper og derfor utfyller hverandre. Dersom medarbeiderne kjenner seg selv og andre mennesketyper, vil de vite hva som er hverandres styrke og svakhet. Dette øker toleransen for hverandres svakhet. Og det blir lettere å få utnyttet hverandres styrke til beste for teamet og bedriften. I stedet for at forskjellighet fører til samarbeidsproblemer og konflikter.

Med økt forståelse kan vi løse samarbeidsproblemer og konflikter

Med økt forståelse kan du som *part* i en konflikt lære deg å stanse ditt *følelsesmessige* bidrag til konflikten, uten at du *saklig* sett behøver å gå på akkord med deg selv. Som leder kan du raskere oppfatte og forstå hvorfor samarbeidsproblemene har oppstått. På det *menneskelige plan* kan du lære deg å arbeide med og endre de underliggende følelsesmessige årsakene til problemene. På *sakplanet* kan du lettere unngå å bli fanget av en av partenes syn og følelser, bevare overblikket og bidra til en helhetlig løsning.

Med økt forståelse kan vi unngå energitap ved ”dårlig kjemi”

Det vanlige er å oppfatte dette med god og dårlig kjemi som noe vi bare må leve med. Når vi har dårlig kjemi i forhold til noen, taper det oss for energi. Dårlig kjemi fører i neste omgang lett til samarbeidsproblemer og eventuelt konflikter. Ved å forstå deg selv og andre bedre, er det mulig å vende dårlig kjemi til nøytral eller god kjemi. Slik kan energitapet for den enkelte og faren for samarbeidsproblemer reduseres.

Med økt forståelse kan vi mestre vårt eget liv bedre

Når vi kjenner vår egen styrke og svakhet, kan vi lettere lede oss selv. Vi kan lettere evne å si nei til oppdrag som er over vår evne. Dvs. at de berører en svakhet mer enn vi kan regne med å vokse på oppgaven. Ved å kjenne vår egen styrke kan vi stole mer på oss selv og våge utfordringer vi kanskje ellers hadde veket unna. Slik kan vi lettere velge passende utfordringer som vi kan vokse på og realisere vårt fulle potensiale.

Med økt forståelse kan vi mestre press bedre

Når vi er under press synker gjerne toleranseevnen. Så skjer akkurat det vi ikke trenger på toppen av det hele. Det er gjerne i slike situasjoner vi sprekker som det heter. Vi kan bli sinte, såret, sure, iskalde, få sterk skyldfølelse, ønske å rømme eller lignende. Det som har skjedd er at barnslige følelser velter ukontrollert opp og overtar styringen. Da kan vi komme til å si og gjøre ting vi som voksne vil angre på seinere. For i nuet er vi ikke noe annet enn et lite såret barn som ikke mestrer situasjonen. Gjennom økt forståelse av oss selv og andre kan vi lettere forebygge slike situasjoner. Og vi kan lære å takle de barnslige reaksjonene bedre både i oss selv og hos andre.

Introduksjon til de fem egotypene

En teori er et forenklet bilde

En teori er et forenklet bilde av virkeligheten. Ingen teori er helt sann, fordi den er en forenkling. Det avgjørende er om teorien er nyttig. Dvs. at den får fram viktige poeng som gjør at vi forstår og mestrer virkeligheten bedre. Den psykologiske teorien jeg skal presentere, har vist seg å være *svært nyttig* både for meg selv og andre jeg har lært den videre til. Fordi jeg skal bevege meg inn på et så følsomt område som å klassifisere mennesker, skal jeg først fortelle om mitt personlige møte med teorien.

Mitt personlige møte med de fem egotypene

Jeg var på besøk hos en bekjent av meg som var terapeut. På bordet lå en bok som jeg begynte å bla i. Der var det beskrevet fem ulike egotyper og deres psykologiske mønstre. Det var sågar bilder av kroppsformen til disse egotypene. Jeg tok det mest for en dårlig spøk. Kroppsformen kunne da vel ikke ha noen sammenheng med personligheten? Var det fortidas raseteorier i en ny forkledning? For moro skyld sa jeg at om jeg skulle være noen av disse egotypene, måtte jeg være *den!* Jeg pekte på bildet av en høy og tynn figur, slik jeg selv er. ”Ja”, sa hun, ”jeg har alltid i mitt indre brukt deg som det typiske eksemplet på den egotypen.” Oi!! Den satt i magen min. Kunne det være sant at jeg hadde de egenskapene boka hevdet at kjennetegnet denne kroppsformen? Jeg leste videre og det stemte mer enn egoet mitt likte! Så jeg kjøpte boka. Den ble et nyttig verktøy for å bevisstgjøre mitt egomønsters negative sider. Og den ga meg en dypere forståelse av hvordan vi kan utvikle oss som mennesker.

Personlige undersøkelser for å vurdere teorien

To år seinere var boka uttømt når det gjaldt mitt eget hovedmønster. Jeg hadde bevisstgjort min viktigste *maske* som egoet ble kalt i boka. Men så tenkte jeg. Det var jo fem forskjellige egotyper som ble beskrevet. Og dr. Pierrakos, som hadde skrevet boka, hevdet at alle egotypene også hadde en typisk kroppsform. ”Det er for dumt!”, tenkte jeg. ”Det er greit at dette stemte på meg. Men det kan jo ikke stemme for alle mennesker. Så enkelt kan det ikke være!” Men det hadde jo stemt på meg. Så jeg lærte meg de andre egotypene i boka også. Så begynte jeg å observere andre menneskers kroppsform og adferd. Etter ytterligere to års studium måtte jeg gi meg ende over som det heter i eventyrene. Det stemte! Riktignok ikke for alle. Men for de som hadde mer entydige væremåter og hovedsakelig var preget av ett eneste egomønster stemte det helt. Etterhvert lærte jeg meg å se hvordan jeg selv og de fleste mennesker er preget av flere av disse egotypene. Jeg lære meg å finne ut av de mere sammensatte tilfellene. Og det viste seg at teorien stemte her også. Bare at ulike egoegenskaper kan avbalansere hverandre i ett menneske. Det kan gjøre det vanskeligere å se egotypen direkte fra kroppen og det første møtet, hvis ikke man har utviklet et trenet øye og øre.

Derfor er inndelingen i de fem egotypene nyttig

Fordi det viser seg å være en *sammenheng mellom typiske egoegenskaper og kroppsform* er teorien svært nyttig. Bare ved å se på hverandre kan man ofte vite svært mye om seg selv og den andre. Man kan unngå å la seg lure av ord som har til hensikt å kamuflere egoets negative sider. Man kan vite hva man selv har som svakhet og arbeide med å utvikle seg nettopp her. Man kan vite hva andre trenger for å føle seg trygge og imøtekommet. Slik kan de beste sidene av deres ego komme fram i stedet for de verste. Dette er nyttig i samliv, samarbeid, kundebehandling, forhandlinger mv.

Teoriens røtter i det psykologiske fag

Psykologi begynner med Sigmund Freud. Hans to hovedelever var Carl Jung og Wilhelm Reich. Jung studerte det åndelige nærmere. Reich studerte kroppen og dens energi nærmere. Reich oppdaget etterhvert av erfaring av visse typer psykiske sykdommer tenderte til å henge sammen med visse kroppsformer. Han publiserte en vitenskapelig artikkel om dette. Reichs to hovedelever heter Alexander Lowen og John Pierrakos. De har sammen videreutviklet og raffinert systemet Reich begynte på. Sammen har de skapt den bioenergetiske psykologien som er et hovedbidrag innen kroppsorientert psykologi. De fant ut at sammenheng mellom kropp og psyke ikke bare gjaldt syke mennesker, men også vanlige mennesker. Forskjellen på såkalt syke og såkalt friske mennesker er bare at for de som vurderes som psykisk syke, har de negative sidene av et egomønster tatt helt overhånd og blitt svært fastlåste.

Kildene til framstillingen

Framstillingen i det følgende er min egen. Den er satt sammen som en kombinasjon av flere kilder og den erfaring og innsikt jeg selv etterhvert har utviklet på området. Inndelingen i fem egotyper kommer fra Lowen (1976) og Pierrakos (1992). Koblingen med barnets utviklingsfaser kommer fra Bodydynamic-retningen som Hvid (1990) framstiller og fra Bradshaw (1990) som videreutvikler transasjonsanalysen når det gjelder analyse av det sårede barnet i oss. De to siste kildene forklarer antakeligvis grunnen til at teorien om de fem egomønstrene er nyttig. Det er at den er dypt rotfestet i den fysiske og psykiske utviklingen vi går gjennom som barn i de første seks leveårene. Derfor er teorien antakeligvis en ganske sann beskrivelse av virkeligheten. Beskrivelsen av hver av egotypene er i hovedsak basert på egen innsikt og erfaring. Jeg skal gi en kort oppsummering av de fem egotypene og deres årsak i barndommen. Jeg har gitt egotypene norske navn som beskriver deres beste positive egenskap og deres iboende negative egenskap.

Oppsummering av de fem egotypene

1. Begavede / Eksistenssikre

Dette er en egotype som dannes *før og etter fødselen* dersom barnet blir møtt fiendtlig fra første stund, dvs. med gjentatt avvisning eller angrep. Barnet føler seg uønsket og blir i tvil om det har rett til å leve. Dette gjør et så sterkt inntrykk på barnet at dets ego vil bli formet omkring denne opplevelsen. Det blir det vi kan kalle eksistenssikkert. På den annen side bevarer slike barn gjerne en helt unik kontakt med sin spesielle begavelse. Mange våger ikke å utvikle denne. Noen få utvikler denne gaven til det ytterste, som f.eks. Van Gogh. Ved at mennesker med denne egotypen lærer seg å mestre mønsterets negative sider og blir møtt på rett måte av omgivelsene, vil den spesielle begavelsen de har kunne komme fram til glede og nytte for alle.

2. Mentale / Underernærte

Dette er en egotype som dannes i *ammefasen* hvis barnet ikke blir møtt med den kjærlighet, omsorg og kroppskontakt det trenger. Eventuelt er det også problemer med selve næringen fra puppen som mangler eller flømmer over. Dette gir barnet en fysisk/psykisk smerte som blir utholdelig. For å slippe å kjenne smerten vil barnet stenge av for sin egen kroppskontakt og lære å leve mest i hodet. Men derved utvikler barnet nettopp hodet som sin spesielle ressurs. Ved at mennesker med denne egotypen lærer seg å mestre mønsterets negative sider og blir møtt på rett måte av omgivelsene, vil deres mentale evner kunne bli en ressurs til glede og nytte for alle.

3. Viljesterke / Overviljesterke

Denne egotypen dannes i *selvstendighetsfasen* til barnet. Det er når barnet begynner å bevege seg rundt på egen hånd ut fra sin egen vilje. To feil kan skje i denne fasen. Den ene er at foreldrene har for sterk vilje i forhold til barnet. De er for strenge og kjefter for mye. Da overskrider de barnet psykiske grenser og respekterer ikke dets forskjellighet fra dem selv. Den andre muligheten er fri barneoppdragelse der det ikke settes grenser for barnets vilje, så barnet overskrider andres grenser. I begge tilfellene lærer barnet seg at respekt for andres grenser ikke er viktig. Når egen vilje trumfes gjennom på andres bekostning, er man overviljesterk. Dette er den negative siden av dette egomønsteret. På den annen side er det å ha en sterk vilje en positiv egenskap når andres grenser og behov respekteres. Ved at mennesker med denne egotypen lærer seg å mestre mønsterets negative sider og blir møtt på rett måte av omgivelsene, vil de kunne være engasjerende, gode og demokratiske ledere til glede og nytte for alle.

4. Omsorgsfulle / Overgivende

Dette er en egotype som dannes i *utfoldelsesfasen* til barnet, dvs. fra det er to til fire år. Barnet prøver å mestre stadig nye utfordringer og å hjelpe til som best det kan med praktiske oppgaver. Dersom barnet bli møtt negativt når det vil hjelpe til og overbeskyttet når det prøver seg på nye utfordringer, vil det etterhvert slutte å utfolde seg. Det blir overgivende. Barnet tilpasser seg til foreldrenes vilje i så sterk grad at det mister kontakten med sitt eget ego og sin egen drivkraft. På den annen side viser barnet en stor omsorg for foreldrene ved å tilpasse seg, og utvikler sin omsorgsevne i særlig grad. Ved at mennesker med denne egotypen lærer seg å mestre mønsterets negative sider og blir møtt på rett måte av omgivelsene, vil deres evne til å få mennesker til å trives og samarbeide være en ressurs til glede og nytte for alle.

5. Saklige / Presterende

Dette er en en egotype som dannes i *kjønnsidentitetsfasen* til barnet, dvs. fra det er tre til seks år. Grunnfeilen foreldrene kan gjøre i denne fasen er å avvise og fornekte barnets kroppslige, kjønnslige, romantiske og/eller åndelige følelser og utforskning. Slik lærer barnet at følelser ikke er viktige og vil etterhvert miste mye av kontakten med sine følelser. Det lærer seg generelt å holde masken, bevare mental kontroll over seg selv og være flinke og presterende. De blir effektive når det gjelder saklig arbeid, men mestrer følelsesverdenen dårlig. Ved at mennesker med denne egotypen lærer seg å innse og mestre mønsterets negative sider og blir møtt på rett måte av omgivelsene, vil de være dyktige fagpersoner eller ledere til glede og nytte for alle.

De fleste av oss har flere av egomønstrene

Noen er preget nesten bare av ett mønster. De fleste har to eller tre av mønstrene som til sammen forklarer grunntrekkene i personligheten. Min erfaring er at disse egomønstrene til sammen kan forklare opptil omlag 70% av vår personlighet. Resten må forklares med andre psykologiske modeller og individuelle forhold. I det følgende skal jeg gå dypere inn på hvert mønster; dets kjennetegn, årsak og virkning, styrke og svakhet og hvordan en best takler seg selv og andre når mønsteret er kjent. Og jeg skal se på typiske samarbeidsproblemer mellom mennesker med ulike egomønstre og hvordan man kan komme ut av disse problemene.

Begavede / Eksistenssikre

Slik kjenner du igjen egomønsteret

Kroppslige kjennetegn

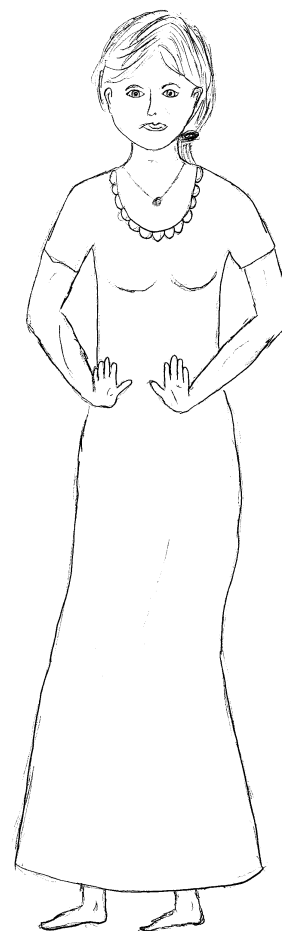
Dette første mønsteret kan være vanskelig å se direkte av kroppen. Årsaken er at det er dannet i fostertida, under og rett etter fødselen, dvs. før barnet har kontroll over musklene sine. Derved vil ikke mønsteret komme til uttrykk gjennom over- og underspente muskler som påvirker kroppsformen, som for de andre mønstrene. Ofte får mennesker med dette egomønsteret en kropp som bærer preg av seinere faser og mønstre som de også har. Men dersom en person nesten utelukkende er preget av dette første egomønsteret, vil kroppen typisk bli *skjør og hengslete*. Hvis du står overfor et menneske der du får følelsen av at hvis du blåser litt hardt, vil vedkommende bli blåst over ende, er det stor sannsynlighet for at du står over for en begavet/eksistenssikker person.

Atferdsmessige kjennetegn

Det er ofte lettere å kjenne igjen dette mønsteret via atferd enn via kroppslige kjennetegn. Det typiske tegnet er at personen frykter det verste hele tida. De er gjerne mot forandringer. De vet hva de har, men frykter det verste når noe skal skje eller endres. De har vanskelig for å fatte valg og gjennomføre beslutninger. Personen står på en måte på stedet hvil, vinger fra det ene til det andre og er dypest sett handlingslammet. Det finnes to typer av de eksistenssikre. Den ene typen er de som foreldrene har "skremt vannet av". I drømme- og symbolspråket står vann for følelser. De har altså i stor grad mistet følelseskontakt og blitt svært mentale, der de kan ha helt spesielle ressurser. De kan f.eks. være matematiske genier, datagenier eller liknende. Den andre typen er de som foreldrene har "skremt vettet av". Når de blir tatt av frykt, vil de i noet miste evnen til logisk tenkning. Emosjonene tar helt overhånd og kan bli til et følelsesmessig kaos. Kjennetegnet på denne typen er generelt at de er svært følsomme og levende mennesker. Ofte har de også god kontakt med leken og barnet i seg og kan ha helt spesielle begavelser som f.eks. artist eller kunstner. Ofte kan de veksle mellom å trekke seg helt tilbake, for så å overeksponere seg i en periode. Når eksistenssikre mennesker blir tatt av frykt, har de generelt en tendens til å si nei og være mot forandringer.

Følelsesmessige kjennetegn

Mennesker som er preget mye av følelsene frykt og angst har gjerne det eksistenssikre egomønsteret som sitt grunnmønster. Et annet kjennetegn er at de er fjerne, dvs. ikke ordentlig tilstede her på jorda. De er vekk inne i hodet eller følelsene sine. De er et annet sted med bevisstheten enn her vi er nå i noet. Eller de er rett og slett ute av kroppen. Dersom du har opplevd et sjokk, f.eks. en nestenulykke, vil du forstå hva jeg mener med å være ute av kroppen. I noet mister vi kontakten med kropp og følelser og blir mekaniske i vår adferd. De eksistenssikre lever på en måte i en slik permanent sjokktilstand, gjerne uten selv å være klar over dette. Alarmen har på en måte "hengt seg opp", fordi de er blitt skremt vannet av eller vettet av ved starten av livet. Derfor vil kroppens forsvarssystem gjerne bli overbelastet slik at de utvikler



smerter i muskler og ledd, f.eks. fibromyalgi. Kombinert med psykiske problemer kan dette ende med langvarig sykemelding og til slutt uføretrygd.

Mønsterets årsak i barndommen

Utviklingsbasert forklaring

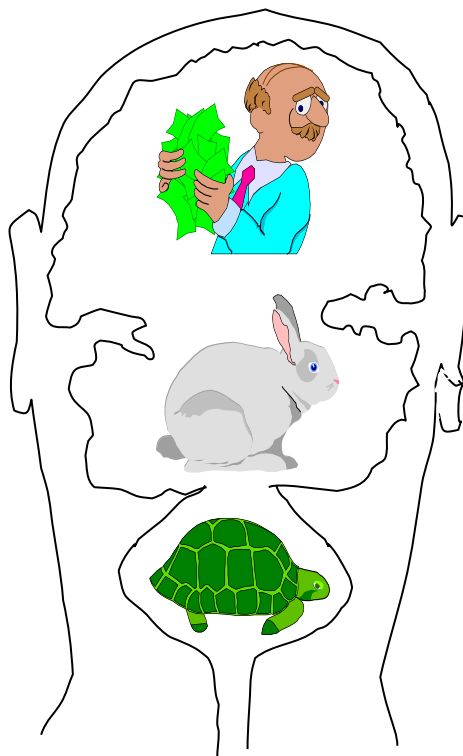
Alle egomønstrene dannes ved at barnet får en så grunnleggende opplevelse av en spesiell art at dette blir en referanseramme for resten av livet. Jeg kaller det *banesår* fordi det bestemmer banen for resten av livet. Banesår kan komme av en meget sterk enkeltopplevelse, f.eks. at far blir voldelig, slår og skremmer vannet av barnet en enkelt gang. Eller det kan være mange mindre opplevelser som får en kumulativ virkning og til slutt gjør et uutslettelig inntrykk på barnet. F.eks. at barnet gjentatte ganger føler seg sterkt uønsket. Denne eksistenssikre egotypen dannes *før og rett etter fødselen*. Et eksempel på en hendelse i fostertida som kan komme til å skape et eksistensusikkert barn, er at barnet er et uønsket svangerskap. En annen mulighet er at moren stadig forurensrer fosteret med røyk, alkohol, piller eller annet skadelig for barnet. Dersom barnet blir møtt fiendtlig fra første stund etter fødselen, dvs. med gjentatt avvisning eller angrep, vil barnet også gjerne få det eksistenssikre egomønsteret. Barnet føler seg uønsket og blir i tvil om det har rett til å leve. Fordi barnet enda ikke har kontroll over noen muskler, kan det ikke gjøre noe for å komme unna. Eneste måten å flykte på er å flykte inni seg selv, dvs. vekk fra virkeligheten og eventuelt ut av kroppen. Slik slipper de å kjenne på og bearbeide virkeligheten, som er for tøff å føle på. Akkurat som mennesker flest gjør ved sjokkerte opplevelser. Etterhvert blir denne reaksjonsmåten vanemessig, dvs. et egomønster. Det at barnet ikke har kontroll over musklene og ikke kan gjøre noe fysisk for å flykte eller forsvare seg, forklarer også tendensen til handlingslammelse seinere i livet. En annen forklaring er foreldrenes gjentatte avvisning eller angrep. I et slikt miljø hvor det er galt uansett hva man gjør, er den naturlige overlevelsesstrategi å holde seg i ro og ikke gjøre noe for å unngå foreldrenes gjentatte og usystematiske angrep og avvisning.

Energetisk forklaring

Mennesket består av ulike energier. En vanlig inndeling er å beskrive mennesket som bestående av ånd, sjel og legeme. I en slik inndeling vil *sjelen* representere hjerteenergien, dvs. det vi dypest sett føler for og lengter etter. I flere uker etter fødselen er fontanellen åpen. Dvs. at skallen enda ikke har lukket seg helt og at energisenteret i issen (kronen) er åpen. Ved en energetisk forklaring regner man med at det er i denne perioden at sjelen tar ordentlig bolig i kroppen og at *ånden* kommer inn i kroppen gjennom kronen (fontanellen). Dette er f.eks. årsaken til at man ved astrologi tar utgangspunkt i fødselstidspunktet. Nedenfra kommer *jordkraften* (jordmagnetismen, den fysiske livsenergien) opp gjennom beina. I eksistensfasen kommer åndskraften ned til energisenteret i pannen, også kalt pinealen eller det tredje øyet. Dette regnes som energisenteret (chakraet) for klarsyn og visualisering. Jordkraften har kommet opp gjennom røttene (beina) til energisenteret nederst i kroppen mellom beina, rotsenteret. Det er vårt senter for fysisk tilknytning og økonomi i livet. Når barnet stadig blir avvist eller møtt fiendtlig på andre måter, vil det ikke ønske å være her på jorda. Energisenteret i pannen vil visualisere negativt og frykte det verste hele tida. Sjelen ønsker seg tilbake til ånde verdenen. Samtidig fyller ikke livskraften rotsenteret slik den skal, fordi vedkommende ikke ønsker å leve. Personen vil derfor mangle jordkontakt. Kroppen blir skjør og hengslete som en plante i dårlig jord.

Hjernebasert forklaring

Mennesket har tre hjerner. *Kroppshjernen* (hjernestammen, krypdyrhjernen) er overlevelses-hjernen vår som regulerer det autonome nervesystemet og andre automatiserte kroppsfunksjoner. Her ligger kamp-/flukt-instinktet lagret. Det er også her egoets grunnmønster vil bli lagret som en overlevelsesmekanisme vi gjentar om og om igjen. *Følelseshjernen* (mellomhjernen, pattedyrhjernen) regulerer sammen med det limbiske system våre følelser og emosjoner. Det er samtidig et integreringspunkt for de to øvrige hjernene. *Tenkehjernen* (neocortex, hjernebarken) er senteret for vår tenkning og er



Tenkehjernen
(Hjernebarken,
neocortex)

Følelseshjernen
(Mellomhjernen,
pattedyrhjernen)

Kroppshjernen
(Hjernestammen,
krypdyrhjernen)

det som særpreger menneskene til forskjell fra dyrene. Janov (1991) beskriver hvordan mennesker reagerer på smerte som blir for sterk å integrere i nuet. En overlevelsesmekanisme trer inn som doper oss ned via produksjon av endorfiner (kroppens egenproduserte morfin). I tillegg produseres tverrgående elektriske strømmer i hjernen som gjør at kontakten mellom to av de tre hjernene brytes i nuet. Slik unngår vi å bli overbelastet av smerte i nuet, noe som kunne føre til fysisk død. På den annen side skapes et *traume*, et fortrent følelsesminne som vi bærer på resten av livet. De eksistenssikre sitt hovedtraume er før følelseshjernen, tenkehjernen og forsvarsmekanismene er ordentlig utviklet. Derfor vil de ha et skjørt forsvar. De vil føle frykt, angst, smerte og følelser forøvrig bedre enn andre. Den hjernebaserte forklaringen som jeg gir til hver av egomønstrene, er min egen forklaring slik det følger logisk ved å kombinere Janovs (1991) beskrivelse av utviklingen av hjernen og Hvids (1990) forklaring av de ulike fasene barnet går gjennom og det psykologiske temaet de arbeider med. Videre forskning vil antakeligvis kunne bekrefte de forklaringer (hypoteser) jeg gir, da de følger logisk av å sette sammen allerede kjent og dokumentert kunnskap.

Mønsterets positive sider

Ut fra en hjernebasert forklaring har dette egomønsteret et skjørt forsvar mot sterke følelser. Følsomhet er samtidig en ressurs. Mennesker med dette egomønsteret har mer åpen kommunikasjon mellom alle de tre hjernene enn andre egomønstre. Dette kan være forklaringen på at de gjerne har en helt særlig begavelse på ett eller annet område. De utnytter mer av sin hjernekapasitet enn andre egomønstre.

Ut fra en utviklingsbasert forklaring vil mennesker med dette egomønsteret fra første stund oppleve et farefullt miljø uten mulighet til å kunne gjøre noe med det. Fordi de er konstant utrygge, vil de ha oppmerksomheten rettet *utad* mot farene utenfor seg. Derfor utvikler mennesker med dette egomønsteret en helt utrolig radar for andres

følelser og tanker. Dersom mennesker med dette egomønsteret føler seg trygge nok til å si deg sannheten, kan du gjerne få vite akkurat hva du selv eller andre egentlig følte og tenkte i en gitt situasjon. De har gjerne bedre kontakt med dine følelser og intensjoner enn du selv har. Du kan som regel stole på at de har rett. Bare når de selv er helt tatt av frykt i nuet, vil radaren deres feiltolke og overdramatisere bildet av omgivelsene.

Ut fra en energibasert forklaring ønsker personer med dette egomønsteret seg tilbake til ånde verdenen. Men slik vil de *innad* nettopp opprettholde en unik åndskontakt. Det er deres ressurs. Derfor er det heller ikke uvanlig at mennesker med dette egomønsteret har evner som klarsynte, telepatiske evner og andre parapsykiske evner. Det vil si evner som forutsetter kontakt med meget høyfrekvente svingninger. Slike svingninger får mennesker kontakt med når hjerneaktiviteten gires ned fra vanlige betabølger til de to langsomste svingningsfrekvensene som hjerneforskere kaller theta- og deltabølger (Campbell 1998). Kanskje er det overlevelseshjernen og knoklene som sammen med pinealkirtelen kan oppfatte disse frekvensene, siden de eksistenssikre ifølge bioenergetikerne gjerne trekker energien sin tilbake til knoklene, og de samtidig gjerne har ekstraordinære åndelige evner.

Mønsterets negative sider

Mønsteret negative sider er tendensen til indre kaos, splittethet og handlingslammelse. Ofte gjør dette at deres spesielle begavelse ikke utvikles. Eller at de ikke våger å vise den fram for omverdenen. Fordi alarmer deres "har hengt seg opp", har de også en tendens til å utvikle kroniske smerter i muskler og ledd og ikke sjelden ende på uføretrygd. Dette mønsteret dreier seg dypest sett om å ikke ta ansvar, hverken for sitt eget liv eller omgivelsenes behov. For på et dypt plan ønsker personen egentlig ikke å leve og samarbeide med menneskene, fordi deres første livserfaring var så negativ. Mange samarbeider likevel på overflaten, men saboterer i det skjulte.

Mønsteret som psykdom

Det bioenergetiske faguttrykket for friske mennesker med dette mønsteret er schizoide. Det er samme ordet som i skisma og viser hen til disse personenes splittethet. Dersom dette egomønsteret tar helt overhånd og utvikler seg til psykdom, vil personen få diagnosen schizofreni. Overgangen fra å være helt frisk (å ikke ha dette egomønsteret i det hele tatt) til å være gal, er en gradvis skala uten klare skiller. Mange mennesker kan i nuet bli helt tatt av frykt og skremmebilder og bli handlingslammet. Dersom vi i ettertid innser at det ikke var noen reell fare eller at virkeligheten ikke var som skremmebildet, var vi faktisk gale i den perioden frykten hindret klare tanker og følelser basert på den ytre virkelighet. Men vi innser i ettertid at vi nok overreagerte noe. At feedbackmekanismen på denne måten virker, er kjennetegnet på at man er såkalt normal og at mulighet for læring og utvikling er til stede. Det er altså normalt at mennesker er litt gale innimellom. Kjennetegnet på galskap som psykdom er at feedbackmekanismen fra den fysiske virkeligheten har sluttet å virke på de fleste områder og over lengre perioder av livet. Personen blir helt tatt av frykt som har årsak i barndomsopplevelser og ikke dagens virkelighet. Vedkommende fortsetter å forholde seg til de indre bilder og stemmer selv om erfaringer burde fortalt vedkommende at den indre virkelighet ikke stemmer med den ytre virkelighet lenger.

Å mestre dette mønsteret selv

Det finnes omfattende litteratur om positiv tenkning og positive bekreftelser (affirmasjoner). Dette er medisin for mennesker med dette egomønsteret. Kunsten er å tenke positivt i stedet for å frykte det verste hele tida. Med utgangspunkt i denne positive tenkningen gjelder det å mestre dagliglivet og å komme fram med sin særlige begavelse, i stedet for å bli tatt av frykt og handlingslammelse. Veien til å lykkes med dette er å starte med små utfordringer og lære seg å mestre disse. Så kan man ta litt større utfordringer. Slik bygges det gradvis opp en trygghet som er motgift mot barndommens utryggheterfering.

Eksistenssikre har et skjørt psykisk forsvar. De trenger derfor et sterkere ytre forsvar enn andre. De trenger å ha sitt eget rom der de har en garanti for å få være helt i fred dersom de selv ønsker det. Dette gjelder både hjemme og på jobben. Når de får være en stund helt i fred uten ytre forstyrrelser, kan de få tilbake tilstrekkelig trygghet til å kunne åpne opp for omverdenen igjen. Dersom du har dette egomønsteret, er det meget viktig å sørge for at du får slike fysiske omgivelser og premisser for livet. Da kan du i det trygge rommet få et sted der du kan slå av alarmer for en stund, og derved hente krefter og nytt mot til samlivet med andre mennesker.

Eksistenssikre er overfølsomme overfor press. De har i barndommen utviklet en radar som merker angripende og tvingende energi helt i sin spede begynnelse. I barndommen endte gjerne dette med de farligste angrep. Så derfor kan et helt minimalt press aktivisere barndomstraumet. Som eksistenssikre gjelder det å lære seg en mer tilpasset reaksjon på press og angrepsenergi. Det var foreldrene og eventuelt andre familiemedlemmer som var "livsfarlige". De fleste mennesker man møter i voksenalder er ikke det. Når du merker at fryktreaksjonen eller nei-reaksjonen kommer, er tida inne for å avbryte kommunikasjonen i nuet. Si at du har hørt beskjeden og skal tenke over det. Så går du på ditt eget rom og prøver å roe deg. Lær deg å skille mellom barndomstraumet og dagens virkelighet. Ideelt sett skulle ikke mennesker presse hverandre. Men det er en helt vanlig kommunikasjonsform i hjem og på arbeidsplasser. Folk med andre mønstre merker ikke og forstår ikke at det ligger et element av press, angrep eller annet negativt i kommunikasjonen deres. Det er bare du som merker det, og som må lære deg å leve med det.

Dersom du får lyst til å sabotere i krokene er det et tegn på at dine grunnleggende behov ikke er tilfredsstillt. I stedet for å sabotere, er tida inne for å prøve å bli hørt. Sabotasjen er bare en naturlig hevn for at de andre ikke er gode med deg. Løsningen er å endre situasjonen slik at også dine behov blir ivaretatt. Å ta initiativ til dette er gjerne noe av det mest skremmende du selv kan sette igang. Det er jo fordi du frykter det verste at du ikke har sagt i fra tidligere. Er det vanskelig å stå fram og uttrykke dine behov og synspunkter aleine, kan du kanskje få med deg en venn eller arbeidskollega som støtter deg?

Hva er din særlige begavelse? Det er viktig å stille deg dette spørsmålet. Å utvikle denne begavelsen som en gave til deg selv og andre vil gi livet ditt et dypere mening som du kanskje føler at mangler nå.

Å mestre andre med dette mønsteret

Å mestre andre med dette mønsteret dreier seg om å skape en 100% trygg situasjon der personen tillates å være seg selv med alle sine særheter, begavelser og egenskaper. I denne tryggheten vil personen vokse og begavelsen kunne utvikles og uttrykkes til glede og nytte for alle. Å skape en slik helt trygg og aksepterende situasjon er en meget stor utfordring. Selv det minste form for press der du ønsker å få din vilje

gjennom, kan få den eksistenssikre til å gå i lås. Denne personen er derfor en gave til deg som kan hjelpe deg til å lære å respektere andres grenser og frihet fullt ut.

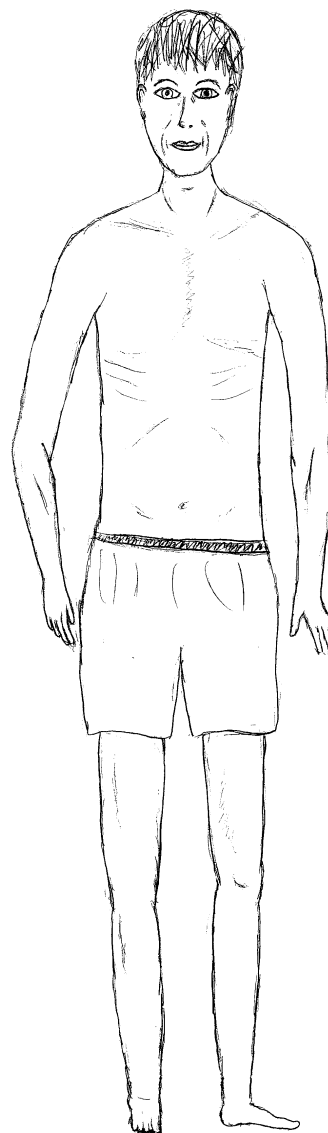
Ofte vil man oppleve at den eksistenssikre tester kjærligheten. Vedkommende har på en måte dypst sett gitt opp håpet om å bli akseptert som han er, og har derfor en tendens til å gjøre seg håpløs for å få bekreftet dette livssynet. De kan ha en egen evne til å irritere og erte på seg "alle". Motgiften mot slik avledende og saboterende adferd er å gjøre vedkommende 100% ansvarlig for seg selv og konsekvensene av sine egne handlinger. Dette innebærer at man selv må slutte å ta ansvar for dem og oppgaver de skulle ha utført ifølge avtaler. Det er viktig å unngå at denne ansvarliggjøringen får en karakter av angrep eller straff. Da gjør man bare den eksistenssikre enda mer utrygg og problemene vil bare øke. Poenget er å holde seg på sakplanet og unngå negative følelser på tross av problemene. Slik ansvarliggjøring er gjerne eneste måten man kan få mennesker med dette mønsteret til å ta ansvar på. Å mestre mennesker med dette egomønsteret dreier seg altså om en kombinasjon av kjærlighet (aksept, trygghet, omsorg) og atferdsterapi (gjøres ansvarlig for konsekvensene av egne valg og handlinger).

Mentale / Underernærte

Slik kjenner du igjen egomønsteret

Kroppslige kjennetegn

Dette mønsteret dannes i ammefasen til barnet dersom barnet ikke får nok kjærlighet, omsorg og kroppskontakt slik det trenger. Det kan også være problemer med selve næringen fra puppen som det er for lite av og gir barnet en frykt for å sulte i hjel. Eller at puppen flømmer over og gir barnet en følelse av å drukne og kveles. Kjærlighet er for barnet som lyset for trærne. Et tre som vokser opp med for lite lys vil bli en høy og tynn stengel. Slik blir også mennesker med det underernærte egomønsteret. Det kroppslige kjennetegnet er at de er *høye og tynne*. Noen av de første musklene barnet tar i bruk og prøver å få kontroll over er halsmusklene og ryggstrekkerne. Når et barn søker kjærlighet og næring som det trenger, men ikke får det, vil det etterhvert gi opp. Denne psykologiske oppgittheten vil gjenspeile seg i at de nevnte muskler bli oppgitte, dvs. underspente. Derved vil ikke musklene som kan holde lengdeveksten i halsen og ryggen tilbake virke slik de skal, og personen får en overdrevet lengdevekst. Denne koblingen mellom psyke og de enkelte muskler i barnets utviklingsfaser er studert og beskrevet i detalj i den kroppsoverrettede psykologiske retningen som kalles Bodydynamic. En populær framstilling av dette finnes i Hvid (1990).



Atferdsmessige kjennetegn

Det mest typiske kjennetegnet for dette mønsteret er at personen lever livet sitt i hodet. Personen tenker og analyserer hele tida. På det mentale planet kan du møte personen og holde en kommunikasjon gående i timevis og årevis. Men hvis du prøver å ta kontakt på et dypere følelsesmessig plan, vil du bli møtt av ord i stedet for følelser. Årsaken er at de underernærte ikke har ordentlig kontakt med sine egne behov og følelser. Når du spør dem om hva de ønsker, vil de derfor gjerne svare at de vet ikke. Eller de svarer at det er greit for dem, du kan bestemme. Disse personene er også gjerne greie, snille og samarbeidsvillige. De gir og gir for å få den kjærligheten de ikke fikk ved puppen. De prøver på en måte å ta vare på andre så godt at kjærligheten skal begynne å flømme tilbake fra dem. Men siden de lever på et mentalt og praktisk plan, mens det er følelsesmessig næring de trenger, vil de fortsette å være følelsesmessig underernærte resten av livet. For så lenge de lever innenfor rammen av dette egomønsteret, mangler de den indre evnen til dyp og nærende følelseskontakt. Så selv om andre faktisk gir dem det de ønsker og trenger, vil de ikke kunne næres av det. En konsekvens av dette er at om du tilbyr dem noe, vil de ofte si nei takk til det. Årsaken er den manglende kontakten med egne behov. Og at de skal være flinke og greie seg selv, slik de lærte seg som spedbarn. Mange med dette egomønsteret skaper også ideologi av det å ikke nyte og ikke trenge noe (askese), og idealiserer på denne måten den underernærte tilstanden.

Følelsesmessige kjennetegn

Det typiske følelsesmessige kjennetegnet er å ikke ha kontakt med egne behov og lyster. Problemet ved valg er ikke at man frykter å fatte et valg, som for de eksistenssikre. Problemet er at man ikke vet hva man skal velge. Et annet kjennetegn er ønsket om å gi til andre for å få selv. Det jeg pleier å kalle kjøpmannskjærighet. Et tredje kjennetegn er en veldig lengsel etter kjærighet og savn på dette området. Eller at man ved mental kraft har lyktes å fornekte dette behovet totalt og bare skal klare seg selv og ikke trenge noe fra andre.

Mønsterets årsak i barndommen

Utviklingsteoretisk forklaring

Ammefasen er en meget viktig fase i barnets utvikling. Barnet skal lære seg kjærighetens grunnregler. For å få dekket sine egne behov, må man uttrykke dem. Dette gjør barnet ved å skrike, sutre og andre kroppssignaler. Det riktige er at barnet får lov til å ha alle behov det faktisk har og at det blir møtt og ivaretatt på sine behov. Det er to muligheter for feil i denne fasen. Det ene er at barnet gang på gang uttrykker sine behov, men ikke blir hørt. Barnets behov blir ignorert av foreldrene. Da vil barnet etterhvert gi opp å uttrykke sine behov, for det tjener jo ikke til noen hensikt. Og når barnet ikke uttrykker behovene, vil det etterhvert også miste kontakten med selve behovene. 50-årenes oppskrift på barneoppdragelse der barnet skulle ammes hver fjerde time samme hva som skjedde, var med andre ord en oppskrift på hvordan man skaper barn med det underernærte egomønsteret.

Det er en annen mulighet for feil også i ammefasen. Det er at foreldrene prøver å tilfredsstille barnets behov, men at de ikke er dyktige nok til å gjette hva behovet egentlig er. Barnet skriker f.eks. igjen og igjen pga. magesmerter. Moren tror at barnet vil ha mer mat og gir det pupp. Kontakten ved puppen gir kortsiktig lindring og trøst, så for moren virker handlingen riktig. Men mer melk øker magesmertene på sikt, og en ond sirkel er i gang. Om dette gjentar seg mange ganger på andre områder også, vil barnet få en grunnleggende erfaring av at det alltid får feil ting. Og det vil bli forvirret på sine egne behov. Barnet kan også f.eks. tro at det trenger mer melk, siden kosen ved puppen overstyrer magesmerten. Enda behovet var en pause i næringen og kanskje magemassasje i stedet. Personer med dette banesåret vil som voksen gjenskape dette. Det skjer ved at personen uten å være klar over det sender ut feil signaler om sine egne behov, siden personen allerede ved puppen ble forvirret på dette.

Det finnes altså to typer også av det underernærte egomønsteret. Det ene typen er "de som gir opp". De som er fulle av ideer og planer, men som ikke har nok energi, selvtillit og evne til å gjennomføre dem. Den andre typen er de "mistroiske". De ber om hjelp og støtte når de trenger det. Men uansett hva du gir dem, vil det være feil. De er usikre og mistroiske på om det du gir dem, faktisk er det de trenger. Og ofte vil det faktisk stemme, fordi de selv har sendt ut feil signal i utgangspunktet.

Energetisk forklaring

I behovsfasen har åndskraften kommet ned til halsen. Der er energisenteret for å nære seg selv (selvet, sjelen) og å uttrykke seg selv. Jordkraften har kommet opp gjennom roten til stammen, dvs. magen. Det er energisenteret for fysiske behov, kraft, seksualitet, lidenskap og livsglede. Når barnet ikke får næring fra puppen, hjertet og ånden som det skal, vil det bli underernært. Dette er så smertefullt at det blir nødt til å

fornekte, dvs. glemme behovene i magen for å slippe smerten. Energisenteret i magen blir blokkert og gjør at personen ikke har kontakt med sine egne behov og sin egen kraft. Personen vil ikke be om det den trenger. Og får personen det likevel, vil den gjerne avvise det fordi den ikke har kontakt med behovet. Slik vedlikeholdes undernæringen. Derfor blir personen gjerne lang og tynn, som en plante som ikke har fått nok lys (ånd og kjærlighet). De underernærte mangler gjerne energi til å fullføre planene sine. Ideer og planer har de gjerne nok av. Det blokkerte energisenteret i halsen gjør at kontakten mellom hodet og kroppen brytes. Men siden åndskraften har nådd hodet, fungerer hodet meget bra. Dette er deres ressurs. De har gjerne store mentale evner. Gjennom å være skarpe og vittige håper de på å vinne andres kjærlighet.

Hjernebasert forklaring

I ammefasen er kroppshjernen fullt utviklet. Nå er det følelseshjernen eller pattedyrhjernen som skal utvikles. Det er kjærligheten ved puppen, omsorg og kroppskontakt forøvrig som stimulerer utviklingen av denne hjernen. Når denne kjærligheten mangler, vil følelseshjernen ikke utvikle seg som den skal. Fysisk sett vil den kanskje bli normal. Men innholdet av den og kontakten fra følelseshjernen til kroppen vil bli underutviklet. Dette forklarer hvorfor underernærte ikke har ordentlig følelseskontakt. Tenkehjernen utvikles på et seinere stadium i barnets utvikling. Denne vil derfor ikke bli skadd og underutviklet på samme måte. Tvert om vil tenkehjernen seinere bli overutviklet for å kompensere for manglene ved følelseshjernen. De lærer seg til å tenke følelser i stedet for å føle dem direkte. Personen vil altså fungere meget godt på det mentale plan knyttet til tenkehjernen og på det praktiske plan som er knyttet til kroppshjernen. På denne måten blir banesåret dypt forankret i fysiologi og hjernens funksjonsmåte, slik at et permanent egomønster blir preget inn.

Mønsterets positive sider

Mønsteret positive side er først og fremst at hodet utvikles som en sterk ressurs. Disse menneskene er gjerne meget intelligente. De har en evne til klar, logisk og analytisk tenkning som overgår de fleste. Mennesker med dette egomønsteret er gjerne skoleflinke. Og som voksne ender mange opp som lærere og vitenskapsmenn eller andre former for mentale yrker. Fordi de ikke har så god kontakt med sine egne følelser, lyster og behov, er de gjerne lette å samarbeide med på det praktiske området. De er også gjerne svært hjelpsomme mennesker som mer enn gjerne vil gi deg det du ber om, i håp om å få igjen seinere (kjøpmannskjærlighet).

Mønsterets negative sider

Mønsterets negative side er at de tross alt har behov de som alle andre. De gir og gir, i håp om å få igjen. Siden de ikke uttrykker sine behov i klartekst, vil de typisk ikke få igjen slik de hadde håpet på. Da kommer gjerne ulike former for negative reaksjoner i gang. En vanlig reaksjon er bitterhet. En annen reaksjon kan være å slutte å gi så mye, for å prøve å få balanse i forholdet på den måten.

Personer med dette mønsteret prøver å suge næring fra andre gjennom å få deres oppmerksomhet. På møter kan dette ytre seg som det problemet at personen snakker og snakker i det uendelige, uten at det kommer noe ut av det. F.eks. legger den mentale fram en teoretisk analyse som nok er glimrende. Det er bare det at denne saken har kommet til å dreie seg om hvem som har makt til å bestemme i organisasjonen, slik at den ideelle analyse er uinteressant i nuet. Spørsmålet er om det

er mulig å få de personene som har makt til å endre syn, eller å endre selve maktbalansen. Skal de som har makt endre syn, må det skje uten prestisjetap. Og når den mentale personen legger fram sin glimrende analyse for offentligheten, blir automatisk dette synet uaktuelt for maktmenneskene. Å godta denne analysen ville innebære et alvorlig prestisjetap og kunne rukke deres makt. Fordi de underernærte ofte ikke forstår dette med makt, skaper de ofte problemer ved å legge fram sine gode analyser på gal måte, slik at de som har makt blir mot det som egentlig er godt for organisasjonen. Makt har mye med følelser å gjøre. Og dette er det området der personer med dette egomønsteret er ”svaksynte” og lite følsomme.

Mønsteret som sykdom

Det bioenergetiske faguttrykket for friske mennesker med dette mønsteret er at de er orale. Uttrykket kommer av at mønsteret er dannet i den orale fasen der munnen, magen og puppen er det sentrale for barnet. Barnet smaker på alt mulig for å finne ut av det. Kjernen i denne fasen og dette mønsteret er at man er avhengig av å få næring og hjelp utenfra. Hvis mønsteret tar helt overhånd blir man manisk-depressiv. Den maniske fasen kan sammenlignes med forventningen om å få pupp. Noe godt skal komme som vil ”løse alle problemer”. Desverre blir ikke virkeligheten slik. Og like høyt som man har svevet i håpet om det gode som skal komme av seg selv, like dypt faller personen ned i depresjonen etterpå når dette ikke blir realitet. Personen forstår ikke at vedkommende selv må skape den ønskede tilstanden, i stedet for å tro at den skal komme av seg selv fra omverdenen (som en pupp). Når personen gjentar mønsteret med voldsom begeistring/forventning og skuffelse/depresjon gang på gang uten å lære, er diagnosen manisk-depressiv relevant. De fleste av oss har imidlertid smakt på denne galskapen i form av forelskelse. Vi svever på en rosa sky der vi føler at himmelrik har kommet. Vi projiserer alt mulig godt inn i den andre og ser ikke virkeligheten i øynene. En dag, om et år eller to, vil den komme for en dag. En depressiv fase kommer før hverdagen, normaltstanden setter inn og vi ser mer balansert på kjæresten.

Å mestre dette mønsteret selv

På det mentale plan fungerer du gjerne utmerket. Men det er viktig å vite at du ikke har kontakt med følelser og behov i samme grad som andre mennesker. Du vil kunne ha en tendens til å tenke deg følelser i stedet for å føle dem direkte. Dette har flere konsekvenser. En er at det er lurt å øve deg i å kjenne etter hvilke lyster og behov du egentlig har. Hver gang du vet at du vil komme i en valgsituasjon, gjelder det at du selv kjenner etter på forhånd. For du trenger lengre tid for å få kontakt med følelsene. Slik kan du sørge for at dine egentlige behov blir uttrykt og kan bli møtt og ivaretatt av deg selv eller andre.

Et annen viktig poeng er å lære deg å forholde deg til makt. Du selv er gjerne saklig og vil i en organisasjon naturlig velge det saklig sett beste alternativet. For deg er makt gjerne irrelevant, fordi du hele livet likevel har vært maktesløs. Andre personer er maktorienterte og trenger makt for å føle seg trygge. Ønsker du å få ditt syn gjennom, er poenget å ikke snakke høyt om det i felles fora. Poenget er å selge argumentene til de som har makt i det stille og på tomannshånd. Slik allierer du deg med dem i stedet for å true dem med din intelligens. Slik lærer du deg samtidig å forholde deg til følelser og ikke bare sak.

Dersom du har tendenser til å være manisk-depressiv er løsningen å vite at når du kommer i den maniske fasen, så slapp av. Si og gjør ingenting. Bare vent til luften går ut av boblen av seg selv. Dette er ikke lett. Energien trykker på av full kraft. La

derfor energien flomme utover papirer i form av ord, ideer og kreativitet. Men hold en distanse til det. Husk at nå er du antakeligvis manisk, så det er best å vente å se om det faktisk er slik. Når boblen har gitt seg kan du med mer objektive øyne se over det du har tenkt ut og finne ut hva som er av verdi og hva som er realistisk. Så er utfordringen din å realisere dette selv, i stedet for å forvente at livet selv eller andre skal servere deg det på et fat. Ved at du lærer deg å ikke bli revet helt med i den maniske fasen, vil du på tilsvarende måte slippe den depressive fasen etterpå. For de er bare speilbildet av hverandre. Dette gjelder også dersom det er i form av forelskelser du har en tendens til å bli manisk (åpne opp for fort) og depressiv når den andre avviser deg når du går for fort fram.

I privatlivet med ektefelle, samboer eller kjæreste har du en mulighet til å utvikle dine svake sider. Veien til å utvikle følelselivet er via kroppen, slik utviklingen i ammefasen skulle gått for barnet. Kroppskontakt stimulerer følelsene. En typisk situasjon er at du trenger sex for å få kontakt med følelsene, men partneren din trenger følelseskontakt for å få lyst på sex. Dette er en umulig lås, om ikke en finner alternative utveier. Løsningen er kroppskontakt uten sex der man begynner å formidle følelser. Slik kan begge få dekket sine egentlige behov, og kommunikasjonen kommer igang på følelsesområdet der du selv trenger å utvikle deg.

Å mestre andre med dette mønsteret

Personer med dette mønsteret har gjerne stor mental kapasitet. I organisasjoner fungerer de best i posisjoner der de kan analysere, tenke ut nye ideer og legge planer. Men de vil være avhengige av andre for å få gjennomført planen. Mennesker som har dette som sitt eneste mønster fungerer altså best i stabsfunksjoner og ikke med linjeansvar. De fleste har imidlertid flere egomønstre, og kan derved ha andre ressurser som ikke gjør konklusjonen så bastant.

Også de underernærte trenger næring, selv om de selv gjerne sier nei takk når de tilbys noe. Derfor skal du ikke la deg lure av avvisningen av dine gaver. For at de underernærte skal fortsette å yte, er det viktig at de får noe igjen. Akkurat som med en baby får du en utfordring med å gjette hva behovet er og prøve å dekke det. Lykkes du med det, vil de arbeide flittig og yte stor innsats til gjengjeld. Merker du en bitterhet i tonen deres eller at de slutter å arbeide så mye som før, betyr det gjerne at de føler at byttebalansen er skjev og til deres ufordel. Da er det spesielt viktig å prøve å finne ut hvilke behov de har som ikke blir dekket. Er det lønn det dreier seg om? Er det at deres ideer gang på gang blir avvist? Er det at de ikke føler seg sett, hørt og verdsatt som mennesker? Eller hvor ligger egentlig problemet?

Det som gjerne kan irritere deg med mennesker med dette mønsteret er deres tendens til å ta ordet på møter og holde det. De prater og prater og tida går uten at det kommer noe ut av det. Her er løsningen rett og slett god møteledelse. Avbryt dem når det er nok. Prat med dem personlig og si at deres tanker og ideer er meget verdifulle, for det er de oftest. Men at de må lære seg å legge dem fram kort og presist, slik at det blir lettere å oppfatte poenget de egentlig prøver å formidle.

Viljesterke / Overviljesterke

Slik kjenner du igjen egomønsteret

Kroppslige kjennetegn

Dette mønsteret dannes i selvstendighetsfasen til barnet. Denne fasen begynner når barnet lærer seg å krabbe og noe seinere stå og gå. Med utgangspunkt i sitt eget følelsesliv, lyster og behov, begynner barnet å bevege seg rundt i rommet. Desverre er det svært mange foreldre som ikke lar barnet få ha sine følelser i fred. Med kraft prøver foreldrene å få barnet til å overta deres egne følelser og moralnormer. Det er det vi kaller å oppdra barn. Barnet kan f.eks. være glad over å se hvor fint det sprutet når saftglasset ble tømt utover stueetteppet. Men foreldrene vil at barnet skal føle skyld og skam for dette så det slutter å søle og grise. Barnet lærer at det mellom menneskene er en kamp om hva som er riktig å føle og gjøre. Den som har de sterkeste følelsene og den største kroppen å manifestere disse i, vil vinne. Ingen liker å tape, ei heller barn. Så for å kunne vinne må de blåse seg opp. Det kroppslige kjennetegnet på dette egomønsteret er derfor en *oppblåst kropp kombinert med tynne bein*. Det er to måter kroppen kan være oppblåst på. Den ene er at overkroppen (bryst og skuldre) er oppblåst som hos machomannen på figuren. Dette gjenspeiler at man har en tendens til å prøve å overmanne andre med sin energi. Den andre muligheten er at underkroppen (mage og hofter) er oppblåst. Dette gjenspeiler at man prøver å påvirke i det skjulte og eventuelt undergrave andre med sin energi. Et menneske med stor over- og underkropp benytter gjerne begge teknikkene på en tilpasset måte for å få sin vilje gjennom. De tynne beina gjenspeiler den manglende jordingen som kommer av å blåse seg opp til noe mer enn man egentlig er.



Atferdsmessige kjennetegn

Dersom du begynner å diskutere noe med en annen og begge prøver å vinne og/eller forsvare eget syn, er begge tatt av det overviljesterke egomønsteret i nuet. Dere lar ikke den andre få ha sitt følelsesliv og meninger i fred. Dere er overbevist om at deres egne premisser og tenkning ut fra dem er riktige. Dersom dere snakker avslappet sammen og utveksler informasjon for å lære av hverandre, har dere respekt for hverandres følelsesliv. Da er dere ikke tatt av dette egomønsteret i nuet. Poenget med dette eksemplet er å gjøre klart at det overviljesterke egomønsteret er det vanligste i vår kultur. Nesten alle mennesker har elementer av dette egomønsteret. Dette egomønsteret er rett og slett kampinstinkt vårt. Når vi engasjerer oss følelsesmessig i en kamp for å vinne, er vi tatt av det overviljesterke egomønsteret.

Som hovedegomønster vil de atferdsmessige kjennetegn bli tydeligere og hyppigere. Når man skal ha ting på sine premisser, blir det viktig å ha makt. Derfor vil mennesker med dette hovedegomønsteret søke posisjoner der de har makt til å bestemme. Hvis både de kroppslige kriteriene stemmer og personen faktisk har en formell maktposisjon, er det stor sannsynlighet for at du står overfor en person som har dette egomønsteret som sitt hovedmønster. Det finnes også uformell makt bygget

opp på allianser med andre mennesker. Dersom du vet at den som egentlig bestemmer er en annen enn den formelle lederen, har personen også med stor sannsynlighet dette egomønsteret som sitt viktigste.

Et annet kjennetegn er at mennesker med dette egomønsteret har en tendens til å engasjere seg i kamper. De skal ha sine egne premisser til å gjelde for alle. Slik blir selvfølgelig livet til en evig kamp. Kamp er imidlertid ikke et tilstrekkelig kriterium. Makt er viktigere. Mennesker som stadig blir viklet inn i kamper, men fra en underlegen posisjon, har gjerne det eksistensusikre egomønsteret. Mennesker med det viljesterke egomønsteret har en tendens til å bygge allianser og unngå kamp helt til de er blitt så mektige at de føler seg trygge på å vinne kampen. I maktbyggingsfasen kan de være så imøtekommende og hyggelige at du tror de er kjærligheten og demokratiet selv. I denne fasen arbeider de for å påvirke deg under overflaten for å få deg som en alliert på veien opp mot makten. På grunn av sin dyktighet til å få andre med seg og bygge allianser, vil mennesker med dette egomønsteret nettopp ha en tendens til å stige til topps i avdelinger og organisasjoner. Når de har kommet i maktposisjon, kan de komme til å vise et helt annet ansikt. Nå kommer de evige kampene med dem. De skal trasse sin egen vilje gjennom uansett andres vilje. Mennesker med andre egomønstre vil betrakte dette som noe negativt, f.eks. udemokratisk eller hensynsløst. For mennesker med det overviljesterke egomønsteret er dette tvert om noe positivt. Disse kampene er faktisk viktig for dem. For slik får de bekreftet at de har makten, og det er makt som gir dem trygghet i livet. Hvis det går en lengre periode uten kamp kan de ikke være helt sikre på at de har makten. Det er først ved kamp at det bekreftes hvem som har makten.

Et annet atferdsmessig kjennetegn er tendensen deres til å oppdra andre. De vil mer enn gjerne fortelle deg hva som er sannheten, hva som er lurt å gjøre og i det hele tatt hvordan du best bør leve livet ditt. Budskapet er at det egentlig bare finnes en fornuftig løsning. Der er å være som dem, tenke som dem og gjøre som dem. Deres vei er den eneste sanne og rette vei gjennom livet.

Et kjennetegn som kan forekomme er en tendens til å vri og vrenge på sannheten ettersom det passer vedkommende. Mennesker med denne tendensen har gjerne fått mye kjeft og straff som barn. Jo mer foreldrene gjør det, desto viktigere blir det for barnet å prøve å unngå straffen. Derfor trener barnet opp en evne til å lyve uten å blunke for å vri seg unna straffen. Etter å ha trent på dette i årevis som barn, har man slike evner som voksen også. Etterhvert blir de så vant til å vri og vrenge på sannheten at de selv ikke lenger har noe klart skille mellom hva som er sant og hva som er løgn. Det skillet som er relevant for dem, er hva som er hensiktsmessig eller ikke for å bevare makten.

Følelsesmessige kjennetegn

Det viktigste følelsesmessige kjennetegn er tendensen til aggressiv atferd og å kunne sprekke av sinne. Mennesker med dette egomønsteret har blåst seg opp til noe mer enn de egentlig er, akkurat som en ballong. Dersom du presser med flat hånd på en ballong, tåler den påkjenningen godt selv om trykket er stort. Slik er det for mennesker med dette egomønsteret. De tåler meget godt press som er over en jevn, forutsigbar flate. Selv om presset er enormt, har de evnen til å bevare troen på seg selv, sine følelser og meninger intakt. Andre kommer rett og slett ingen vei med dem via press. Det er noe helt annet som får en ballong til å sprekke. Det er en skarp gjenstand som brått stikkes inn i den, dvs. at de blir overrumplet. Når mennesker med dette egomønsteret sprekker av sinne, kan du stole på at en annen har lyktes i akkurat

dette. Alle overraskelser som *plutselig* får dem til å føle seg som dårlige mennesker, dvs. at deres følelser og verdier er helt feil, vil virke slik.

Et annet følelsesmessig kjennetegn er surhet og uberegnelighet. Hvis du godtar at de trenger å ha makten for å føle seg trygge, vil du imidlertid lettere kunne forstå disse følelsene. Når noen utfordrer makten eller viser dem deres maktesløshet på et område, blir de naturlig nok sure. Du kan godt få din vilje gjennom, bare det skjer på en slik måte at det ikke truer deres makt. Uberegneligheten kan ha med dagshumør å gjøre. Og det kan ha med behovet for å få bekreftet makten å gjøre. Av og til vil de helt uberegnelig velge en uventet handling, for å få testet og bekreftet at de har makten og minne deg om at du er maktesløs.

Mønsterets årsak i barndommen

Utviklingsteoretisk forklaring

Dette mønsteret dannes i selvstendighetsfasen til barnet. Denne fasen begynner når barnet lærer seg å krabbe og gå og regnes å vare fram til barnet er to og et halvt år. Det nye er at nå kan barnet selv velge hvor det vil være og hva det vil ta på. Barnet møter for alvor *grenser* som problemstilling. Hva er ditt? Hva er mitt? Hva vil du? Hva vil jeg? Hva er fellesskapets vilje? Kan jeg påvirke fellesskapets vilje? Hva får jeg lov til? Hva får jeg ikke lov til? Hva er rett? Hva er galt?

Barnet trenger i denne fasen å lære hvor grensen går for dem som individ i forhold til andre personer og ting. Dessverre vet svært få foreldre forskjellen på å sette en grense og å invadere barnets følelsesliv. La oss ta et eksempel. Barnet kan f.eks. ta et glass med saft og helle saften ned på teppet. Barnets følelse var et positivt ønske om å drikke. På vei mot munnen snur barnet glasset opp ned fordi det enda ikke har lært at væske renner ut når beholderen snus på hodet. Det har heller ikke lært at saft på teppet er uønsket, så treningen burde foregått et annet sted. Så kommer far eller mor og kjefter på barnet. Slik fargelegger de handlingen med en helt annen og negativ følelse. Problemet er at da angriper de barnets følelsesliv samtidig som de prøver å lære barnet om grenser. De kjefter og får barnet til å føle skyld eller skam. Men barnet har ikke noe å føle skyld eller skam for. Det har gjort sitt beste og kanskje til og med lykkes i forhold til sitt eget verdigrunnlag. Å få kjeft når man har gjort sitt beste, er nedverdiggende. Dersom dette stadig gjentas, lærer barnet seg at det gjelder å ikke være et maktesløst, sårbart lite barn. Da kan man stadig få vondt i følelsene sine. Løsningen blir å prøve å bli stor og mektig som de voksne. Den som har makt, bestemmer hva som er rett og galt og unngår selv å bli såret og få det vondt. Så begynner de å øve seg på dette på de som er mindre eller svakere enn dem. Dette forklarer hvorfor mennesker med dette egomønsteret tar foreldreposisjonen (maktposisjonen på toppen) og foreldreholdningen (oppdragerrollen) i forhold til andre mennesker. Det er dette de har øvd seg på som barn. Og siden deres foreldre ikke respekterte deres følelser og behov, har de heller ikke lært å respektere andres følelser og behov når de er i en maktposisjon.

Energetisk forklaring

I selvstendighetsfasen har åndskraften kommet ned til hjertet som også er et energisenter. Hjertet har fire kamre for å forene åndelig og jordisk energi, egen og andres energi til en god helhet. Jordkraften har kommet opp stammen til det formdannende senteret der grenene skyter ut. For mennesker er dette senteret for mental energi som er lokalisert i solar plexus. Det er energisenteret for vår evne til å jorde åndelig energi (ønsker og ideer) ved å identifisere oss med dem. Solar plexus er

kjernen i egoet vårt. Et barn er uskyldig. Det har ikke begrep om at vi ikke ønsker at ting skal knuses, ikke ønsker søl etc.. Dersom barnet stadig utsettes for kjeft, fordømmelse og annet som fornedrer det, vil det bli fryktelig såret i hjertet. Det ville jo egentlig bare godt. Det gjør så vondt at det er uutholdelig. Derfor vil barnet lære seg å stenge hjertet. Dersom foreldrene stadig gjør vondt mot det i oppdragelsens navn, vil barnet ønske å gjøre vondt tilbake også, dvs. å hevne seg. Jo mer sårende kjeft barnet utsettes for, desto mer ondskap og hevnløst vil akkumulere seg i hjertet dets. Dette kommer ut som trass mot foreldrene, slag mot andre barn, ødeleggelse av leker, etc.. Slik vendes hjerteenergien til sin negative motsats; hat og ondskap. Etterhvert som barnet blir eldre lærer personen å skjule dette i handlinger som virker positive (f.eks. oppdragelse). Slik vil dets ego fungere som voksen. Barnet skulle i denne fasen lært seg å fungere ut fra hjertet og egoet i balanse. I stedet lærer de seg å fungere ut fra egoet dit jordkraften har nådd. Akkurat som foreldrene blir barna *overviljesterke* og får en tendens til å tvinge sin vilje på andre gjennom manipulering, forføring, press og maktbruk. Og virker ikke dette kommer straff i form av surhet, sinne og kjeft.

Hjernebasert forklaring

Ved fødselen er kroppshjernen ferdigutviklet. I de første tre leveårene blir følelseshjernen ferdigutviklet. Tenkehjernen er enda ikke ferdigutviklet. Dette forklarer viktige sider ved det overviljesterke egomønsteret. Deres ressurs er å ha en kraftig energi, ha mye følelser, være sjarmerende og å mestre alliansebygging og maktspill godt. Alt dette er egenskaper som vi har felles med dyrene. Og det er jo nettopp de to dyriske hjernene (kroppshjerne og følelseshjerne) som er ferdigutviklet i fasen som dette egomønsteret dannes. Svakheten til de overviljesterke er gjerne evnen til abstrakt tenkning på det sosiale området, spesielt *etikk og rettferdighetstenkning*. Slik tenkning innebærer at man må ha en evne til å se seg selv og andre utenfra og anlegge et fugleperspektiv. Når barnet stadig angripes med kjeft, fordømmelse, skyld og skam blir det tvunget inn i en psykisk overlevelsestrategi hvor det blir viktigst å kjempe for sin plass og verdighet i flokkens hakkeorden. Altså blir de dyriske hjernene meget velutviklet og godt sammenkoblet. Men foreldrene stimulerer ikke barnet til å tenke på hva det gjør, fordi de selv ikke tenker over hva de gjør. Derfor blir ikke kontakten mellom følelseshjernen og tenkehjernen som den skal. Derved vil personen mangle evnen til abstrakt, etisk tenkning på det sosiale området, fordi dette forutsetter kobling mellom følelseshjernen og tenkehjernen. Mennesker med andre mønstre har ingen vanskeligheter med å se det urettferdige, uetiske og saklig u hensiktsmessige i oppførselen til en overviljesterk som presser ensidig på for egeninteressen. Men de klarer ikke å se det selv, fordi evnen til abstrakt tenkning ikke berører følelsene (følelseshjernen) og handlingene (kroppshjernen) på samme måte som for andre. Derfor sprekker de f.eks. av sinne, fordi signalene fra selvbeherskelsen i tenkehjernen (overjeget) som skulle stanset dette er for svake i forhold til overlevelsedriften (kampinstinkt) i kroppshjernen og følelseshjernen.

Mønsterets positive sider

Mennesker med dette egomønsteret er gjerne sjarmerende og engasjerte. De har en evne til å samle mennesker til felles aktivitet og innsats. Dette er en meget positiv egenskap i jobbsammenheng. Mennesker med dette egomønsteret er også villige til å ta på seg lederjobber. De er villige til å gjøre den ekstrainsatsen som kreves i en slik posisjon. Og de har den fysiske energi, utholdenhet og tykkhudethet som skal til for å kunne være i en slik posisjon i år etter år. Et menneske som vi kan regne med at har dette mønsteret som sitt hovedmønster og som i stor grad har vist oss dets mest

positive sider i lederrollen, er Gro Harlem Brundtland. Å bygge allianser, å være villig til å kjempe for en sak og ha en evne til å bevare makten er blant mønsterets positive egenskaper. Felles for alle mennesker med dette mønsteret er at de har en sterk vilje. Å ha en sterk vilje er en positiv egenskap når andres behov og grenser samtidig blir respektert.

Mønsterets negative sider

Det negative ved dette mønsteret er når personen vipper over fra å være viljesterk til å bli overviljesterk. Det vil si når de presser sin vilje gjennom på tross av andres vilje og eventuelt på andres bekostning. De negative sidene av mønsteret kommer altså fram når personen har en dårlig sak å kjempe for og skal vinne likevel. Altså når makt blir et mål i seg selv uavhengig av midlene og hensikten med å ha makt. Dette kan sies å være første nivå av problemer med ledere med dette mønsteret. Personen tror han kjemper for en god sak, men lytter altså ikke godt nok på andre argumenter og hensyn.

Andre nivå av problemer med ledere med dette mønsteret er når personen ikke engang er opptatt av å kjempe for gode saker, men av makt som sådan. Da vil personen gjerne skape seg et eget hoff av medløpere. Via belønning (forfremmelse, fortrolighet mv.) forfører personen noen til å bli med i sin indre krets av allierte. På grunn av ulike former for goder de har mottatt, blir de avhengige av maktpersonen. Ofte bygges det også et etterretningssystem på siden av organisasjonens vanlige kommunikasjonslinjer. Alt dette er tiltak som ødelegger tillit og samarbeid i organisasjonen og virker som en giftgass som sprer seg. Det blir vanskelig å nå fram med saklige argumenter

Tredje nivå av problemer med ledere med dette mønsteret er når personen er blitt så fornedret i barndommen at hjertet i stor grad har hengt seg opp på hevn. En hevn som ikke kunne uttrykkes i barndommen på grunn av foreldrenes overmakt, men som ubevisst styrer handlingene som voksen. Da blir ondskap også satt i system rundt lederen, slik vi f.eks. kjenner det fra beryktede diktatorer i andre land. Også i norske organisasjoner finnes det slike ledere, selv om spillerommet for slik atferd er blitt vesentlig innskrenket via arbeidslivets lover og regler.

Det er viktig å påpeke at ikke alle ledere har det overviljesterke egomønsteret som sitt hovedmønster. Og de fleste har flere egomønstre som personligheten er preget av, slik at de negative trekkene ikke framtrer i sin rene form. Andre trekk i personligheten vil kompensere og avbalansere det overviljesterke mønsteret og kunne skape en velfungerende personlighet. Det er også viktig å minne om at praktisk talt alle mennesker har elementer av det overviljesterke mønsteret. For å kunne skape fred og samarbeid i organisasjoner og mellom mennesker og land, er utfordringen å lære seg å mestre det overviljesterke mønsteret i oss selv og andre. For det er dette egomønsteret i oss selv som gjør at vi går i krig med hverandre lokalt og globalt.

Mønsteret som sykdom

Det bioenergetiske faguttrykket for friske personer med dette mønsteret er at de har et psykopatisk egomønster. Dette kan få noen og enhver til å steile i stolen. Da er det viktig å minne om at dette er vanligste mønsteret i vår kultur. Og nesten alle mennesker har elementer av dette egomønsteret i sin personlighet. Hva er det da som berettiger til å kunne si at mennesker med dette egomønsteret har psykopatiske trekk? *Det psykopatiske oppstår i det øyeblikket vi vil ha vår vilje til å gjelde for andre, selv om de ikke vil det frivillig.* Altså at man vi vipper over fra å være viljesterk til å bli overviljesterk. Det med psykopati er en glidende skala. 100% frisk av dette

egomønsteret er man dersom man alltid fungerer ivaretagende og demokratisk og aldri prøver å få sin vilje gjennom uten å balansere og avstemme den mot andres behov, ønsker og vilje. Makten blir alltid brukt til fellesskapets beste, slik det demokratisk er definert av fellesskapet. I den andre enden av skalaen finner vi psykopatene som har dette mønsteret som sykdom. De skal hele tida ha sin vilje gjennom. De skyr nærmest ingen psykiske og fysiske midler for å få dette til. Og de ser ikke noe som helst feil ved seg selv. Tvert om betrakter de gjerne seg selv som verdens frelser. Fordi de ikke ser noen som helst feil ved seg selv, blir mønsteret tilnærmet uhelbredelig. Tenk på en diktator av verste sort, så vet du hvordan en virkelig syk psykopat fungerer.

Rundt om i norske organisasjoner og hjem finnes det et stort antall mennesker som kan kalles hverdagspsykopater. De er ikke så tatt av dette egomønsteret at det blir betraktet som galskap. Men de er såvidt dypt inne i det at de gjør skade for milliarder av kroner hver år. Barn vokser opp som psykopatofre. Mennesker blir kronisk sykemeldte på grunn av deres uhemmede maktspill hjemme og i bedrifter og organisasjoner. Uhensiktsmessige beslutninger blir fattet. Samarbeidet i organisasjonen fungerer dårlig. Ofte velger disse menneskene forskjellig atferd på forskjellige arenaer. Kanskje fungerer de som anerkjente ledere på jobben, mens de er et helvete å leve sammen med bak hjemmets fire vegger, eller omvendt. Det overviljesterke mønsteret skiller seg fra de andre på en bestemt måte. Mange mennesker er hardt angrepet av de negative sidene av andre egomønstre. Men det skaper i hovedsak problemer for personen selv, ikke for andre. Men siden det overviljesterke egomønsteret har med makt å gjøre, vil personer som er hardt angrepet av dette mønsteret skape store problemer for andre, ikke bare for seg selv. Derfor er det en stor utfordring for organisasjoner å lære medarbeiderne å takle dette mønsteret ved å vende det til en ressurs i stedet for et problem. Personer som er så dypt inne i dette egomønsteret at de er ”uhelbredelige”, gjelder det rett og slett å unngå å ansette som ledere. Og det gjelder å bli kvitt dem dersom feilen først er gjort.

Å mestre dette mønsteret selv

Å mestre dette mønsteret i deg selv starter med å innse og akseptere at mennesker er forskjellige. Mennesker har forskjellige behov, ønsker, verdier og væremåter. Dette må du akseptere. Dine verdier og meninger er det rette for deg, men ikke nødvendigvis for andre. Det finnes flere sannheter i livet enn din egen. Klarer du å holde fast ved dette, har du tatt første skritt på vei mot å mestre dette mønsteret i deg selv.

Du vipper over fra å være viljesterk til å bli overviljesterk i det øyeblikket du skal tvinge dine følelser, verdier, meninger og vilje på andre. Dersom du prøver å overbevise en annen person om at du har rett, men vedkommende stritter i mot, er dette altså en handling med et element av psykopatiske trekk i seg. Dersom du i stedet evner å legge ditt syn fram for den andre, uten å kreve at den andre skal endre syn, forsvinner det psykopatiske elementet. Kommunikasjonen endres fra å være en diskusjon til å bli til en samtale. Å mestre det overviljesterke egomønsteret dreier seg altså om at du må *lære deg å respektere andre og deres frie vilje*. Det er en grunn til at de har andre verdier og meninger enn deg. I stedet for å prøve å overbevise dem eller å få din vilje gjennom, må du lære deg å lytte til andre. Hvorfor mener og gjør de som de gjør? Du må lære deg å få diskusjoner til å bli samtaler i stedet. Og du må lære deg å få maktkamper til å bli demokratiske prosesser. Problemet med dette for deg selv er at du har trygghet gjennom å ha makten selv. Utfordringen er altså å lære deg å føle trygghet ved en åpen og ærlig kommunikasjon og en organisasjonskultur preget av

samarbeid og ivaretagelse av alles interesser. Teknikken er at du selv begynner i det små på områder og i saker som ikke truer makten din, f.eks. hjemme med barna dine. Lær deg å lytte til dem i stedet for å oppdra dem til å bli som deg selv. Fortsett med det samme i dialogen med din kone. Så kan du utvide dette til en dialog med utvalgte medarbeidere på jobben. Til slutt kan du begynne å endre selve lederstilen og samarbeidsklimaet i avdelingen eller organisasjonen. Til dette vil du trenge konsulenthjelp utenfra, fordi dine medarbeidere ikke vil ha tilstrekkelig tillit til deg, annet enn dine allierte som er en del av problemet du har skapt.

Dersom du ønsker å tvinge andre til å forstå eller å vise andre hvor skapet står, er du tatt av de verste sidene av dette egomønsteret. Da er du egentlig sint, antakeligvis rasende, selv om det ikke synes utenpå deg. Da skal du benytte det gamle knepet med å telle til ti. Så gjelder det å holde deg i ro inni deg selv til sinnet går over. Av og til kan dette ta dager og uker. Går det ikke over av seg selv, kan du tømme det ut energetisk. Du kan lukke døra til kontoret ditt og rive i stykker et papir som du kyler i søplebøtta. Har du ikke eget kontor, kan det samme gjøres med dopapir på toalettet. Du kan gå ut en luftetur og sparke småstein. Gjennom å uttrykke ditt sinne på denne måten vil du erkjenne at du faktisk er sint. Forstår du i tillegg grunnen til det, vil som regel sinnet gi seg. Poenget er at du har et voldsomt sinne inne i deg fra barndommen på grunn av at foreldrene dine har nedverdiget deg. Det er dette sinnet som gjør at du har så mye energi og kraft. Men som sinne skal denne kraften ut på hoggestabben, teppebankeren og andre steder hvor det ikke gjør skade mellom mennesker. Først når du har tømt ut sinnet ditt og kjenner deg avslappet igjen, er du i stand til å tenke og handle fornuftig i organisasjonen. *Å lære deg å skille mellom sak og følelser på denne måten, er selve nøkkelen til å mestre dette egomønsteret.* Følelser bare er. Er vi sinte, er det helt i orden. Og det kan faktisk være veldig gøy og befriende å la "idioten" du er sinna på få gjennomgå på hoggestabben, som en energetisk og symbolsk handling. Men i det virkelige liv gjelder det å holde seg til saken og ikke la sinne, fordømmelse og andre negative følelser få blande seg inn og forurense samarbeidsklimaet. På denne måten oppdrar du deg selv til å bli et etisk velfungerende menneske. I stedet for å oppdra alle andre som kanskje har vært din vane hittil. Slik utvikler du deg til å bli en god, demokratisk, engasjerende og motiverende leder.

Å mestre andre med dette mønsteret

Mennesker med det overviljesterke egomønsteret har to egenskaper deres psyke er sentrert rundt. Den ene er at de har *trygghet gjennom å ha makt over andre*. Årsaken er at de ble meget såret som barn og denne smerten vil de ikke gjenoppleve. For å beskytte seg mot å bli såret igjen søker de makt som beskyttelse. Det verste de vet er å føle seg avmektige. Egomønsteret deres dreier seg om å unngå å være avmektige. De føler seg trygge når de har foreldreposisjonen i organisasjonen, dvs. på toppen av sin avdeling. I kommunikasjonen med andre mennesker er de trygge når de kommuniserer fra sin foreldredel til andres barnedel, og den andre aksepterer dette. Denne måten å beskrive kommunikasjon på kommer fra transaksjonsanalyse. Se f.eks. Harris (1982) eller Berne (1990). Der deler man mennesket inn i en foreldredel (overjeget, foreldrestemmer i oss selv), en voksendel (egoet, voksen bevissthet) og en barnedel (id, usensurerte følelser). Å kommunisere fra foreldredelen i en selv vil i praksis si en belærende, oppdragende eller kommanderende kommunikasjon. Med en gang du bryter disse maktforholdene, vil det bli konflikt. Skal du mestre en person med et overviljesterkt hovedmønster på en annen måte enn gjennom kamp, må du rett og slett gi vedkommende makt over deg. Det gjelder både i ekteskapet,

organisasjonen og i kommunikasjon generelt. Du må godta at den andre trenger å ha makten for å føle seg trygg. Veien til å mestre vedkommende er altså at du tilsynelatende velger posisjonen som en alliert. Men du må sørge for at den andre ikke får reell makt over deg. Hverken din psyke eller ditt liv ved at du tar imot belønninger som du blir avhengig av eller det er noe uetisk og urettferdig med. Dette er erfaringsmessig meget vanskelig og krevende i praksis.

Etterhvert som den overviljesterke blir trygg på deg, vil vedkommende begynne å betro seg til deg. Du er blitt en fortrolig alliert. Vedkommende slapper av og begynner å tillate *voksen – voksen kommunikasjon*. Det er bare i en slik kommunikasjon at læring, endring og utvikling kan skje. Hittil har du bare innordnet og underordnet deg. Nå kommer neste utfordring når du skal prøve å gi dem feedback og påvirke dem. Det er at den andre kjernen i de overviljesterkes psyke er at *de ikke tåler kritikk*. Det var sårende kritikk og fordømmelse som skapte egomønsteret deres. Mønsterets hensikt er å unngå sårende kritikk gjennom å ha makt, så du ikke tør kritisere dem. Tar de inn kritikk vil de lett få kontakt med det sårede barnet i seg selv. De vil føle seg som dårlige mennesker. De vil få dårlig samvittighet og gjenoppleve barndommens smerte når foreldrene fordømte dem. Mønsteret dreier seg om å unngå å gjenoppleve dette. Derfor tåler de ikke kritikk. Derfor ser de ingen feil ved seg selv. Derfor kommuniserer de fra foreldredelen i seg selv. For da er de i sin psyke lengst unna den sårede barnedelen i seg selv der deres livs smerte og nederlag ligger lagret.

Utfordringen er altså å kommunisere et korrigerende budskap på en måte som ikke oppfattes som kritikk. Første forutsetning er at den andre er trygg på å ha makten i kommunikasjonen. Når kommunikasjonen glir over fra å være foreldre – barn til å bli voksen – voksen (fortrolighet), er den nødvendige tryggheten der. Først etter at denne kommunikasjonen er etablert, kan du prøve å komme med det korrigerende budskapet. For at dette ikke skal true makten som gir trygghet, eller oppfattes som kritikk, må du ikke investere noe interesse i budskapet. Du må på en måte la det være helt uviktig for deg å få det gjennom. Selv om det kanskje i det virkelige liv er helt avgjørende for din livskvalitet eller for organisasjonens velbefinnende. Du må altså ta posisjonen til et lydig barn som legger noe fram for foreldrene og ber om lov eller foreslår noe. Da truer du ikke maktposisjonen. Og ved korrigerende budskap må du være så ydmyk på at du selv kan ta feil, at det ikke oppleves som kritikk av den andre. Da har du en mulighet til å påvirke den andre. Skal du formidle en ny ide, gjelder det å ikke servere ideen ferdig. Du bør bare legge brikkene fram for den andre som gjorde at du selv fikk ideen. Så må du hjelpe den andre til å komme på ideen i løpet av de kommende uker. Det er bare i den fortrolige samtalen at den overviljesterke kan ta inn korrigerende budskap og nye ideer. Derfor må du passe på å ikke servere slike budskap på møter der flere er til stede. I slike fellesfora er det nettopp at den overviljesterke er maktorientert framfor å være sakorientert. Vet du at en viktig sak kommer opp på neste møte, må du prøve å bearbeide den overviljesterke på forhånd. Fungerer du som en fortrolig alliert, kan et utsettelsesforslag være en god ide. Da unngår du det tidspresset som lett gjør at du presser litt for mye på i kommunikasjonen med den overviljesterke og vekker kampinstinktet.

Slik mestrer du personer med det overviljesterke mønsteret som sitt hovedmønster. Så kan du innvende. Men da vil jo forandringer ta uendelig lang tid. Og svaret er ja. Men det vil kunne bli forandringer. Du forholder deg til virkeligheten, dvs. til hvem som har makt og hvordan mennesket faktisk fungerer. Kun trygge mennesker kan våge å åpne seg, lytte og endre seg. Så kan du innvende. Dette høres jo utrolig slitsomt ut. Og svaret er ja. Men dersom en person med et overviljesterkt

hovedmønster har manøvrert seg inn i maktposisjonen, har du ikke noe annet valg dersom du ønsker å oppnå forbedringer uten kamp og konflikt.

Det finnes imidlertid to andre veier til forandring. Det er å flykte eller å kjempe. Å flykte vil si at du kommer deg vekk fra maktmennesket ved å skifte avdeling eller arbeidsgiver. Den andre veien til forandring er å ta opp kampen. Å kjempe for å forandre den overviljesterkes måte å fungere på, kan du bare gi opp. Mennesker kan kun forandre seg når de er trygge. Det er altså bare kamper på sakplanet som det har noen hensikt å kjempe. Velger du kamp skal du på forhånd være sikker på at du har minst tre ess på hånden, så du er sikker på å vinne. Husk at personer med det overviljesterke mønsteret får energi gjennom å kjempe. Da føler de seg trygge, for deres makt blir bekreftet. Har du et annet egomønster vil du gjerne miste energi gjennom å kjempe, fordi du egentlig ikke ønsker kamp. Og de overviljesterke er mestere i å bygge allianser og gjøre uventede trekk.

Hvis man velger kamp med en overviljesterk er det imidlertid en psykologisk teknikk man kan prøve seg på i starten. Er den vellykket vil man unngå kamp og vinne med en gang. Poenget er å huske at det å gå i kamp med en overviljesterk dreier seg om hundepsykologi. Dersom du er redd, vil hunden angripe og bite deg. Dersom du overholdet ikke er redd, har en stålfast vilje og setter øyene i hundens øyne på en slik måte at den forstår at her er du den med sterkest vilje, vil hunden gjerne overgi seg og akseptere ditt herredømme. Klarer man å gjøre det samme med en overviljesterk, vil man kunne oppleve at de uten vanskeligheter aksepterer at du vinner akkurat her. Dersom du faktisk har sterkere energi og klarer å ytre denne gjennom kroppsholdning, stemme og øyne, vil den overviljesterke merke overmakten og vike unna. Problemet er gjerne at man er redd for å ta opp kamp med mennesker som er dypt inne i det overviljesterke mønsteret. Det er faktisk teknikken de spiller på for å bli trygge selv. Din frykt gjør dem trygge. Derfor kan det være svært vanskelig å mestre teknikken jeg har beskrevet. Like vanskelig som å ikke være redd når en stor hund synes å ville angripe deg.

Avslutningsvis vil jeg presisere at jeg i det ovenstående har snakket om å mestre mennesker som entydig har det overviljesterke mønsteret som sitt hovedmønster. Og jeg har beskrevet det å mestre mennesker som er relativt fastlåst i dette mønsteret, slik at de negative sidene ved mønsteret er framtreddende. Den aller beste mestringsen av mennesker som er svært preget av det overviljesterke egomønsteret, er så sørge for at de ikke får makt. Når de er i maktoppbyggingsfasen, legger de gjerne godsiden til og fungerer relativt bra. Slik får man det beste ut av deres egomønster, og fordi de ikke har fått makt og blitt trygge, kommer ikke mønsterets verste sider fram.

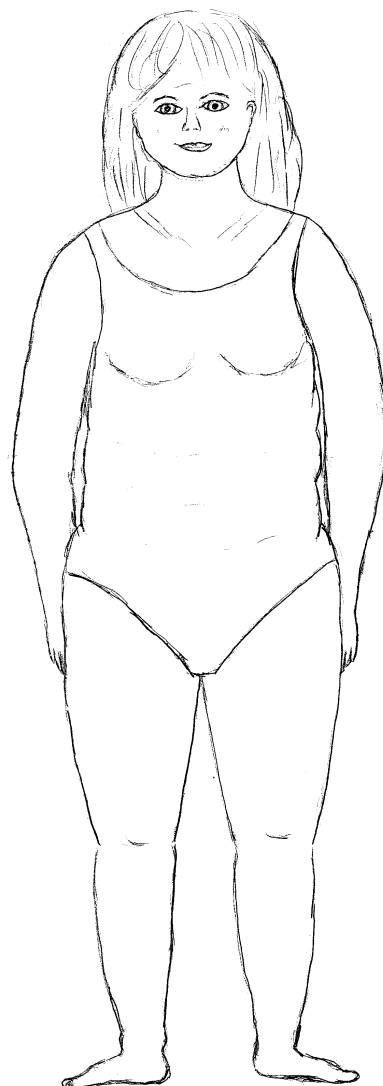
Omsorgsfulle / Overgivende

Slik kjenner du igjen egomønsteret

Kroppslige kjennetegn

Dette mønsteret er dannet i utfoldelsesfasen til barnet, dvs. fra det er to til fire år. Barnet har begynt å fungere som et lite, selvstendig menneske. Det kan styre kroppen sin med sin egen vilje, stå og gå, gi og ta. Det kan lytte og snakke, tenke og føle. Barnet utfolder seg ut fra sin egen vilje og prøver å mestre livets detaljer. Barn som har fått banesår i foregående fase, vil i denne fasen trene ytterligere på det overviljesterke mønsteret. Men det finnes en annen og motsatt mulighet der banesåret kommer i utfoldelsesfasen. Det er at barnet ikke velger å kjempe, men å overgi seg til foreldrenes vilje. Det lar seg altså invadere og styre for å unngå konflikter. For å unngå konflikter lærer det seg å glatte over, skjule og tåkelegge egne hensikter og følelser. Dette fungerer som et psykisk beskyttelseslag rundt dem selv. På tilsvarende måte har de en tendens til å legge et fysisk beskyttelseslag rundt seg, antakeligvis fordi kropp og psyke henger sammen. Det å overgi seg er heller ikke noen god følelse. Man kan lett føle at man trenger noe å trøste seg med, f.eks. trøstespising. Det kroppslige kjennetegnet på mennesker med det overgivende egomønsteret er derfor at de er *tykke over alt*.

Det kan være vanskelig å se forskjell på mennesker som er oppblåste både i over- og underkroppen (overviljesterke) og mennesker som er tykke over alt (overgivende). Hovedforskjellen er beina. Et menneske som er tykt over alt vil ha tykke lår og bein også. Mens hos en oppblåst person er disse tynne i forhold til overkroppen. Et annet kjennetegn er ansiktet. En overgivende person vil gjerne ha et rundt, smilende og vennlig ansikt. En oppblåst person vil gjerne ha et mer fast, bestemt og eventuelt surt (munnvikene ned) eller aggressivt (f.eks. i øynene) ansiktsuttrykk. Ved å kombinere de kroppslige kjennetegnene med atferdsmessige kjennetegn vil man kunne bli sikker i vurderingen.



Atferdsmessige kjennetegn

Vi kan si om en person at hun er rund og trivelig. Det viser seg at dette har en tendens til å gjelde både fysisk og psykisk sett. De overgivende er hyggelige og vennlige mennesker. De skaper gjerne en god stemning der alle er venner og konflikter legges til side. De er konversasjonens mestere. De kan snakke om alt mellom himmel og jord på en slik måte at kontakt og vennskap vedlikeholdes over tid. Man kommer ikke så nær hverandre at det blir farlig. Man kommer ikke så langt fra hverandre at kontakten glipper.

Et annet kjennetegn er deres omsorgsevne. De stiller opp og tar vare på alt og alle; planter, dyr og mennesker. De er gjerne den personifiserte "Mor Godhjerta". Når mennesker trenger trøst og omsorg er de der og stiller opp for deg. Det er mennesker du kan betro deg til, føle at de lytter og at du blir forstått. Hvis du tenker deg om, vil du ofte kunne oppdage at du gjerne betror deg til dem. Men at de ikke på samme måte

betror seg til deg. De snakker om tingene mer enn å betro seg. Et annet ord på de overgivende er derfor de bæredyktige. På sine mektige skuldre og bærer de ansvaret for andres følelsesmessige velvære og i sin mektige kropp lagrer de alle disse inntrykkene, følelsene og stemningene uten å uttrykke dem igjen. De tar med andre ord inn andres energi, men gir ikke ut sin egen.

Et siste atferdsmessig kjennetegn er gjerne at de er misfornøyde i krokene. Å overgi seg og ensidig tilpasse seg andres vilje, er ingen ideell løsning. Å uttrykke sin misnøye klart og tydelig vil lett kunne føre til konflikt. Det er konflikt de søker å unngå for enhver pris. Løsningen blir derfor å uttrykke misnøyen i krokene. De uttrykker den til andre mennesker enn dem det gjelder. Eller de uttrykker den på en diffus måte og uten energi, slik at andre ikke oppfatter den som viktig. Misnøyen kommer i bisetninger, ikke i hovedsetninger. Derfor blir den heller ikke tatt hensyn til og den overgivende fortsetter å være fanget i sin egen snillhet og andres faste vilje.

Følelsesmessige kjennetegn

Et av de følelsesmessige kjennetegnene på det overgivende mønsteret er at man innimellom er redd. Men dette er en annen frykt enn for de eksistenssikre. Eksistenssikre er grunnleggende utrygge og frykter det verste hele tida. De overgivende er vanligvis trygge mennesker. Gjennom å være runde og trivelige har de grunn til det. De overgives frykt er knyttet til et bestemt livsområde, nemlig det å utfolde seg eller å markere egne meninger. De er redde for å dumme seg ut når de skal utføre bestemte oppgaver de ikke mestrer så godt. De er redde for at det blir konflikt dersom de hevder sin egen mening. Og de er redde for sinne og angrep fra mennesker med det overviljesterke egomønsteret. Derfor underordner de seg gjerne og innordner seg deres vilje.

Et annet følelsesmessig kjennetegn er at de overgivende gjerne har mye skyld- og skamfølelse. De føler at det de gjør er ikke godt nok. Inni seg skammer de seg ubevisst over dette. I det ytre kan dette komme til syne som en vane med å unnskyldes seg for at ting ikke er bedre enn de er, enda det de gjør mer enn bra nok. De har f.eks. dekket på et flott frokostbord med den deiligste mat. Så unnskylder seg for at eggene lot vente på seg, enda det er ferie og tida ikke spiller noen rolle. Som mann og kvinne føler de seg gjerne uattraktive. Ofte er den seksuelle kraften og tenningen ikke så sterk. Det henger sammen med at de generelt har overgitt seg, dvs. gitt opp å manifestere sin egen kraft.

Mønsterets årsak i barndommen

Utviklingsteoretisk forklaring

Mennesker med det overgivende mønsteret har gjerne en mor eller far som har møtt dem med omsorg, mildhet og godhet. Slik har det gått noenlunde bra i de foregående utviklingsfasene. Barnet har fått den omsorgen og nærheten det trengte. I selvstendighetsfasen har det også i tilstrekkelig grad fått ha følelseslivet sitt i fred. Minst en av foreldrene har vært forståelsesfull og tilgivende overfor det lille barnet. Men i utfoldelsesfasen kommer en ny dimensjon inn i livet. Nå skal barnet manifestere seg selv og mestre livets detaljer. Nå viser det seg at en av foreldrene, vanligvis moren, fungerer overbeskyttende. De tillater ikke barnet å ta kalkulert risiko og mestre passe farlige utfordringer, f.eks. klatre i en bratt bakke. Når barnet begynner på en vanskelig oppgave, kan en av foreldrene typisk si: "Kjære, lille vennen min! Dette er ikke så lett. Jeg skal hjelpe deg med å få det til." Slik overtar foreldrene oppgaven som barnet begynte på. Og barnet får ikke øvd seg i å mestre livets detaljer.

I tillegg framhever den voksne dag ut og dag inn at barnet er lite og ubehjelpelig. Slik begynner barnets ego å identifisere seg med å være lite og ubehjelpelig. I tillegg gir gjerne dette kontakt og kos med den voksne. Slik kan barnet til og med begynne å dumme seg ut med hensikt, for at den voksne skal forbarme seg over det og den gode og velkjente hjelpen og trøsten kommer.

Barnet kan også ha opplevd at dersom det markerer seg selv og sine egne meninger, blir foreldrene plutselig helt annerledes. De skrifter fra å være hyggelige og omsorgsfulle til å ikke tåle det. For å bevare nærhet, trygghet og den gode stemningen lærer barnet seg å unngå konflikter. For å unngå direkte konflikt, lærer barnet seg å dekke over, skjule og tåkelegge sine egentlige hensikter, følelser og meninger.

I tillegg kan barnet i denne fasen få overoppmerksomhet og for sterke krav når det skal lære å ikke tisse og bæsje i bukse. Presser foreldrene på for tidlig for renslighet kan barnet kan få en veldig skyld- og skamfølelse. Som voksen vil seksualiteten bli forbundet med noe skittent og ekkelt. Det å kunne tisse og bæsje er en av de viktige tingene barnet gir fra seg i denne fasen. Når dette blir forbundet med noe uønsket og skittent, vil barnet generelt føle seg skittent. Siden kropp og psyke henger sammen, vil de også psykisk sett prøve å holde dritten sin tilbake. Dette kan ha sammenheng med at de som voksne gjerne uttrykker misnøye i krokene, i stedet for klart og tydelig. Dette går også motsatt vei. Ikke sjelden er det også slik at tykke og overgivende mennesker har dårlig ånde. Det lukter vondt av munnen. På grunn av overbeskyttelse har ofte ikke egoet blitt trent tilstrekkelig. Derfor kan de være ”dumme og klossete” på mange av livets områder. Her kan barndommens overoppmerksomhet ved pottetreningen gjenta seg ved at de ”driter seg ut” som voksne også. Negativ oppmerksomhet er bedre enn intet, når ekte kjærighet i form av at ens sjel blir sett og støttet er umulig. Men slik vedlikeholdes skyld-, skam- og utilstrekkelighetsfølelsen som gjerne preger mennesker med dette egomønsteret.

Energetisk forklaring

I utfoldelsesfasen har åndskraften kommet ned til solar plexus der ånden skal forbinde seg med egoet vårt. Slik skal egoet manifestere vår ånd og sjel. Jordkraften har kommet opp til hjertet slik at menneskets grener (armene) skal være styrt av sjelen (hjertet) og ånden (som har nådd egoet) i en fruktbar balanse. Dersom ikke hjertet har blitt vesentlig skadet i forrige fase, vil barnet klare å bruke sin jordkraft til å fungere ut fra hjertet. Men dersom ikke barnet gis tilstrekkelig selvstendighet til å fungere ut fra sin egen ånd og vilje, vil det forbli fanget. Mennesker med det overgivende egomønsteret har gjerne hatt en foreldre som holder barnet fast i symbiose (vi er ett og må holde sammen) og overbeskytter barnet. Barnet får ikke utforske og utfolde seg fritt. Foreldrene ser ikke og bekrefter ikke barnets indre evner og vilje, dvs. barnets forskjellighet fra dem selv. Dette gir barnet banesår i denne fasen. For å ikke miste foreldrenes godvilje, vil barnet fornekte sin egen ånd og vilje som sjelen lengter etter å realisere, De gir på en måte fra seg sin egen sjel og kraft til å manifestere seg selv.

Hjernebasert forklaring

Når barnet er fra to til fire år blir følelseshjernen ferdig utviklet. Tenkehjernen er enda ikke tatt ordentlig i bruk. Følelser har egenskapen av å være flytende. Tanker har egenskapen av å være sorterende og strukturerende. Mennesker med det overgivende mønsteret er gjerne fulle av følelser og har god følelseskontakt. Men de kan ha vanskelig for å sette ord på og være presise på hva de føler. Dette følger naturlig av egostrategien med å dekke over, skjule og tåkelegge egne hensikter, følelser og meninger. De har som barn rett og slett ikke ønsket å ha klare og strukturerende

tanker. Derved blir ikke koblingen mellom følelseshjernen og tenkehjernen trenet opp slik den skal. I tillegg har mennesker med dette egomønsteret blitt noenlunde riktig ivaretatt i tidligere utviklingsfaser. Det betyr at de er relativt trygge på sin overlevelse. Kroppshjernen kan konsentrere seg om indre prosesser og ikke ytre kamp for å overleve. Slik blir heller ikke kampviljen, som hører hjemme i kroppshjernen, opptrenet i tidligere faser. Slik ender de opp med en velfungerende følelseshjerne med stor evne til å føle følelser og vise omsorg for andre. Men evnen til å sortere følelser, ta stilling til dem (tenkehjernen) og ta konsekvensen av dem (kroppshjernen) blir underutviklet. De blir altså flytende rundt på følelseshavet uten annen mål og mening enn å bli værende der, dvs. å opprettholde vennlig kontakt og kommunikasjon.

Mønsterets positive sider

De overgivendes positive side er deres omsorgsevne og evne til å skape hyggelig stemning, kos og trivsel rundt seg. De er både fysisk og psykisk sett hva vi forbinder med begrepet runde og trivelige mennesker. De får konflikter og motsetninger til å forsvinne så mennesker kan ha det godt sammen i stedet. Du kan betro deg til dem og føle deg møtt og forstått. De er oppofrende mennesker som prøver å ivareta alle. De er diplomater som kan leve med motsetninger i årevis uten at det behøver å komme til noen avklaring. Med blidgjøring sørger de for at prosessen ikke går for fort med fare for at det blir en åpenlys konflikt. Slik opprettholdes kontakt og kommunikasjon. Dersom du tar deg tid til å vente på at de får sortert følelsene sine, kan de også komme med meget dype innsikter om hva som egentlig rører seg i deg, andre og dem selv. Dersom de som voksne kommer ut av frykten for å dumme seg ut og å komme i konflikter, kan de bli meget gode ledere. De vil skape en arbeidsplass preget av trivsel og godt samarbeid. Og når folk trives, er de gjerne villige til å yte en ekstrainsats når det trengs.

Mønsterets negative sider

Mønsterets negative side er først og fremst overfor dem selv. De har for mye hjerte og for lite ego. De gir opp sine egne behov og interesser for å bevare fred og ro. Derved får de det selvfølgelig ikke slik de egentlig ønsker og trenger. De er gjerne med på å bestemme innholdet, samværet. Men strukturen, premissene legger gjerne andre. Som en konsekvens av dette kommer misnøyen i krokene, lavmælt, forsiktig og uten trykk.

En annen negativ side er at de kan være "dumme og klossete". Dette kommer an på hvor overbeskyttende foreldrene har vært. På områder der de har blitt overbeskyttet og ikke fått lære å ta ansvar og utføre oppgavene, vil de naturlig nok mangle trening som voksne. De kan ofte arbeide langsomt og ha problemer med å fullføre arbeidet. Dette kommer av at foreldrene gjorde dem mindre enn de var i stedet for å stimulere dem til innsats og mestring. Og det kan komme av foreldrenes tendens til å overta prosjektet barnet hadde begynt på og fullførte det for dem. For de overgivende kan det også lett bli mer sosialt prat enn effektivt arbeid. De lærte at dette var viktigst ved at foreldrene tilbød kos under arbeidet framfor anerkjennelse for mestring av en oppgave. Det som kan vekke overgivendes frykt aller mest er å bli sittende alene med ansvaret fra start til mål. De er gjerne avhengige av en annen som støtter dem, slik de ble vant til å ha støtte som barn.

Det finnes to typer av de overgivende; de oppofrende og de dømmende. Den siste typen vil gjerne oppleves mer negativt. Under overflaten merker du at du kan bli fordømt for både det ene og andre, uten at det kommer fram i klartekst.

Mønsteret som sykdom

Det bioenergetiske faguttrykket for friske mennesker med dette mønsteret er å være masochistisk, dvs. selvpinende. De overgivende blir værende i ikke tilfredsstillende situasjoner og relasjoner og piner på en måte seg selv gjennom dette. Dypt inne i seg føler de at de har skylda og burde skamme seg. De fortjener rett og slett straff og smerte. Som for alle andre mønstre er det en gradvis skala fra å være helt frisk og ikke ha slike ubevisste holdninger og tendenser i det hele tatt, til at skam- og skyldfølelse har tatt helt makt over personlighet og atferd. Føler man skyld og skam, er veien kort til å føle at man også fortjener straff. Når dette vipper over til sykdom vil personen igjen og igjen pådra seg psykopatiske og voldelige personer som kjæreste eller leder, uten å lære av det. For på et dypt, ubevisst plan føler personen at han eller hun nettopp fortjener å bli kontrollert og straffet. Og personen føler seg utilstrekkelig til å kunne klare seg selv, den frigjørende holdning og handling i forhold til mønsteret.

Å mestre dette mønsteret selv

Å mestre dette mønsteret selv dreier seg om å erkjenne og holde fast ved at man har for mye hjerte og for lite ego. Å ha et stort hjerte er fint. Men å ha et for lite ego i forhold til hjertet, er ikke så bra. I forhold til en selv er det ikke så bra fordi man ikke er så god til å ivareta egne behov og interesser på et dypt plan, dvs. selve premisene for livet. I forhold til andre er det ikke så bra fordi egoet ikke er trent nok til å utføre arbeid helt selvstendig. Å mestre dette mønsteret selv dreier seg derfor om å trene opp egoet i alle de små detaljene man ikke fikk trent på som barn.

I forhold til en selv og ens egne behov må en øve seg på å sortere følelser, ta dem på alvor og å uttrykke dem i klartekst i forhold til andre. Som regel er følelsene dine dobbelt så viktige som du selv opplever dem. At du skal begynne å lytte til og følge dine egne følelser betyr ikke at du skal bli kompromissløs og begynne et egokjør av en annen verden. Det er heller ikke din natur. Poenget er at det skal bli balanse mellom å tilpasse deg de andre og å ivareta dine egne behov og interesser. Den gode løsningen er at du i ditt indre slutter med å overgi deg og å gi opp å få din vilje gjennom. I stedet kjenner du etter på hva som egentlig er viktig for deg. I ditt indre står du opp for deg selv som en klippe og gir aldri slipp på dine grunnleggende interesser. Men i det ytre anvender du dine sosiale ressurser og tilpasningsevne som tidligere. På en diplomatisk måte lirker og lurer du det til. Slik får du gradvis gjennomført det du ønsker deg. Ved å øve på dette i det små, trener du opp egoet ditt og får mindre frykt for å manifestere deg selv. Slik kan du etterhvert kunne våge deg på større utfordringer og oppgaver også.

Andre kan kanskje irritere seg over at du arbeider langsomt og synes å bruke tida til å prate og ha det hyggelig i stedet. Her gjelder det å trene opp effektiviteten din. Våg å gi slipp på de sosiale relasjonene i nuet og prøv å konsentrere deg om arbeidet. Det å konsentrere seg er det motsatte av å flyte i følelsene. Derfor kan dette være en utfordring for deg som krever trening å lære å mestre. Derfor må du være tålmodig med deg selv, men ikke gi opp slik du gjerne gjorde som barn. Studer hvordan andre som arbeider effektivt gjør det. Spør dem om hvordan de gjør det. Kanskje har de noen systemer og rutiner som du kan lære av. Evnen til å mestre alle mulige oppgaver effektivt skulle du egentlig trent på som barn. Men fordi du antakeligvis ble overbeskyttet fikk du ikke gjort dette. Derfor må du trene på dette nå som voksen.

Dersom du er mer hardt angrepet av mønsteret kan du også ha en tendens til å ”drite deg ut”. Dette kommer av at negativ oppmerksomhet er bedre enn ingen oppmerksomhet i det hele tatt. Løsningen her er i stedet at du positivt markerer dine

egne behov og interesser. Da får du oppmerksomhet fra de andre, både positiv og negativ. Dette må du øve deg på å tåle, for her er du i en konstruktiv situasjon slik du egentlig trenger. Føler du på et ubevisst plan mye skyld og skam, vil du ha en tendens til å pådra deg straff og fordømmelse. Løsningen er å tenke positivt om deg selv og velge å søke positive mennesker og omgivelser der du ikke blir behandlet på negative måter. Si farvel til selvpining en gang for alle og stå opp for deg selv og dine egne behov og interesser i stedet. Begynn å sett grenser og stå for dem, selv om det krever kamp i en overgangsperiode og du må våge å stå aleine og være alene i perioder.

Å mestre andre med dette mønsteret

Mennesker med dette egomønsteret er de omsorgsfulle menneskene, noe som ikke er vanskelig å mestre. Her er det bare å ta i mot. Men de omsorgsfulle har gjerne en tendens til å være oppofrende, dvs. å ofre seg for de andre. Dette kan føre til psykisk og fysisk overbelastning og kronisk sykdom. Å mestre mennesker med dette egomønsteret dreier seg derfor om å beskytte dem mot seg selv. Dvs. å passe på at de ikke tar for mye omsorg for andre. Stimuler dem til å tenke på seg selv og heller la andre få ta ansvar for seg selv. Slik bidrar du til at de får mer balanse i livet sitt mellom å gi og få. Gi dem rom for å ha egne behov og meninger. Støtt dem i dette. Be dem sette ord på egne følelser og meninger. Det siste tar gjerne litt tid. På et møte vil typisk en annen ha tatt ordet før de har fått kommet ut med sitt. Pass da på at de ikke mister ordet og oppmerksomheten. Tålmodighet er nøkkelen. Har du tid til å vente og de føler seg helt trygge, kan de bidra med dype og klargjørende innsikter. Spesielt når det gjelder de menneskelige og følelsesmessige aspekter av en sak.

Et annet aspekt av dette egomønsteret er at de gjerne er blitt overbeskyttet som barn. Derved har de ofte ikke lært å arbeide effektivt og selvstendig og å fullføre oppgaven helt på egen hånd. Her gjelder det å gå inn som den gode far eller mor. De overgivende søker den gode leder som de kan lene seg til. Ta denne rollen overfor dem, og du vil ha en god og lojal medarbeider. En person med det overgivende mønsteret har trygghet gjennom at det alltid er positive, hyggelige og vennlige vibrasjoner mellom dere. Derfor gjelder det å ikke bli irritert, kjefte eller annet negativt. Det bare forsterker utilstrekkelighetsfølelsen deres og slår negativt ut i neste omgang. I stedet gjelder det å skape en helt trygg, ivaretagende atmosfære der det er lov til å gjøre feil. Så må du huske på at de overgivende ofte ikke fikk lært å ta det fulle og hele ansvaret for oppgavene. Derfor trenger de din energi og støtte. Ta foreldrerollen på sakplanet og gi dem det. Unngå negative tilbakemeldinger. Konsentrer deg i stedet om positive tilbakemeldinger for alt de mestrer, alt som går fortere, bedre eller på andre måter øker i kvalitet eller kvantitet. Slik får du den overgivende til å vokse ut av sitt eget mønster ved at egoet blir trenet opp. Gradvis kan du forsøke å trekke tilbake oppfølgingen på et område og overlate ansvaret helt til dem selv. Mestrer de det har de utviklet seg. Mestrer de det ikke, er poenget å ikke bli irritert. Det betyr bare at du har sviktet, ikke de. Du har trukket tilbake din støtte og oppfølging før de var modne for det. Eller de mestrer ikke oppgaven fordi deres mønster med å "drite seg ut" har slått til. I så fall betyr det at du ikke har gitt nok positiv oppmerksomhet underveis, slik at de ikke følte seg sett og ubevisst søkte negativ oppmerksomhet i stedet. Da lar du bare være å legge noe vekt på det som er skjedd, tilgir og inspirerer til positiv mestring neste gang.

Saklige / Presterende

Slik kjenner du igjen egomønsteret

Kroppslige kjennetegn

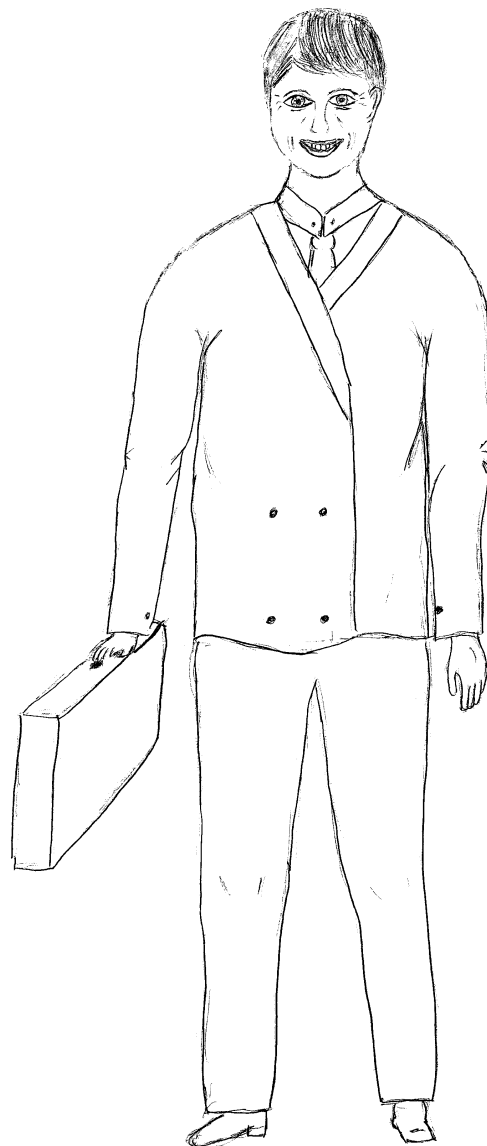
Dette mønsteret dannes i kjønnsidentitetsfasen til barnet, dvs. når det er tre til seks år. Nå begynner barnet å mestre seg selv på en helt annen måte enn tidligere. Dersom foreldrene legger stor vekt på ytre prestasjon, vil barnet kunne evne å følge opp dette. Å prestere er en positiv og konstruktiv intensjon. Antakeligvis fordi kropp og psyke henger sammen, vil gjerne kroppen til mennesker med dette egomønsteret også bli en positiv konstruksjon. Den bli gjerne *balansert, full av energi* og svært ofte vakker både i ansiktet og kroppsformen. Det kroppslige problemet ytrer seg på en annen måte, nemlig i form av *stivhet*. Det presterende mønsteret dreier seg om å stenge av og fornekte følelser. Derfor blir mennesker med dette egomønsteret gjerne stive i hoften for å svekke ”upassende” seksuelle følelser og/eller i brystet for å svekke ”problematisk” hjertefølelser og ikke bli ”bløthjertede”.

Atferdsmessige kjennetegn

Kjennetegnet på denne egotypen er at de alltid er flinke, effektive og har stor selvbeherskelse og selvkontroll. De tar ansvar og utfører arbeidet rask og godt. De pleier å holde avtaler og ha det ryddig rundt seg. De er rett og slett ofte de menneskene vi ser opp til og beundrer. Et annet atferdsmessig kjennetegn er at de gjerne alltid smiler et vinnende smil. Det er meget lett å forveksle dette smilet med ekte kjærighet og livsglede. Men følger du nøyere med vil du erfare at smilet er der hele tida og ikke henger sammen med de dypere følelsene til personen. Det er en del av masken deres.

Følelsesmessige kjennetegn

Det viktigste følelsesmessige kjennetegnet er at de vil velge å fokusere på sak og ikke følelser. Det er saken som er det viktige og som de mestrer til fulle. Både sine egne og andres følelser har de lite kontakt med. Dersom personen er dypt preget av dette mønsteret, vil han eller hun oppleves som kald og følelsesløs. Eventuelt kan de føle seg slik selv også. Men for å bevare selvverdet vil de fleste fornekte at de har en slik personlighet. Dersom personligheten er mindre preget av dette mønsteret, vil de gjerne ikke merke at de selv har mindre følelsesdybde enn andre. Men du kan merke det når valget står mellom sak og følelser. Hvis en person kommer til å velte et glass ved møtebordet, vil vedkommende være opptatt av sølet og ikke av å ivareta og berolige personen som har dummet seg ut. I en samtale vil vedkommende være opptatt av å få arbeidet utført, ikke av om du har det godt følelsesmessig etter samtalen. Sak prioriteres framfor følelser og mennesker.



Kjernen av dette mønsteret dreier seg om å være bedre enn seg selv. Og det har de lyktes med. Å gjøre seg bedre enn man egentlig er, er anstrengende. Derfor krever de belønning for strevet. Egenbelønningen er arroganse, følelsen av å være bedre enn andre og å være hevet over dem. Derfor har mennesker med dette mønsteret en tendens til å ha nesa i sky, både fysisk og psykisk. Dersom de er mentale har de også gjerne en tendens til å være bedrevitende. Dersom andre visste bedre enn dem, ville jo det være et nederlag.

Både det presterende mønsteret og det overviljesterke mønsteret er aggressive egomønstre, dvs. at det er den maskuline, utagerende siden som er overdrevet i psyken. Men det er en vesentlig forskjell på dem. Det overviljesterke mønsteret dreier seg om kontroll over andre. Det presterende mønsteret dreier seg om selvkontroll. Mens de overviljesterke søker å vinne over andre, søker de presterende å være bedre enn seg selv for å få beundring fra andre. De søker altså å være best på et positivt og saklig grunnlag. De overviljesterke søker ofte å vinne maktmessig sett selv om det kan gå utover saken.

Mønsterets årsak i barndommen

Utviklingsteoretisk forklaring

Minst en av foreldrene til personer med det presterende mønsteret vil hovedsakelig være fokusert på ytre prestasjon. Har barnet slått seg, sier de: ”Pytt, pytt, det er da ikke så farlig! Det vonde går straks over. La meg blåse på det.” Er barnet lei seg fordi det i nuet er blitt uvenner med bestevennen, sier de: ”Ikke ta det så tungt. Dere blir nok venner igjen snart skal du se!” Saklig sett har nok foreldre rett. Problemet er bare at barnet ikke blir møtt på følelsene. Slik lærer de at følelser ikke er så viktige. Det viktige er å ha en positiv, mental innstilling til alle problemer og livet generelt. Slik lærer de barnet positiv tenking, mental selvkontroll og å undertrykke følelser. Det er vanligvis bare en type følelser som er viktige for foreldrene. Det er følelsen av suksess og mestring. Så når barnet mestrer noe nytt eller har gjort det bra, sier de: ”Så flink du er! Nå blir mamma/pappa glad!” Denne positive energien kan ligne på kjærlighet, som er det barnet egentlig trenger. Men det er noe annet enn hjertekontakt. Det dreier seg om beundring og anerkjennelse for en prestasjon. Slik lærer barnet seg å prestere for å oppleve mer av denne gode følelsen. Som voksen vil personen systematisk søke beundring i stedet for hjertekontakt.

Dette presterende mønsteret dannes i kjønnsidentitetsfasen til barnet, dvs. fra det er tre til seks år. På det seksuelle plan skjer det at barnet blir opptatt av at noen har ”innvertiss” og andre ”utovertiss” og de begynner å undersøke saken. På hjerteplanet skjer gjerne det at gutten forelsker seg i mor og sier at når han blir stor, skal han gifte seg med henne. Jenta forelsker seg i far og gir tilsvarende beskjed. Fordi dette er det første mønsteret der kjønn har betydning, finnes det flere typer av dette egomønsteret. I tillegg kan ulike følelsesområder kan bli fornektet eller forvrent til prestasjon. Derved blir det mange varianter av dette egomønsteret.

Noen fornektet hjerte og ånd men har kontakt med seksualiteten. I dette tilfellet vil seksualiteten gjerne bli manipulerende og misbrukt til å forføre andre for å få beundring. Vi får ”Don Juan” og ”Prinsessetypen”. I dette tilfellet er det deres vakre kropp som er deres prestasjon. Men hvis noen tiltrekkes av en prinsesse, trekker de seg gjerne tilbake fordi hjertet er stengt og de ikke våger nærhet. Så det blir et evig spill, ”Se hvor vakker jeg er! Kom, kom til meg!” Hvis noen kommer blir de avvist. ”Nei, jeg mente det ikke sånn! Jeg hadde ikke slike følelser.” Prinsessen avviser

beileren før det kommer til kroppskontakt. Mens for Don Juan er poenget merittlisten med hvor mange og hvor betydningsfulle kvinner han har klart å få lagt ned i senga.

En annen type er de som har fornektet seksualitet og ånd, men har hjertekontakt. Mental kontroll gjør likevel at hjertefølelsen blir mer sentimental, romantisk og praktisk. Slike mennesker kan engasjere seg i materiell omsorg for andre, gjerne i en ideell organisasjon. Disse menneskene er ofte våre forbilder og de mest respekterte personer i samfunnet. Mønsteret virker altså. De får beundring (behovserstatning) i stedet for hjertekontakt (behovstilfredsstillelse). Men deres kjærlighet er en kjølig hete (åndelig og mental) i stedet at ilden fra magen (lidenskap) gjør felles sak med hjertet og blir til kjærlig hete, ekte hjertevarme. De drømmer likevel samtidig om prinsen eller prinsessen som skal redde dem og vekke alle følelsene til live igjen fra Tornerosesøvn. Ofte sørger underbevisstheten for at de finner en person med sterke følelser, for å få vekket sine egne følelser. Denne personen er gjerne en overviljesterk person som har kontakt med hjertet og magen, men desverre mest av de forvrengte negative hjerte- og magefølelsene. Så vil den presterende måtte gjøre seg enda hardere og kaldere for å holde ut den overviljesterkes negativitet, føle seg bedre og forakte den andre som er så ”dyrisk” og ”ukontrollert”.

En tredje type er de som fornekte seksualitet og hjertefølelser, men har åndelig kontakt. Dette er ”helgen” og ”engel”-typen. Hele livet holder de seg til lyset, positiv tenkning og fornekte sitt eget ubevisste mørke. Men de gjør en stor innsats for samfunnet på et eller annet ideelt område, ofte i en religiøs organisasjon ved siden av sitt vanlige arbeide. Dette er gjerne mennesker som blir beundret og sett opp til i religiøse kretser.

Energetisk forklaring

Nå er åndskraften kommet ned til energisenteret i magen og aktiviserer seksualiteten i form av kjønnsidentitet. Jordkraften har kommet opp til energisenteret i halsen der barnet skal uttrykke sin hjerteenergi og sine talenter og lære seg å nærme sjelen med åndelig energi. Alt dette dreier seg om indre følelser av åndelig, hjertemessig og seksuell art. Dersom foreldrene har et mønster med å fornekte følelser og legge vekt på ytre prestasjon, vil barnet få banesår. Det vil på tilsvarende måte lære seg å fornekte åndelige, hjertemessige og/eller seksuelle følelser. Disse vil bli kontrollert og tilbakeholdt eller forvrengt til åndelig, hjertemessig eller kroppslig prestasjon for å få beundring. Dette i stedet for at ens indre følelser blir sett, akseptert og bekreftet som de er.

Hjernebasert forklaring

I denne utviklingsfasen er følelshjernen blitt ferdigutviklet og tenkehjernen begynner for alvor å utvikle seg. Det som skjer med de presterende er at de overutvikler tenkehjernen og lærer seg å bryte kontakten mellom følelshjernen og tenkehjernen. Slik får de mental kontroll og stor selvbeherskelse. Men de mister mye av følelseskontakten. De presterende har gjerne foreldre som behersker seg og ikke angriper barnet med sterke følelsesutbrudd, overdreven straff eller lignende. Slik blir ikke barnets psykiske og fysiske overlevelse truet slik at kroppshjernen blir fokusert på overlevelsesstrategier i det ytre. Barnet blir trygg på sin fysiske og psykiske overlevelse. Kroppshjernen får lov til å konsentrere seg om det den skal, nemlig kroppen. Derfor utvikler kroppen seg slik den skal. Den blir velproporsjonert, full av energi og ofte også vakker.

Mønsterets positive sider

De presterende har en stor evne til å tenke positivt, bevare selvkontrollen under store påkjenninger og å holde seg til saken. Derfor blir de gjerne dyktige fagpersoner eller ledere. De er ofte vakre mennesker med et vinnende smil og vesen. Derfor har de lett for å komme seg opp og fram i samfunnet. De er fulle av energi og kan stå på tidlig og sein på vegne av familien, bedriften og organisasjonen de eventuelt er med i. Mønsterets positive side er at de er så dyktige og effektive.

Mønsterets negative sider

Mønsterets negative side for dem selv er at de på tross av sin ytre suksess kan føle at livet er lite givende. Det er følelser som gir livet innhold og mening. Med liten eller ingen følelseskontakt vil ikke livet gi noe særlig uansett ytre suksess. Mønsterets negative side for andre er når mønsteret er så utpreget at det vipper over mot hardhet og følelseskulde. For eksempel kan de i en lederposisjon lett komme til å sørge for at effektivitet går på bekostning av de menneskelige aspekter. Hvis samfunnet bare besto av presterende mennesker ville det nok saklig sett fungere knirkefritt. Men det ville det bli et lite menneskelig samfunn. Menneskene ville være mer som selvreparerende maskiner. Følelser ville det bli liten plass for.

De presterende kan også lett komme til å ta fra andre motivasjonen. Selv er de så flinke og effektive at alt annet blir dårlig i forhold til dem. De er ute etter å bli beundret. En iboende bieffekt av dette er at det må være noen andre som ikke beundres. Du kan lett bli tatt av nederlagsfølelse og mislykkethetsfølelse når du jobber sammen med en med det presterende egomønsteret. Er de mer tatt av dette mønsterets negative sider, er det faktisk meningen at du skal føle deg mindreverdige for at de selv skal føle seg tilsvarende mer vellykket og kunne se ned på deg.

Presterende mennesker har behov for å være bedre enn andre. For de som er presterende knyttet til kropp og kjønn, Don Juan og Prinsessetypen, kommer ytterligere negative forhold inn. Man kan si at de hele tida står foran et speil og spør som i eventyret: ”Kjære speil på veggen der, hvem er vakrest i landet her?” En effektiv måte å bevise at man er vakrest og mest attraktiv, er å legge an på en annens kjæreste. Ikke fordi man egentlig er interessert. Men fordi det å få vedkommende på kroken bekrefter en selv. Da svarer speilet: ”Du er vakrest i landet her!” Med slik atferd skaper de mye smerte for andre mennesker. Den som lar seg forføre vil oppleve at når vedkommende henger på kroken, er han eller hun ikke så interessant lenger. Da er kanskje allerede livet rørt til på hjemmefronten. Der det også er et menneske som opplever smerte og fortvilelse ved det som skjer. Mennesker med dette egomønsteret har utviklet en slags bruk og kast mentalitet i forhold til andre mennesker.

For de som har det presterende mønsteret knyttet til det åndelige, vil skinnhellighet være deres synd. De framtrer som engler som får vanlige dødelige til å føle seg mindreverdige. De fleste vil ikke merke det. Men meget følsomme mennesker vil merke hvordan helt andre følelser enn åndelighet og godhet styrer atferden deres i konkrete situasjoner. Motivet er heller å være bedre enn andre og å framheve sin egen prektighet. Det er ikke tvil om hvem som kommer til himmelen!

For de som har det presterende mønsteret knyttet til hjertet, vil falskhet være deres synd. De mangler ekte hjertevarme, men gjør likevel alt for å være gode med andre. Når du får hjelp fra dem, vil du kunne merke at hjelpen har en bismak. En bismak av at de hever seg opp på din bekostning, du arme, syndige, hjelpetrengende menneske. Kraftverket i mennesket er fysisk og energetisk sett i magen. Skal hjerteenergien bli til kjærlig hete, må lysten i magen gjøre felles sak med hjertets lyst. Da blir det til ekte hjertevarme og menneskelighet. Men siden lysten i magen er

undertrykt og fortrenget hos mennesker med dette egomønsteret, er dette ikke mulig. Er du et svært følsomt menneske vil du derfor merke at deres støtte og hjelp er en kjølig hete, fordi næringen til hjerteenergien kommer fra det åndelige og mentale nivået. I en sorgprosess vil de f.eks. prøve å hjelpe deg til å mestre livet ved å ta deg sammen, ikke til å gå inn i følelsene og gjennom dem. Prøver de å gi deg medfølelse, vil det gjerne bli medynk de gir deg i praksis.

Mønsteret som sykdom

Det bioenergetiske faguttrykket for friske mennesker med dette mønsteret er de rigide. Dette henspiller på stivheten i kroppen deres og den mentale kontrollen som hindrer følelsenes frie flyt. Når dette mønsteret vipper over til sykdom er mennesket blitt som en følelseløs robot. Maskinmessig og effektivt gjennomfører personen sine daglige rutiner og arbeidsoppgaver. Rutiner som er blitt helt fastlåste og forhåndsprogrammerte. Følelseskontakten er blitt helt borte. Det er helt umulig å nå mennesket på et følelsesmessig plan. Intet berører eller rører dette mennesket. Det lever utelukkende i tenkehjernen og er blitt helt følelseskaldt.

Å mestre dette mønsteret selv

Å mestre dette mønsteret selv dreier seg om å være klar over sin svake side. Det er følelser, varme og omsorg. Du må lære deg å verdsette mennesker som har slike kvaliteter like meget som de som er saklige orienterte som deg selv. Prøv å huske at en sak alltid har to sider, den saklige og den menneskelige. Lytt til andre når det gjelder den menneskelige siden av saken, for der har du mye å lære. Slutt å irritere deg over at andre sliter med følelsesmessige reaksjoner i lengre tid som hindrer effektiviteten. Det er slik det er å være menneske, når man har følelseskontakt. Det finnes mennesker som vil kunne hjelpe dem ut av de følelsene de sitter fast i. Det er de som er like dyktige på følelsesområdet som du er på sakområdet, dvs. kloke og følsomme medmennesker, terapeuter og psykologer.

Har du det presterende mønsteret, har du antakeligvis også en tendens til å være arrogant og bedrevitende. Det er gjerne dette andre irriterer seg over med deg. Dypt inne i deg har du behov for å være bedre enn deg selv, og derved også bedre enn andre mennesker. Du er stolt av at du har lyktes i dette. Prøv å holde denne stoltheten mer for deg selv inni deg og ikke flagge den så mye utad. Du vet at du er vellykket. Det ser du jo selv. Du trenger ikke andres bekreftelse på dette. Det vil være en fordel hvis du kan være litt mer ydmyk i møtet med andre mennesker. Hvis du husker på at du har en vesentlig svakhet, nemlig at du er "utviklingshemmet" på det følelsesmessige området, blir det lettere å være ydmyk.

På følelsesplanet har du det viktigste forbedringsområdet dersom du ønsker å bli et bedre menneske. Teknikken er at du på jobben begynner å konsentrere deg om de følelsesmessige og menneskelige sider av en sak. Dette gjelder både i møtet med andre mennesker og på møter. I stedet for å være opptatt av å få sakene effektivt unna, kan du øve deg på å ivareta menneskene og de følelsesmessige prosessene. Prøv å føle følelser i nuet. Spør hele tida deg selv hva føler jeg nå? Hva føler den andre? Har du holdt på slik et år eller to, vil du sannsynligvis begynne å få økt følelseskontakt.

Å mestre andre med dette mønsteret

De saklige er gode å ha når det gjelder sak. De er dyktige og effektive, og har til og med energi til å arbeide slik i årevis. Så her er det bare å la de holde på og dra nytte av deres innsats. Den eneste næringen de trenger for å holde det gående, er positive tilbakemeldinger på hvor dyktige og effektive de er.

Problemet med de presterende er at de har behov for å være bedre enn andre. De er gjerne så flinke og har så stor selvkontroll at dette ikke kommer fram i klartekst. Usynlig men likevel merkbart vil du kunne bli påvirket av det. Det kan være ganske irriterende å arbeide sammen med noen som alltid har behov for å være bedre enn en selv. Utfordringen din er å slutte å være irritert. Irritasjonen kommer av at du har latt deres verdinorm komme til å infiltrere deg selv. De presterende legger ensidig vekt på saklighet, effektivitet og ytre skjønnhet. Dette er bare en side av en sak, nemlig den ytre. De indre sider av en sak er like viktige, menneskelighet, følelser og dypere innhold og mening med ting. Holder du fast ved et balansert verdisyn der begge deler er viktige, kan du gjøre deg selv immun overfor de presterendes signaler om at de er bedre enn deg. Etterhvert som du lærer deg denne teknikken, vil du kunne begynne å føle medfølelse med de presterende. De yter og yter, men livet deres gir dem egentlig ikke så mye. De søker beundring, men trenger hjertekontakt.

Kanskje du har en leder som er presterende og legger ensidig vekt på sak og effektivitet. Da gjelder det å huske på at de presterende ønsker å være best. Til jul eller fødselsdag kan du forsyne lederen med en anerkjent bok om ledelse der det finnes en ledelsesmodell som klart og tydelig framhever betydningen av det menneskelige også. Siden de er presterende, kan du være trygg på at boka vil bli lest. Den presterende har behov for å være best. Derfor kunne det skape problemer om du personlig la fram en mer helhetlig ledelsesmodell. Da ville du jo indirekte antyde at lederen ikke visste best. Men å ta imot innsikt fra en anerkjent bok eller foredrag er noe annet. Når lederen har lest boka, spør du om hva lederen mener om den. Merker du positiv innstilling, kan du foreslå at dere mer systematisk begynner å anvende ledelsesmodellen på side xx i boka for å få arbeidsplassen til å fungere enda bedre. Lederen tenker da på at den fungerer enda mer effektivt. Du tenker da på at den fungerer mer menneskelig. Får du aksept for dette, er seieren vunnet. Nå gjenstår bare oppfølgingsarbeidet med å få lagt mer vekt på de menneskelige aspekter av virksomheten. Dette må du regne med å måtte holde på med så lenge vedkommende er leder. For dette er jo lederens svake område. Kan du få lederen til å erkjenne dette og positivt lytte til og støtte seg på andre på det menneskelige området, har du kommet så langt det er mulig å komme med vedkommende.

Dersom du har en ektefelle med det presterende mønsteret og ønsker mer følelseskontakt, kan du gå fram på tilsvarende måte som ovenfor. Du kan f.eks. gi vedkommende en bok om betydningen av å lytte på hverandre og å ta følelser på alvor. Gjør en felles sak ut av det å lære dere boka og bli flinkere til følelsesmessig kommunikasjon. Slik utnytter du den andres presterende mønster, behovet for å være flink, til å skape utvikling slik du ønsker.

Kombinasjoner av mønstre i en personlighet

En personlighet består oftest av flere mønstre

Det er fem forskjellige egomønstre. Noen mennesker er hovedsakelig preget av ett av disse egomønstrene. De fleste er hovedsakelig preget av to eller tre av mønstrene. Alle kombinasjoner er i prinsippet mulig. Matematisk sett blir det 120 forskjellige kombinasjonsmuligheter. Og i det virkelige liv er det ikke slik at enten er man preget av et mønster eller ikke. Man kan være mer eller mindre preget av et mønster i en skala fra 0 til 100%. Når det i tillegg kommer inn andre forhold og individuelle forhold, blir det ikke så enkelt likevel. Vi forstår hvorfor det er slik at ikke to mennesker er like.

Likevel er min erfaring at de fem egomønstrene er meget nyttige. Det er den mest meningsfulle og utsagnskraftige inndelingen av mennesker jeg noensinne har sett. Årsaken til dette er at de beskriver helheter av en personlighet med årsak i utviklingsfaser alle barn går gjennom. Derved blir det noe som går igjen uansett rase og kultur. Konsekvensene av banesår i en fase vil bli dypt og varig rotfestet i over- og underspente muskler i kroppen, hjernens funksjonsmåte og tanke- og følelsesmønstre vi har en tendens til å gjenta. De fem egomønstrene er derfor reelle, varige og fysiske størrelser. De er ikke bare et teoretisk påfunn eller flytende psykologiske størrelser uten noen fast forankring. Derfor er dette en nyttig inndeling og forståelsesmåte. Min erfaring er at de fem egomønstrene kan forklare svært mye av et menneskes personlighet, opptil omlag 70%. Det resterende må forklares med andre psykologiske forklaringsmodeller og individuelle forhold.

De fem egomønstrene gjør det vanligvis mulig å vite veldig mye om et menneske på kort tid. Ved å se på et menneske og dets kroppsform, observere dets atferd og eventuelt stille noen avklarende spørsmål, kan man i løpet av noen minutter ofte vite mye mer om menneskets psyke enn de har forstått selv. De fem egomønstrene er en inngangsport til å forstå deg selv og andre bedre. Hensikten med mønstrene er ikke å stille diagnoser og klistre merkelapper på hverandre. Hensikten er forståelse så en kan mestre livet og samarbeidet bedre. Et viktig aspekt er å forstå årsaken til mønstret i barndommen der foreldrene ikke maktet å møte barnet slik det trengte. Med en slik forståelse kommer gjerne tålmodighet, aksept og tilgivelse for et menneskes negative sider. Det fleste gjør som best de kan. Men alle har dårlige erfaringer fra barndommen og gjentar negative mønstre man lærte seg som barn. Ved hjelp av innsikten som de fem egomønstrene gir, kan man også lettere hjelpe mennesket som reagerer uhensiktsmessig, f.eks. ved å forklare mønsterets årsak i barndommen. Når vi vet at egomønstrene er *overlevelsestrategier* blir det også lettere å forholde seg til dem med litt avstand og utvikle mer egnede *livsstrategier* i stedet.

Filosofisk ettertanke

Jeg har erfart at en forståelse av de fem egomønstrene faktisk er en hovednøkkel til samarbeid og fred mellom menneskene. Ved å vite hvordan de fem egomønstrene skapes i barndommen, kan vi faktisk fjerne "arvesynden". Vi vet hva barnet grunnleggende sett trenger for å ikke få banesår i de første og mest avgjørende leveårene. Slik kan vi generasjon for generasjon få mennesker med stadig mer fleksible og hensiktsmessige egoer fordi skadene i barndommen er mindre. Gjennom kunnskap om de fem utviklingsfasene barnet går gjennom, tilbys vi faktisk et nytt menneskesyn. *Mennesket er ikke ondt av natur*. Det onde kommer av feil barneoppdragelse. Spesielt dersom det gjøres alvorlige feil i selvstendighetsfasen og utfoldelsesfasen til barnet, kan foreldrene skape et menneske med et såret indre barn

med et stort behov for makt og hevn. Dvs. et menneske med sterke psykopatiske trekk. Det er ikke medfødt. Det er skapt av personens foreldre.

Det presterende mønsteret som et ytre skall

Jeg skal se på noen utvalgte kombinasjoner av ulike egomønstre i en personlighet. Det presterende mønsteret fungerer ofte som et ytre skall og i kombinasjon med andre egomønstre. Grunnen til det er at i denne utviklingsfasen utvikles tenkehjernen. Det åpner for helt nye overlevelsesstrategier i barndommen basert på mental kontroll, noe som er umulig for barnet i tidligere faser. Derfor vil ofte det presterende mønsteret skjule og kompensere for ett eller flere av de andre mønstrene. Slik blir personligheten mer velfungerende. Det presterende mønsterets positive intensjon om selvkontroll og mestring av livet vil gjøre at de andre mønstrenes negative sider blir mindre framtrødende. Dette er faktisk selve hensikten med den mentale selvkontrollen som barnet øver seg opp i.

Eksistenssikker og presterende

Disse to mønstrene er hverandres motsetning. Den eksistenssikre har gjerne god kontakt med sitt indre, sitt egentlige selv, men mestrer ikke den ytre verden. Den presterende har i stor grad mistet kontakten med sitt egentlige selv, men mestrer den ytre verden meget godt. Disse to mønstrene vil derfor avbalansere hverandre og gjøre personen mer velfungerende. Personen er både begavet og effektiv, for å ta mønstrenes positive sider. Vanligvis vil vi se det presterende i dette mennesket, fordi dette er det ytre skallet. Dersom det eksistenssikre ikke er så kraftig, vil personen kunne fungere meget bra hele livet. Dersom det eksistenssikre er kraftigere, vil det ofte slå ut i førti til femtiårsalderen når livsenergien ikke er så kraftig lenger. Da kan det slå ut i f.eks. i form av nerver, muskel- og leddsykdommer.

Underernært og presterende

Det er ganske vanlig at det presterende mønsteret er kombinert med det underernærte mønsteret. Kjentegnet er en høy og tynn person som er meget flink. Både det underernærte mønsteret og det presterende mønsteret dreier seg om å leve i hodet. Det er derfor dette er en meget vanlig kombinasjon. Har man først vennet seg til å leve i hodet i ammefasen, er det naturlig å utdype denne overlevelsesstrategien med å bli presterende når tenkehjernen for alvor utvikles og tas i bruk. Denne kombinasjonen gir et menneske som gjerne er meget intelligent og dyktig. Det mestrer den mentale og saklige verden til fulle. Svakheten er begrenset kontakt med behov og følelser. Men fordi den mentale kontrollen er så sterk, vil personen kunne være meget velfungerende i arbeidslivet. Det er ikke så mange behov og følelser som gjør det vanskelig å prestere det man vil. Det er på hjemmefronten problemene vil oppstå, spesielt dersom begge foreldrene har mye av det presterende. Da vil ikke barna deres kunne få følelseskontakt og følelsesmessig næring slik de trenger. Dette kan slå ut i ulike typer følelsesproblemer og atferdsproblemer som virker "uforståelige". For foreldrene er jo så flinke og veltilpasset. Men årsaken er nettopp at de er så flinke og veltilpasset, og derved ikke kan nære barnas følelsesliv slik barn trenger.

Overviljesterk og presterende

Dette er en ganske vanlig kombinasjon for næringslivsledere. De har en sterk vilje og evne til å ha makt og å utøve denne. Men det presterende mønsteret gjør at det overviljesterke mønsterets negative sider holdes i sjakk. Slik framtrer en dyktig leder som mestrer denne rollen meget godt. De evner både å holde seg til saken og å mestre

maktspilllets irrganger. Til sammen altså et meget velfungerende ego i forhold til en så utsatt posisjon som det er å være toppleder i næringslivet. Mitt personlige inntrykk er at dette er den vanligste kombinasjonen for toppledere, dvs. ledere av de største selskapene. Mange politikere har også denne kombinasjonen.

Overgivende og presterende

Disse to mønstrene er på en bestemt måte hverandres motsats. Det overgivende mønsterets kjerne er å føle seg utilstrekkelig. Det presterende mønsterets kjerne er å mestre alt selv. Fordi de to mønstrene avbalanserer hverandre er dette en meget heldig kombinasjon. Det overgivende mønsteret skaper en følsom og omsorgsfull personlighet. Men de negative sidene ved dette mønsteret tar ikke overhånd. Tvert om kombineres dette med de positive sidene ved det presterende mønsteret. De negative sidene ved dette mønsteret unngås, fordi personen er følsom også. Faktisk er dette en kombinasjon som skaper noen av de skjønneste og mest velfungerende mennesker. Milde, gode, omsorgsfulle og dyktige. Likevel er det ikke så ofte man finner dem på toppen av bedrifter og organisasjoner. Årsaken er antakeligvis at de ikke har det maktbehovet som ligger i det overviljesterke mønsteret. Tvert om slår gjerne det overgivende mønsteret gjennom og gjør at de heller støtter seg på andre som ledere. Kanskje er de også for følsomme og omsorgsfulle til å fungere som toppledere, en rolle som fortsatt krever en god porsjon hardhudethet i vårt konkurransesamfunn. Derfor er de kanskje heller ikke så tiltrukket av akkurat denne rollen, enda de kanskje hadde vært de beste ledere vi overhodet kunne få. For i dem er både det saklige og det menneskelige i likevekt. Dette er faktisk en kombinasjon som kommer nærmest det å være en friskt, velfungerende menneske, gitt rammebetingelsene dagens samfunn gir. Det kroppslige kjennetegnet på disse menneskene er gjerne at de hverken er tykke eller tynne. De har gjerne en kropp som virker slank, men med runde former. Akkurat passe med andre ord.

Overviljesterk og overgivende

Jeg skal ikke systematisk gå gjennom andre mulige kombinasjoner av to mønstre eller flere i en personlighet. Jeg skal kun se på en kombinasjon til, fordi den er ganske vanlig. Det er kombinasjonen av det overviljesterke og det overgivende mønsteret. Disse to mønstrene er hverandres motsats maktmessig sett. En person med det første mønsteret tar makten på andres bekostning. En person med det siste mønsteret gir makten over til andre på sin egen bekostning. Men fordi begge disse mønstrene handler om måter å forholde seg til makt og vilje, har de også en tendens til å kunne kombineres i en personlighet. Dette skjer når barnets viljesbryter ikke har hengt seg opp i en av ytterposisjonene. Av og til har barnet stått på og trosset sin vilje gjennom på de andres bekostning. Av og til har barnet overgitt seg og valgt hygge og kos i stedet. Barnet har med andre ord hatt foreldre som hver for seg eller til sammen har gitt barnet både følelsesmessig omsorg og streng barneoppdragelse. Jeg har ikke noe vitenskapelig grunnlag å basere meg på. Men jeg har et inntrykk av at mange ledere av mellomstore bedrifter og personlig eide selskaper har dette egomønsteret. Min tolkning av dette er at de har fleksible ressurser på det maktmessige området. De vet når de kan stå på for å få sin vilje gjennom og når de er nødt til å bøye av for andres vilje. Mennesker med denne kombinasjonen er meget dyktige forhandlere. De kan presse på for å få bedriftens interesser ivaretatt. Men de kan også kunsten å være diplomatisk og gi for å få. Slik bygger de opp sin egen maktbase, dvs. sin egen bedrift eller den mellomstore bedriften de er ansatt i. Så kan man spørre seg. Hvorfor finner vi ikke så ofte disse som ledere i store virksomheter som ikke er personlig eid? Svaret

er at de mangler det presterende mønsteret, de mentale ressursene og sakorienteringen som følger med det. Dette er med andre ord dette egomønsterets svakhet. Derfor gjør de det gjerne ikke godt nok på skolen og i bedriften til å kunne klatre helt til topps i store organisasjoner. De vil også mangle den driven som ligger i det presterende mønsteret. Dvs. å være bedre enn alle andre og derved måtte klatre til topps for å få bekreftet seg selv. Det er maktmessig de trenger å være på toppen. Derfor holder det at de er på toppen av sitt eget lille kongedømme. Det kroppslige kjennetegnet på mennesker med dette egomønsteret er at de er kraftige og runde på en gang. De har en solid matchvekt, men vipper ikke over til å bli av de aller tykkeste. Altså en kombinasjon av kroppsformen til de overviljesterke og de overgivende.

Samspill mellom mennesker med forskjellige mønstre

Å mestre menneskelig samarbeid

Hensikten med å forstå deg selv bedre er å mestre deg selv bedre. Gjennom å forstå deg selv bedre, kan du også forstå andre bedre. Men det er likevel grenser for denne sannheten. Teorien om de fem egomønstrene slår fast at mennesker fungerer grunnleggende sett helt forskjellig. Det er helt ulike problemstillinger menneskets psyke er bygget omkring. Til og med hjernens funksjonsmåte er forskjellig. Gjennom forståelse av andre egomønstre enn ditt eget, kan du også forstå de som er forskjellige fra deg selv. Hensikten med å forstå andre bedre, er å kunne mestre menneskelig samarbeid bedre, både i familien, bedrifter og organisasjoner.

Noen mønstre har den egenskapen at de vanligvis ikke trigger hverandres verste sider og blir til samarbeidsproblemer. F.eks. vil en underernært person kunne samarbeide godt med en presterende person på jobben. Begge lever i hodet og samarbeider godt på det planet. Andre mønstre vil nærmest automatisk fremme det verste i hverandre. Og for atter andre mønstre kommer det mer an på individuelle forhold og den ytre situasjonen de er i. Jeg skal ikke systematisk gå gjennom alle kombinasjonsmuligheter. Jeg skal gå gjennom utvalgte kombinasjoner som ofte kan føre til samarbeidsproblemer. Nesten alle mennesker har det overviljesterke egomønsteret. Det er dette mønsteret som gjerne skaper de alvorligste samarbeidsproblemene. Det skjer når dets negative sider blir aktivisert. Derfor skal jeg først gå gjennom forholdet mellom dette og andre egomønstre.

Overviljesterk og eksistenssikker

Hvordan samarbeidsproblemer utvikler seg

En eksistenssikker vil nekte å innordne seg enhver form for makt. Jo hardere du presser, desto sterkere blir deres svar: ”Nei, jeg vil ikke!” Presser du riktig hardt vil de begynne å sabotere samarbeidet i det skjulte og under overflaten på en måte som kan drive enhver til fortvilelse. En overviljesterk person blir lett helt rabiatt overfor en eksistenssikker person, siden vedkommende ikke får makt over vedkommende og derved kan føle seg trygg. To slike personligheter i nært samarbeid vil med stor sannsynlighet kunne føre til samarbeidsproblemer.

Årsaken til samarbeidsproblemene ligger i barndommen. En eksistenssikker person gjerne har hatt minst en overviljesterk foreldre som har presset og angrepet personen fra første stund. Den eksistenssikre har utviklet en psyke som skal kunne stå imot enhver form for ytre press og likevel bevare sin egen integritet. En eksistenssikker person øver seg i barndommen på samme type atferd en okkupert

befolkning gjerne gjør overfor makthaverne. Åpenlyse protester vil føre til straff. Protesten må foregå i det skjulte. Befolkningen er av prinsipp alltid mot alt makthaverne vil. Samarbeid kommer overhodet ikke på tale. Befolkningen lar være å utføre arbeid de blir tvunget til, eller gjør det ikke skikkelig. I alle fall gjør de det med sure miner. Blir press og tvang verre, vil den okkuperte befolkningen også begynne med sabotasje i det skjulte. Akkurat slik atferd er det den eksistenssikre utvikler som barn for å prøve å stå i mot press og tvang fra en overviljesterk foreldre. Så møter de som voksne en ny overviljesterk person. Vedkommende merker at den andre ikke samarbeider som forventet. Instinktivt øker den overviljesterke presset for å få gjennom sin vilje. Samarbeidet med eksistenssikre blir dårligere. Den eksistenssikre lar være å ta ansvar for mer og mer. Den overviljesterke personen begynner nå å bli ganske irritert over at alt skal være så vanskelig. Vedkommende begynner kanskje å konsentrere seg om å få skikk på den eksistenssikre. Presset blir derved konstant og alt blir bare enda verre. Nå kommer ikke den eksistenssikre unna lenger. Sabotasjonen i det skjulte begynner. Barndommens situasjon er gjenskap. Ofte vil det hele ende med at den eksistenssikre blir sykemeldt over stadig lengre perioder og eventuelt til slutt uføretrygdet.

Å mestre samarbeid

Grunnen til at de negative prosessene så lett kommer igang mellom disse to mønstrene er at den eksistenssikre motsetter seg enhver form for makt, fordi makt gjør dem utrygge. Den overviljesterke er avhengig av makt for å føle seg trygg. Fordi de har motsatt forhold til makt, blir det lett problemer. Skal en eksistenssikker og en overviljesterk person unngå samarbeidsproblemer dem i mellom, må begge forholde seg bevisst til denne problematikken.

Den overviljesterke må søke å unngå enhver form for press mot den andre. Dersom den eksistenssikre ikke tar ansvar for noe, må en ikke presse på for forandring. Løsningen er den motsatte. Løsningen er å gi den eksistenssikre total frihet. Men frihet krever også ansvar. Derfor må den eksistenssikkeres ansvar defineres helt klart og tydelig. Så gir man vedkommende 100% frihet og ansvar for at arbeidsoppgavene blir utført som det skal. Slik skaper man et *invaderingsfritt psykisk rom* for den eksistenssikre. Det er dette de trenger for å føle seg trygge. Føler de seg trygge nok, vil de kunne ta ansvaret og utføre sine arbeidsoppgaver godt.

En overviljesterk person ser det ikke selv. Men i praksis fungerer vedkommende svært ofte som en eneveldig hersker. F.eks. definerer han selv standarden på arbeidet, dvs. hvordan og hvor nøye det skal utføres. Det kan godt hende at han formelt har makt og myndighet til dette. Men overfor en eksistenssikker person hjelper ikke det. Denne makten vil gjøre vedkommende utrygg. Løsningen er derfor demokrati. Alt som berører den eksistenssikre må vedkommende få være med på å bestemme selv. Å fatte valg, er noe av det vanskeligste for en eksistenssikker. Som barn øvde de seg på å si nei. De øvde seg ikke positivt på å velge det beste for seg selv og andre. De var rett og slett ikke i en situasjon der de fikk lov til det eller hadde psykisk trygghet til det. Foreldrene til en eksistenssikker person har gjerne fungert slik at uansett hva barnet gjorde, var det galt. Derfor må den overviljesterke personen lære seg å skape en trygg atmosfære hvor ingen har makt til å bestemme over den andre (demokrati). Videre må vedkommende lære seg å lytte og tålmodig vente på at den eksistenssikre skal bestemme seg. Den overviljesterke personen må altså rett og slett lære seg å ikke være overviljesterk! Beste måten å gjøre dette på er å betrakte den eksistenssikre som en trener man har vært så heldig å få. En trener som systematisk vil lære en å slutte med alle former for press og invadering. Treneren vil

ikke lære en opp i demokrati og å gi andre trygghet, frihet og ansvar. Men det er løsningen som en selv må utvikle. Lykkes en i det, vil belønningen bli at den eksistenssikre tar mer og mer ansvar og eventuelt også utvikler sin begavelse til glede og nytte for alle.

Hva skal den eksistenssikre gjøre for å takle den overviljesterke personen og gjøre vedkommende trygg? Når det overviljesterke mønsteret ble beskrevet, forklarte jeg også hvordan man skulle mestre mennesker med dette egomønsteret. Kjernen i dette var at man først måtte la den overviljesterke få makt over seg, slik at vedkommende kunne bli trygg. Erfaringsmessig vil ikke dette kunne fungere for en eksistenssikker. Det blir for utrygt og krevende. Har den eksistenssikre ressurser til å kunne klare det, er ikke det eksistenssikre mønsteret særlig sterkt i vedkommendes personlighet. En eksistenssikker person vil være avhengig av hjelp utenfra for å kunne unngå samarbeidsproblemer med en overviljesterk person. Det trengs en annen person på teamet, en overordnet eller en utenforstående konsulent eller terapeut som kan lære den overviljesterke personen å slutte med enevelde og innføre demokrati i stedet når det gjelder beslutninger. Og når det gjelder oppfølging av beslutninger må den overviljesterke lære å slutte med alle former for press, f.eks. skjult misnøye og irritasjon over ikke å få viljen sin.

Forholdet mellom en overviljesterk og en eksistenssikker er en foreldre-barn relasjon. Den overviljesterke tar foreldrerollen og den eksistenssikre tvinges inn i barnerollen. Bare gjennom demokrati kan dette endres til en voksen-voksen relasjon. Dersom det har vært samarbeidsproblemer og man søker å komme ut av dem som beskrevet ovenfor, kan man likevel oppleve at den eksistenssikre ikke følger opp som vedkommende skulle. Da er det viktig at en tredjeperson kommer inn og påpeker dette. Hvis den overviljesterke gjør det, vil dette bli oppfattet som et press og bare forsterke problemene. Løser ikke dette problemene, kan det hende at den eksistenssikre trenger "atferdsterapi". Det består i at dersom han ikke tar ansvar som avtalt, må han selv merke konsekvensene av dette. Dette må være helt saklig begrunnet, fornuftig og følelsesløst i sitt innhold. Poenget er ikke å straffe, for det er et press som gjør vondt verre. Poenget er at dersom man har ansvaret og svikter, må man selv rydde opp i det. Det er konsekvensen av å ha ansvar. Svikter vedkommende likevel gang på gang, er tida inne for en medarbeidersamtale. Det må gjøres klart at hvis vedkommende ikke evner å ta det ansvaret som vedkommende selv har valgt på en demokratisk måte, er man ikke skikket til å ha den jobben man har. Vedkommende må velge enten å ta ansvaret, eller å ha et annet og mindre ansvarsfullt arbeid. Løsningen er altså den samme hele tida. I stedet for press, gir man den eksistenssikre *frihet og ansvar*. Slik trenes vedkommende i å velge og ta ansvar.

Løsningen ovenfor vil gjøre at den eksistenssikre gradvis legger de negative sidene ved mønsteret bak seg. Samtidig vil den overviljesterke på denne måten lære å legge de negative sidene ved dette mønsteret bak seg. Dette er det positive ved at to mennesker med disse egomønstrene må samarbeide. De er hverandres beste trenere. Som regel trenger de hjelp og støtte utenfra for at en slik positiv utvikling skal kunne komme igang. Årsaken er at den overviljesterke har en vane med å kommunisere fra foreldredelen i seg selv. Derved tvinges den eksistenssikre til å fungere fra sin barnedel, for at det ikke skal bli kluss på tråden. Positive endringer kan kun skje når begge fungerer fra sin voksendel. Derfor trengs det en utenforstående som kan komme inn og snakke fra sin voksendel og koble de to andre også over til sin voksendel. Dette gjelder både om de er kolleger på arbeidsplassen eller om de er ektefeller.

Overviljesterk og underernært

Hvordan samarbeidsproblemer utvikler seg

Dette er en kombinasjon som av og til gir samarbeidsproblemer og av og til ikke. Dersom den underernærtes behov blir tilstrekkelig ivaretatt i prosessen, vil det ikke oppstå samarbeidsproblemer. Men hvis den overviljesterke ikke er følsom nok for den underernærtes behov, og systemet heller ikke ivaretar disse behovene tilstrekkelig, vil det kunne bli samarbeidsproblemer. Dynamikken vil typisk kunne være følgende. Den overviljesterkes mønster er sentrert rundt makt som problemstilling. Den underernærtes mønster er sentrert rundt behov som problemstilling. Den underernærtes mønster er skapt ved at vedkommende ikke fikk nok kjærlighet og omsorg i ammefasen. Derfor har de gjerne utviklet et mønster preget av kjøpmannskjærlighet. De gir for å få. Derfor fungerer samarbeidet mellom de to utmerket til å begynne med. Den overviljesterke har makten uten at den underernærte legger noe vekt på det. De har på sett og vis et nøytralt forhold til makt, hverken for den eller mot den. Ved puppen er ikke makt noen relevant problemstilling. Selvfølgelig har mamma makten, for hun er voksen. Derfor kan den underernærte lett innordne seg det at andre har makten. Men så kommer mønsteret med kjøpmannskjærlighet inn. Den underernærte vil gjerne begynne å gi for å få. Dersom den overviljesterke er dypt inne i dette mønsteret, vil ikke vedkommende oppfatte disse gavene som gaver. Den overviljesterke vil derimot føle at vedkommende har rett til å få dette. Det følger jo rett og slett av makten vedkommende har. Det er jo bare den andres plikt å levere disse ytelsene. Når den underernærtes gaver ikke blir sett, takket for og belønnet vil den underernærte ha gjenskap barndommens situasjon. Den andre har makten og ivaretar seg selv. Selv blir vedkommende underernært i situasjonen. Dette trigger mønsterets negative side som gjerne er bitterhet. Den underernærte begynner å bli bitter og misfornøyd. Bytteforholdet er ikke rettferdig.

Kanskje vil vedkommende ta opp dette for å endre på det. Da kommer en annen av mønsterets sider fram. Den underernærte forstår gjerne lite av makt og tror at verden handler om kjærlighet og rettferdighet. Vedkommende tror at bare dersom den andre forstår behovene til den underernærte og hvor rettferdige disse er, vil den overviljesterke endre på situasjonen. Kanskje dette til og med tas opp på et møte der alle er samlet. Virkningen vil bli en helt annen enn ventet. Den underernærte hevder å vite mer om hva som er rett og galt enn andre. Dette kan godt komme fra voksendelen i vedkommende. Men den overviljesterke vil oppfatte det som at vedkommende nå snakker til seg som en foreldre og gi en *irettesettelse*. Kritikkk tåler ikke den overviljesterke. Antakeligvis er innsigelsene helt rettferdige, så derfor er denne "kritikken" desto farligere og må slås ned for enhver pris. Nå gjelder det å lære den underernærte hvem som har makten en gang for alle. Slik kommer de mer negative sidene ved det overviljesterke mønsteret fram. Den underernærte er en intelligent person som lever i hodet. Vedkommende vil raskt analysere det som skjer, og beskrive det helt korrekt for den andre som kritikkk i den naive tro at bare den overviljesterke forstår hva vedkommende gjør, vil vedkommende endre atferd. Men slik er det ikke. Ytterligere kritikkk bare forsterker atferden for å få den underernærte til å adlyde makten som i den første gode samarbeidsfasen. Slik fortsetter den underernærte å ikke få dekket behovene sine.

Etter en tid vil den underernærte gjerne bøye av for maktpresset fra den overviljesterke. Han eller hun vil typisk tenke i hodet sitt: "OK. Jeg får glemme dette og prøve igjen. Bare jeg samarbeider godt en tid og gir inn litt ekstra, så vil det hele bli bra." Underforstått, da vil jeg få det jeg ønsker tilbake. Så fungerer samarbeidet

godt en tid. Men den underernærte vil ikke få noe tilbake denne gangen heller. Så derfor kommer problemstillingen opp igjen. I magen har bitterheten fra forrige gang ligget lagret, uten at vedkommende har merket det. Nå merkes bitterheten plutselig med dobbelt styrke. Enda kraftigere prøver den underernærte å si i fra. Enda kraftigere vil den overviljesterke reagere mot kritikken og kravmentaliteten til den underernærte, for nå er det angrepsenergi som kommer fra den underernærte. Kampen er igang og samarbeidsproblemene er et faktum. Til slutt kan samarbeidsproblemene bli til en åpen konflikt der den underernærte eventuelt også begynner å holde sin egen innsats tilbake for på den måten å rette opp bytteforholdet for seg selv.

Å mestre samarbeid

Nøkkelen til å mestre samarbeid mellom disse to mønstrene er å forstå at de er bygget opp om helt forskjellige temaer. Det overviljesterke mønsteret dreier seg om trygghet gjennom å ha makt over andre. Det underernærte mønsteret dreier seg om å være trygg på å få dekket sine behov. Løsningen er altså veldig enkel. Det er helt greit for den underernærte at den andre har makten, bare den underernærte får dekket sine behov. Dette gjensker faktisk idealtilstanden ved puppen. Der har den andre (mamma) all makt, men er god og kjærlig med barnet så det får dekkes alle sine behov (melk, kjærlighet, bli stelt og vasket etc.). På samme kjærlige måte må den overviljesterke behandle den underernærte. På en arbeidsplass har den underernærte kanskje utført et arbeid, levert en glimrende analyse, en ny ide eller annet som de er så dyktige på. I ekteskapet har den underernærte kanskje laget mat, massert den andre eller på andre måter vært god og omsorgsfull. Da gjelder det at den overviljesterke ser gavene og takker for dem i stedet for å oppfatte det som den andres plikt å levere dem. Bare gjennom dette har den underernærte fått dekket mye av behovet sitt. Men det er klart at dersom alle analysene, ideene eller kjærlighetsgavene over tid faller på stengrunn, vil dette kunne bli demotiverende på sikt. Derfor er det også viktig at bidragene blir tatt på alvor. Løsningen er som alltid for den overviljesterke å lære seg demokrati. La andre få slippe til og påvirke situasjonen og utviklingen også. Lær deg å ha trygghet gjennom at man bestemmer sammen, i stedet for at du bestemmer alt selv. Dersom en del av analysene, ideene og behovene til den underernærte blir tatt på alvor, er man nærmest i mål. Det eneste som mangler er at vedkommende også får lønn for strevet som står i forhold til innsatsen. Den underernærte må lære seg å forholde seg til makt dersom vedkommende selv skal bidra til en positiv endring. Vedkommende må bruke de teknikkene som jeg har beskrevet tidligere om hvordan man kan mestre en overviljesterk person, dvs. når jeg gikk gjennom dette egomønsteret.

Dersom dette skjer, kan samarbeidet mellom den overviljesterke og den underernærte fungere godt i år etter år. Den overviljesterke har dypest sett makten. Dette er behagelig for den underernærte som gjerne ikke har energi nok til å kunne ta på seg en slik lederrolle. Vedkommende er rett og slett glad for å slippe det. Men den overviljesterke tar en del av den underernærtes ideer og behov på alvor, takker for bidragene og bekrefter på denne måten den underernærtes verdi som menneske. Slik vekkes ikke følelsen av å bli underernært og derved dette mønsteret negative sider. Den underernærte fungerer derved som en alliert for den overviljesterke. Den overviljesterke har kun måttet gjøre den konsesjonen å la den andre på påvirke situasjonen og utviklingen også. Det er betingelsen for at et godt samarbeid kan fungere.

To overviljesterke

Slik utvikler samarbeidsproblemene seg

Når to overviljesterke møtes på samme arena dreier det hele seg om en hanekamp. Hanekampen er uunngåelig. Det er som i dyreverdenen. Bare en kan være leder. Noe annet er umulig. Derfor må hanekampen bare få lov til å utspille seg. I ettertid vil gjerne den som tapte kampen innordne seg og alliere seg med vinneren, som i dyreverdenen. Da kan dette samarbeidet fungere godt i årevis. Begge kjenner sin posisjon. Begge vet at det hele egentlig dreier seg om makt. Og den underordnede vet å respektere og ikke utfordre makten til lederen. Derfor fungerer det godt. Dersom det blir samarbeidsproblemer, må det være fordi ingen av dem gir seg i hanekampen. Dette er ikke så vanlig mellom to som har nøyaktig samme revir, dvs. to i samme avdeling. Derimot er det svært vanlig der to revirer møtes. Akkurat som konflikter mellom land oppstår på grensen, vil det lett oppstå samarbeidsproblemer der to overviljesterkes revirer overlapper hverandre. To avdelingssjefer vil typisk kunne krangle i årevis på fellesmøter om hvilke premisser som skal gjelde for begge. Begge kjemper for sin egeninteresse og ingen av dem gir seg. Akkurat som konflikter mellom land kan pågå i årevis, kan disse lokale konfliktene pågå i årevis.

Å mestre samarbeid

Løsningen på samarbeidsproblemene er av samme art som man løser konflikter mellom land. Det er to veier å gå. Det ene er å lage en klart definert grense. På hver sin side av grensen har hver av partene full makt og myndighet. Men begge respekterer grensen og prøver ikke å gå over den. Slik blir det varig fred mellom partene, f.eks. som vi har lyktes med i Norden. Men det vil gjerne gjenstå spørsmål som må løses felles av begge parter, akkurat som det økonomiske samarbeidet mellom flere land. Her må man gå en annen vei. Løsningen her er akkurat den samme som mellom land. Løsningen er et demokratisk samarbeid på høyere nivå. Nå vil gjerne dette allerede være etablert i en bedrift i form av møter på høyere nivåer. Løsningen ligger derfor inne i de overviljesterke selv. De må lære seg å lytte bedre på andres argumenter. De må slutte å bare tenke på makt og lære seg å tenke mer saklig på hva som gagnar helheten. Det dreier seg om å utvikle de positive ressursene som de presterende gjerne har, dvs. helhetsorientering og sakorientering. Sjelden vil de overviljesterke kunne klare dette selv. Det vil trenge en utenforstående kraft, en leder på et overordnet nivå, en konsulent eller terapeut som kan hjelpe begge parter til å fungere bedre. Årsaken er at en slik utenforstående kraft ikke forrykker maktforholdet dem i mellom. Hver for seg er de fanget i det økonomiske problemet som kalles fangens dilemma. Siden de ikke har tillit til hverandre, blir de hver for seg nødt til å velge en løsning som suboptimaliserer. Begge parter taper egentlig på det de gjør. Men en bedre løsning ville forutsette at de kunne stole på hverandre ved at begge holder avtaler og samarbeider tillitsfullt og positivt. Nøkkelen til en løsning er at en utenforstående kraft bidrar til at slik tillit og samarbeid utvikler seg. Når det overviljesterke mønsteret er innblandet er dette alltid lettest å få til for en utenforstående. Årsaken er som sagt at en utenforstående kraft ikke forrykker den interne maktbalansen som de de overviljesterke er så følsomme overfor. I et ekteskap vil løsningen være tilsvarende. Poenget er at begge må lære seg å bli flinkere til å lytte og flinkere til å skape demokratiske prosesser i stedet for å presse sin egen vilje gjennom.

Overviljesterk og overgivende

Slik utvikler samarbeidsproblemene seg

Disse to mønstrene passer sammen som hånd i hanske. Den overviljesterke føler seg trygg når vedkommende har makten. Den overgivende føler seg utilstrekkelig, trenger en leder å støtte seg til og er vant til å bøye av og overgi seg for overmakten. Disse to mønstrene kan derfor samarbeide godt i årevis både i et ekteskap og på en arbeidsplass. Den overgivende bare klager litt i krokene, får ventilert sin frustrasjon og kan fortsette det positive samarbeidet. Den overviljesterke vil kunne synes at den overgivende er litt for lat og litt for lite effektiv. Men det er innenfor grensen av hva som kan tolereres.

Samarbeidsproblemer mellom en overgivende og en overviljesterk oppstår når de ikke er vant til samme grad av maktutøvelse og overgivelse. Det er gjerne når maktutøvelsen til den overviljesterke blir for streng i forhold til hva den overgivende er vant til i barndommen at det blir problemer. Fordi den overgivende har en tendens til å overgi seg, vil den overviljesterke bli helt trygg på vedkommende. Når noen blir helt trygge, kommer paradoksalt nok mønsterets negative sider tydeligere fram. Når man er helt trygg slipper man å skjerpe seg og skjule mønsterets negative sider. Derfor kan den overviljesterke begynne å *tukte* den overgivende med ulike former for straff, fornedrelse, ekstraarbeid og annet for å oppdra vedkommende. Det ligger i den overgivendes psykologiske mønster å føle at dette er fortjent. Derfor setter ikke vedkommende grenser for slik atferd til å begynne med. Da øker den overviljesterke undertrykkelsen enda mer, fordi mønsteret søker ubevisst etter den grensen som en overgivende ikke setter. Slik utvikler eventuelt samarbeidsproblemer mellom disse to mønstrene seg. Begge er avhengige av hverandre, og kan derfor bli værende i disse problemene i årevis både på arbeidsplassen og i et ekteskap.

Å mestre samarbeid

For å mestre samarbeid med en overviljesterk må den overgivende passe på hele tida å uttrykke sine egne behov og meninger, stå for dem og sette grenser i tide. Måten å gjøre dette på er ved hjelp av teknikkene jeg beskrev for å mestre en overviljesterk person. Disse teknikkene passer som hånd i hanske for en overgivende, fordi utgangspunktet for det hele er at man må la den overviljesterke ha makten. Det er jo nettopp slik den overgivende er vant til å ha det. Utfordringen blir å ikke være redd og våge å stå for egne meninger likevel. Faktisk har en overgivende person de beste forutsetninger for å kunne lykkes i å mestre en overviljesterk person. Poenger er bare å la den overviljesterke ha makten, men å ikke overgi seg inni seg. Inni seg tenker man konstruktivt, kreativt og saklig. Så går man inn i en utrettelig innsats for å få dette gjennomført ved hjelp av de beskrevne teknikkene. I tillegg kan den overgivende alliere seg med andre personer i og utenfor den overviljesterkes revir. Man lar altså den overviljesterke få lene seg på en selv, men lener seg ikke fullstendig selv til den overviljesterke.

For å mestre samarbeid med en overgivende person gjelder det at den overviljesterke lærer seg å lytte til og merke seg misnøyen i krokene til den overgivende. Denne misnøyen vil bli uttrykt uten energi, i bisetninger og som detaljer oppi det hele. Derfor mistolker den overviljesterke det som om dette er uviktige ting. Slik er det ikke. Denne misnøyen er kjempeviktig. Det er bare at den overgivende er så redd for deg at vedkommende egentlig ikke tør å uttrykke misnøye. Derfor gjelder det å ta denne misnøyen på alvor. Skap en koselig og trygg stemning der den overgivende føler seg ivaretatt. Så kan du spørre nærmere om det vedkommende er

misfornøyd med i en fortrolig samtale. Denne misnøyen må du ta på alvor. Går den på sider ved deg selv, bør du prøve å endre på disse sidene. Søk gjerne hjelp hos en utenforstående. Ved at den overgivende på denne måten blir lyttet til og hørt på, er vedkommende fornøyd. Da har den overgivende funnet den gode lederen som vedkommende søker etter hele livet. Lar du i tillegg den overgivende få økt ansvar og utfolde sin kreativitet med din trygge støtte og hjelp i bakhånd, har du fått en lojal og god medarbeider eller ektefelle for livet. Samtidig har du makten, som jo er viktig for deg. Du lærer deg bare god demokratisk ledelse i stedet for invaderende detaljstyring som vil føre til misnøye hos den overgivende personen.

Overviljesterk og presterende

Slik utvikler samarbeidsproblemene seg

Mellom disse to mønstrene utvikler det seg ikke samarbeidsproblemer før de negative sidene av det overviljesterke mønsteret tar overhånd. Når maktutøvelsen går på bekostning av saken, vil den presterende reagere. De er opptatt av helheten. De vet imidlertid at verden ikke er perfekt. Det er bare de selv som søker å være perfekte. At andre ikke er helt perfekte, støtter derfor opp om deres eget ego. Men ett sted går grensen. På arbeidsplassen går grensen der hvor den overviljesterke presser gjennom den ene uhensiktsmessige beslutningen etter den andre. I ekteskapet går grenser der den overviljesterke begynner å være sur og negativ for å tvinge den presterende til å underkaste seg. Da vil den presterende reagere sterkere og sterkere inni seg, fordi dette er negativ og uhensiktsmessig energi. Det som kan skje er at den presterende prøver å vinne kampen gjennom saklige argumenter. Dette bare forsterker problemene. Den presterende har gjerne rett saklig sett. Ved å presse på for en saklig fornuftig løsning, rettes det altså en klar og skarp kritikk mot den overviljesterke. Dette er akkurat hva vedkommende ikke tåler. Den overviljesterke vil engasjere seg i en kamp for å unngå at den presterende vinner. Den presterende øker kanskje presset over tid på sakplanet. Den overviljesterke øker presset over tid på maktplanet. Slik er en negativ sirkel igang der samarbeidsproblemene øker og til slutt blir til åpen konflikt. Begge mønstrene tåler slikt press godt, så problemene kan pågå i årevis både på arbeidsplassen og i hjemmet.

Å mestre samarbeid

Årsaken til at samarbeidsproblemer oppstår mellom en overviljesterk og en presterende er at de er opptatt av helt forskjellige ting. Den overviljesterke er opptatt av makt i seg selv. Den presterende er opptatt av sak. Makt har kun betydning og respekteres dersom saken er god. Løsningen på problemet fra den presterendes side er derfor å huske at den overviljesterke er opptatt av makt for maktens skyld, selv om dette er irrasjonelt sett fra den presterendes synspunkt. For den overviljesterke er det imidlertid rasjonelt fordi å ha makt er måten han eller hun føler seg trygg på. Den presterende må derfor la den overviljesterke få ha makten og ikke utfordre denne. Poenget er i stedet å fungere som den allierte til den overviljesterke. Det innebærer å bruke de teknikkene som jeg har beskrevet tidligere for hvordan man mestrer en overviljesterk. Presterende er også de som er minst redde for overviljesterke. Derfor har de best mulighet til å lykkes med taktikken å ta makt over den overviljesterke gjennom hundepsykologi, dvs. å markere at her bøyer du av ellers blir det "krig på kniven"!

For den overviljesterke er det bare å ta inn at en presterende person saklig sett gjerne vil ha det beste og mest konstruktive forslaget. Det er bare slik, fordi en

presterende person har trent hele livet sitt på å tenke på helheten og gjøre sitt beste for å fremme denne helheten. De presterende kan være utålelig arrogante og minne deg om at du ikke har makt over dem. Men ikke bry deg om dette. Har du den formelle makten, har du faktisk det. Er det et ekteskap er poenget at dere har makten sammen gjennom et demokrati. Det får holde. Så lærer du deg å lytte til de presterende. På jobben kan du f.eks. la de få presentere sine forslag og løsninger for deg på kontoret ditt først. Slik kan du selv legge fram forslagene som dine egne. Slik får den presterende prestert det som er viktig for vedkommende, dvs. saklig sett gode løsninger. Slik får du bevart og styrket makten din, som er viktig for deg selv. Lærer du deg å jobbe på denne måten, vil du etterhvert vil du etterhvert også kunne lære deg de modellene og tenkemåtene den presterende bruker for å komme fra til sine helhetlige løsninger. Slik kan du selv komme mer på banen saklig sett også, og vokse som menneske via samarbeidet.

Samarbeid mellom andre mønstre

Samarbeidsproblemer kan også oppstå mellom de andre mønstrene. Det skjer gjerne når de negative sidene av et mønster er mer utpreget. Da trigges det verste også i andres mønstre. I tillegg har de fleste mennesker det overviljesterke mønsteret som en del av sin personlighet. Når det blir samarbeidsproblemer, kommer man under press. Da vil de fleste ha en tilbøyelighet til å aktivisere det overviljesterke mønsteret i sin psyke, dvs. *kampinstinktet* vårt. Slik kan problemene ovenfor bli aktivisert også. Jeg skal ikke gi noen generell beskrivelse av samarbeid og problemer mellom andre mønstre. Ved samarbeidsproblemer gjelder det generelt å vite hva som er ens eget mønster. Så gjelder det å se og begrense de negative sidene av sitt eget mønster. Så gjelder det å vite hva som er den andres mønster. Så gjelder det å takle dette mønsteret slik jeg beskrev det under hvert enkelt mønster.

De fleste mennesker har flere av egomønstrene i sin personlighet. F.eks. kan en person grunnleggende sett være underernært. Utenpå dette er et skall av det presterende mønsteret, som er det man legger merke til ved første øyekast. Men hvis personens behov ikke blir ivaretatt som vedkommende trenger, vil de negative sidene ved det underernærte mønsteret kunne bli aktivisert. I tillegg begynner personen å presse på for å hevde og ivareta sine rettigheter. Det overviljesterke mønsteret i psyken blir aktivisert. Slik gjelder det altså å vite hvilke mønstre den andre parten har og hvilke mønstre en selv har. Slik kan man finne ut av samarbeidsproblemenes årsak. Slik kan man lære å mestre seg selv og samarbeid med andre.

Mønstrene kan fungere annerledes på jobben og hjemme

Arbeidsplassen og hjemmet er helt forskjellige arenaer. En arbeidsplass dreier seg om et saklig orientert arbeid for å overleve. Det vil si å få en inntekt for å forsørge seg selv og familien. Et parforhold dreier seg mer om kjærlighet enn å overleve. Mønstre som saklig sett samarbeider godt og er en god kombinasjon på arbeidsplassen, vil kunne være en dårlig kombinasjon hjemme. Jeg skal gi et eksempel på dette. F.eks. vil en underernært person kunne samarbeide med godt med en presterende person på jobben. Begge lever i hodet og forstyrrende følelser kommer ikke inn som gjør samarbeidet vanskelig. På hjemmefronten kan denne kombinasjonen også oppleves som en god kombinasjon på kort sikt, fordi den ofte gjenskaper barndommens situasjon. Det typiske er at en presterende og følelseskald mor vil skape et underernært barn, fordi det blir for lite hjertevarme ved puppen. Men det er jo kjærlighet vi egentlig søker i samlivet. Så på sikt kan det bli vanskeligheter i dette forholdet. Den underernærte vil kunne bli mer og mer krevende for å få den varme og

omsorg vedkommende egentlig lengter etter. Den presterende vil kunne oppleve den underernærte som klengete, og stenge enda mer av for slike ”barnslige” følelser. Slik kan en ond sirkel komme i gang. Men det hele kan også utvikle seg annerledes. Det kan også skje at begge tilpasser seg hverandre og venner seg til et forhold med lite følelser, der det praktiske samarbeidet om barn, hus og annet står i sentrum. Slik kan de leve sammen hele livet.

I kjærlighetslivet er det slik at alle de fem mønstrene vil hindre kjærligheten i ens liv. De gir en eller annen form for *behovserstatning* i stedet for *behovstilfredsstillelse*. I ekteskap hvor begge parter er fornøyde med denne behovserstatningen, vil ekteskapet kunne vare hele livet ut. I ekteskap og parforhold der den ene parten ønsker mer ut av livet, eller de mer negative sidene ved ens eget og den andres mønster er blitt framtrædende, vil det ligge an til skilsmisse. De samme teknikkene for å mestre sitt eget mønster og personer med andre mønstre som jeg har beskrevet tidligere, kan også brukes i parforhold. Det vil gjøre at samlivet fungerer bedre. Men dersom man ønsker dypere og ekte kjærlighet, er man nødt til å våge å gi slipp på selve egomønstrene. Til dette trengs det andre teknikker enn de beskrevne. Så langt har jeg kun beskrevet *mestringsteknikker* for de enkelte mønstrene. Skal man vikle seg helt ut av mønstrene for å kunne oppleve ekte kjærlighet i nuet, kreves det at man lærer seg *selvutviklingsteknikker*. Det er teknikker som vil gjøre at når det blir vanskeligheter mellom en selv og kjæresten, går man inn i en indre utviklingsprosess som fjerner problemenes årsak. Slik kan ekte kjærlighet utvikles og bevares år etter år. Men det er en krevende prosess som innebærer at man vil måtte gjenoppleve barndommens smerte. Egomønsternes hensikt er nettopp å unngå å gjøre dette. Selvutvikling er derfor en krevende prosess hvor man sakte men sikkert må bevisstgjøre sine egomønstre og deres mange aspekter.

I det siste kapitlet i boka gir jeg en kort beskrivelse av hvordan man kan vikle seg ut av hvert av de fem egomønstrene. I praksis vil ikke denne informasjonen være nok til å klare det på egen hånd. Det trengs erfaringsmessig omfattende støtte og veiledning i prosessen for å kunne lykkes i en slik dyp selvutviklingsprosess det er snakk om her.

Hvordan sette sammen gode team på en arbeidsplass?

Eksistenssikre fungerer best alene

Første punkt man bør ha klart for seg, er at ethvert teamarbeid er en belastning for en person som er mye preget av det eksistenssikre mønsteret. Den eksistenssikre mister gjerne energien sin når vedkommende er sammen med andre mennesker. Det finnes kun et trygt sted, og det er i alene i sitt eget psykiske og fysiske rom. En god løsning er derfor å la de eksistenssikre få lov til å fungere som satelitter til teamet. De er løserer tilknyttet. De er med på noen møter, men ikke alle. De kan være med på en del av møtet, men ikke hele møtet. I stedet holder man de personlige kommunikasjonslinjene åpne slik at man likevel fungerer som et team. Slik får man fram det beste i den eksistenssikre og deres spesielle begavelse kan bli til glede og nytte for alle.

Et annet punkt som er verd å tenke på er at det er en dårlig ide å plassere en eksistenssikker person på et team med en autoritær leder. Dette er det samme som å be om at de verste sidene ved de to mønstrene skal få utvikle seg. Sammen med en demokratisk og ivaretagende leder kan den eksistenssikre derimot fungere godt.

Forskjellighet fremmer kreativitet

Forskjellighet fremmer kreativitet. Et team der alle mønstrene er representert vil representere helt forskjellige livsanskuelser. Den eksistenssikre har sin særskilte begavelse å bidra med. Den underernærte er en mentalt sterk person som kan bidra med glimrende analyser og sprudle av nye ideer, bare andre tar fatt i dem og setter dem ut i livet i praksis. Den overviljesterke vil kunne fungere som en god leder for teamet, eller som teamets forhandler i forhandlingssituasjoner. Den overgivende sørger for at det ikke bare blir arbeid men trivsel og ivaretagelse av menneskene også. Mennesker som trives yter som regel mere også. Den presterende er full av energi og står på for at helheten skal bli ivaretatt uansett om vedkommende er leder eller vanlig deltaker på teamet. Et team som består av alle mønstrene, vil altså kunne fungere meget godt dersom mønstrenes beste sider blir verdsatt og utnyttet. Gjennom å lære seg de mestringsteknikkene jeg har beskrevet kan de enkelte lære seg å mestre dette menneskelige samarbeidet på best mulig måte.

Like barn leker best

I det foregående har jeg beskrevet mønstre som vanligvis vil kunne fungere godt sammen, f.eks. overviljesterke og overgivende personer. Setter man sammen team på denne måten, vil de lettere av seg selv kunne fungere godt menneskene i mellom. Men slike team vil være mangle helhetlige ressurser. F.eks. er både overgivende og overviljesterke mennesker primært fokusert på makt. Altså mangler teamet mennesker som fokuserer på sak (underernærte, presterende). Og kanskje kunne teamet også trenge den spesielle begavelsen til en eksistenssikker. Bare vedkommende er trygg nok, har den eksistenssikre gjerne også en radar som kan fortelle eksakt hva som egentlig foregår inne i andre mennesker både i og utenfor teamet.

Hva skal man velge?

Svaret er at det ikke finnes noen fasitløsning på dette. Ofte er man også i en situasjon der man ikke fritt kan sette sammen team. Et team blir jo gjerne satt sammen ut fra stillinger og funksjoner de enkelte har. For vanligvis vil faglig bakgrunn og stilling viktigere ved sammensetningen av et team enn egomønstrene jeg har beskrevet her. Da blir nøkkelen til å få til et godt samarbeid å bruke de mestringsteknikkene jeg har beskrevet tidligere. Men når teamet først er satt sammen, er kunnskapen om egomønstrene nyttig informasjon for å få de enkelte i teamet til å fungere best mulig sammen. Gjennom egomønstrene vet man hverandres styrke og svakhet, og kan allerede fra starten av gjøre en innsats for at de gode sidene av mønstrene skal komme fram og at de negative sidene skal unngås.

God og dårlig kjemi mellom mennesker

Med dårlig kjemi mener jeg noe annet enn samarbeidsproblemer. Det er at man ikke liker den andre personen uansett, dvs. selv om samarbeidet i og for seg kan gå greit. Likevel er det ofte slik at dårlig kjemi utvikler seg til samarbeidsproblemer. Når mennesker rett og slett ikke kan fordra hverandre, fremmer det gjerne det verste ved begge egomønstre. De fleste oppfatter dårlig kjemi som noe vi ikke kan gjøre noe med. Slik er det imidlertid ikke. God og dårlig kjemi har å gjøre med *positive eller negative projeksjoner*. Å projisere vil si at den andre personen fungerer som lerret for vår egen film. Vi ser i den andre det vi ikke ser i oss selv. I bibelen heter projeksjoner ”å se splinten i den andres øye, men ikke bjelken i sitt eget”.

- Ved en *positiv projeksjon* (god kjemi) ser vi egenskaper i den andre som vi verdsetter positivt. Vi ser denne egenskapen i den andre, men ikke i oss selv. Generelt er det slik at når vi projiserer positivt på en annen, ser vi en egenskap i den andre som vi lengter etter å utvikle i oss selv for å bli et helt menneske.

F.eks. opplever vi at en annen person er veldig blid og hyggelig. Det betyr at vi selv egentlig lengter etter mer av dette i vårt liv og å utvikle denne egenskapen selv. Ved positive projeksjoner har den andre en eller flere egenskaper du selv lengter etter å ha. Lag gjerne en liten liste med egenskaper som du liker ved den andre. Dette er de egenskapene sjelen din ønsker at du selv skal utvikle.

- Ved en *negativ projeksjon* (dårlig kjemi) ser vi egenskaper i den andre som vi verdsetter negativt. Vi ser denne egenskapen i den andre, men ikke i oss selv. Generelt er det slik at når vi projiserer negativt på en annen, ser vi en egenskap i den andre som vi trenger å erkjenne at vi selv har også.

For eksempel opplever vi at en annen person er veldig sur og vi får negative følelser i forbindelse med dette. Da er det med stor sannsynlighet slik at den andre er sur åpenlyst, mens vi selv er sure i det skjulte og trenger å erkjenne dette. Ved negative projeksjoner kan det også være slik at vi ser i den andre en egenskap vi egentlig lengter etter å utvikle, men forneker verdien av. F.eks. er en annen person en livsnyter som forsyner seg av livets goder. Vi får negative vibrasjoner i forhold til personen og synes at det får da være grenser for ta for seg her i livet. Da betyr det med stor sannsynlighet at vi selv egentlig lengter etter å være en slik livsnyter vi også. Men vi nekter oss dette fordi vi har et ego som føler verdi gjennom å være bedre enn å gi oss hen til ”syndige” lyster. Negative projeksjoner er nyttige hendelser som gir oss drahjelp når vi ønsker å forstå oss selv og andre bedre.

Dersom du har dårlig kjemi i forhold til en annen person skal du spørre deg om følgende. *Hvilken egenskap har den andre som jeg forneker i meg selv? Eller har den andre en egenskap jeg gjerne kunne trenge, men nekter meg selv å ha?* Bare at den andre har den på en litt forvrengt måte. F.eks. at vi selv gjerne skulle være kloke og vite bedre, men at i den andre opplever vi dette som bedrevitenhet. Poenget er å klare å se i seg selv det man ser eller savner hos den andre. Når det er dårlig kjemi, er det helt garantert en negativ projeksjon som utspiller seg. Meningen med den er at den skal hjelpe deg til å se deg selv. Positiv kjemi er ikke noe problem. Det er jo bare en deilig hendelse. Derfor skal jeg konsentrere meg om negativ kjemi. Negativ kjemi betyr at det foreligger en *utviklingsutfordring*. Vi ser i den andre noe vi trenger å se i oss selv.

Ved negativ kjemi er gjerne noen av de verste sidene ved et at de fem egomønstrene aktivisert. Som regel ytrer dette seg i form av ulike former for *spill* som har til hensikt å stjele andre menneskers energi eller oppmerksomhet. Fordi dette er rollespill som en person gjentar og gjentar og som dypest sett er uhensiktsmessige, har de en tendens til å kunne irritere noen og glede andre. Det er derfor disse spillene er så relevante i forhold til negativ kjemi mellom mennesker.

Negativ kjemi oppstår generelt når to spill er aktivisert på en slik måte at ingen av partene får dekket behovene sine. Spillet virker altså ikke på den andre. Det trigger derimot et spill tilbake som gjør at ens eget spill ikke fungerer slik en ønsker. Enten bruker begge samme spill, men ser det ikke. Ellers er det to spill som krysser hverandre i sin hensikt og derfor ødelegger for hverandre.

Spillene de enkelte mønstrene bruker

Eric Berne introduserte og forklarte på sekstitallet menneskelige spill i sin berømte bok "Games people play" (Berne, 1990). Her ble transaksjonsanalyse introdusert som psykologisk metode. Der er også mer sammensatte og kompliserte spill med flere aktører forklart. Her skal jeg kun gå gjennom enkle spill utøvd av en enkelt person og som er nært knyttet til de fem egomønstrene jeg har gått gjennom. Alle spillene nedenfor kan i prinsippet utøves av alle egomønstrene. Men noen mønstre vil ha en tendens til å bruke visse spill, mens andre mønstre bruker andre spill.

Aggressive mønstre har en tendens til å bruke aggressive spill som har til hensikt å vinne en eller annen form for kamp. Passive mønstre har en tendens til å bruke passive spill som gjerne har karakter av en eller annen form for offerrolle. To av egomønstrene kan karakteriseres som aggressive, nemlig det overviljesterke og det presterende. Begge mønstrene går ut på å kjempe. De *overviljesterke* kjemper for å få makt over andre. De *presterende* kjemper for å få makt over seg selv. To av mønstrene kan karakteriseres som passive, nemlig det eksistenssikre og det overgivende mønsteret. Med passivt menes her at man ikke kjemper. De *eksistenssikre* flykter når de er tatt av mønsteret sitt. De *overgivende* overgir seg til andres vilje. Det *underernærte* mønsteret er i en mellomstilling, dvs. både aggressivt og passivt. Det aggressive ligger i at man vil ha andre til å dekke egne behov. Så gir man for å få. Dette er en kjempende handling. Det passive ligger i at man egentlig ønsker at andre skal gi en det man trenger. Når den underernærte er i fasen med å føle at vedkommende ikke får nok igjen for sine bestrebelser, er vedkommende i den passive fasen, offerrollen.

Jeg skal først gå gjennom de mest vanlige spillene de forskjellige egomønstrene bruker. Jeg skal begynne med spill som er vanlige for det eksistenssikre mønsteret og deretter spill som er vanlige for de andre egomønstrene i samme rekkefølge som mønstrene ble gjennomgått. Etter gjennomgangen av de ulike spillene skal jeg gi noen eksempler på hvordan disse spillene kan føre til negativ kjemi mellom mennesker.

Stakkars meg

Dette er et spill som benyttes mest av de passive mønstrene og av det underernærte mønsteret når det er i den passive fasen. Spillet går ut på at man klager sin nød til andre for å få medlidenhet, omsorg og kjærlighet. Det kan være at man er sliten, har vondt i kroppen, er syk, behandles dårlig av ektefellen eller sjefen. Bak spillet ligger en forutsetning om at man ikke betrakter seg selv som ansvarlig for situasjonen og ikke har tenkt å endre på den. Man er et offer for omstendighetene. En ulykke, en sykdom har kommet av seg selv eller et annet menneske er problemets årsak. Poenget med spillet er å tanke opp medlidenhet, slik at alt kan fortsette som før. Noen rendyrker rollen med "stakkars meg" til å bli det jeg kaller *sårdyrkere*. De sørger ubevisst for å bli enda sykere, komme opp i trøbbel på jobben og kanskje også med familien. De øker f.eks. sin sykdom til de blir helt hjelpetrengende. Situasjonen blir altså bare verre og verre, så vedkommende trenger enda mer omsorg og kjærlighet. Hva er forskjellen på et "stakkars meg" spill og det å bli syk, være utsatt for en ulykke eller annet? Forskjellen er at som et spill er poenget ikke å bli frisk eller komme ut av den vonde situasjonen. Poenget er at den varer ved, fordi dette er den beste måten man har funnet for å motta noe som er nærmest til det man forbinder med kjærlighet.

Protestanten

Dette spillet er på en måte det samme som ”stakkars meg”. Men i stedet for å klage personlig, flyttes klagen over til sakplanet. Dette er et spill som ofte oppstår som en kombinasjon av det eksistensusikre mønsteret og det overviljesterke mønsteret. Dypest sett flykter personen fra virkeligheten. Så kamoufleres dette inn i sak, dvs. en saklig protest. Man er mot kristendom, mot skolemedisin, mot alternativ medisin, motxxx.... Det er bare å fylle inn det som måtte passe. Poenget er at man ikke er konstruktiv og tar ansvar for sitt eget liv. Man vet ikke hva man er for og prøver ikke å realisere dette i sitt eget liv og i samfunnet. Personen ønsker ikke å ta ansvar og kamouflerer uansvarligheten inn i et liksomansvar på sakplanet. Man vet hva man er mot og står for det. Hensikten med spillet er gjerne ett av to. Uansett vinner spilleren. Den ene er at den andre begynner å argumentere mot det spilleren sier. Da bekreftes det for spilleren hvor håpløs verden er og hvor dumme mennesker kan være. Altså er det all grunn til fortsatt protest. Samarbeid med verden er umulig. Den andre muligheten er at den andre er enig. Da bekreftes spillerens verdi som menneske. Spilleren har rett og derved all grunn til å være som vedkommende er. Dersom spillet får et av disse gjensvarene vil det fungere og kan pågå hele samværet eller i årevis mellom mennesker som omgås daglig.

Den uskyldige

En mer passiv variant av ”protestanten” er ”den uskyldige”. Man overlater ansvaret og beslutningene til andre. Man protesterer ikke, men samarbeider positivt i det ytre. Men i sitt indre tar man ikke ansvar for handlingene. Man går egentlig motstrebende med på handlingen. Dersom handlingen blir vellykket og givende, sier man ingen ting. Dersom det blir mislykket, sier man ”Det var det jeg visste! Dette ble ikke noe vellykket!” Poenget er det samme som ved den mer aktive protestanten. Man tar ikke ansvar for sitt eget liv. Og samme hva så vinner spilleren. Blir handlingen vellykket får spilleren gleden av dette. Blir handlingen mislykket får spilleren gleden av å kunne være sur på den andre som foreslo det mislykte prosjektet.

Sabotøren

Dette er det samme spillet som ”protestanten”, bare at det er lagt til et handlingselement. Man er ikke bare mot ting. Man sørger selv for at de skjærer seg, så man har enda mer grunn til å være mot virkeligheten. Dette spillet blir ofte spilt av mennesker med det eksistensusikre mønsteret. Hensikten med spillet er da en bønn om å bli sett og å få energi. I praksis ødelegger de gjerne for seg selv. Mennesker med det overviljesterke mønsteret spiller også ofte dette spillet. Men da er spillet gjerne ”ideologisk” begrunnet. Det vil si at personen føler at han på grunn av en god sak har rett til å ødelegge for en annen, f.eks. en konkurrent. I virkeligheten er hensikten å få hevn og ventilere barndommens smerte på denne måten.

Den håpløse

Dette er et spill som gjerne spilles av det eksistensusikre mønsteret, dvs. det er dette mønsteret i sin essens. Kjernen i det eksistensusikre mønsteret er at de har gitt opp håpet. Derfor gjør de seg håpløse for å få bekreftet hvor håpløst alt er, slik at de kan fortsette å flykte og slippe å ta ansvar. Et annet mønster som ofte kan spille dette spillet er de overgivende. De gjør seg håpløse i utførelsen av et bestemt arbeid for å få hjelp og støtte fra andre, slik de føler at de trenger.

Den reserverte

Dette er et spill som det oftest ligger et eksistensusikkert eller et underernært egomønster bak. Den reserverte er en person som er med i sosiale sammenhenger, men holder seg selv tilbake. Dette fører gjerne til at andre blir bekymret for denne personen som er utenfor. Så prøver en annen å ta kontakt, kanskje ved å stille et spørsmål. Den reserverte svarer med et ja eller nei svar, så noen samtale kommer ikke igang. Kanskje prøver den andre litt til, eller enda hardere. Men den reserverte holder seg tilbake så samtalen begynner ikke å flyte. Den reserverte er med andre ord i en stop/gå-posisjon. En side av den reserverte ønsker kontakt. En annen side avviser all kontakt. Nyten ved denne posisjonen er at man får andres oppmerksomhet. Noen vil forbarme seg over den reserverte og gi vedkommende sin energi, det den reserverte ønsker. Eller alle andre snakker sammen, men føler samtidig på ubehaget ved at den reserverte er utenfor. Slik får den reserverte oppmerksomheten, selv om det er de andre som prater sammen.

Underholderen

Dette er et spill som gjerne spilles av de tre første mønstrene, dvs. de eksistenssikre, de underernærte og de overviljesterke. Man setter igang og underholder de andre med siste ferietur, spennende opplevelser, morsom atferd, fortellinger om andre mennesker, vitser, etc.. Hensikten med spillet er å få de andres oppmerksomhet, dvs. å være i sentrum akkurat som et lite barn trenger å være. Det å skulle ha blir skjult i det å gi. Å være underholdene er en gave til andre mennesker. Men vi vet alle når det er nok og går over til et spill som egentlig er kjedelig fordi det samme gjentar seg og gjentar seg. Vi får f.eks. høre de samme historiene om og om igjen.

Læreren

Dette er et spill som er typisk for det underernærte mønsteret, men kan også ofte spilles av de aggressive mønstrene. Som et spill går lærerrollen ut på at man skal ha andres oppmerksomhet og tar denne ved å lære dem noe hele tida. Ofte vipper læringen også over til belæring. Gjennom dette spillet føler vedkommende seg viktig og som et godt menneske.

Presten

Presten er i stor grad det samme spillet som læreren. Bare at her går det mer på å lære andre å tro og å leve enn å lære dem praktiske og abstrakte ferdigheter. Dette er et mønster som ofte spilles både av underernærte, overviljesterke og presterende personer. De underernærte suger andres energi og oppmerksomhet på denne måten. De overviljesterke presser sin mening på andre gjennom denne rollen. De presterende hever seg over menigheten på denne måten.

Kritikeren

Dette er et spill som gjerne spilles av de aggressive mønstrene, spesielt det overviljesterke mønsteret. ”Har du hørt hva han sa?!” Har du hørt hva som skjedde? Det er ikke til å tro!” Slik kan den typiske innledningen til dette spillet lyde. Og setningene ovenfor blir da sagt med en negativ, fordømmende undertone. I tillegg merker du en undertone som gjør det klart at her har du bare å være enig, ellers er du like dum som de omtalte personene. Hensikten med spillet er å få andres oppmerksomhet og energi. Og det er å kunne bekrefte seg selv og sin egen fortrefelighet. Når andre er så dårlige, er man jo selv tilsvarende bedre. I tillegg får den overviljesterke ventilert sinnet sitt på en sosial akseptabel måte.

Angriperen

Dette er det samme spillet som "kritikeren", bare at følelsesenergien forsterkes og rettes med kraft mot en annen person som et angrep. Hensikten er å få den andre til å miste selvsikkerhet og overgi seg til angriperen. Dette er et spill som er en integrert del av det overviljesterke mønsteret. Når vi angriper andre er vi per definisjon i det overviljesterke mønsteret, selv om vårt hovedmønster eventuelt er et annet. For når vi angriper en annen person, har vi for sterk vilje i forhold til den andre. Vi sier f.eks. til en kollega med en sur undertone: "Er det du som har en jobb i kopimaskinen?" Selvfølgelig visste vi dette, og trengte ikke spørre om det. Nå vi får ja, fortsetter vi: "Den har krasjet!" Underforstått signaliserer vi til den andre hvor elendig vedkommende er som har glemt arbeidet i kopimaskinen og ikke tatt ansvar for å rydde opp etter seg. Vi har fått ventilert vårt sinne på en sosialt akseptabel måte. I ekteskapet kan f.eks. en overviljesterk kone ha en vane med alltid å klage på de klærne mannen velger å ta på seg. Slik svekker hun hans selvtillit og får makt i forholdet.

Lederen

Som et spill innebærer dette at man alltid tar rollen som leder, selv om man selv av og til kunne trengt rollen som f.eks. hjelpetrengende. Gjennom lederrollen får man bekreftet sin egen verdi, selv om andre egentlig hadde vært bedre ledere. Dersom en person innser dette og ikke anerkjenner vedkommende som en leder, er grunnlaget for dårlig kjemi lagt.

Faderen

Dette er samme spillet som lederen, bare at vekten legges ensidig på det å være en faderlig beskytter, den gode far som alltid stiller opp og tar ansvaret. Når det blir et spill er poenget at man tar ansvaret *fra* andre, i stedet for å ta ansvar *sammen med* andre. Dette er et spill som passer som hånd i hanske sammen med de første spillene jeg nevnte, f.eks. spillet "stakkars meg", dvs. at begge parter kan spille sine spill og at de støtter opp om hverandre. Personen tar f.eks. på seg rollen med å beskytte offeret mot en sjef som behandler offeret dårlig.

Den gode mor

Dette er samme spillet som lederen, bare at vekten legges ensidig på det å være en moderlig beskytter, den gode mor som alltid stiller opp og tar ansvaret. Som spill vil det alltid vippe over fra å være en god mor til å bli en hønemor som detaljstyrer, overbeskytter og behandler andre voksne som om det var sine egne små unger. Akkurat som spillet "far" passer dette spillet som hånd i hanske med spillet "stakkars meg". Personen tar på seg rollen som den som gir omsorg, trøst og medlidenhet. Bytteforholdet kan på denne måten pågå i det uendelige.

Utspøreren

Dette er et spill som gjerne spilles av personer med det overviljesterke eller overgivende egomønsteret. Å være en god lytter har med kjærlighet å gjøre. Men så kan egoet blande seg opp i det å lytte og gjøre dette til en måte å skjule sin egen utrygghet på. I tillegg til å lytte begynner personen aktivt å spørre ut andre. Ved å være den som spør, kan man være tryggere selv. Og man får informasjon som kan være verdifull å sende videre til andre for å ha noe å prate om. For en person som ikke er så pratsom, kan en utspører passe fint. Endelig er det en som hjelper en til å holde

konversasjonen i gang ved å spørre og spørre. Og det er godt å prate og bli lyttet til. Overviljesterke spør gjerne for å samle informasjon og ha kontroll. Overgivende spør gjerne for å være hyggelige og holde kontakt og vennskap i gang.

Pratmakeren

Pratmakeren er det motsatte mønsteret av utspøreren. Noen personer har en personlighet som veksler mellom disse to mønstrene. Andre har mer entydig bare ett av mønstrene. Hos pratmakeren kommer ordene som en foss om både det ene og det andre. Å prate er hyggelig. Men når det blir umulig å komme til orde selv, kan det bli litt slitsomt i lengden å måtte lytte til ordflommen fra pratmakeren.

Den flinke

Den flinke er et rollespill som i sin essens går ut på å bekrefte at ”jeg er flinkere enn deg!” Altså er jeg mer verdt enn deg. Altså er du mindre verdt enn meg. At en person er flink er et uttrykk for positiv livsenergi. Men nå man har et tvangsmessig behov for å være flink ”alltid” og på ”alle” områder, blir det et rollespill. Ofte kobles også en negativ intensjon til der man hever seg selv opp og dytter andre ned på denne måten. Man viser seg selv og hevder sin egen overlegenhet. Spesielt mennesker med det underernærte og det presterende egomønsteret kan lett velge å spille rollen som den flinke i livet. Det finnes mange varianter av den flinke, ettersom hvilket livsområde det er personen søker å være bedre enn andre. Jeg skal gå gjennom noen av de viktigste variantene.

Prinsesse

Dette er et spill som er knyttet til det presterende egomønsteret hos en kvinne. Spillet går ut på at prinsessen søker beundring, men frykter kjærlighet. For å få beundring må hun bli sett. Gjennom å gjøre seg vakker, kaste på hodet og håret som i sjamporeklamer på TV, sitte passe anstendig og utfordrende, etc. sørger hun for å tiltrekke seg menns oppmerksomhet. Hun får den beundringen hun ønsker. Noen menn vil bli tiltrukket av kvinnen og søke nærmere kontakt. Denne nærheten frykter prinsessen. Poenget var beundring, ikke nærhet. Oppstår nærhet kan hun miste kontrollen over sine egne følelser, det hun frykter mest av alt. Derfor kan hun typisk si: ”Jeg mente det ikke slik.” ”Jeg synes du er innbilsk.” Eller hun sørger for å holde ham på gress ved å gi et blandet signal. Det vil si avvisning i nuet men antydning av at det kan være håp på sikt. Dette håpet slår imidlertid ikke til, fordi poenget er beundring og ikke nærhet. Den mannlige varianten av dette spillet er ”isprinsen”.

Don Juan

Dette er en mannevariant av ”prinsessespillet” og er knyttet til det presterende egomønsteret for menn. For prinsessen er poenget at de ikke blir nærkontakt, for da kan prinsessen miste kontrollen over situasjonen. For Don Juan er poenget at kvinnen havner i senga og at det blir sex. Da kan Don Juan notere enda en seier i skrytelista si over kvinner han har nedlagt. Slik får han innkassert ”beundring” og bekreftet sin verdi som mann. Desto flere kvinner og desto mer verdifulle kvinner han kan få nedlagt som bytte, desto større verdi føler han selv at han har. Er han mindre sterkt angrepet av mønsteret, holder det med en kvinne i ny og ne, for å få bekreftet sin manndom. Kvinner som blir interessert i menn med dette mønsteret, kan få fysisk nærkontakt med mannen i senga. Men hjertekontakt er det umulig å få. Det våger Don Juan like lite som prinsessen våger nærhet. For da kan de miste kontrollen over situasjonen og sine egne følelser, det de frykter mest av alt.

Hane

En mildere variant av spillet ”Don Juan ” er å være en hane. En hane ønsker å bli sett som mann og gjør alt for det, men er ikke opptatt av å få kvinnen i senga. Det er beundringen som er poenget, akkurat som ved det kvinnelige prinsessespillet.

Den bedrevitende

I de to foregående spillene har flinkhet vært knyttet til kjønn og kropp. I dette spillet er flinkheten knyttet til intelligens. Å være bedrevitende betyr gjerne at man har en generell følelse av å ha en overlegen intelligens, skarpere hjerne og bedre forståelse enn andre. Følelsen blir så generell at personen ikke klarer å skille mellom når det er sant eller ei. I tillegg er dette en måte personen holder oppe sitt selvbilde på. Ofte får det også en negativ intensjon i form av at personen samtidig ser ned på og forakter andre som er så trege i å forstå, så uvitende, så dumme, så uelegante eller annet som personen vurderer menneskers verdi ut fra. Med en slik holdning vil en bedrevitende person ha en egen evne til å erte på seg andre mennesker. Som regel har de bedrevitende faktisk rett også. De har jo investert masse energi i å vite og forstå, og det gir naturlig nok gode evner på dette området. Men for andre blir deres innsikt lett irriterende, fordi de samtidig trykker andre ned og insinuerer at de er mindre verd enn dem selv. Her kan dårlig kjemi oppstå i forhold til mange av de andre rollespillene.

Den hellige

Den hellige er en variant av ”den flinke” som gjerne spilles av åndelig anlagte personer. Deres selvbilde er at de har lyktes å heve seg over sine egne negative drifter. De er bare gode og gjør bare godt i verden. De er uskyldige i negative ting som måtte oppstå. De merker ikke at de selv hever seg over andre på denne måten. Samtidig som de hever seg selv opp, trykker de andre ned. Dette vil selvfølgelig kunne irritere andre, som lar sin negativitet komme til uttrykk. ”Den hellige” forstår ikke sitt eget bidrag til den andres negativitet. Dvs. at den andres negativitet bare er et speil på at de selv har en negativ intensjon bak det å være hellig, nemlig å være bedre enn andre. ”Den hellige” betrakter seg selv som uskyldig. Ofte vil de andre tro på rollespillet og betrakte den hellige som uskyldig.

Eksempler på negativ kjemi mellom ulike spill

Negativ kjemi oppstår generelt når to personer spiller samme spill, men ikke innser det. Årsaken er at de reelt sett er konkurrenter om den samme energi og oppmerksomhet, og derfor ødelegger for hverandre. En annen mulighet er at to personer spiller ulike spill som i sin natur ødelegger for hverandre slik at ingen av dem oppnår hensikten med spillet sitt.

To personer spiller samme spill men ser det ikke

Som eksempel kan vi ta to personer som begge spiller spillet ”stakkars meg”. En person er f.eks. mye fysisk syk og driver et spill på dette måten for å få medlidenhet. En annen person er f.eks. mye psykisk syk, dvs. sliten, deprimert og rendyrker dette i livet sitt for å få medlidenhet. Her kan det oppstå dårlig kjemi. Begge konkurrerer om den samme medlidenhet og omsorg. De har derfor objektivt sett motstridende interesser og derved en grunn til å mislike hverandre. Men de ser det ikke selv, fordi da ville de måttet innse sitt eget spill og tatt ansvar for livet sitt. Hver for seg ser de bare spillet hos den andre, for det er på det området de selv fungerer konstruktivt. Begge kan synes at den andre er håpløs som er så sykkelig, klager så mye og bare skal

ha medlidenhet. Så ser de ikke at de egentlig driver det samme spillet begge to, og at dette er årsaken til den dårlige kjemien.

Et annet eksempel er to personer som begge har et angrepsmønster. Den ene angriper f.eks. kamouflert inn i saklig diskusjon. Den andre angriper mer direkte på følelsesplanet med fordømmelse av andre mennesker. Ingen av dem ser at de egentlig driver med det samme. Begge kan fordømme den andre for den negative angreps-energien, uten å se seg selv i øynene.

For alle de nevnte spillene er det på ulike måter mulig at to personer spiller samme spill og får dårlig kjemi seg imellom, men ikke innser at de faktisk driver med det samme.

To spill som ødelegger for hverandre

Som eksempel kan vi tenke oss at en person spiller spillet ”protestanten” mens en annen person spiller spillet ”den flinke”. Den flinke tar f.eks. protesten på alvor og spør spilleren: ”Hvordan vil du ha det da? Hva er din løsning?” Dette bryter med spillet fordi det forutsetter at spilleren må ta positivt ansvar. Men spilleren ønsker ikke det. Det egentlige ønske er å flykte fra denne verden. Personen som tar ansvar, antakeligvis et overansvar for å være flink, vil instinktivt kunne mislike protestanten som klager på alt men ikke bidrar konstruktivt. Protestanten vil instinktivt kunne mislike arrogansen til den presterende personen som gjør seg bedre enn vedkommende er ved å ta et overansvar. Så er den dårlige kjemien et faktum. Ingen av dem ser at de egentlig har noe å lære av hverandre. Den ansvarsfulle trenger å lære å ikke være så arrogant. Og protestanten har sannsynligvis mye rett i sin kritikk også, bare man tar den på alvor og gjør noe med den. Og av og til er det godt å ikke ta ansvar. Protestanten derimot trenger å lære å ta positivt ansvar for seg selv, sitt liv, sitt ekteskap, bedriften og samfunnet. Og kanskje vedkommende også kunne lære å slutte å være så arrogant protesterende hele tida? Dette kunne de lære av hverandre. Men det ser de ikke fordi de negative projeksjonene sitter for fast og vedlikeholder den negative kjemien.

En annen eksempel er mellom en angriper og en flink, presterende person. Angriperen angriper alltid på person og sier f.eks. at en annen er naiv, en tredje er sosialist, en fjerde er dum osv.. Den presterende personen reagerer på denne usakligheten og evige fordømmelsen. Angriperen reagerer på den presterende som alltid skal være en så saklig og fornuftig tørrpinne. Så er den dårlige kjemien et faktum. Ingen av dem ser sine negative projeksjoner. Den presterende trenger å kunne innrømme sin egen forakt for andre mennesker. Men fordi dette er en fornektet side av seg selv, kommer den ut som en negativ projeksjon i stedet. Angriperen ser ikke sin egen fordømmelse, men ser forakten (fordømmelsen) til den presterende personen. Den fornæktede siden av en selv kommer til syne som en negativ projeksjon og dårlig kjemi i stedet.

Hvordan endre negativ kjemi til positiv kjemi?

Negativ kjemi kan oppfattes som at en varselampe blinker på kontrollpanelet i bilen. Den negative kjemien varsler om at noe ikke er som det skal. Når vi opplever negativ kjemi i forhold til en annen er poenget å spørre oss selv:

- Har jeg samme egenskap som jeg misliker i den andre?
- Har den andre en egenskap jeg kunne trengt, men nekter meg selv å ha?

Når det er negativ kjemi, er svaret alltid ja på ett av disse spørsmålene. Det er ofte ikke lett å se det. Men med trening blir det lettere å erkjenne negative projeksjoner og se den negative egenskapen i oss selv også.

Neste skritt ut av dårlig kjemi er å *ta ansvar* for den negative egenskapen i oss selv, eller å utvikle den positive egenskapen vi har nektet oss selv. La oss si at vi har sett surheten til en annen person, men ikke vår egen skjulte surhet. Å ta ansvar vil i første omgang si å erkjenne at vi faktisk er sure. Deretter innebærer det å finne ut av hvorfor vi er sure. Når vi er sure, betyr det alltid at vi har noe å være sure over. Det er altså et eller flere behov som ikke blir tilfredsstilt. Hvilke behov er dette? Gjennom å ta ansvar for disse behovene, uttrykke dem og søke dem dekket tar vi ansvar for vårt eget liv. Spillet opphører og går over til ekte livsutfoldelse i stedet.

For å komme ut av negativ kjemi er altså poenget å erkjenne den negative projeksjonen som ligger bak. Når vi føler negativt overfor en annen, ser vi alltid i den andre noe vi ikke ser i oss selv. Gjennom selverkjennelse vil den negative projeksjonen og dårlige kjemien kunne forsvinne. På denne måten blir vi mer tolerante og aksepterende mennesker. Ingen er perfekte. Alle har dårlige egenskaper også, til og med vi selv. Gjennom at vi tar ansvar for våre egentlige behov i stedet for å spille spill som gir behovserstatning, utvikler vi oss til stadig mer levende og ansvarsfulle mennesker. Negativ kjemi og negative projeksjoner er altså egentlig en gave til oss. Oppfattet og taklet på rett måte er de gaver som kan fremme personlig vekst og utvikling.

Fra mestring til utvikling

Mestring – Å utvikle et etisk ego

Jeg har beskrevet hvordan de fem egomønstrene fungerer og hvordan man kan mestre dem i seg selv og i andre. I tillegg har jeg beskrevet spillene som disse egomønstrene gjerne benytter for å få andres energi og oppmerksomhet. Problemstillingen har vært hvordan vi kan gjøre det beste ut av det, gitt de egomønstrene vi fikk preget inn i barndommen. Gjennom de fem egomønstrene har man et kart for å forstå den psykiske virkeligheten bedre. Gjennom å bruke hodet og tenke seg om kan man gjennom mental kontroll la være å leve ut negative sider av ens egne egomønstre. Og man kan unngå å trigge andres egomønstres negative sider. *Mestring er altså basert på økt mental forståelse og kontroll*, dvs. det som gjerne kalles *positiv tenking*. Positiv tenking er basert på den dypere sannhet at det du tenker vil du skape. Det du sender ut, vil du få tilbake. Positiv tenking dreier seg om å utvikle evnen til å tenke og handle positivt ved å holde fast ved tillit og positive tanker. Ved selvutvikling er dette en nødvendig forberedelsesfase der man øker kontakten med og identifikasjonen med lyset i oss selv og andre. Med lys menes positive holdninger (mot, tillit, aksept, kjærlighet, ansvar, mv.).

Metodikken ved mestring og positiv tenking er:

1. Analysere tanker, følelser og kroppsuttrykk for å avdekke negative tanker og følelser i en selv og andre.
2. Velge å tenke positivt og handle konstruktivt som beskrevet for å mestre egne og andres egomønstre og stanse de negative sidene ved egomønstrene.
3. Mestring er oppnådd når forståelsen og den mentale kontrollen er blitt så stor at de negative sidene ved ens egne egomønstre vanligvis ikke aktiviseres.

Virkingen av mestring er en mer positiv tenkning og styrket moral. Dette innebærer at superegoet, dvs. den positive maske er styrket. Man øver altså på å utvikle det presterende egomønsteret som et ytre skal som kompenserer for andre mønstres negative sider. Har man tenkt mye negativt tidligere, vil resultatet bli et mye mer positivt og konstruktivt liv. Problemet ved metoden er at mental kontroll hindrer fri følelsesflyt i form av seksualitet, sensualitet, hjertefølelser og/eller åndelig kontakt. En annen bivirkning er at i mer pressede situasjoner tyter likevel gjerne de negative sidene av mønsteret ut og skaper problemer. Total mestring er med andre ord vanskelig å oppnå.

Utvikling – Å rense følelseslivet

Alle egomønstrene er et resultat av et *banesår*, en alvorlig psykisk skade i barndommen. Banesåret gjør at egoet blir underutviklet på visse områder og overutviklet på andre områder. Så blir det naturlig å spørre seg. Er det mulig for en person å helbrede sårene fra barndommen fullt og helt og legge egomønstrene bak seg? Svaret er ja. Det er mulig. Men det er en meget krevende og langvarig prosess som krever god veiledning og mye støtte. Egoet vårt er lagret i kroppshjernen som en automatisk overlevelsestrategi. Det er preget inn i hjernen akkurat som kongens maske (ansikt) er preget inn i våre mynter. Dersom du gnikker på mynten lenge nok, kan du fjerne masken. Men det tar lang tid og krever en betydelig innsats. Slik er det med egomønsteret også. Det krever årvåken bevissthet og systematisk arbeid over mange år. Å overskride egomønsteret har vært buddhistiske munkers mål i flere årtusener. De har utviklet teknikker for å gjøre dette. Men de er utviklet for et

munkeliv, noe de færreste vil gi seg inn på. Gjennom min egen selvutviklingsprosess og mitt arbeid med andre har jeg erfart at prosessen kan gjøres både lettere og hurtigere ved å kombinere innsikt i de fem egomønstrene, kroppsorientert psykologi, østlig meditasjonsteknikk og en kjærlighetsorientert pedagogikk og praksis.

Mestring dreier seg om økt mental forståelse og kontroll. *Utvikling dreier seg om å gi slipp på mental kontroll og utvikle følelselivet i stedet. Følelsesutvikling* er basert på den dypere sannhet at fortrenge negative følelsesminner fra barndommen holdes skjult bak energiblokkeringer. Disse energiblokkeringene opprettholdes av feilaktige tanke-, følelse- og handlingsmønstre og av over- og underspente muskler. Disse blokkeringene reduserer livsenergi, helse, kjærlighetsevne og kreativitet. Hensikten med blokkeringene er å unngå å gjenoppleve fortrenge, smertefulle følelsesminner.

Egoet, masken og livskjernen

Egoet kan sies å være vår *identifikasjonsevne*. Det vi identifiserer oss med, vil prege oss. Det vi er preget av, er det vi er som menneske. I prinsippet kan egoet vårt identifisere seg med hva som helst. Vi kan identifisere oss med å være en dyktig forretningsmann eller kvinne og utvikle et ego egnet for dette. Vi kan identifisere oss med hjertet og utvikle et ego som evner å lytte på hjertets stemme. Vi kan identifisere oss helt ensidig med vår egen nasjon eller rase og bli en nasjonalist eller rasist.

Poenget er at egoet rett og slett er vår identifikasjonsevne. Det vi identifiserer oss med, holder vi fast på. Slik skapes varige holdninger og varige personlighetstrekk. I barndommen identifiserer vi oss med bestemte tolkninger av verden og øver inn rutinemessige reaksjoner ut fra disse oppfatningene. Slik skapes de fem egomønstrene ved at egoet vårt blir identifisert med dem. Derfor har jeg kalt dem egomønstre. Vi blir gjerne så identifisert med disse mønstrene at de blir automatiserte og inngår i våre ubevisste reaksjoner.

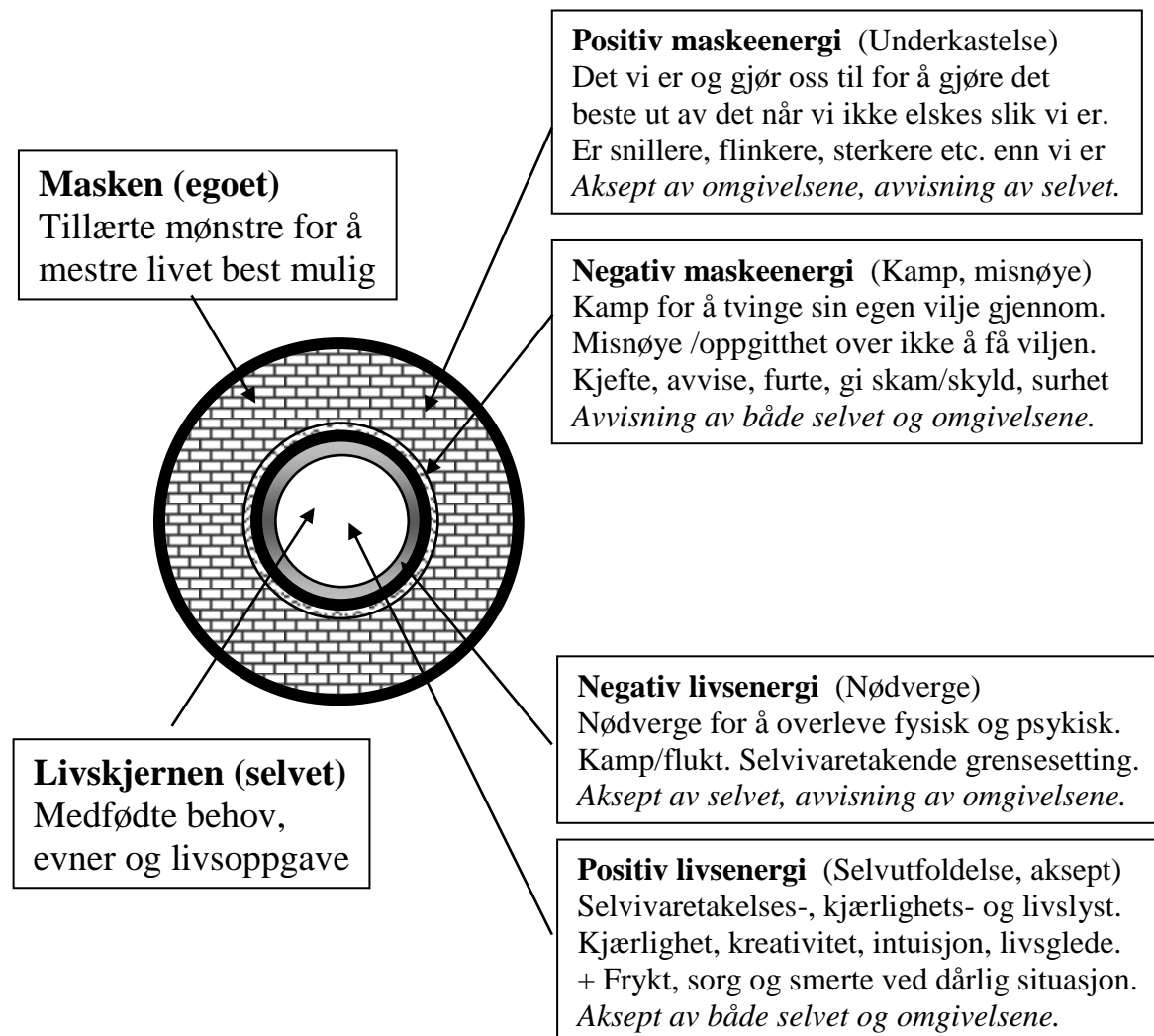
Til å begynne med har ikke barnet kontroll over musklene. Men etterhvert lærer vi oss også å identifisere oss med kroppen og beherske dens muskler. Evnen til automatisk, ubevisst å mestre kroppsbevegelse, tale, arbeidsoppgaver, lese, skrive, yrker etc.. er også en del av egoet vårt. Dette er positive egenskaper som det ikke er noe poeng å avlære. Egoet er altså et tveegget sverd. Det inneholder både positive egenskaper som vi gjerne vil beholde og videreutvikle. Og det inneholder uhensiktsmessige egomønstre som hindrer oss i ekte kjærlighet.

Siden egoet egentlig bare er vår identifikasjonsevne, er tida inne for å bli mer presis når vi snakker om egoet og egomønstre. Til å begynne med er egoet gjerne så identifisert med ett eller flere av de fem egomønstrene, at disse mønstrene i stor grad er egoet vårt. Når vi utvikler oss, blir de en mindre og mindre del av egoet vårt. Egomønstrene er altså egentlig noe annet enn selve egoet. For å presisere dette kan egomønstrene med fordel heller kalles for *masker*. Egomønstrene er egentlig bare masker eller roller vi møter omverdenen med. De overgivende spiller f.eks. rollen som de som alltid er snille og gode. De presterende spiller rollen som de som alltid er flinke og ansvarlige. De overviljesterke spiller rollen som de som alltid evner å ha ledelsen og makten. Osv. Siden egomønstrene er noe annet enn selve egoet, kan det av og til være hensiktsmessig å skille mellom de to tingene. I tillegg til masken vår har vi det som kalles *livskjernen*. Livskjernen er slik vi er fra fødselen av, dvs. våre medfødte behov og egenskaper. I fortsettelsen har vi altså tre begreper å håndtere:

<i>Egoet</i>	Vår identifikasjonsevne, dvs. evnen til å holde fast på det samme over lengre tid. Etterhvert blir det vi fastholder gjerne ubevisst. Egoet kan identifisere seg med enten masken eller livskjernen.
<i>Masken</i>	Tillærte måter vi møter omverdenen på, dvs. roller og mønstre vi øvde inn som barn og spiller overfor de andre i flokken (stammen).
<i>Livskjernen</i>	Medfødte egenskaper og behov, dvs. slik vi egentlig er i dypet av oss selv.

Modellen på nedenfor beskriver den psykologiske teorien til MD. John C. Pierrakos (Pierrakos, 1987). Som babyer fødes vi kun med *livskjernen*. Dens positive energi gjør at barnet suger puppen, lærer og utvikler seg med lyst og mot. Negativ livsenergi er også medfødt. Gjennom gråt og skrik uttrykker vi at behovene ikke er tilfredsstilt. Vi kjemper for ivaretagelse og overlevelse. *Vårt grunnleggende psykiske behov er å bli elsket og akseptert slik vi egentlig er.* Ingen barn blir dette fullt og helt. Alle barn må være snillere, flinkere, lydigere, ha mindre behov eller annet enn de egentlig er. Det er så smertefullt at barnet ikke orker å beholde kontakten med seg selv, livskjernen. Derfor utvikler barnet en maske.

Pierrakos modell av menneskets psyke



Masken er en beskyttelse (energiblokkering) rundt livskjernen for å unngå å kjenne de egentlige behovene. Og det er en ressurs for å gjøre det beste ut av situasjonen. Når barnet gir opp å bli akseptert som det er, reagerer det først med *negativ maskeenergi*; surhet, furing, avvísning, trass eller andre former for misnøye. Dette reagerer voksne gjerne negativt på. Da må barnet gi seg selv helt opp og underkaste seg de voksnes krav. Barnet utvikler en *positiv samarbeidende maske*.

Når masken utvikles i barndommen vil vi bevege oss nedenfra og oppover i rammene med tekst til høyre i figuren. Dette tilsvarer innenfra og utover i tegningen. Vi starter med å være i aksept av oss selv og omgivelsene (positiv livsenergi, nederste ramme). Når vi ikke blir møtt som vi trenger kjemper vi eller flykter vi (negativ livsenergi) for å få våre behov tilfredsstilt. Når vi ikke gjør det vil vi havne i en posisjon der vi hverken aksepterer oss selv eller omgivelsene (negativ maskeenergi). Dette er en håpløs livsposisjon. De fleste velger derfor å overgi seg til stammens regler og krav. De ender altså opp med aksept av omgivelsene og ikke aksept av seg selv (positiv maskeenergi). Noen har imidlertid et ego som er preget av mye negativ maskeenergi. De identifiserer seg f.eks. med en rolle som offer, sabotør, protestant, angriper eller lignende spill gjennomgått i forrige hefte (De fem egomønstrene). I rammen nedenfor er definisjonen av masken og livskjernen nærmere presisert.

	Masken (egoet)	Livskjernen (selvet)
Egen-skaper:	<i>Tillært væremåte Tilpasning til flokkens vilje Preget inn, sakte foranderlig Dypest sett viljebestemt</i>	<i>Medfødte behov og evner Slik vi egentlig er Gitt og konstant Dypest sett skjebnebestemt</i>

I utgangspunktet er egoet gjerne 80 – 90 % identifisert med masken. Derfor kan man i begynnelsen av selvutviklingsprosessen bruke disse to begrepene om hverandre. Men skal man være presis som omtalt tidligere, er det egentlig to forskjellige ting. Likevel kan det være hensiktsmessig å snakke om egomønstre i stedet for masker, fordi folk umiddelbart forstår hva som menes med egomønstre. Man slipper å definere hva man mener med en maske. Livskjernen kalles også med bakgrunn i Jung's begreper for selvet. Masken blir da *jeget* mens livskjernen blir *selvet*. I det etterfølgende vil alle begrepene kunne bli brukt, alt etter hva som er hensiktsmessig.

Selvutvikling, selvrealisering og egotripp

Med utgangspunkt i begrepene ovenfor kan selvutvikling defineres på følgende måte:

Selvutvikling er å utvide egen bevissthet og utvikle en friere vilje.

Utvidet bevissthet er at man oppfatter den indre virkelighet (energien fra livskjernen, dvs. egne behov, lyster, lengsler og den indre stemmen i oss) og de ytre omstendigheter (energi fra omverdenen) klarere og sterkere.

En friere vilje er at man ikke så lett blir tatt av egen eller andres maskeenergi. Derved kan man velge om man i nuet vil holde masken, følge livskjernens signaler eller bare vitne og oppleve det hele.

Jeg benytter med hensikt ordet utvidet bevissthet, fordi selvutvikling ikke bare dreier seg om høyere bevissthet (mer åndelig kontakt) men også om dypere bevissthet (mer jordkontakt). Selvutvikling forutsetter etter min erfaring begge deler. Selvutvikling dreier seg altså om at man erkjenner stadig flere av maskens mønstre, bli friere i forhold til dem og etter hvert lever stadig mer ut fra sin egentlige livsenergi. Det vil si at selvets energi frigjøres på alle livsplan (auralag) og i stadig flere områder av livet. Vi beveger oss fra behovserstatning til behovstilfredsstillelse for alle de fem hovedmaskene (egomønstrene). Pierrakos antar også at alle mennesker har en livsoppgave i dette livet. Livsoppgaven er å realisere oss selv slik vi egentlig er.

Selvrealisering (selvutfoldelse) er å ta vare sine egne behov og etter hvert lytte til og følge livskjernens dypeste lengsler (det høyere selvets). Å følge sine dypeste lengsler vil si å realisere sin egentlige skjebne, livsoppgaven.

Alternativet til selvrealisering er egotripp.

Egotripp er at man er tatt av maskens mønstre og lever dem ubevisst og aktivt ut i det virkelige liv.

I en dyp selvutviklingsprosess der man renser følelseslivet vil man gjerne veksle mellom selvrealisering og egotripp. Innimellom tar gamle mønstre tak og gjør at man driver med egotripp i stedet for selvrealisering. Så erkjenner man dette og tar ansvar for å endre det. Først endrer man det gjennom mestring, dvs. mental kontroll. Siden gjennom utvikling av følelseslivet slik at selvutfoldelse blir naturlig i stedet for egotripp.

Som en digresjon vil jeg påpeke at vi med definisjonene ovenfor ender i et filosofisk paradoks. Livskjernen er skjebnebestemt. Skal vi tilfredsstille våre egentlige behov og våre dypeste lengsler, må vi velge det som er skjebnebestemt. Men da er vi også friest, fordi vi gjør det vi egentlig har lyst til. På den annen side bestemmer vi ikke selv med vårt ego lenger, men må følge en indre veiledning. Altså ganske paradoksalt.

Selvutvikling er å vikle seg ut av masken. Det skjer gjennom at vi med vårt ego velger å identifisere oss med livskjernen/ livsenergi i stedet for masken/ maskeenergi. Erfaringsmessig er dette en prosess der man spoler "filmen" baklengs i forhold til slik masken ble utviklet i barndommen. I barndommen gikk prosessen fra positiv livsenergi til negativ livsenergi, videre til negativ maskeenergi og endte til slutt med positiv livsenergi (jfr. Pierrakos modell av psyken). Selvutvikling kan beskrives som den omvendte prosessen. Man starter med å være i positiv maskeenergi. Å være i positiv maskeenergi er slutten av barndommens film. Så begynner man å ta mer vare på seg selv. Ofte vil dette resultere i motstand fra omverdenen. Da kan man havne i negativ maskeenergi. Man blir sur, sint eller fordømmende overfor omverdenen som ikke støtter en i nye livsvalg. Eller man blir oppgitt, skyldbetyngt eller skamfull overfor seg selv som ikke kan være som alle andre. Velger man likevel å fortsette prosessen med å ta mer vare på seg selv, kan det hende at man kommer til et avgjørende valg. Man må velge mellom å ivareta seg selv eller å fortsette å fungere innenfor stammens lover og regler. Det blir et valg mellom å fortsette utviklingsprosessen, eller å stagnere innenfor det gamle. Dvs. å stagnere innenfor en ramme av rett, plikt og hensyntaken som gjør at man unngår stadige konflikter med sine nærmeste, naboer, arbeidskollegaer eller andre. I praksis er dette bildet svært sammensatt. Noen former for positiv livsenergi aksepteres av noen, andre former av andre. Hvor langt det er mulig å utvikle seg før man stanger mot fastlåst

stammementalitet er forskjellig for den enkelte og forskjellig på ulike livsområder. Står man overfor et livsvalg der man velger å skille lag med noen midlertidig eller permanent, er man i negativ livsenergi i form av grensesettende selvivaretakelse. I praksis kan det f.eks. innebære at man velger skilsmisse for å være for seg selv eller å søke kjærligheten sammen med en annen. Slik aksept av seg selv og avvising av omgivelsene er kjennetegnet på negativ livsenergi. I nye omgivelser kan det bli mulig å være seg selv slik man egentlig er, dvs. å være i positiv livsenergi i hverdagen.

Fra behovserstatning til behovstilfredsstillelse

Maskens hensikt er å få dekket behovene våre og være oss selv så godt vi kan i en situasjon der vi ikke blir møtt på våre egentlige behov. Masken er *en ressurs* i en ufullkommen verden preget av mangel på ekte kjærlighet og toleranse. Problemet med masken er at den blir sittende fast og forvrenger virkelighetsoppfattelsen vår. Vi tror andre er som mor og far og at situasjonen er som i barndommen. Masken får oss til å søke behovserstatning i stedet for behovstilfredsstillelse. Masken er en ressurs som er bedre enn intet. Men når vi holder masken mister vi kjærligheten og vil ikke oppnå full selvrealisering og virkelig livsglede.

Masken er et automatisert mønster av tanke, følelse, vilje og fastlåste kroppsholdninger som gir *behovserstatning* i stedet for *behovstilfredsstillelse*. Når vi er i det presterende egomønsteret søker vi f.eks. beundring for å være søt eller dyktig i stedet for å være naturlig og f.eks. skape kontakt uten å gjøre oss til. Nedenfor er en oversikt over behovserstatningen til hvert av de fem egomønstrene.

Behovserstatning og egentlige behov

Egomønster	Erstatning	Tilfredsstillelse
Eksistensusikker	Frihet fra ansvar	Ansvarsevne ut fra aksept av indre og ytre verden
Underernært	Mental kontakt	Hjerte- mage- og kroppskontakt
Overviljesterk	Makt	Selvverd, likeverd og samarbeid
Overgivende	Hensyntaken	Selvstendighet og balansert kjærlighetsevne
Presterende	Ros og beundring	Naturlig og balansert selvutfoldelse

Hensikten med selvutvikling er å få et bedre liv. Hensikten er å utvikle seg slik at man kan gi slipp på behovserstatninger og søke ekte behovstilfredsstillelse i stedet. Når vi har trent inn og integrert alle de fem egenskapene i høyre kolonne, er vi et helt og levende menneske. Vi har helbredet vårt sårede indre barn. Dette er et viktig skjema. Her får du en oversikt over hva det dypest sett vil si å gå ut av de fem egomønstrene. Du får en ide om hva det vil si å være et modent menneske. Skjemaet beskriver rett og slett *målet* for selvutviklingsprosessen. Målet er å avlære de uhensiktsmessige egomønstrene som gir behovserstatning. Målet er å innlære de konstruktive væremåtene som gir behovstilfredsstillelse.

De fire fasene ved utvikling

Selvutvikling er en prosess der man bevisstgjør egoets fødsel. Dvs. at man går gjennom den motsatte prosessen av hvordan egoet (masken) ble dannet. Man spoler "filmen" baklengs slik jeg har omtalt det tidligere. Siden psyken ifølge vårt bilde av menneskets psyke består av fire ulike energier, blir det fire faser man går gjennom ved følelsesutvikling.

1. Stanse den positive masken

Å stanse den positive masken vil si å slutte å gjøre det som masken krever av en. En presterende person slutter f.eks. å prestere. Å stanse den positive masken vil si å slå av ens egen hovedbryter. Av og til tar det bare noen dager før den negative masken har oversvømmet psyken. Årsaken er at masken er opprettholdt gjennom en balanse mellom positiv og negativ maskeenergi. Dersom man fjerner den ene energien, vil den andre komme klarere til syne.

2. Innlevelse, utlevelse og erkjennelse av den negative masken

Dersom en presterende person slutter å prestere, vil han raskt føle dårlig samvittighet for at han ikke presterer nok. Denne dårlige samvittigheten er den negative maskeenergien som gjør at personen hele tida presterer, for å unngå denne følelsen. Ved utvikling er poenget å lære seg å *vitne* tanker, følelser og handlinger. Å vitne vil si å la den negative maskeenergien romstere i psyken, uten å identifisere seg med den. Prøver man å stanse den, vil det være mental kontroll og maskeenergi som styrker den positive masken ytterligere (dvs. *mestring*). Alternativet er å la den negative maskeenergien romstere i psyken og vente til den gir seg av seg selv. Dersom dette lar vente på seg, betyr det at man fortsatt holder noe tilbake for seg selv. Da går man motsatt vei. Man går dypere inn i maskeenergien gjennom *utlevelse* for å *leve seg inn i* og *erkjenne* dens dybde og egentlige innhold. For en presterende som føler dårlig samvittighet for ikke å ha prestert, betyr utlevelse at han setter ord på den dårlige samvittigheten. Han forteller seg selv hvor dårlig menneske han er og hvordan han svikter totalt gjennom å la være å prestere. Hvordan andre umulig kan like ham, nå når han f.eks. leverte et arbeid en dag for seint. Slik holder han på og svartmaler så mye som mulig. Til slutt blir det hele fullstendig latterlig. Ved å overdrive ser man hvor idiotisk den dårlige samvittigheten egentlig er, og energien vender seg til det positive igjen. Poenget er at når man erkjenner maskeenergien (dens innhold og årsak) slipper den taket i psyken og man blir fri til å være seg selv igjen.

3. Gjenoppleve og bevisstgjøre maskens årsak: Selvødeleggende negativ livsenergi

Negativ livsenergi er nødverge via kamp eller flukt for å overleve psykisk og fysisk. Når en situasjon blir for smertefull for barnet, bestemmer det seg for *aldri* igjen å oppleve dette. Dette er en positiv overlevelsesstrategi. Barnet amputerer seg selv og sitt følelsesliv for å overleve i en situasjon som permanent er for smertefull. Barnet *flykter* altså fra seg selv og sine egentlige følelser. Det positive er at barnet overlever og kan fungere i en situasjon som ellers hadde vært for smertefull for kroppen og psyken. Det negative er at man overlever gjennom å sette grenser for seg selv. Man amputerer følelseslivet, innskrenker tankens frihet og begrenser sine egne handlingsmuligheter. Når negativ livsenergi brukes til å unngå *frykt, smerte og sorg*, er den per definisjon selvødeleggende, amputerende. Det er denne negative *livsenergien* som gir *liv* til masken og gjør den til et varig fenomen i vår psyke. Selvutviklingens kjerne er å åpne opp igjen i vår psyke og slutte å sette slike selvødeleggende grenser for oss selv. Dersom man lykkes i dette, vil man gjenoppleve barndomstraumet som skapte

masken. Gjennom å kjenne på og bearbeide smerten, sorgen og/eller frykten dette skaper, frigjøres man fra beslutningen om aldri å gjenoppleve dette. Slik løses energiblokkeringen varig opp. Den negative livsenergien mister sin makt i psyken og man vil kjenne kontakt med sine egentlige behov og positive evner og ressurser igjen. Har man klart å komme helt til bunns, til maskens kilde, forsvinner også gjerne kronisk sykdom som har vært skapt av den underliggende negative beslutningen og livsenergien som nå er blitt oppløst.

4. Tåle-modighet for å være i positiv livsenergi

Når vi lever med en maske er vi en *lukket organisme*. Masken er et skall som beskytter oss mot påkjenninger fra omverdenen og vårt eget følelsesliv. Når vi lever ut fra livskjernen er vi en *åpen organisme*. Vi er i kontakt med både den indre virkelighet (våre egentlige behov) og den ytre virkelighet. Dersom vi blir møtt i samsvar med våre behov, føler vi *nytelse, glede og kjærlighet*. Dersom vi ikke blir møtt slik vi trenger, føler vi *smerte, sorg eller frykt*. Det er disse tre følelsene vi må tåle å føle dersom vi skal leve et liv uten en maske. Det er for å unngå å føle disse tre følelsene at vi utvikler en maske! *Tålemodighet* er å være så modig at man tåler å oppleve og være i disse tre følelsene. Å utvikle tålemodighet er å bygge et fundament for å kunne være i livsenergi. Tålemodighet er også nøkkelen til å arbeide seg gjennom den negative masken og den selvødeleggende negative livsenergien for å frigjøre den underliggende positive livsenergien. Mennesker som har utviklet en evne til tålemodighet vil gradvis arbeide seg gjennom og forløse fortrenge smertefulle følelsesminner. Slik vil de etter hvert være i vedvarende positiv livsenergi. Ved å være i positiv livsenergi vil de evne å tilfredsstille sine egentlige behov og å utfolde sine medfødte evner til glede for seg selv og andre. Tålmodig skaper de gjerne et bedre liv og et bedre samfunn for seg selv og sine omgivelser.

Når man er i positiv livsenergi er det grenser for hva man kan tåle av oppførsel fra andre før det blir for smertefullt. Når man når smertegrensen er poenget å prøve å utvide smertegrensen, dvs. tålemodigheten. Klarer man ikke dette er alternativet å *bruke negativ livsenergi konstruktivt i det ytre* for å sette grenser for andres oppførsel mot en selv. Det vil si å sette grenser gjennom kamp (kreve forandring ellers skiller en lag) eller flukt (skille lag) for å ivareta seg selv. Det er denne muligheten for å bytte livsmiljø barnet ikke har. Det er dette som gjør at det må bruke negativ livsenergi på en selvødeleggende måte i sitt *indre*, i stedet for å bruke den konstruktivt i det *ytre* for å skape forandringer. Som voksen har vi imidlertid mulighet for å bytte miljø, ektefelle, vennekrets, jobb og annet slik at vi på denne måten kan unngå situasjoner som er for smertefulle til å orke år etter år.

Disse fire trinnene beskriver følelsesutvikling generelt. For hvert av de fem egomønstrene vil det være spesielle problemstillinger og utfordringer når man skal gå gjennom denne prosessen. Jeg skal beskrive dette nærmere for hvert egomønster.

Å vikle seg ut av det eksistenssikre egomønsteret

Å kjenne igjen mønsteret i ditt eget liv

For å kunne vikle deg ut av et egomønster, må du først kjenne det igjen i deg selv og ditt eget liv. Det eksistenssikre egomønsteret dannes helt i starten av livet. Det første behovet et foster og nyfødt barn har, er å føle at det har *rett til å eksistere*. Barnet får banesår dersom det er uønsket eller blir hyppig avvist eller angrepet (sinne) i denne sårbare livsfasen. Da vil egoet bli formet rundt en grunnleggende opplevelse av å ikke være ønsket blant menneskene. Virkningen blir dårlig jording og at man visualiserer negativt. Egoet frykter det verste hele tida. Eksistenssikre tar gjerne ett skritt fram, det neste til siden og så tilbake igjen. De blir lett handlingslammet. Egoets evne til å få musklene til å adlyde viljen blir ikke utviklet som den skal. Som erstatning for jordisk kontakt og mestring bevarer de gjerne en usedvanlig åndelig kontakt. Derfor har de gjerne helt spesielle begavelser, f.eks. å være klarsynt, matematikkgeni eller kunstner. Fordi de frykter det verste fra omverdenen, utvikler de en utrolig radar for andres følelser og tanker.

Kjenner du deg igjen i oppsummeringen tyder det på at du har dette egomønsteret. Da kan det være nyttig å gå tilbake til beskrivelsen foran i boka og lese mer. Det kan hende at det preger mer av din personlighet og er ditt hovedmønster. Det kan hende at det bare preger deg i spesielle situasjoner. Det kan være nyttig å sette opp stikkord for når og hvordan du mener at du fungerer på tilsvarende måte.

Neste skritt er å erkjenne at dette faktisk er et mønster. Når du er tatt av mønsteret fungerer du som en robot. Du har tatt på deg en maske som egentlig ikke er deg selv. Denne masken gir deg behovserstatning, ikke tilfredsstillelse. Slik får du identifisert og plassert mønsteret som et problem i din psyke. Mønsteret er noe det er ønskelig å komme ut av. Men mønsteret er også en ressurs. Det er mønsteret som har gjort at du har overlevd hittil. Det er viktig å erkjenne dette også og takke for at du har dette egomønsteret. Slik aksepterer og tilgir du deg selv for å være slik du er. Neste skritt er å begynne arbeidet med å vikle deg ut av egomønsteret.

Det sunne alternativet

Nedenfor er et skjema som oppsummerer barnets indre behov og hva det egentlig trenger fra foreldrene i eksistensfasen. Barnet trenger trygge omgivelser som gjør at det selv kan bli trygt. Slik utvikles trygghet i å være seg selv alene og sammen med andre. Ut fra denne tryggheten vil det vokse en vilje og evne til å ta ansvar for seg selv og sitt eget liv. Slik vil barnet våge å klippe den psykiske navlestrengen og tørre å begynne å fungere ut fra seg selv.

Barnets indre behov	Livstema er å ha rett til	Eksistens
	I det indre skal utvikles	Trygghet, vilje og evne til ansvar for dette livet
	I det ytre blir resultatet	Trygg hvilen i seg selv, alene og sammen
Fra foreldre trenger barnet	Feminin kjærlighet	At barnet er ønsket
	Maskulin kjærlighet	At vi synes barnet er verdifullt
	Selvivaretakelse	At barnet må ta ansvar for seg selv når vi ikke er i stand til å hjelpe, uten at vi avviser det.

Å være trygg og rolig i alle livets situasjoner

Det typiske for en eksistenssikker er at man ikke fungerer ut fra seg selv. I stedet har man en radar ute hele tida for å merke hva som foregår i omgivelsene og eventuelt avverge mulige farer derfra. Den eksistenssikre fortaper seg lett i dette og glemmer seg selv. Det er nyttig å ha en slik radar. Men man må kunne slå den av og på etter eget ønske. Og den må ikke tillates å overdøve signalene innenfra en selv, for da mister man den indre roen og tryggheten. Det sunne alternativet er å øve seg på å være seg selv og være rolig under alle omstendigheter. Før er det naturlig å øve på dette når man er alene. Når man hviler trygt i seg selv kan man gå videre og øve på å bevare tryggheten også sammen med andre. Dette er en prosess som gjerne tar mange år. Gradvis klarer man å unngå å miste seg selv i stadig mer utfordrende situasjoner.

Å ta ansvar for sitt eget liv, samliv og samarbeid

Som eksistenssikker opplever man seg gjerne som et offer. Det virker umulig å gjøre noe med situasjonen man er i. Siden situasjonen oppleves fastlåst, blir livet gjerne preget av håpløshet. Denne tolkningen av verden er en illusjon. Det er gjerne to faktorer som skaper illusjonen. Det ene er at eksistenssikre gjerne vil ha det gode liv servert opp i hendene av andre (via navlestrengen), uten å yte noe selv. Det andre er at den eksistenssikre ikke tør, evner eller er motivert for å ta små skritt av gangen. Ofte vil eksistenssikre føle at det finnes en uoverstigelig barriere, som gjør at de må bli værende i den håpløse situasjonen de er. Denne barrieren må man finne seg en vei utenom. Eller man må komme over den ved å ta små skritt i riktig retning. Ved å holde fast på et langsiktig mål og ta små skritt av gangen, lærer en baby lærer seg å mestre seg selv, sine muskler og livet. Det er denne øvelsesprosessen man som voksen må gå inn i, dersom man har det eksistenssikre egomønsteret. Man må lære å ta ansvar for livet og sin livsoppgave. Man må utvikle en evne til å fatte valg, få musklene til å adlyde viljen og komme ut av handlingslammelsen. Man må også gjennomskue frykten som en illusjon. Frykten er bare fortidas dårlige erfaringer projisert inn i framtida gjennom et kjempe forstørrelsesglass. Frykten må respekteres gjennom å ta små skritt av gangen. Men den må ikke få styre livet. Slik lærer man seg gradvis å ta ansvar for sitt eget liv. Slik forlater man behovserstatningen *frihet fra ansvar* og erstatter den med en *evne til å ta ansvar* og forme sitt eget liv i tråd med det man ønsker.

Å godta virkeligheten slik den er

Eksistenssikre godtar gjerne ikke virkeligheten slik den er. Den skulle vært annerledes. Først da kunne de eventuelt ta ansvar. De vil ha det perfekte med en gang. For enten skal alt være helt topp, ellers kan det være med det hele. Derfor må man øve seg på å godta at situasjonen ikke er den aller beste. Kanskje den ikke vil bli det med det første heller. Man må rett og slett utvikle en realistisk oppfatning av virkeligheten i stedet for å leve på drømmer (idealbilder) og illusjoner (frykt).

Å bli møtt slik man trenger

Det er mye lettere å vikle seg ut av et egomønster dersom omgivelsene er støttende. Dersom andre mennesker signaliserer at den eksistenssikre er ønsket og verdifull, vil de møte det indre sårede barnet slik det trenger å bli møtt. Utfordringen for omgivelsene er å akseptere og godta den eksistenssikre akkurat som vedkommende er, inkludert sine rariteter, hemninger, begrensninger, fobier, sære behov og annet som gjerne er typisk for de som dem. Ved å godta dette, får personen bygget seg selv opp innenfra. Innimellom blir dette gjerne for mye av det gode for andre. De trenger

selvlivetakende grensesetting som angitt i rammen tidligere. Personen må ta ansvar for seg selv når vi ikke er i stand til å hjelpe, uten at vi avviser vedkommende. Da faller gjerne den eksistenssikre personen sammen. Nå har vedkommende fått bevis på at det er håpløst likevel. Dette er en illusjon. Tida er i stedet inne for å komme seg ut av offerrollen, utvikle seg videre og mestre livet bedre.

Av og til er det slik at omgivelsene i stor grad møter en på de gamle og uønskede måtene. Lever f.eks. en eksistenssikker sammen med en sterkt overviljesterk person, er det lite sannsynlig at han vil klare å utvikle seg. Mønsteret er skapt for å overleve i en slik situasjon. Mønsteret er hensiktsmessig i denne situasjonen. Da kan det hende at man blir nødt til å bytte livsmiljø. Kanskje er dette den "uoverstigelige" barrieren man må arbeide seg over eller rundt for å komme videre i livet.

Prosessen ut av mønsteret

Prosessen er å spole baklengs i modellen for menneskets psyke. Det vil si å utvikle seg fra å være i positiv maskeenergi, via negativ maske- og livsenergi til man begynner å være i positiv livsenergi i hverdagen. Den positive masken til en eksistenssikker person er å late som ingenting (være uskyldig) og liksom gjøre ingenting når man gjør det man gjør. Den negative masken er å ikke ta ansvar, kanskje sabotere i krokene og gjøre seg håpløs for å få bekreftet at verden er håpløs å leve i. Å stanse den positive masken vil si å våge å stå for det man gjør i stedet for å prøve å late som ingenting. Det vil si at man først fatter et bevisst valg om hva man ønsker å gjøre. Deretter står man for dette valget, gjennomfører det åpenlyst og tar ansvar for å følge det opp. Dersom en eksistenssikker gjør dette, vil den negative masken komme til syne i form av angst, frykt og redsel. Da er utfordringen å holde fast på den opprinnelige beslutningen. Man fortsetter å ta ansvar og handle, samtidig med at man vitner frykten uten å la seg styre av den. Kort sagt kan man si at det å forlate det eksistenssikre mønsteret er en prosess der man velger å ta ett skritt fram. Dette vekker frykt som må få romstere en tid. Når frykten har lagt seg, tar man neste skritt framover. Dette vekker ny frykt som må få romstere og legge seg, før man tar neste skritt. Osv.

Underveis vil imidlertid personen komme til å gjøre dårlige erfaringer også. Hun velger en handling som viser seg å gi stor frykt, sorg eller smerte. Da vil den eksistenssikre få *lyst til å gi opp hele livet, føle seg totalt uønsket og ønske å dø*. Det er dette ønsket om å dø som er den negative livsenergien som ligger under den eksistenssikre masken. Helbredelsen kommer ved å tillate seg å føle på ønsket om å dø, uten å gjøre noe. Man gjør ikke noe for å unngå å føle ønsket om å dø. Men man tar heller ikke sitt eget liv. Dersom personen samtidig opplever kjærlighet eller omsorg fra noen i sine omgivelser, f.eks. en terapeut eller en kjæreste, vil energien til slutt vende. Etter å ha "ligget i graven" og ønsket å dø en periode - helt til ønsket er fullt gjenopplevd og erkjent - vil personen plutselig en dag våkne opp og ha lyst til å leve. Da har personen grunnleggende sett forlatt det eksistenssikre egomønsteret. Den negative livsenergien som driver dette mønsteret, (ønsket om å dø fordi man har gitt opp håpet om et godt liv) er borte. Etter dette vil en positiv utviklingsprosess kunne komme i gang der personen lærer seg å ta ansvar for sitt eget liv. Personen lærer seg å samarbeide med andre mennesker i stedet for å være en eneboer. Smerter og kronisk sykdom som personen har vært plaget av kan eventuelt også forsvinne.

Nåløyet er å komme ut av offerrollen

For alle mønstre er det et nåløy man må gjennom. Nåløyet er å velge å gi slipp på mønsteret, når alt tilsier at det er rett og rimelig å handle i tråd med mønsteret. Som eksistenssikker har man en tendens til å føle seg som offer. Når man vikler seg ut av det eksistenssikre egomønsteret, vil det komme perioder der man mister motet og det virker nytteløst og håpløst likevel. Eventuelt kan det gå så langt at man minster livslysten og ønsker å dø. I disse periodene går man gjennom den avgjørende prøven. Får offermentaliteten overtaket og tillates å sette seg fast, har man stagnert. Nå gjelder det å ha utviklet et tilstrekkelig sterkt etisk ego. Ved hjelp mental kontroll må man tvinge seg selv til å holde fast på det langsiktige målet og ikke gi opp. I stedet for å kreve noe av andre, må man skape sitt eget liv nok en gang. Kanskje har man vært for optimistisk. Kanskje trengs det mindre skritt av gangen. Kanskje man må korrigere kursen litt. Kanskje man på en eller annen måte trenger å bytte voksested. Behovserstatningen til de eksistenssikre er å være et offer, få medlidenhet fra andre gjennom dette og nyte frihet uten ansvar. Den eksistenssikre vil vanligvis ha fokus på negativiteten og motstanden man møter i det ytre. Løsningen er å skifte fokus og stille spørsmål med utgangspunkt i seg selv og det man selv kan endre på:

- Hva har jeg gjort som har medvirket til å skape denne situasjonen?
- Hvordan er denne situasjonen en hjelp til meg i min utviklingsprosess?
- Hva er det jeg skal lære av dette?
- Hva kan jeg gjøre for å bedre situasjonen min?
- Samme hvor vanskelig det er, hvordan kan jeg via små skritt få det bedre år for år?

Ekte behovstilfredsstillelse kommer kun gjennom å mestre livet, slutte å være identifisert med offerrollen og gi seg selv frihet til å ta ansvar for å skape et stadig bedre liv. Tilbakeslag, uventede hindringer og annet er noe vi alle møter på livets vei. De er ikke ment som unnskyldninger for å falle tilbake i det gamle mønsteret der man føler seg som et stakkars, hjelpeløst offer for eksistensen. De er utfordringer vi skal vokse på å overvinne. Helbredelsen av egomønsteret er å våge å gjenoppleve følelsen av å være totalt uønsket og totalt uten mestring av livet, uten å ta livet sitt og uten å gi opp håpet. Nok en gang må man enkelt og greit akseptere virkeligheten slik den er, brette opp skjorteermene og gå positivt løs på livet igjen. Å klare dette igjen og igjen, er den avgjørende prøven for en eksistenssikker. Slik klipper man omsider navlestrengen (kravet om å få alt perfekt servert opp i hendene fra omgivelsene) og går ut av mønsteret.

Å vikle seg ut av det underernærte egomønsteret

Å kjenne igjen mønsteret i ditt eget liv

Neste fase barnet går gjennom er ammefasen. I ammefasen trenger barnet å få bekreftet at det har *rett til å ha behov og å få dem tilfredsstilt*. Barnet får banesår dersom det ikke får nok fysisk næring, kroppskontakt, kjærlighet ved puppen og omsorg som det trenger. Da blir egoet formet rundt en grunnleggende opplevelse av å ikke ha rett til å ha behov og å få dem tilfredsstilt. Virkningen blir en blokkering i magen slik at det ikke kjenner sine lyster og behov og i halsen slik at de ikke evner å uttrykke sine behov og nære seg på det de mottar. For å unngå den utholdelige smerten i kroppen som nøden gir, velger barnet å leve i hodet. De utvikler en spesiell mental begavelse og blir gjerne skoleflinke. De utvikler også et mønster med å gi for å få. De er fulle av gode ideer, tanker og planer, men mangler energi til å fullføre planen. I stedet for å handle realistisk og tålmodig, blir de i perioder tatt av overoptimisme. Når optimismen ikke slår til, faller de tilbake til sin vanlige overpessimisme. De gir opp å få dekket sine behov, klarer seg uten det meste og gir til andre det de trenger selv.

Kjenner du deg igjen i oppsummeringen ovenfor, tyder det på at du har det eksistensusikre egomønsteret. Da kan det være nyttig å gå tilbake til den mer omfattende beskrivelsen tidligere i boka. Det kan være nyttig å sette opp stikkord for når og hvordan du mener at du fungerer på tilsvarende måte. Et tips er at når vi er forelsket, fungerer vi gjerne i tråd med dette egomønsteret. Men det kan godt hende at det er på andre områder du merker dette mønsteret. F.eks. at du i arbeidet har masse gode ideer og planer, men at det lett blir luftslott så du ender opp med å pendle mellom over- og underpessimisme.

Neste skritt er å erkjenne at mønsteret er en maske som egentlig ikke er deg selv. Denne masken gir deg behovserstatning, ikke tilfredsstillelse. Derfor er det poenget å komme ut av dette mønsteret. Men mønsteret er også en ressurs er det viktig å akseptere at du har det og takke det for at det har hjulpet deg til å overleve hittil.

Det sunne alternativet

Nedenfor er et skjema som oppsummerer barnets indre behov og hva det egentlig trenger fra foreldrene i ammefasen.

Barnets indre behov	Livstema er å ha rett til	Behov
	I det indre skal utvikles	Selvivaretakelsesevne
	I det ytre blir resultatet	Evne til behovsoppfyllelse
Fra foreldre trenger barnet	Feminin kjærlighet	At vi aksepterer alle behovene til barnet
	Maskulin kjærlighet	At vi hjelper barnet til å få dekket behovene
	Selvivaretakelse	At barnet må klare seg selv når det blir for krevende for oss å dekke behovet det har

I det indre skal det utvikles en selvivaretakelsesevne. Det vil for det første si en evne til å føle lyster og behov. Dersom disse behovene gjør at man trenger noe fra andre, må man evne å uttrykke det på en hensiktsmessig måte. Dersom man kan dekke dem selv, må man utvikle ferdighetene til å lykkes i dette.

Hjertekontakt, magekontakt og kroppskontakt

Mental kontakt gir behovserstatning. Hjerter-, mage- og kroppskontakt gir ekte behovstilfredsstillelse. Utfordringen for en underernært er å lære seg å skape slik kontakt for å få dekket de egentlige behovene. Hjertekontakt kan man oppnå ved å stille spørre seg selv og den andre spørsmål som går dypere enn vi vanligvis kommuniserer. Dette er spørsmål som f.eks.: Hvordan har du det *egentlig*? Hva er det tanker og følelser romsterer omkring for tida? Hva ønsker eller trenger du i dag? Når disse spørsmålene stilles i en trygg atmosfære preget av mulighet for nærhet og god tid, er min erfaring at dette er spørsmål som bringer en bak masken. Så gjelder det å utvikle en god, lyttende og møtende kommunikasjon.

Når man er sammen med andre mennesker kan den underernærte med fordel skifte fokus. I stedet for å være opptatt av saken man f.eks. snakker om, kan man skifte fokus til å være opptatt av følelsene. Hvordan har de andre det nå mens vi er sammen? Hvordan har jeg det? Så kan man prøve å endre samværrets fokus i denne retningen også ved å bringe følelser på banen. Ved å ha fokus på lyster, behov og følelser så mye som mulig, blir det lettere å få til hjertekontakt. Slik kan den underernærte lære seg å skape hjertekontakt.

Magekontakt vil si lyster, latter, livsglede og barnlig selvutfoldelse. Poenget er å ikke være så alvorlig og ettertenksom. Slipp deg heller løs og ha det litt gøy. Magekontakt dreier seg også om forvrengte magefølelser som bitterhet, misunnelse, sjalusi, surhet og sinne. Disse må erkjennes og settes ord på. Eventuelt kan man øke kontakten med dem gjennom symbolsk utlevelse. Det vil si å ta ut f.eks. sinne som en "lek" på en madrass, på hoggestabben eller lignende. For å få mer kontakt med positive lyster og behov kan man stille seg spørsmål som:

- Hva har jeg lyst på?
- Hva er behovet mitt nå?
- Er det noe som ville være godt for meg nå?
- Pause? Gå tur? Lese bok? Mat? Drikke? Være sammen? Elske?

Gjennom å stille disse spørsmålene mange ganger om dagen, vil man gradvis få økt kontakt med følelser, behov og lyster.

Kroppskontakt er også viktig. Dersom man ikke har en kjæreste, kan man f.eks. gå til massasje, bade, ta badstue, gå tur eller annet som bidrar til kontakt med kroppen. Man kan også massere seg selv, eller bytte massasje med en venn.

Å bli realistisk og tålmodig

En underernært person er gjerne overoptimistisk og overpessimistisk. Planene og ideene er gjerne litt for storslagne. Man er litt for optimistisk med hensyn til hvor lett det er å få dem gjennomført. Vanskelighetene kommer og med dem tilbakeslag og overpessimisme. Nå gjelder det å lære seg å bli mer realistisk. Forventningene kan gjerne med fordel skrues noe ned. Samtidig gjelder det å ikke gi helt slipp på planene og ideene. Sannsynligvis lengter man fortsatt etter å realisere dem. Derfor gjelder det å bli mer tålmodig og godta at det tar lenger tid før de blir til virkelighet. Underernærte forventer på en måte at det gode skal komme til dem som en gave bare de uttrykker hva de vil ha, akkurat som puppen kommer til babyen. Utfordringen er å lære seg å være sin egen pupp. Det vil si å skape sitt eget liv gjennom tålmodig, utholdene arbeid for å få det stadig bedre og bedre.

Å bli møtt slik man trenger

Fra andre trenger den underernærte at de godtar at vedkommende også har behov. Underernærte er gjerne snille. Andre kan ha en tendens til å utnytte denne snillheten. Å slutte å gjøre dette er en god gave til en underernært. Når de ønsker å ta mer vare på seg selv, er det viktig at omgivelsene ser positivt på dette og støtter det. Det vanlige er dessverre at man reagerer negativt på at andre tar mer vare på seg selv, fordi man mister privilegier man selv har hatt. Det kan også være godt for en underernært å bli minnet på sine behov og få hjelp til å dekke dem. Fokuserer du på følelser og eventuelt skaper hjerte-, mage- og/eller kroppskontakt hjelper du personen ned fra hodet og i kontakt med kropp og følelser. Slik bidrar du til vedkommendes utvikling.

Prosessen ut av mønsteret

Den positive masken til en underernært person er å ikke trenge noe fra andre. Derfor sier personen gjerne nei takk når vedkommende tilbys noe. Samtidig gir personen til andre gjennom å være snill og imøtekommende. Den ubevisste hensikt med dette er å få noe igjen. Den negative masken er bitterhet over å ha gitt og ikke fått igjen det man ubevisst krevde når man ga. Å stanse den positive masken innebærer derfor å erkjenne at man trenger noe fra andre, dvs. kjærlighet og samarbeid, og å søke dette. Og det innebærer å slutte å gi for å få. Man ber i stedet direkte om det man trenger og søker kjærlighet og samarbeid der man tror den finnes. Å handle slik vil vekke den negative masken. Man føler seg ikke verdig kjærlighet og samarbeid. Man føler seg mindreverdige. Man føler at det er umulig at noen kan elske en selv slik man er. Da gjelder det å vitne disse følelsene uten å tro på dem. Og det gjelder å søke og be om det man ønsker og trenger, uten å begynne å gi for å få. Problemet i denne fasen er at den underernærte har mistet kontakten med sine egentlige behov. Derfor må personen igjen og igjen spørre seg: Hva føler jeg nå? Hva er behovet mitt nå? Hva lengter jeg egentlig etter? Dette vil føre til at den underernærte personen åpner opp for de egentlige behovene og søker dem dekket. Disse behovene er gjerne svært underdekket, ofte fullstendig udekket. Derfor vil personen komme til å føle seg enormt trengende og avhengig når han åpner opp for de egentlige behovene. Dette er sannheten, for så trengende er faktisk en underernært person. Det indre sårede barnet er jo en amme-baby som trenger masse kjærlighet og næring for å kunne vokse opp.

Når man er så trengende, vil man komme til å oppleve at man ikke blir møtt på sine behov og lengten etter kjærlighet, omsorg og samarbeid. For en underernært blir dette gjerne til en helt uutholdelig smerte. Han får lyst til å stenge av igjen for evig og alltid. *Ønsket om å stenge av igjen for de egentlige behovene for evig og alltid og å forlate den eller det man egentlig elsker*, er den negative livsenergien som skaper den underernærte masken. Nå gjelder det å klare å stå i den uutholdelige smerten over ikke å bli møtt som man trenger og å ønske å stenge av igjen for evig og alltid, uten å gjøre dette. Den frigjørende handling er derimot åpne opp og søke kjærlighet, samarbeid og behovstilfredsstillelse, igjen og igjen. Da vil man vikle seg ut av det underernærte egomønsteret.

Nåløyet er å tåle å være i spenningsfelt

En underernært er dårlig til å mestre å stå i spenningsfelt. Man må ha behovstilfredsstillelse med en gang. Ellers blir smerten eller lengselen uutholdelig. Nåløyet en eksistenssikker må gjennom er å utvikle sin *tålemodighet*. En evne til å tåle å ikke få "pupp" med en gang. Man må kunne vente til det er mulig for andre å gi en kjærlighet, samarbeid og omsorg, uten å gi opp å søke det man egentlig lengter etter. I denne prosessen hjelper det å lære seg å forstå andres smerte og egomønstre

også. De har tilsvarende store smerter og problemer. Det gjør at de ikke evner å gi kjærlighet og samarbeid i så stor grad som man føler at man trenger. Ved å tenke slik gir man den andre aksept, dvs. grunnformen for kjærlighet. Da er det mer sannsynlig at man selv får det man trenger. Samtidig må personen lære seg å fullføre sine egne planer. En må slutte å bare legge dem fram for andre og håpe at de skal fullføre prosjektet for en. Slik forlater man det underernærte egomønsteret. Personen lærer seg å stå på egne bein, skape sitt eget liv og bruke sin egen kraft, i stedet for å kreve at andre skal gi en det man trenger. Nøkkelen er altså å utvikle tålemodighet og vedvarende pågangsmot.

Den avgjørende prøven kan f.eks. få form av at du er forelsket i en annen person, men denne personen er mer reservert enn deg. Da er det to grøfter å gå i. Den ene er at du selv går for fort fram, slik at den andre rygger tilbake. Den andre er at du ikke orker å vente, og kutter ut vedkommende. Ved å holde fast på målet, men være realistisk og tålmodig går du ut av det underernærte egomønsteret i nuet. Tilsvarende gjelder dersom det er en ide, en plan eller noe annet du er ”forelsket” i.

Å vikle seg ut av det overviljesterke egomønsteret

Å kjenne igjen mønsteret i ditt eget liv

Den neste fasen i barnets utvikling er selvstendighetsfasen, dvs. når det begynner å bevege seg selvstendig rundt i rommet. Den indre motivasjonen til barnet er å lære om verden, mestre sine bevegelser og tilpasse seg flokkens regler. Banesår kommer gjennom gjentatt kjefting, sinne og fordømmelse når de ikke er lydige mot vår vilje. Dette sårer barnets stolthet og hjerte. Etter hvert vil barnet stenge hjertet sitt permanent for å unngå å føle såret i hjertet. Barnet begynner å fungere utelukkende ut fra egoet. Men i egoet har det festnet seg en identitet som et dårlig og ondt menneske. Dette er jo budskapet som foreldrene har gitt via kjeftingen. Denne illusjonen vil de leve ut fra og gjenskape som voksne. Overviljesterke er ofte bevisst eller ubevisst hensynsløse eller ondsinnede. Ressursen deres er å ha masse energi, evne å ta ledelsen og å beholde makten.

Den negative intensjonen som skaper det overviljesterke mønsteret er mistillit til andres gode vilje. Det er en projeksjon av mistilliten til at de selv har et godt hjerte. Mistilliten gjør at de søker makt og kontroll over andre. De tåler heller ikke kritikk. Kritikk oppfattes som nedverdiggende kjeft. Det gir dem kontakt med den ubevisste selvfølelsen som et dårlig menneske og gir skyldfølelse. For å unngå denne følelsen blir de gjerne sinte og angriper/forsvarer med full kraft tilbake. De går gjerne ikke av veien for å lyve for å vri seg unna. Slik unngår de å føle seg som dårlige mennesker. De innser ikke at de gjennom slik oppførsel gjør seg selv til dårlige mennesker som ikke evner å lytte og samarbeide.

Ingen har lyst til å erkjenne at de har det overviljesterke egomønsteret. Trøsten er at det er det vanligste egomønsteret i vår kultur. Praktisk talt alle mennesker har dette mønsteret. Noen har det som hovedmønster, nesten alle som et tilleggsmønster. Mønsteret er det motsatte av å leve ut fra hjertet. Dersom du f.eks. prøver å overbevise andre om at du har rett eller blir sint av og til, har du også dette egomønsteret. Det overviljesterke egomønsteret er det som skaper kamp og krig mellom menneskene. Derfor er det så viktig å avlære dette mønsteret.

Det sunne alternativet

Nedenfor er et skjema som oppsummerer barnets indre behov og hva det egentlig trenger fra foreldrene i selvstendighetsfasen, dvs. fra barnet begynner å bevege seg selvstendig rundt i rommet.

Barnets indre behov	Livstema er å ha rett til	Selvstendighet og egne følelser
	I det indre skal utvikles	Selvillit, selvfølelse og respekt for andres grenser
	I det ytre blir resultatet	Å stole på og følge egne følelser
Fra foreldre trenger barnet	Feminin kjærighet	At vi alltid har tillit til barnets gode vilje/hjerte
	Maskulin kjærighet	At vi har respekt for barnet, dets evner og grenser
	Selvivaretakelse	Grensesetting når de tvinger sin vilje på andre

Selvverd, likeverd og samarbeid

Mennesker med dette egomønsteret inntar gjerne en holdning om at jeg er OK, du er ikke OK. Det sunne alternativet er at man inntar en holdning om at jeg er OK, du er

OK. Dette danner grunnlag for likeverdig (voksen – voksen) kommunikasjon i stedet for mønsterets ovenfra og ned kommunikasjon (foreldre – barn). Det sunne alternativet til dette egomønsteret er rett og slett å mestre kommunikasjon, samarbeid og konfliktløsning fra hjertet som beskrevet tidligere. I praksis kan vi alle miste tillit til hverandre og havne i posisjonen jeg er OK, du er ikke OK. Kunsten er da å komme tilbake igjen til den sunne posisjonen der begge er OK.

Å la andres behov være like viktige som ens egne

Kjærlighet er å la andres behov være like viktige som ens egne. Da fungerer man med et åpent hjerte og som en moden voksen. For mennesker med det overviljesterke egomønsteret er det en stor utfordring å lære seg dette. Det sunne alternativet er å være viljesterk, men unngå å bli overviljesterk og presse sin vilje på andre. Dette innebærer at man lar andres lyster, behov, vilje, planer, ideer etc. være like betydningsfulle som ens egne. Det gjelder å uttrykke sine behov fra hjertet og skape en demokratisk prosess som ivaretar alles behov best mulig.

Å tåle kritikk og lære av den

Alle mennesker gjør vi feil. Vi glemmer å tenke på andre og kommer ubevisst til å være hensynsløse. Vi kan bli sinte, komme til å fordømme andre eller på andre måter gjøre dem vondt. Vi kan gjøre feil og ikke mestre våre arbeidsoppgaver optimalt. Poenget er bare å lære av våre feil. Det sunne alternativet er å ta imot kritikk som en voksen. Ta den inn, sirkulere den i tanker og følelser og komme fram til relevante konklusjoner. Kunsten er å bevare selvtillit, selvfølelse og selvrespekt i denne prosessen og ikke begynne å føle seg som et dårlig menneske. Det tar gjerne mange år med øving, før man begynner å mestre å ta imot kritikk uten å føle skyld eller skam.

Å bli møtt slik man trenger

En person med det overviljesterke egomønsteret trenger to ting fra andre. På den ene siden er det viktig at man har tillit til personens gode vilje. På den annen side må ikke tilliten bli for stor. Man må sette grenser hvis vedkommende ikke er tilliten verdig. Det gjelder for all del å unngå å sende et signal om at vedkommende er et dårlig menneske, ellers blir det kamp. Å sende et slikt du er OK signal, kan være en meget stor utfordring. For når mennesker har vært overviljesterke har de gjerne gjort ting som ikke er så godt for andre.

Proessen ut av mønsteret

Den positive masken til en overviljesterk person er å være den som har den rette løsningen både for seg selv og andre. Derfor prøver de gjerne å oppdra alle andre til å bli som dem selv. De søker gjerne lederposisjoner der de på den måten kan hjelpe andre ved å lede dem og oppdra dem. Den negative masken kommer til syne når andre ikke gjør som de vil og som de mener er rett. Da blir de gjerne sure, fordømmende og sinna. Å stanse den positive masken vil si å slutte å lede og oppdra andre. Man fokuserer *utelukkende* på å lede og oppdra seg selv, og godtar andre 100% slik de er. Dersom andre ikke oppfører seg slik man selv skulle ønske, må man endre seg i sitt indre slik at man kan leve med dette likevel. Dette er utfordringen en overviljesterk person står overfor dersom vedkommende skal klare å vikle seg ut av egomønsteret sitt. Dersom man slutter å oppdra andre, vil den negative masken komme til syne i form av fordømmelse, surhet og sinne. For en overviljesterk person nytter det ikke bare å prøve å vitne den negative masken. Derimot er den frigjørende handlingen *symbolsk utlevelse* av den negative masken. I et terapeutisk rom lever man ut sinnet

symbolsk og denger løs på de andre som ikke gjør som man selv vil. Dette skjer ved at man slår med pute, slår på madrasser eller lignende. Dette kan også gjøres hjemme f.eks. ved å banke tepper, å hogge ved eller å kaste stein i skogen. Det kan gjøres på jobben f.eks. ved å gå på toalettet, rive i filler dopapir som representer personen man er sinna på og til slutt ”hive vedkommende i dass” og trekke ned. Etter å ha drevet med slik symbolsk utlevelse av sinne en tid, vil det skje et skifte. Plutselig mens man f.eks. er sint på ektefellen eller en kollega på jobben, vil man oppdage at sinnet flytter seg til mor eller far i stedet. Da nærmer helbredelsen seg. For alt sinne man har i nåtida har egentlig sine røtter i et sinne mot mor eller far. Man vil faktisk oppleve at man hater dem og ønsker å hevne seg på dem. Det er *ondskap, dvs. et ønske om hevn gjennom å pine, plage eller drepe mor, far og/eller andre familiemedlemmer* som er den negative livsenergien som driver den overviljesterke masken. Ved å leve ut dette ønsket om hevn symbolsk i en terapeutisk prosess, vil sinnet vende seg til sårethet i hjertet i stedet. Sårethet er en følelse som er satt sammen av sorg og smerte. Ved å gjenoppleve den enorme sorgen og smerten over måten mor og far behandlet en på som barn, hvordan de tråkket på ens eget hjerte og hvor vondt det var, vil man helbredes fra det overviljesterke egomønsteret. Da kommer også tilgivelsen av mor, far og søsken. For de var også bare såret av sine foreldre slik at et ønske om hevn, dvs. ondskap hadde satt seg i deres hjerter. Noe de videreførte under skalkeskjul av det som kalles oppdragelse. Kanskje også legitimert ved bibelstedet om at man tukter den man elsker.

Nåløyet er å gi slipp på krav, makt og kontroll

Hver gang man kommanderer andre, prøver å oppdra andre eller på andre måter tvinger sin vilje på andre gjennom sjarmerende forføring, belønning eller straff, er man overviljesterk. Nåløyet er å *slutte å kreve noe som helst av andre* og slippe dem fri i stedet. Først da blir likeverdig samarbeid og ekte kjærighet mulig, fordi dette kun kan eksistere i frihet. I stedet for å ta makten må man spørre seg hva sitt egentlige behov er. Hva ønsker og lengter jeg egentlig etter? Så gjelder det å gi andre frihet til å gjøre som de vil. Uten makt og tvang ber man om det man ønsker og trenger. Dersom andre vil gi det til en, opplever man ekte kjærighet og behovstilfredsstillelse. Dersom andre ikke gir en det, kan man komme til å gjenoppleve barndommens smerte. Når man opplever sorg og smerte i hjertet og gråter over dette, helbredes barndommens sår. Blir man i stedet sint, betyr det at man fortsatt ikke våger å kjenne på såretheten i hjertet. Da må sinnet leves ut symbolsk og terapeutisk til det vender seg. Dvs. til man føler frykt, sorg og smerte i stedet og tårene renser sårene i hjertet. Slik helbreder man lysten til det onde hjertet, det som egentlig driver det overviljesterke mønsterets negative maske. Ved å gi andre frihet og ha tillit til at de egentlig vil en godt, helbreder man mønsterets positive maske og kommer ut av tendensen til å presse sin vilje på andre. Ved å gi andre frihet og kun be om det man ønsker, lærer man seg å respektere andres grenser. Nåløyet er å våge å gi fra seg makten og kontrollen og i stedet velge likeverdig kommunikasjon og samarbeid i stedet med sikte på å ivareta alles behov.

Å vikle seg ut av det overgivende egomønsteret

Å kjenne igjen mønsteret i ditt eget liv

Den neste fasen i barnets utvikling er utfoldelsesfasen fra 2 – 4 år. Nå skal barnet lære seg finmotorikk for å mestre livets detaljer og begynne å klare seg på egen hånd. Dersom barnet blir overbeskyttet og detaljregulert i denne fasen får det banesår. Det vil overgi seg til kosen og tryggheten i beskyttelsen fra de voksne. Som voksne blir de runde og trivelige og søker å være venner for enhver pris. De våger ikke å være selvstendige og risikere motsetninger som følger med dette. Misnøye kommer ut uten energi og skjult i krokene. Egoet er heller ikke trent opp i å mestre alle livets detaljer. Derfor har de en tendens til å ”drite seg ut” av og til, akkurat som under pottetreningen i denne fasen. Under mønsteret ligger det en dyp skamfølelse for dette. Den positive ressursen er en stor evne til omsorg for andre. Kortfattet kan man si at de har for stort hjerte og for lite ego. Kjenner du deg igjen i dette, tyder det på at du har det overgivende egomønsteret.

Det sunne alternativet

Nedenfor er et skjema som oppsummerer barnets indre behov og hva det egentlig trenger fra foreldrene i utfoldelsesfasen.

Barnets indre behov	Livstema er å ha rett til	Vilje/ handling
	I det indre skal utvikles	Selvstendighet. Selvutfoldelsesevne. Dømmekraft
	I det ytre blir resultatet	Handlekraft ut fra selvverd og egen indre virkelighet
Fra foreldre trenger barnet	Feminin kjærlighet	At vi gir barnet frihet til å utfolde seg og utforske
	Maskulin kjærlighet	At vi støtter barnet i å utfolde seg og utforske
	Selvivaretakelse	At vi følger vår egen lyst og vilje og ikke betrakter oss som symbiotisk forbundet til barnet. Dvs. at vi tenker du og jeg (selvstendige individer), i stedet for vi.

Selvstendighet og selvutfoldelsesevne

Overgivende personer fungerer gjerne uselvstendig. Det sunne alternativet er å fungere selvstendig. Å kjenne etter i seg selv og våge å ta selvstendige avgjørelser. Når man setter i gang noe, mestrer man også å fullføre prosjektet og alle dets detaljer. Slik utvikler man sin evne til å utfolde seg og sine talenter. Nøkkelen er å gi seg selv frihet og stole på egen dømmekraft, uansett reaksjoner fra andre. Man må gjerne inn i en livslang læring med å lære seg å tolke og sortere følelser og handle i samsvar med dem. Man må slippe løs viljeskraften sin og våge motsetninger som en sterk vilje måtte skape. Viljeskraften har de overgivende gjerne gjemt bort for unngå konflikter og framstå som engler uten sinne og negativitet. Videre må egoet trenes opp til å mestre alle livets aspekter, slik at de kan fungere som selvstendige mennesker i stedet for å være avhengige av andre.

Kraft og seksualitet

Et helt menneske har en skaperkraft som henger sammen med seksualkraften. Det dreier seg om å våge å ha egne lyster og å ha kraft nok til å stå for dem i møtet med andre. Både når det gjelder seksualitet og kreativitet har overgivende en tendens til å

være slappe i stedet for å ha tenning. Kraft, pågangsmot og utholdenhet er derfor en viktig del av det sunne alternativet, i stedet for slapphet og latskap.

Å bli møtt som man trenger

Medisinen de trenger fra andre er at vi nekter å la dem lene seg til oss. Med en mild og forsiktig hånd leder vi dem ut på stadig større utfordringer, slik at de øker sin mestringsevne. Vi passer på å gi dem frihet til å være seg selv. Hvis man merker at de overtilpasser seg våre behov, ber vi dem kjenne etter på egne behov og ønsker. Ofte kan de uttrykke misnøye i krokene uten energi som tilsier at det er noe viktig. Som regel er det mye viktigere. Derfor gjelder det å være oppmerksom på disse små signalene.

Prosessen ut av mønsteret

Den positive masken til en overgivende person er å alltid være rund og trivelig. Det gjelder for enhver pris å holde kontakten, være venner og unngå konflikter. Dette oppnår den overgivende personen gjennom å overgi seg. Dvs. at han lar andre bestemme premissene uten å legge merke til det selv. Og gjennom å være snillere, vennligere og hyggeligere enn vedkommende egentlig er. Dersom det er fare for konflikt og avklaring av en situasjon, vil den overgivende gjerne bidra med handlinger som avleder eller tilslører situasjonen. Trekker det opp mot konflikt, vil den overgivende f.eks. si at det er tid for mat og kos. Eller si at det ikke er så farlig for vedkommende likevel, så den andre kan få viljen sin. Å stanse den positive masken vil si å slutte med disse handlingene. Det vil si å slutte å være rund og trivelig. Det vil si å kjenne etter på egne behov, stå for dem og kjempe for dem dersom andre setter seg imot. Vanligvis er en overgivende person en trygg person. Men å begynne å stå for egne meninger og ta ansvar for å fullføre sine egne prosjekter, vil vekke frykt for å ikke klare det og skyld og skam for å være så egoistisk. Da gjelder det å bare vitne den negative masken i form av frykt, skyld og skam, men likevel fullføre prosjektet man har satt seg fore. Dette er den negative maskeenergien som den overgivende må lære seg å vitne.

På et tidspunkt mens den overgivende prøver å stå opp for seg selv og realisere sine egne ideer, vil motstanden vedkommende møter gjerne være overveldende. Det er gjerne en overviljesterk person som står for denne motstanden, og som motsetter seg frigjøringen og selvstendigheten til den overgivende personen. Det kan være en sjef eller slektning som organiserer en allianse mot den overgivende for å knuse vedkommende. Den kan være en ektefelle som etter skilsmissen setter barna opp mot den overgivende så han skal miste kontakten med barna for evig og alltid. Ikke sjelden vil det kunne komme til fysisk vold, psykisk terror eller økonomisk undergraving i denne frigjøringsprosessen. Ofte har overgivende personer kommet inn i maktfeltet til meget overviljesterke personer. Når den overgivende frigjør seg fra den overviljesterke, vil den overviljesterke oppleve en utålelig avmektighetsfølelse. "Hele makten" forvitrer og vedkommende frykter at dens ondskap og kontrollmønstre skal bli offentlig kjent og at vedkommende skal bli fordømt og utstøtt for evig og alltid fra menneskeheten for dette. Dette vil være å gjenoppleve barndommens sår. For å unngå faren for dette er det at en meget overviljesterk kan gå over grensen og utøve fysisk vold eller diverse former for psykisk eller økonomisk manipulering for å hindre andres frigjøring. Da vil den overgivende personen lett gi opp og tenke at det er ikke er verdt prisen. Det er bedre å være venner. *Denne latskapen, følelsen av utilstrekkelighet (frykt for ikke å kunne fullføre egne prosjekter selv), frykten for straff og for å bli helt ensom* er den negative livsenergien som driver den overgivende

masken. Dersom den overgivende klarer å motstå fristelsen til å overgi seg enda en gang, men kjemper videre og står på sitt til ”the bitter end”, vil personen frigjøre seg fra det overgivende mønsteret. Personen utvikler et ego som kan balansere vedkommendes store hjerte, slik at det blir balanse mellom selvivaretagelse og ivaretagelse av andre. Videre vil vedkommende ha en utfordring å lære seg å skille mellom hensyntaken og ekte kjærlighet, for vedkommende er programmert til hensyntaken framfor kjærlighet. Og vedkommende vil ha en utfordring med å stå fram med seg selv slik vedkommende er, inkludert sine negative sider. Det tar tid å avlære å skjule disse i en rund og trivelig maske og gjennom utallige hvite løgner for å unngå andres sinne og fordømmelse.

Nåløyet er å bevare kraft og selvstendighet

Det overgivende egomønsteret er et passivt egomønster. Å gå ut av det krever derfor en aktiv handling. Nåløyet for dette mønsteret er å våge å stå helt alene, møte motstand og likevel ikke gi opp å ivareta seg selv. Nåløyet er å bevare visjonen, kraften og selvstendigheten uansett ytre påkjenninger. Det kreves stort mot og en fast viljestyrke for å komme gjennom nåløyet. For en overgivende er det så mye lettere og mer fristende å roe det hele ned og godta den utilfredsstillende situasjonen som den er. Latskapen og ettergivenhet tar overhånd igjen.

Å vikle seg ut av det overpresterende egomønsteret

Å kjenne igjen mønsteret i seg selv

Den siste fasen småbarnet går gjennom er identitetsfasen fra 3 – 6 år der det begynner å utvikle sin identitet som kjønn og menneske. Dersom barnets naturlige følelser ikke blir sett og verdsatt, vil barnet få banesår. Det vil det føle seg verdiløst slik det egentlig er. For barnet er sine følelser. Derved vil det prøve å skape seg verdi gjennom å gjøre seg til og prestere for de voksne. Slik utvikles det presterende egomønsteret. Barnet søker ros og beundring gjennom prestasjoner og sin skjønnhet. Ressursen de utvikler er en stor evne til å være saklige og dyktige. De mestrer den ytre verden godt. De smiler gjerne alltid og er positive og konstruktive. Prisen er at de har mistet mye av kontakten med sin indre verden; dvs. åndelige, hjertemessige, seksuelle og/eller kroppslige følelser. Det er disse følelsene som egentlig skulle vært livets kompass i stedet for hva som gir beundring og ros i den ytre verden. Dersom du kjenner deg igjen som et saklig og effektivt menneske, der følelser ikke står i veien og skaper problemer, kan det tyde på at du har det presterende egomønsteret. Da kan det være hensiktsmessig å gå tilbake til ”De fem egomønstrene” og lese nærmere om mønsteret.

Det sunne alternativet

Nedenfor oppsummeres barnets behov i identitetsfasen.

Barnets indre behov	Livstema er å ha rett til	Seksualitet og kjærighet
	I det indre skal utvikles	Kjærighetsevne og lidenskap
	I det ytre blir resultatet	Balanse i hjertekjærighet og seksualitet
Fra foreldre trenger barnet	Feminin kjærighet	At vi er ekte, dvs. i livsenergi
	Maskulin kjærighet	At vi bekrefter barnets hjerte- og sex-følelser uten å begynne å få lyst på dem.
	Selvivaretakelse	At barna mister vår oppmerksomhet når de er uekte, dvs. i maskeenergi (tilgjorthet)

Å være naturlig

Det presterende egomønsteret dreier seg om å gjøre seg til. Det sunne alternativet er å være naturlig. Dette innebærer å like seg selv slik man egentlig er. Og det innebærer å ha tillit til at andre kan like en slik man egentlig er. For en presterende er det å være tilgjort blitt en del av personligheten. Derfor kan det i praksis være vanskelig å skjelve mellom hva som er naturlig og hva som er tilgjort. Kriteriet for om noe er naturlig, er at det gjøres fordi det er godt eller nyttig i seg selv, uansett hva andre måtte si. Det som er unaturlig gjøres for å oppnå noe, f.eks. beundring, oppmerksomhet og ros.

Følelseskontakt

Presterende lever også gjerne i hodet slik som underernærte. Ofte er det også en sammenheng mellom de to mønstrene på dette området. Hjerte-, mage- og kroppskontakt er det sunne alternativet til å leve for mye i hodet. I omtalen av det sunne alternativet for det underernærte egomønsteret står det mer om hvordan man utvikler sin evne til følelseskontakt.

Balansert selvutfoldelse

Å være saklig og effektiv er en god egenskap for mennesker. Men dette må balanseres mot selvivaretagelse og ivaretagelse av de følelsesmessige sidene av en sak. Balanse mellom sak og følelse, effektivitet og selvivaretagelse, ytelse og nytelse, aktivitet og hvile osv.. er det sunne alternativet. I kjærlighetslivet er utfordringen å mestre balansen mellom hjertekjærlighet og lidenskap (omsorg og begjær), og evne å ha begge deler til stede samtidig.

Å bli møtt som man trenger

For å hjelpe en presterende ut av mønsteret, må man invitere vedkommende inn i naturlige følelser. Dette kan f.eks. skje ved å sette ned tempoet og begynne å prate om følelser. Det er også viktig at vi ikke gir dem ros og beundring når det virker som om det er dette de er ute etter. For da vil vi bare forsterke det presterende mønsteret. I stedet skal vi gi naturlig respons når de er naturlige og overse dem når de gjør seg til for å få beundring og ros.

Proessen ut av mønsteret

Den positive masken til en presterende person er å være flink, effektiv, saklig og yte mer enn andre til fellesskapet. Hensikten med dette er å få belønning i form av beundring, ros og anerkjennelse. Da føler vedkommende seg verdifull. Den negative masken er at vedkommende gjerne er arrogant og ser ned på andre som ikke er like bra som dem selv. Å stanse den positive masken vil for en presterende person innebære at vedkommende slutter å prestere. Hun gjør bare noe når hun har lyst. Ellers lar hun det være. Etter kort tid vil dette vekke den negative masken. Hun vil få dårlig samvittighet for ikke å gjøre sine plikter i forhold til fellesskapet. Utfordringen er da å fortsette å ikke prestere og vitne den dårlige samvittigheten uten å lytte til den. Det tar gjerne lang tid å klare å slutte helt å prestere, fordi når vedkommende tror at hun føler en lystfølelse, er det egentlig en pliktfølelse. Men når personen har klart å slutte helt å prestere, vil det komme en følelse av å være verdiløs. *Denne følelsen av å være verdiløs* er den negative livsenergien som driver den presterende masken. Gjennom å prestere slipper personen å føle seg verdiløs. Gjennom å gjenoppleve denne verdiløsheten, uten å begynne å prestere igjen, men bare søke å bli elsket som man er, vil man legge det presterende egomønsteret bak seg. Behovet for å føle seg bedre enn andre og tendensen til å se ned på andre vil forsvinne når man blir elsket som man er. Gjennom å lytte på følelsene og følge lystene, utvikler vedkommende litt etter litt sin følsomhet igjen. Slik vikler man seg ut av det presterende egomønsteret. Hun vil føle indre verdi gjennom sitt følelsesliv i stedet for å måtte skape seg ytre verdi gjennom å prestere.

Nåløyet er å ikke være bedre enn andre

Presterende yter for å være bedre enn andre. Slik håper de å bli mer verdifulle og bedre likt. Nåløye er å våge å bli likt som menneske i stedet for å bli lik for sine prestasjoner. Erfaringsmessig kan er dette svært utfordrende for de som er presterende. Det er to områder der dette nåløyet kommer til syne. Det ene er på det saklige området, f.eks. på arbeidsplassen. Kunsten er å være dyktig uten å ta luven fra de andre. Kunsten er å være flink, uten at det er noe mål i seg selv å være bedre enn andre. Det andre området der nåløyet kommer til syne, er på det kjønnslike området. Det er ikke uvanlig at presterende mennesker også er pene og vakre mennesker. For å si det med eventyret om snehvit er de vant til at når de spør speilet på veggen der, svarer speilet at de er vakrest i landet her. Med det menes at de er de mest attraktive

som kvinne eller mann. De har derfor lett for å gå i konkurranse med andre. Spesielt verdifullt er det å konkurrere om en som allerede er opptatt. Dersom de kan utkonkurrere f.eks. sin venninne, vil de ha fått bevist at de er mest attraktive. Speilet (venninnens kjæreste) har svart at de er vakrest i landet her. Nåløyet er å utvikle et etisk ego der man lar være å drive med slik form for konkurranse for å styrke sitt eget selvverd.

I den fasen i barnets utvikling når det presterende egomønsteret danne, vil guttebarnet si til mamma: ”Mamma! Når jeg blir stor, da er det vi to som skal være gift!”. Slik uttrykker barn sine oppvåkne seksuelle følelser og projiserer det over på sin første og programforpliktete forelskelse. Det er mor eller far avhengig av kjønn til barnet. I terapi- og kurssammenheng kommer nåløyet for det presterende egomønsteret ikke sjelden fram i klartekst på en tilsvarende måte. Kursleder fungerer som en trygg mor eller far. Så kommer mors- eller farsprojeksjonen og til slutt forelskelsen. Eleven forelsker seg i læreren. Vi har erfart at det er oftest meget skambelagt å innrømme at man har blitt forelsket i kursholderen. Å tåle å innrømme dette og ta ansvar for å bevisstgjøre projeksjonen som ligger bak, er et vanskelig nåløye for det presterende egomønsteret. Det er en stor utfordring for en presterende å ikke være bedre, mer attraktiv enn andre. Man er bare et menneske på like linje – likeverdig - med de andre.

Følelsesutvikling – Å investere i en bedre framtid

Følelsesutvikling gjør at man må gjennom en tøff, kaotisk og smertefull overgangsperiode som gjerne tar mange år. Foreløpig er det nesten ingen som velger dette frivillig. Alle egomønstrene er jo drevet av frykt for å gjenoppleve barndommens smerte, og en beslutning om aldri å gjenoppleve dette. De fleste som driver med selvutvikling på den dype måten jeg har beskrevet det her, er tvunget til det. Enten fordi livet deres i maskeenergi har blitt helt meningsløst. Eller fordi livet er blitt så smertefullt pga. sykdom, ulykke, ensomhet, dårlig samarbeidsklima, meningsløshet eller annet at alt annet er bedre enn å fortsette det gamle. Men egentlig er selvutvikling som enhver annen *investering*. Man forsaker noe i nuet for å få det bedre i en lengre periode framover. Alle som har gått gjennom en vellykket selvutviklingsprosess, vil i ettertid føle at investeringen i selvutvikling var verdt prisen. Prisen er den smertefulle overgangsperioden der man gjenopplever barndommens traumer og frigjør seg fra frykten for dem, det som driver masken. I litteraturlista finner du et hefte og artikler der jeg beskriver selvutvikling nærmere, både prosessen og egne erfaringer.

Et liv i maskeenergi kan kun gi behovserstatning, fordi masken maskerer de egentlige behovene for en selv og andre. Bare et liv i livsenergi kan gi ekte behovstilfredsstillelse, fordi man da har kontakt med de egentlige behovene. Et liv i livsenergi er kun mulig etter å ha gått gjennom en selvutviklingsprosess med å gi slipp på masken, slik som jeg har beskrevet det her. Det er bedre med et liv med ekte *behovstilfredsstillelse* enn et liv kun med *behovserstatning*. Derfor lønner selvutvikling seg på sikt. Og jo tidligere man kommer i gang, desto lettere er det.

I boka ”Kjærlighetens bok” kan du lese mer om hva det vil si å leve fra hjertet i stedet for fra egoet, dvs. hvordan livet blir når man frigjør seg fra egomønstrene. Se www.hjarterommet.no. Boka er også tilgjengelig i alle bokhandle via bestilling.

Litteraturliste

Eric Berne: Mennesker og masker: Games people play. Oslo: Cappelen 1990.

John Bradshaw: Som å komme hjem. Oslo: Aventura forlag 1990.

Barbara Ann Brennan: Light Emerging. New York: Bantam Books 1993.

Don Campbell: Musikk som medisin. Egmont Hjemmet 1998.

Thomas A. Harris: Jeg er ok – Du er ok. En praktisk innføring i transaksjonsanalyse. Tiden 1982.

Tove Hvid: Kroppens fortællinger. Århus: Modtrykk 1990.
Kroppens fortællinger i bilder. Århus: Modtrykk 1992.

Arthur Janov: The New Primal Screem. Primal therapy 20 years on. Enterprise 1991.

Alexander Lowen: Bioenergetics. New York: Penguin Books 1976 (eller Arkana 1994).

John C. Pierrakos: Aura Energi, bind 1 og 2. København: Klitrose 1993. (Førsteutgave på engelsk i 1987: Core Energetics)

Per Hjalmar Svae: Håndbok i selvutvikling. 1996. (36 sider).

Per Hjalmar Svae: Selvutvikling i nuet. Artikkel i Alternativt Nettverk nr 2 1997

Per Hjalmar Svae: Veien til å bli et levende menneske. Artikkel i Alternativt Nettverk nr 6 1997.

Per Hjalmar Svae: Å elske hverandre og utvikle seg sammen. Artikkel i Alternativt Nettverk nr. 2 1999.

Per Hjalmar Svae: De fem egomønstrene – Det som hindrer kjærligheten i ditt liv. Alternativt Nettverk nr. 3 2000.

De fem egomønstrene

I de første seks leveårene går barnet gjennom fem utviklingsfaser. Dersom barnet grunnleggende sett ikke blir møtt slik det trenger i en fase, får barnet *banesår*. Det er en så avgjørende smerteopplevelse at den kommer til å forme barnets ego og derved prege menneskets livsbane.

I *De fem egomønstrene* forklares egomønstrene som dannes dersom barnet får banesår i en utviklingsfase. De fleste mennesker har en personlighet preget av ett til tre av disse mønstrene. Til sammen kan disse egomønstrene forklare svært mye av et menneskes personlighet. På en enkel måte blir det forklart hvordan du kan kjenne igjen disse mønstrene. Slik kan du forstå deg selv og andre bedre

Samspeillet mellom mennesker med forskjellige egomønstre blir forklart. Hvordan vil samarbeidsproblemer typisk oppstå? Hvordan kan man komme ut av disse problemene ved å mestre sitt eget og andres mønstre bedre? *De fem egomønstrene* gir deg nøkkelen til å mestre samarbeid og samliv.

Mennesker med ulike egomønstre har en tendens til å bruke ulike spill for å få oppmerksomhet fra andre. Slike spill gleder noen og irriterer andre. Det vil si at de danner grunnlag for god eller dårlig kjemi mellom mennesker. En rekke ulike spill blir forklart. Slik kan du kjenne dem igjen i deg selv og andre. Det forklares hvordan du kan endre dårlig kjemi i forhold til andre.

Til slutt er det et kapittel om selvutvikling. Det vil si hvordan du ikke bare kan mestre sine egomønstre bedre, men faktisk vikle deg ut av dem gjennom å helbrede barndommens sår.