

Livsveiledning for vår tid

Foredragsserie og selvutviklingsgruppe
for økt livsmestring og livsglede

Kursholder: Per Hjalmar Svae

2. gang:

De seks egomønstrene

En nøkkel til å forstå
deg selv og andre



Hjerterommet selvutviklingsskole

hjerterommet.no

Hva er egomønstrene?

- Et egomønster er et *automatisert mønster* av tanke, følelse, vilje og kroppsholdninger som er blitt til et varig karaktertrekk vi har.
- Mønstrene dannes i løpet av de seks første leveårene. Det er seks hovedtyper av egomønstre. De fleste har flere mønstre i sin personlighet.
- Egomønstrenes faglige kilde er kroppssorientert psykologi.
 - Alexander Lowen (1976): *Bioenergetics*.
 - John Pierrakos (1990): *Core Energetics: Developing the Capacity to Love And Heal*. Se f.eks.:
<http://energeticsinstitute.com.au/psychotherapy-counselling/characterology/>
 - Lisbeth Marcher: *Bodydynamic Theory*. Se:
<https://www.bodydynamic.com/theory/>

Egomønstrene er både en ressurs og et problem

- Egomønstrene er skapt for å gjøre det beste ut av det i en situasjon der vi som barn ikke blir møtt slik vi egentlig trenger.
➔ Ressurs
- Mønstret gir *erstatningsløsninger* (f.eks. å få viljen sin) i stedet for *behovstilfredsstillelse* (f.eks. gjensidig omsorg og godt samarbeid).
 - ➔ Du får det nest beste ut av livet, ikke det beste
 - ➔ Du har væremåter og adferd som hindrer kjærligheten
 - ➔ Du vil kunne oppleve fastlåste problemer i parforholdet



Mentalt eksistensusikker

Barnets livstema i fasen -0,3 - + 0,3 år:
Har jeg rett til å eksistere? Er jeg ønsket?

Årsaken til mønsteret er et fødselstraume, å være et uønsket barn eller omsorgssvikt i form av fiendtlighet, vold, neglisjering eller fjernhet i starten av livet.

Typiske kjennetegn

- Introvert
- Sliter med det sosiale. Holder seg for seg selv.
- Frykt/angst og negative tanker.
- Perioder med depresjon.
- Har vanskelig for å fatte valg.
- *Ressurs:* Ofte en spesiell mental eller åndelig begavelse.
- *Temperament:* Melankolsk
- *Selvverd:* Negativt. Føler seg uønsket.
Passer ikke inn i denne verden.



Nasse Nøff

Mentalt eksistensusikker

Erstatningsløsning

- Frihet fra ansvar
- Splitte. Trekke seg unna.

Positive sider

- Særlig mental eller åndelig begavelse
- Radar for andres skjulte tanker og følelser
- Ubundet av «stammelover»
- Evne til dype og alvorlige samtaler
- Svart humor

Negative sider

- Overdreven frykt og angst. Frykter det verste!
- Motstand mot forandring. Bli handlingslammet.
- Litt fjerne og mentale
- Kan slite med det sosiale
- Føler seg ikke god nok som man er
- Trekker seg unna ansvar
- Tungsindighet og depresjon ikke uvanlig
- Dårlig livsmestring



Nasse Nøff

Kroppsforn er en
tendens som ofte går
igjen. Selvfølgelig har
arv, miljø, kosthold og
trening også betydning.

Mentalt eksistensusikker



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



Typisk bruk av livsenergien:
Trekker seg unna sin egen
kropp og andre og oppover
mot åndelige sfærer



Kengubarnet

Emosjonelt eksistensussikker

Barnets livstema i fasen 0 - 0,3 år:
Er jeg verd å elskes?

Årsaken til mønsteret er at de bare i korte stunder opplevde å bli elsket og ivaretatt som de er, slik at de lærte seg å få mer energi og oppmerksomhet fra foreldrene gjennom oppmerksomhetsskapende adferd.

Typiske kjennetegn

- Ekstrovert. Livsglad. Leken.
- Kan oppføre seg barnlig.
- Blir lett såret og emosjonell.
- Tar gjerne ordet og beholder det.
- «Tar showet» i sosiale sammenhenger. Festlige.
- *Ressurs*: Særlige sosiale eller kunstneriske evner.
- *Temperament*: Sangvinsk
- *Selvverd*: Bevisst føler de seg gjerne som verdifulle og festlige. Ubevisst føler seg ikke verd noe om ikke de får oppmerksomhet.



Kengubarnet

Emosjonelt eksistensusikker

Erstatningsløsning

- Søke oppmerksomhet, i stedet for å bli elsket som man er
- Leke seg gjennom livet, i stedet for å ta ansvar

Positive sider

- Kontakt med livskjernen og livsenergien
- Levende og underholdene.
- Sosialt og/eller kunstnerisk begavet
- Kan trenge gjennom andres forsvar og skape dypere, mer ekte kontakt

Negative sider

- Oppmerksomhetstrang. Tar ordet og beholder det.
- Vil bare gjøre det som er lystbetont. Liker ikke plikter.
- Tar showet i sosiale sammenhenger.
- Lager oppstyr og kaos
- Emosjonalitet og hysteri
- Mister vettet. Ødelegger ting og relasjoner.
- Eventuelt misbruk eller overraskende sammenbrudd



Kengubarnet

Emosjonelt eksistensussikker



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

Typisk bruk av livsenergien:
Sende ut mye livsenergi på
flere/varierende plan



Tussi

Underernært

Barnets livstema i fasen 0 - 1,5 år:
Kan jeg få dekket behovene mine og
lære å mestre kroppen og livet?

Årsaken til mønsteret er at det ikke var nok, eller god nok, kjærlig omsorg og godt nok samarbeid med å hjelpe barnet å dekke sine behov og å mestre livet. Eventuelt også fysisk underernæring.

Typiske kjennetegn

- Snill, grei og tjenestevillig.
- Ikke kontakt med egne behov.
- Full av tanker, ideer og planer
- Får ofte ikke gjennomført og fullført ideer og planer.
- Perioder med overoptimisme og overpessimisme.
- *Ressurs:* Mentale og analytiske evner. Kan være iderik og en god pedagog.
- *Temperament:* Grei
- *Selvverd:* Kan variere. Evt. en følelse av å ikke være sosialt attraktiv og å være en nerd.



Tussi

Underernært

Erstatningsløsning

Mental kontakt, i stedet for følelseskontakt og kroppskontakt, både innad og utad

Positive sider – Trinn 3

- Snill,
- Grei og tjenestevillig
- Mentale, logiske og analytiske evner
- Full av ideer og planer, men fullfører dem ikke
- God pedagog
- Tørrvittig

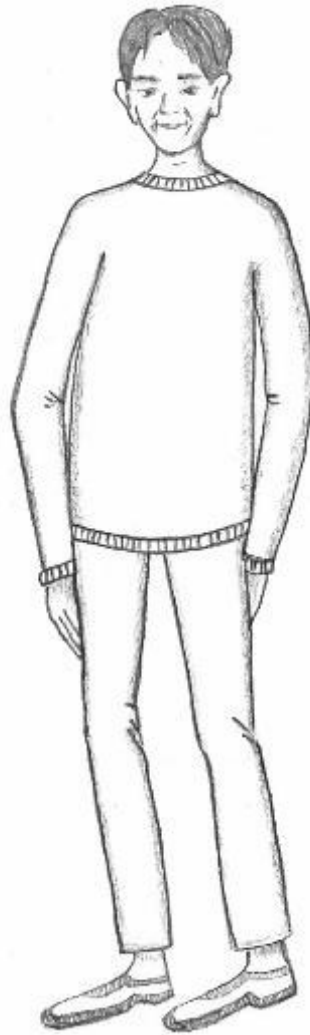
Negative sider – Trinn 2

- Er for mental
- Har for lite kontakt med egne behov
- Lager ideologi av å underernære seg selv
- Trengende. Gir for å få
- Ikke nok energi eller evne til å gjennomføre ideer og planer
- Forstår ikke dette med makt
- Overoptimistisk og overpessimistisk (manisk/depressiv)

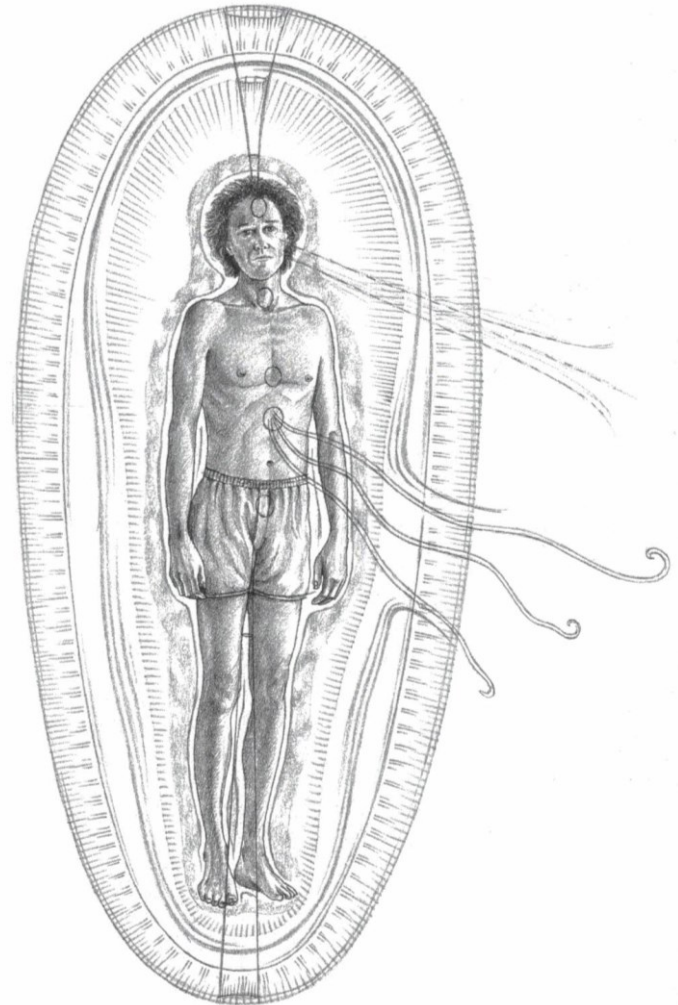
Underernært



Tussi



*Typisk kropp:
Høy og tynn.*



*Typisk bruk av livsenergien:
Suge energi fra andre*



Tigergutt

Overviljesterk

Barnets livstema i fasen 0,8 – 2,5 år:
Har jeg rett til egne tanker og følelser?

Årsaken til mønsteret er at:

- Foreldrene invaderte dem med sine tanker, følelser og holdninger og krevde at de skulle innrette seg etter deres vilje.
- Fri barneoppdragelse vil også kunne skape mønsteret, fordi det ikke settes grenser for barnets oppførsel.

Typiske kjennetegn

- Skal ha rett og skal ha viljen sin
- Blir lett sur og sinna
- Har mye energi og er varme i kroppen
- Stor gjennomføringskraft og tar gjerne ledelsen
- *Temperament:* Kolerisk
- *Ressurs:* Viljestyrke, gjennomføringskraft, ta ledelsen.
- *Selvverd:* Oppblåst. Selvsikre. Ubevisst føler de seg som dårlige mennesker. Derfor tåler de ikke kritikk.



Tigergutt

Overviljesterk

Erstatningsløsning

Få viljen sin i stedet for dialog,
gjensidig omsorg og godt samarbeid.

Positive sider – Trinn 3

- Sjarmerende, selvsikre og humoristiske
- Har mye energi
- Viljestyrke og gjennomføringskraft
- Ivrig etter å lære opp andre
- Lederevner. God til å bygge allianser

Negative sider – Trinn 2

- For sterk vilje i forholdet til andre
- Mistillit, kravmentalitet, surhet og sinne
- Respekterer ikke andres grenser, egoistisk
- Oppdrar alle andre enn seg selv
- Tåler ikke å bli overrumplet
- Tåler ikke kritikk. Kan lyve uten å blunke
- Får energi av å være i kamp
- Glemmer ikke og tilgir ikke

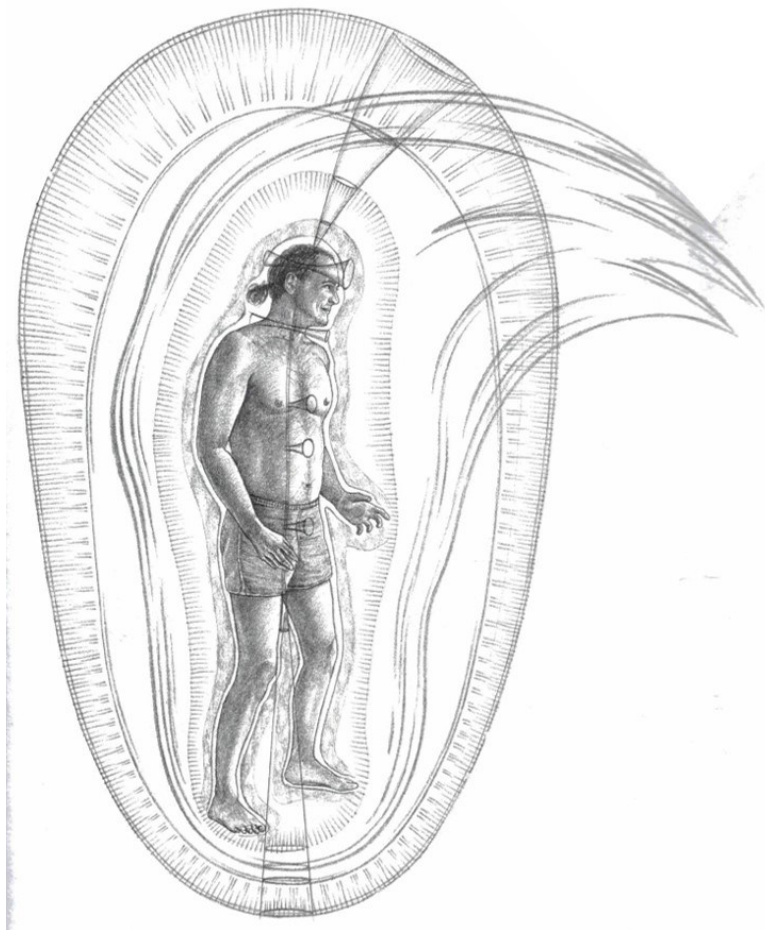
Overviljesterk



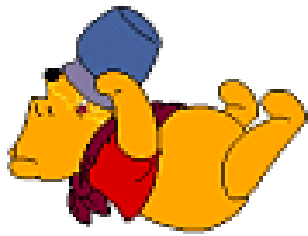
Tigergutt



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



Typisk bruk av livsenergien:
Trekker energien opp og forover
for å dominere. Trekker energi til
baksiden for å øke viljekraften.



Ole Brumm

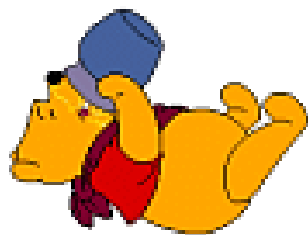
Overgivende

Barnets livstema i fasen 2 – 4 år:
Har jeg rett til egen vilje?

Årsaken til mønsteret er at de ble detaljregulert og dullet for mye med som barn og lydig overga seg til foreldrene for å få tryggheten, kosen og hyggen det ga.

Typiske kjennetegn

- Rund og trivelig.
- Har omsorg for alle
- Lager ikke problemer eller konflikt.
- Treghet og latskap
- Trøstespising
- Mestrer ikke alle livets detaljer
- Stoler ikke på egen dømmekraft. Spør/involverer andre.
- *Temperament*: Flegmatisk
- *Ressurs*: Skape kos og hygge. Roe ned gemytter.
- *Selvverd*: Lett for å ikke føle seg verd noe, skamme seg, være flau og liknende



Ole Brumm

Overgivende

Erstatningsløsning

Være venner og ha det hyggelig selv om dypere behov ikke dekkes.

Positive sider – Trinn 3

- Runde og trivelige
- Evne til å kose seg
- Omsorgsfulle
- Gode til å konversere
- Gode diplomater. Bæredyktige
- Kan være gode ledere

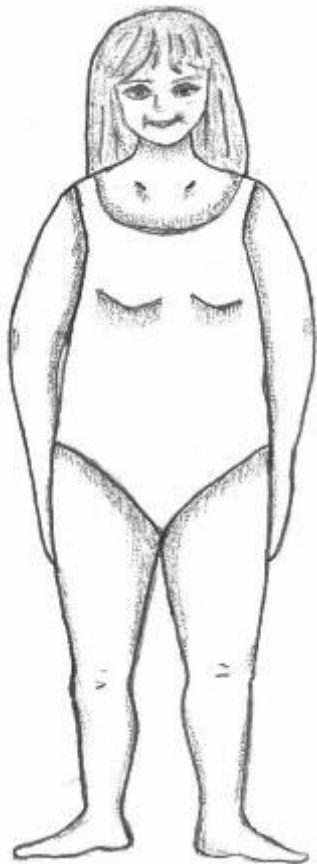
Negative sider – Trinn 2

- Overgir seg og underlegger seg andres vilje
- Stoler ikke på sin egen dømmekraft
- Skam og skyldfølelse
- Går sakte å tenke og gjøre ting
- Latskap. Mestrer ikke livets detaljer
- Føler seg ikke god nok som man er
- Snakker om utfordringene mer enn å gå inn i dem

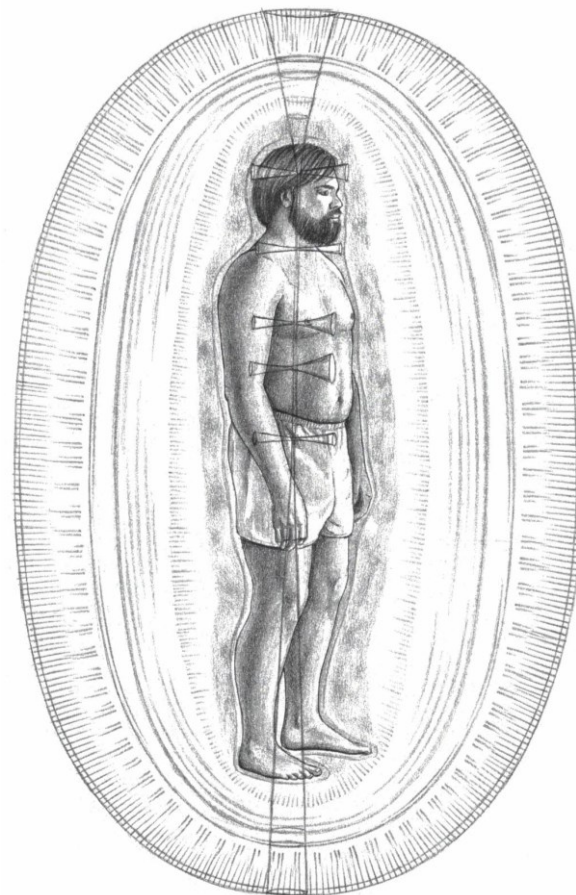


Ole Brumm

Overgivende



Typisk kropp:
Tykk over alt.
Vennlig ansikt.



Typisk bruk av livsenergien:
Holder energien tilbake og «la det passere». Det fører til at energifeltet blir stort og ladet. Følelseslagene i auraen lades mer enn de strukturerte, så dømmekraft og beskyttelse og blir svakere.



Petter Spret

Overpresterende

Barnets livstema i fasen 3 – 6 år:
Har jeg rett til å være meg selv slik jeg er?

Årsaken til mønsteret er at de selv og deres naturlige følelser ikke ble sett og verdsatt i 4 – 6 års alderen, men at de fikk mye anerkjennelse og ros for det de presterte.

Typiske kjennetegn

- Alltid smilende og positiv.
- Er saklig og dyktig.
- Tar ansvar og yter mye.
- Sier «pytt, pytt», til egne og andres følelser.
- *Ressurs*: Saklig, effektiv, ta ansvar og prestere.
- *Temperament*: Behersket
- *Selvverd*: Føler seg verdifull og er verdsatt.



Petter Sprett

Overpresterende

Erstatningsløsning

Utrette mye på sakplanet, men får ikke ivare tatt det følelsesmessige. Søker anerkjennelse i stedet for nærhet og kontakt.

Positive sider – Trinn 3

- Stor selvbeherskelse
- Ansvarsfull
- Dyktig og effektiv
- Positiv holdning og tenking
- Fokus på å oppnå et godt resultat
- Full av energi og smiler «alltid»
- Liker gjerne «guttelek»

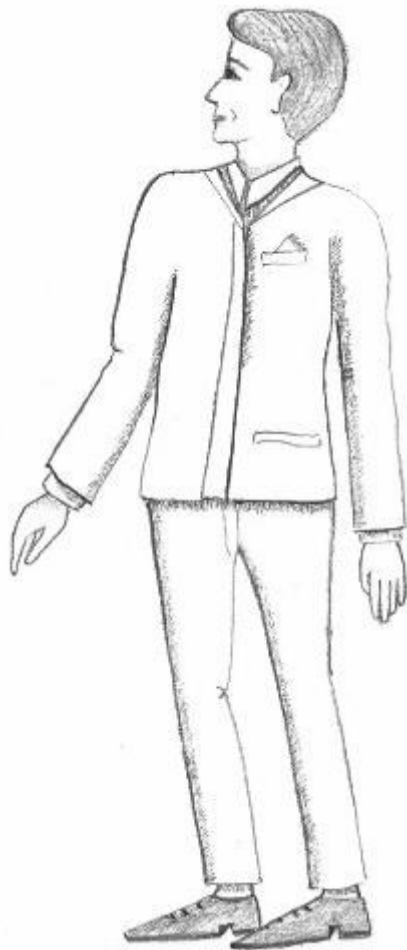
Negative sider – Trinn 2

- Fokuset er på sak, ikke følelser
- Kan ta luven fra andre
- Kan føle at livet er tomt og lite givende
- Hardhet, følelseskulde og/eller arroganse
- Tre varianter av personlighetstyper: Forførerer, idealisten eller «den hellige»/gudfryktige

Overpresterende



Petter Sprett



Typisk kropp
Velproporsjonert,
men stiv i
hofte og bryst.



Typisk bruk av livsenergien:
Holde mental kontroll. Ikke ha kontakt
med livskjernen, sjelen. Være og gjøre
som man skal for å være «perfekt»

De seks egomønstrene oppsummert

Ole Brumm karakter	Nr.	Egomønstrene – negativ og positiv side	Dannes ved alder:
Nasse Nøff 	1	Mentalt eksistensusikker og mentalt/åndelig begavet	-0,3 – +0,3 år
Kegubarnet 	2	Emosjonelt eksistensusikker og sosialt/kunstnerisk begavet	0 – 0,3 år
Tussi 	3	Underernært og mentalt/analytisk begavet	0 – 1,5 år
Tigergutt 	4	Overviljesterk og med stor gjennomføringskraft	0,8 – 2,5 år
Ole Brumm 	5	Overgivende og omsorgsfull	2 – 4 år
Petter Sprett 	6	Overpresterende og ansvarsfull	3 – 6 år

Kilde: Kroppsorientert psykologi utviklet av Wilhelm Reich på 1930-tallet, Lowen og Pierrakos på 1950-1960-tallet og Lisbeth Marcher på 1990-2000-tallet.

De seks egomønstrene noen andre inndelinger

Nr.	Egomønster (negativ side)	Typisk positiv side	Temperament ifølge antikken og antroposofi	DISA- modellen	Ole Brumm- figur
1	Mentalt eksistensusikker	Mentalt / åndelig begavet	Melankolsk	Analytisk (blå)	Nasse Nøff
2	Emosjonelt eksistensusikker	Kunstnerisk/ sosialt begavet	Sangvinsk	Inspirerende (gul)	Kengu- barnet
3	Underernært	Mentale/ analytiske evner		Analytisk (blå)	Tussi
4	Overviljesterk	Gjennom- føringsevne	Kolerisk	Dominerende (rød)	Tigergutt
5	Overgivende	Omsorgsfull	Flegmatisk	Stabil (Grønn)	Ole Brumm
6	Overpresterende	Ansvarsfull			Petter Sprett

Å komme ut av egomønstrenes erstatningsløsning

- **Mentalt eksistensusikker** Stå i det og ta ansvar for eget liv og for felleskapet
~~Søker frihet fra ansvar og splitter, i stedet for å stå i det og ta ansvar.~~
- **Emosjonelt eksistensusikker** Elsk deg selv, ha nære relasjoner, ta ansvar for plikter
~~Oppmerksomhetstrang og leke seg gjennom livet,
i stedet for å bli elsket som man er og ta ansvar også for plikter~~
- **Underernært** Søk følelseskontakt og kroppskontakt, i deg selv og med andre
~~Søker mental kontakt, i stedet for følelseskontakt, og kroppskontakt.~~
- **Overviljesterk** Spør og lytt, skap god dialog og godt samarbeid, og ha omsorg
~~Presser egen vilje gjennom, i stedet for gjensidig lytting, omsorg og samarbeid.~~
- **Overgivende** Stole på dømmekraften, sette grenser, si ifra og ivareta dypere behov
~~Søker å ha det hyggelig og koselig, selv om egne behov ikke dekkes.~~
- **Overpresterende** Ha følelsesmessig omsorg for deg selv og andre også
~~Overansvar for planer og saker, på bekostning av det følelsesmessige.~~

Kunnskapen om de seks egomønstrene gir deg et kart å navigere etter

Kjenner du deg for eksempel igjen i det emosjonelt eksistensusikre egomønsteret, gir kunnskapen om egomønstrene deg viktige hint:

- Kanskje kjenner du deg igjen i at du har et mønster med å søke mye oppmerksomhet?
→ Tipset du får er at det du egentlig trenger er nær og god kontakt der du føler deg elsket som du er.
- Kanskje du kjenner deg igjen som den som er festlig og ofte tar showet i sosialt lag?
→ Tipset du får er at dette er noe andre gjerne setter pris på, men ikke om du dominerer hele samværet. Kanskje du heretter bør passe på at alle kommer til orde?

Slik utvikler du deg til et mer modent menneske

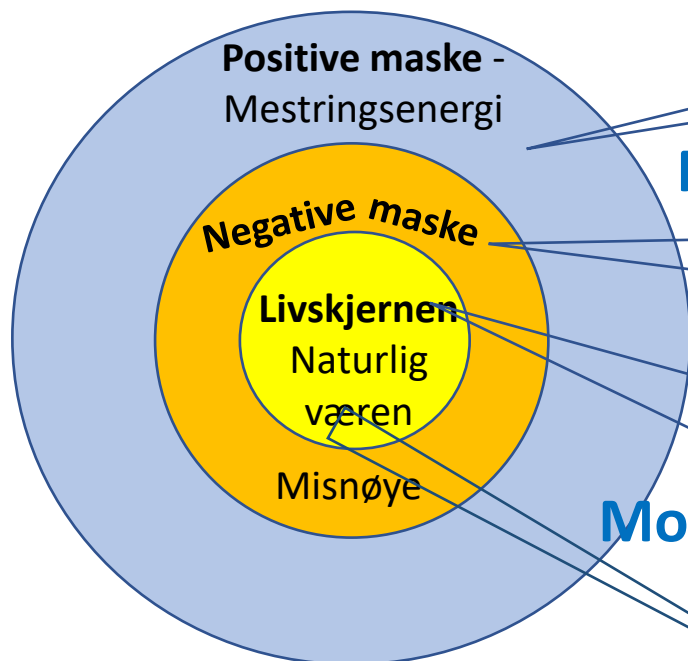
- ➔ Egomønstrenes **positive sider** er adferd som er ønskelig.
 - Ved å styrke og øve inn positive sider av egomønstrene utvikler du deg. Du får økte ressurser som gir enda bedre mestring av livet.
- ➔ Egomønstrenes **negative sider** er å søke erstatningsløsninger og annen adferd som sjelden fører til noe godt.
 - Ved å avlære negative sider ved deg selv og i stedet øve inn mer hensiktsmessig adferd, utvikler du deg.
- ➔ Ved å lære deg å **gi slipp på masken** (egomønstrene) når det er rom for det, kan du komme i livsenergi og hjerteenergi og få kontakt med dine dypere behov og lengsler.

Et virkelig godt liv kan du få gjennom å:

Kurset Livsveiledning for vår tid:

Modul 1

Videreutvikle positive evner og ressurser
F.eks. stabil psyke, indre ro, samarbeidsevne, gjennomføringsevne, omsorgsevne, osv.



Modul 2

Legge negative mønstre bak oss
F.eks. bekymring, frykt, surhet, sinne, sjalusi, skam, oppgitthet, depresjon, mindreverd, dårlig selvfølelse, osv.

Modul 3

Utvikle en evne til å være i livsenergi
Det vil si kontakt med livskjernen; *vårt egentlige selv*, skaperkraften i oss, hjertet og kjærlighetsevnen, sjelen og det vi egentlig lengter etter, ånden og det åndelige.

Foredrag, bok og kurs er basert på **Modul 4**
psykiater John Pierrakos modell
av den menneskelige psyken

Skape et bedre liv og en bedre verden ut fra livskjernen: I kjærlighet og samliv, som forelder, på jobben, i samfunnet.



Hjerterommet.no
Selvutvikling – Kurs – Bøker

formidler kunnskap og tilbyr
veiledning i denne prosessen.

Å knekke livets kode

Veien til det gode liv, samliv og samfunn

- ✓ Ønsker du å forstå deg selv og andre bedre?
- ✓ Ønsker du å få til et godt samarbeid og samliv?

Ved hjelp av kunnskapen i boken om utviklingsstigen og de seks egomønstrene, vil du kunne få til dette.

Boken gir deg dyp innsikt og menneskeforståelse. Den inviterer deg til spennende læring og utvikling som fører til personlig modning. Det gjør at du kan håndtere livets utfordringer på en bedre måte. Slik kan du få det godt på jobben, hjemme og ellers i livet. Siden indre og ytre utvikling henger sammen, er dette også en vei til et bedre samfunn.



*Etter 25 års samliv er vi fortsatt inderlig glad i hverandre.
Kunnskapen i boken har vært avgjørende for dette.*

Tone Bell Rysst og Per Hjalmar Svae



Hjerterommet.no



PER HJALMAR SVAE OG TONE BELL RYSST

Å knekke livets kode



Å knekke livets kode

*Veien til det gode liv,
samliv og samfunn*



**PER HJALMAR SVAE
OG TONE BELL RYSST**