



Kennis- en contact maken met je ego-toestanden

Nathalie Gispen

De werkvorm 'kennis- en contact maken met je ego-toestanden' is ontstaan toen Josephine van Rie en ik in 2007 geïnspireerd werden door het congres van de International Transactional Analysis Association (ITAA) in San Francisco. Beiden werkten we destijds bij Boertien en Partners als trainer, Josephine gericht op Systemisch Werk, ik gericht op Transactionele Analyse (TA) en beiden waren we daardoor helemaal gegrepen. Het leek ons fantastisch een workshop te geven in San Francisco en dat is ook gelukt. Onze workshop heette: 'De constellatie van ego-toestanden'.

Deze workshop 'constellatie van ego-toestanden' hebben we samen in Nederland twee keer met succes uitgevoerd. Daarna slokten andere bezigheden ons op. Deze oefening heb ik echter wel heel vaak gedaan in allerlei groepen waarin ik met TA werkte. En ook nu gebruik ik hem nog regelmatig in allerlei groepen; van Nyenrode-studenten tot managers in een commerciële organisatie tot medewerkers in de zorg. Ook in individuele coachingstrajecten gebruik ik hem met regelmaat.



1. Definitie van ego-toestanden

Berne's definitie van een ego-toestand was nog vrij statisch, gebaseerd op de overtuiging dat het brein bij de geboorte al geheel gevormd was en ego-toestanden organen in het brein: "*Egostates (...) which are coherent systems of thought and feeling manifested by corresponding patterns of behavior*" (Berne, 1976) c.q. "*A consistent pattern of feeling and experience directly related to a corresponding pattern of behavior.*" (Berne, 1976). In aanvulling op Berne's aannames weten we nu dat het brein bestaat uit neurale netwerken waarvan sommigen er bij de geboorte al zijn maar veel andere juist aangelegd moeten worden. Het brein ontwikkelt zich niet alleen vanuit een aangeboren drive om te groeien maar ook door de interactie met anderen. Competenties, vaardigheden en geheugen vormen complexe systemen van strategieën die ons helpen te overleven: "*Discrete systems of mental activity that build up progressively from lived perceptual experience and that have continuity, coherence and a certain stability over a lifetime*" (Hine, geciteerd in Sills and Hargaden, 2003).



2. Doel van de werkvorm

De deelnemers aan onze commerciële trainingen bij Boertien en Partners hadden meestal geen ervaring met TA. Daarom hebben we het Geleid Intern Proces *Kennis-making met je ego-toestanden* ontwikkeld, zodat mensen een gevoel en ervaring bij het concept ego-toestanden kregen. Het doel van deze werkvorm is om je kennis te laten maken met je eigen ego-toestanden, deze bewust te ervaren en er meer contact mee te maken. Door al die informatie van je ego-toestanden toe te laten, vergroot je jouw autonomie.

1. Deze werkvorm is zowel voor beginners in de TA als voor gevorderden bruikbaar. Bij beginners is een uitgebreidere instructie over het Functionele Model van de ego-toestanden of de Integreerde Volwassene nodig. Bij gevorderden kan volstaan worden met het aankondigen van de oefening als een manier om de ego-toestanden beter in jezelf te onderscheiden en er meer contact mee te maken.
2. Deze oefening is ontworpen en gemaakt door Nathalie Gispén en Josephine van Rie in 2007 n.a.v. het ITAA congres in San Francisco.
3. Kennis- en contact maken met je ego-toestanden.
4. Opstelling: Laat deelnemers in tweetallen tegenover elkaar zitten. Zodanig dat zij elkaar niet hinderen.
5. Inleiding oefening en contract deelnemers: Je gaat zo meteen een Geleid Intern Proces (GIP) in. Een GIP is een proces waarbij ik een

meditatie vertel die jij zoveel mogelijk volgt. Als het niet lukt om mee te gaan in de meditatie, dan volg je op je eigen manier, met beelden of gedachten, maar ook in stilte; probeer daarbij anderen niet te hinderen. We gaan zo meteen de ego-toestanden één voor één langs, waarbij je eerst intern focust maar waar ook steeds een moment is dat je contact maakt met de ander, vanuit die bewuste ego-toestand. Dan keer je weer terug naar binnen. Je hoeft alleen maar de meditatie te volgen. Tenslotte volgt een moment van reflectie waarbij je je ervaringen kunt opschrijven.

6. Inhoud van de oefening: het Geleid Intern Proces
Creëer een ontspannen toestand zoals hieronder of op je eigen manier.
 - Ga lekker ontspannen in je stoel zitten en voel je zelf tegen de rugleuning leunen.
 - Voel je voeten op de grond, voel je benen tegen de stoel, laat je zitvlak steunen door de zitting.
 - Neem waar dat je ademt, je hoeft niets te doen, dat gaat vanzelf.
 - Ontspan je tegen de leuning, ontspan je armen en je nek.
 - Laat je hoofd gedragen worden door je lijf en je lijf gedragen worden door de stoel en je stoel gedragen worden door de aarde."

De extra instructie aan trainer: Noem de betreffende ego-toestand niet hardop. Deelnemers geven zelf in de oefening een naam aan de ego-toestand.

Pas je stem, intonatie, articulatie waar mogelijk aan de betreffende ego-toestand aan.



figuur 1. functionele model van ego-toestanden Berne, 1966

(Kritische Ouder)

"Vind het deel van jou dat goed is in instructie geven, grenzen stellen en nee zeggen. Dat anderen terechtwijst en corrigeert, de richting aangeeft. Misschien kun je dat deel voelen in je lijf. Maak er contact mee. Je kunt je hand erop leggen. Maak contact met je normen: zo hoort het! en je interne criticus. Wie houdt jou in de gaten en let erop of je het wel goed doet? Wie kan ook veel te streng of te veroordelend zijn voor zichzelf of voor anderen?"

Stap in dit kritische deel en gedraag je zoveel mogelijk als dit kritische deel. Welk gevoel is normaal? Hoe zit je er fysiek bij? Neem de houding aan die bij dit kritische deel past. Hoe kijk je? Wat hoor je jezelf zeggen? Wat voelt dit kritische en structurerende deel van jou vaak? Welke naam is passend bij dit deel van jou?

Voel de energie van dit deel. En terwijl je dit deel zoveel mogelijk geactiveerd houdt, open je je ogen en maak je contact met de ander tegenover je. Stel je zelf voor aan de ander als dit deel van jou. Vertel - als het je past- dui-



Afbeelding 1. Hand-out functionele ego-toestanden

delijk wat dit kritische deel van jou betekent voor je, wat kwaliteiten en valkuilen zijn.

...

Neem afscheid van elkaar en concentreer je weer op jezelf.

...

Neem afscheid van dit deel van jou door de naam te noemen en te bedanken als je dat wil. Ga even verzitten, en stel je open voor een andere manier van zijn.

(Voedende Ouder) pas je stem weer aan

Maak contact met het deel van jou dat goed is in zorgen en verzorgen, dat jou beschermt en troost of anderen troost en beschermt. Misschien kun je het voelen in je lijf. Als je wil, leg je je hand erop. Het is deel van jou dat anderen stimuleert en beloont. Dat met zachte ogen naar de ander kijkt en naar jezelf. Dat tegen jou zegt: je mag er onvoorwaardelijk zijn. Dat tegen de ander zegt: je mag er onvoorwaardelijk zijn. Het is ook het deel dat overbezorgd of betuttelend kan zijn, dat

teveel verantwoordelijkheid op je schouders laadt.

Stap in dit zorgende deel; gedraag je zoveel mogelijk als dit deel. Welk gevoel is bekend voor jou? Hoe zit je er fysiek bij? Neem een houding aan die hierbij goed voelt. Hoe kijk je? Misschien is er een gedachte die je veel denkt. Welke naam draagt dit deel van jou? Voel de energie van dit deel. En terwijl je dit zorgende deel zoveel mogelijk geactiveerd houdt, open je je ogen en maak je contact met de ander tegenover je. Stel je zelf voor aan de ander als dit deel van jou. Vertel iets over wat dit deel voor jou betekent als je dat wilt; waar het goed in is, waarin minder goed...

...

Neem afscheid van elkaar en concentreer je weer op jezelf.

...

Neem afscheid van dit zorgende deel van jou door de naam te noemen die je het net gegeven hebt en te bedanken als je dat wil.

Ga even verzitten, en stel je open voor een andere manier van zijn.

(Aangepast Kind) stem wat meer leidend, gebiedend maar vriendelijk

Welk deel van jou is goed in gehoorzamen, doen wat je gezegd wordt? Zoek nu dat deel in je lijf maar op en leg je hand erop. Hoe ben je als je in gezelschap bent? Jij weet vast wel hoe het hoort. Het is het deel van jou dat lief is en eerlijk deelt en goed samenwerkt met anderen. Maar ook tegendraads kan zijn, en rebels en niet vast wil zitten in andermans regels.

Stap nu in dit bereidwillige en volgzame deel en wordt het maar helemaal.

Wat wordt er van je verwacht? Wat voel je allemaal? Ga eens rechtop zitten of anders zitten zoals het hoort? Welke naam moet dit stuk van jou dragen?

Voel de energie van dit deel. En je blijft daarin zitten en dan doe je zo meteen je ogen open en stel je jezelf netjes voor aan de ander tegenover je. Vertel iets over dit deel van jezelf: waarom is het zo belangrijk, wat doet dit deel voor jou?

...

Neem afscheid van elkaar en concentreer je weer je op jezelf.

...

Neem afscheid van dit deel van jou door de naam te noemen en te bedanken of iets anders te zeggen. Ga even verzitten, en stel je open voor een andere manier van zijn.

(Natuurlijk Kind) vriendelijke uitnodigende stem

Waar is het deel van jou dat spontaan is en gewoon voelt wat er te voelen valt? Dat op avontuur wil en nieuwsgierig is naar de wereld die nog vol ontdekkingen is? Dat gaat

over lekker buiten spelen en hutten bouwen, grapjes maken, heel hard lachen, zomaar een boer laten! Kun je die plek voelen in je lijf? Leg je hand er maar op. Dat deel van jou kan supergoed knutselen; of wil lekker snoepen. Of is echt verdrietig en ontroerd en moet daarvan huilen. Je kunt volmondig JA IK WIL zeggen. Soms ben je wel een beetje eigenwijs of gewoon boos.

Wil je er nu instappen?

Hoe zit je erbij? Wat kan je goed voelen? Waar ben jij reuzegoed in? Wat denk je allemaal nu je in dit deel bent? Hoe heet jij?

Terwijl je deze energie vasthoudt, open je je ogen en zeg je hallo tegen de ander tegenover je. Wil je misschien iets leuks of iets verdrietigs over dit deel van jou vertellen?

...

Neem afscheid van elkaar en concentreer je weer op jezelf.

...

Neem afscheid van dit deel van jou door de naam te noemen en te bedanken als je dat wil. Ga even verzitten, en stel je open voor een andere manier van zijn.

(Volwassene) neutrale stem

Concentreer je op het hier-en-nu. Houd je ogen open als je dat wilt. Je bent tegelijkertijd bij jezelf en in de ruimte. Je kunt waarnemen wat er om je heen is. Welke geluiden hoor je? Wat ruik je? Hoe voelt het in de ruimte? Warm – Koud – Neutraal? Waar zit je ademhaling? Registreer hoe je zit in deze stoel. Hoe voel je je in het hier-en-nu? Misschien zijn er prettige gevoelens en gedachten, misschien ervaar je ook onprettige gevoelens en gedachten. Neem ze waar. Waar is je hand? Misschien wil je die ergens op je lichaam plaatsen. Welke informatie krijg je van die plek? Denk aan jezelf als de mens die jij nu bent. Hoe oud ben je vandaag?

Realiseer je dat je in het hier-en-nu bent. Je kunt denken, voelen en denken-over-je-gevoel. Je kunt waarnemen, beoordelen, beslissen en handelen op basis van de actuele feiten. Je kunt kiezen uit opties. Neem een houding aan die voor jou past bij het hier-en-nu. Wat is typerend voor jou om te doen? Welke gedachten zijn kenmerkend voor jou? Wat is je naam?

Voel de energie van dit deel. En terwijl je dit deel geactiveerd houdt, open je zo je wilt je ogen en kom je terug hier in, vandaag in de training. Neem tijd om in stilte iets op te schrijven als je dat wilt over de oefening. En bedenk wat je erover terug wilt geven in de nabespreking."



7. Nabespreking

Voor de deelnemers:

Teken het functionele model op een A4 en schrijf er de namen bij die je ze zojuist gegeven hebt. Geef respectievelijk een + en een – aan degene die je het meest en het minst hebt ervaren tijdens de oefening.

Delen/uitwisselen.



8. Tijdsduur

Ongeveer 30 minuten voor de oefening zelf en de nabespreking zo uitgebreid als past binnen de rest van je interventie.

Benodigde materialen: een leesbare print van de oefening om te gebruiken. Genoeg ruimte. Eventueel een hand-out van de afbeelding.

Referenties

- Berne, E. (1975) *What do you say after you say Hello*. Corgi Books, Transworld Publishers, London, p. 30, p. 490.
- Berne, E. (1966). *Principles of group treatment*. New York: Grove Press.
- Hine, J. (1997) geciteerd in Sills, C. and Hargaden, H. (2003) *Egostates, Key Concepts in Transactional Analysis*. Worth Publishing Ltd., p 15.



Nathalie Gispén is sinds 2010 eigenaar van GispénEffect – een psychologisch detective, sprekende intelligente spiegel en empathische advocaat van de duivel in één! Zij werkte als trainer bij Babel Taleninstituut en stichting Pion, als communicatietrainer, coach en manager bij Boertien en Partners en nu als zelfstandig coach en teamcoach. TA heeft haar hart, met een beetje NLP, Psychosynthese en Solution Focused Brief Therapy Approach.