

## HOOFDSTUK 3

# EGO-TYPES EN JE GEDRAG

Soms word je heen en weer geslingerd door allerlei tegenstrijdige gedachtes en gevoelens. Je bent eigenlijk boos, maar je houdt je in. Je wilt 'nee' zeggen, maar je doet het tegenovergestelde. Je bent voor iedereen aan het rennen, behalve voor jezelf. Je bent zo druk bezig dat je niet toekomt aan wat rust. Of je hebt keuzestress: zal ik wel of zal ik niet... Herken je dat? Al die fijne, nare, onzekere of kritische gevoelens en overtuigingen die in optocht door je hoofd marcheren en op een gegeven moment voor een opstopping zorgen?

Lijkt het je niet heerlijk om nu eindelijk eens goed te gaan begrijpen waarom jouw Ego zo werkt? En dat je snapt waarom je bepaald gedrag laat zien? In dit hoofdstuk gaan we uitgebreid in op hoe ons gedrag werkt. Het zal vast en zeker herkenbaar voor je zijn. En nog beter: we leren je langzaam maar zeker om je oude, ineffectieve gedrag aan de kant te zetten. Zodat jij nóg leuker wordt als vrouw en nóg succesvoller in het bereiken van je doelen.

Wij houden ervan om dingen simpel te maken. Met een beetje fantasie kun je iets ingewikkelds als ons Ego simplificeren. Iedereen kent die tv-serie van vroeger: De Smurfen. Eenvoudig gezegd kun je ons Ego hiermee vergelijken. De Smurfen wonen met elkaar in een dorp en vormen een gemeenschap (jouw Ego). Er zijn heel veel verschillende Smurfen. De stoere Smurf met de tattoo, de ijdele Smurf die steeds in de spiegel kijkt, de slimme Smurf met het brilletje op, de knappe Smurf en ga zo maar door. Er is één Smurf die het belangrijkste is en dat is Grote Smurf met het rode mutsje. We zullen het in dit boek nog vaak over hem hebben. De Grote Smurf, dat ben jij als Master (wijze leidster) van je Ego. Dat is het deel van jou dat bewust het leven voelt en ervaart, op belangrijke kruispunten in dat leven bewust kiest en niet op de automatische piloot rijdt in een doolhof van gewoontes.

Die Smurfen noemen wij Ego-types. In dit hoofdstuk leer je welke Ego-types bij jou aanwezig zijn. Welke dominant zijn, wat ze willen en ook: hoe zij jou belemmeren bij het afvalLEN en nooit meer aankomen. Je leert dingen over jezelf die je nog niet wist, maar die cruciaal zullen blijken om NU af te vallen en NOOIT meer aan te komen.

## WAT ZIJN EGO-TYPES?

Je zou ons Ego kunnen opsplitsen in allerlei afzonderlijke delen, Ego-types genaamd. Ego-types bepalen ons gedrag in een bepaalde situatie. Door ons Ego op deze wijze tastbaar te maken, krijg je eenvoudiger inzicht in het gedrag dat de verschillende Ego-types veroorzaken. En daarmee kun je het gemakkelijker veranderen. Als we Ego-types nader gaan bekijken, zijn drie aspecten heel belangrijk.

## 1. Jouw Ego-types

Stel dat je bijvoorbeeld een Ego-type hebt dat je de Pleaser zou kunnen noemen. Ze is dominant in je Ego aanwezig en dat merk je dagelijks. De Pleaser kiest altijd voor de lieve vrede. Ze laat je even slikken in plaats van de discussie of het conflict aan te gaan. Iemand pleasen door ja te zeggen vindt dit Ego-type het fijnste wat er is.

## 2. Het gedrag dat ze veroorzaken

Je bent aan het lijnen en je beste vriendin heeft een heerlijke taart gebakken. Je hebt moeite om nee te zeggen als zij je een stuk aanbiedt. Je Ego-type wil pleasen en boycot daarmee volledig jouw lijnpoging.

## 3. De Ego-types waarmee jij je vereenzelvig

Vaak is er een aantal Ego-types in je Ego aanwezig waarmee je je kunt identificeren. Je versmelt als het ware met die Ego-types die als een soort handschoen bij je passen. Dat kunnen positieve of meer negatieve identificaties zijn. Hoe dominanter het Ego-type, hoe sneller je je ermee identificeert. Hieronder zie je een voorbeeld van een negatieve identificatie.

Marieke is een onzekere vrouw.  
Ze heeft een **dominant Ego-type**  
dat ze de Weifelaar noemt.

**Marieke heeft geen hoog zelfbeeld. Doordat Marieke een dominant Ego-type heeft dat haar onzeker maakt, wordt alles in haar leven groter en wordt zij steeds kleiner. Ze heeft tot overmaat van ramp ook een Criticus in haar Ego die stevig aan de weg timmert. Ego-types kunnen elkaar versterken en dat doen ze bij Marieke ook: de Weifelaar maakt zich altijd ondergeschikt aan alles en de Criticus geeft Marieke daarvan de schuld.**

Marieke weet niet beter, zo is ze gewoon. Ze heeft nooit gehoord van *blind spots* en onbewust gedrag – want dat is wat we hier zien! Ze heeft last van ingesleten gewoontes die haar leven vergallen. Doordat deze gewoontes in haar jeugd zijn ontstaan en nu al vijftien jaar voortduren, is Marieke zich gaan vereenzelvigen met de Weifelaar en de Criticus. Ze gaat volledig voorbij aan alle kwaliteiten die zij, zoals ieder uniek mens, ook heeft. Ze is de rol gaan vervullen van iemand die alleen nog maar klein en onzeker kan zijn. Zij ziet niet dat er nog zoveel andere Smurfen in haar Ego wonen die haar leven zo mooi zouden kunnen maken...

Wij durven te stellen dat er miljoenen mensen rondlopen zoals Marieke, die in meer of mindere mate lijden onder hun dominante Ego-types. We geven je nog een ander voorbeeld dat vaak voorkomt bij afvalproblematiek. Dat zijn vrouwen die zich volledig identificeren met een moederrol.

Een Ego-type dat hierbij past is de Behulpzame. Het komt er uiteindelijk op neer dat zij iedereen willen verzorgen, behalve zichzelf. De kinderen krijgen ontbijt, een fruithapje en knuffels en moeder begint laat in de middag pas te beseffen dat ze ook zelf nog iets moet eten. Omdat ze het ontbijt en de lunch praktisch heeft overgeslagen, scheidt ze drie keer op bij het avondeten en daarna gaat ze snacken. Niet het ideale eetpatroon als je graag wilt afvallen.

Nu een voorbeeld van een positieve identificatie.

-----

*Michael van Gerwen is wereldkampioen darten. Zodra hij het podium op komt zie je hem veranderen. Hij wordt de onverslaanbare kampioen.*

*Zijn hele houding straalt een enorm geloof in zichzelf uit. Hij identificeert zich met de winnaar, met de beste en hij kan daarmee bijna niet verliezen.*

-----

Ego-types zijn conflicterende en fluctuerende emoties, behoeften, verlangens en neigingen die in je opkomen op verschillende momenten. Conflicterend wil zeggen dat er onderlinge strijd kan zijn. Dus bijvoorbeeld een stem in jou die je opdraagt om lekker te gaan snacken en een andere stem die zegt dat dat onverstandig is.

Fluctuerend wil zeggen: steeds wisselend. Zo kun je je op het ene moment sterk voelen, en op het andere moment onzeker. Dat kan best vermoeiend zijn, zoals je ongetwijfeld zelf hebt ervaren. Vergelijk het maar met een flipperkast: het balletje schiet steeds van het ene naar het andere punt.

Ego-types manifesteren zich als stemmetjes in je hoofd. Het ene stemmetje zegt: 'Neem dat stukje chocola maar, zo erg is dat niet.' Tegelijkertijd hoor je een andere stem, die zegt: 'Stop met snoepen, slapjanus.' Veel vrouwen kennen ook die nare stem als ze voor de spiegel staan, die zegt: 'Je bent te dik.' Of: 'Je bent een slappeling, want je gaat altijd overstag voor lekkere dingen.' Dit laatste Ego-type noemen we de Criticus. Zij maakt heel vaak het leven van vooral veel vrouwen, heel zuur.

Zoals eerder aangegeven: er is niets mis met die stemmen die je zo nu en dan hoort in je hoofd. We hebben het hier over een fenomeen dat alle gezonde mensen, zoals jij en ik, dagelijks ervaren. Doe die stemmen niet af met een schouderophalen, want ze staan ergens voor. Stemmen vormen woorden, taal, en dat is enorm krachtig. Weet je waarom? Taal geeft ergens betekenis aan en hierdoor worden emoties duidelijk.



Esmeralda heeft een dominante Criticus in haar Ego. Wat ze ook doet, ze hoort steeds een stem die kritisch is over de dikte van haar bovenarmen, haar heupen, billen, make-upstijl en kledingkeuze. Altijd hoort ze die stem die kritiek levert. Constant hoort zij woorden in haar hoofd die haar afkeuren.

Veel vrouwen kennen dit Ego-type in een bepaalde mate. Immers: iedere vrouw kijkt kritisch naar zichzelf. Welke impact denk je dat deze stem na jaren heeft op het zelfvertrouwen van Esmeralda? En stel dat Esmeralda wil gaan lijnen, denk je dan dat ze net als Michael van Gerwen als een kampioen het podium op stapt? Wij denken het niet. Dit geeft aan hoe krachtig Ego-types zijn. Feitelijk vertegenwoordigen Ego-types de verschillende emoties die je kunt voelen. Angst, onzekerheid, plezier, geluk, verdriet en ga zo maar door. Ego-types vertegenwoordigen een emotie van jou en via woorden in je hoofd kun je die ervaren. Ego-types zijn een personificatie van ons karakter, wat ons drijft en motiveert. Ieder afzonderlijk Ego-type zou je je kunnen voorstellen als een denkbeeldig stukje mens van vlees en bloed.

Ego-types zijn als een cd die vastloopt en steeds hetzelfde liedje afspeelt. Een mechaniek in jou dat steeds die bepaalde emotie, die wens, dat verlangen weergeeft door middel van een stemmetje in je hoofd. En die stem kan van alles zeggen: ik heb altijd pech, mij lukt nooit iets, ik ben vadsig en lelijk, ik ben erg goed, ik ben grappig, ik ben gevoelig, ik ben een denker, ik ben een harde werker, ik wil harmonie, ik wil controle, ik wil dat alles perfect gaat of ik ben zeer aantrekkelijk. Zo zijn er duizenden Ego-types.

Zoals gezegd kent ieder Ego-type maar één kunstje. Zij zingt als het ware steeds hetzelfde liedje. De Pleaser stelt iedereen altijd tevreden, de Controleur wil altijd controle hebben over een situatie en de Perfectionist wil alles perfect hebben. De Winnaar wil altijd winnen en zo zijn er nog vele andere voorbeelden van Ego-types die samen ons Ego vormen.

## IDENTIFICATIE (VEREENZELVING) MET EGO-TYPES EN ROLLEN

Ons Ego bestaat dus uit verschillende Ego-types. Eén of meerdere Ego-types gaan met elkaar een rol in jouw leven vervullen. Er zijn veel verschillende rollen, bijvoorbeeld de rol van moeder, vader, manager, kampioen, politieagent, chauffeur, dokter, kind, vriendin, loser, charmeur, grapjas, enzovoort. Als je je identificeert met een rol (je bent die rol, je smelt er als het ware mee samen), dan kan dit uitermate krachtig zijn.

Anne is altijd heel erg bang geweest voor onweer. Als het stormt, regent en bliksemt gaat ze het liefst onder de dekens in bed liggen. Onweer benaamt en beklemt haar enorm.

Anne heeft een zoon, Tim van drie jaar. Toen er een keer een zware storm over het dorp raasde met veel onweer, werd Tim helemaal in paniek wakker. Hij gilte en schopte van angst. En toen gebeurde er iets wonderlijks. Anne ging haar zoon automatisch troosten en helpen. Zonder enig probleem en onbewust stapte zij in de rol van moeder. Ze beschermde en troostte haar kind en overwon haar angst voor onweer.

Denk eens aan die politieagent die zijn rol als bewaker van orde en veiligheid wel erg serieus neemt. Of de manager die wel heel erg 'het baasje' speelt. Of de playboy die geen vrouw met rust kan laten. Of je onzekere vriendin die altijd twijfelt over zichzelf.

Zo werkt dat dus. Als je je identificeert met een krachtige rol, krijg je kracht. Maar als je je identificeert met een zwakke rol, krijg je zwakte. Je krijgt waar je op focust, dus waar je je energie op richt.

Via rollen kunnen één of meerdere Ego-types jou een bepaalde identiteit geven. In een rol handel je en kom je tot actie. Samenvattend verloopt

het proces als volgt: van Ego-types naar Rollen en dan naar Actie. Het ezelsbruggetje van ons gedragsproces is dus: Ego-types→Role→Go.

Identiteiten die voortkomen uit rollen zijn ontzettend belangrijk. Zij bepalen namelijk jouw charisma, jouw uitstraling naar anderen. Als je in de rol van secretaresse of manager stapt, kunnen bijvoorbeeld de Ego-types de Organisator of de Streber in je Ego aanwezig zijn. Je straalt dit uit naar je omgeving. In de rol van ouder komen hele andere Ego-types aan bod. Als je in de rol van onzekerheid stapt, wórd je die onzekerheid. Vaak neemt ons lichaam poses aan die daarbij passen. Let maar eens op: iemand in een onzekere rol zal niet rechtop lopen met een stevige tred en een ferme handdruk.

Het is belangrijk om te kunnen switchen tussen rollen en Ego-types, afhankelijk van de situatie waarin je je bevindt. Want willen jouw kinderen een vader of moeder die *altijd* een streber is? Soms is de rol van liefdevolle moeder nodig. Door daarop te focussen word je die moeder. Het overstappen van de ene rol naar de andere verloopt vaak natuurlijk en automatisch. Maar overstappen van de 'Levensgenieter' naar een meer krachtig Ego-type dat je in toom houdt bij te veel snoepen en eten, dat lukt niet zomaar. Dat vraagt om meer kennis en oefening.

## EGO-TYPES BEWUST INZETTEN OM AF TE VALLEN

Stel je voor dat jij een dominant Ego-type hebt: de Winnaar, die altijd wil en kan winnen. Ze neemt zo'n dominante plek in jouw Ego in dat jij je bijna één voelt met het winnen, met succes hebben.

Kun je je voorstellen hoe krachtig dit kan helpen om je doel te bereiken? Denk aan sporters die zich onoverwinnelijk voelen in een wedstrijd: het kan bijna niet meer misgaan.

Je hebt dus, om succes te behalen in de rol van kampioen, Ego-types nodig die hierbij gaan helpen. Nee, een Bourgondiër gaat jou niet helpen met afvallen, net zo min als een Criticus of een Slachtoffer. Je moet op zoek naar een Doener, een Presteerder, een Bijtertje, een Vechter, een Powergirl. En geloof ons, velen van jullie hebben een kind op de wereld gezet en negen maanden zwangerschap doorstaan. Dat betekent dat je die oerkracht ook hebt. En als je geen kinderen hebt, dan zijn er ongetwijfeld prestaties in jouw leven geweest waar je oprecht trots op kunt zijn. Ga daar eens naar terug. Voel die energie eens die je toen had. Dít power heb je nodig.

Het punt is: als je je identificeert met de rol van loser, bang kind of Sjaak Afhaak, dan wórd je Sjaak Afhaak. Als je je vereenzelvigd met een winnaar, dan word je een kampioen die alles aankan. Dan kun je tien kilo afvallen en nooit meer aankomen. Dit proces is een onderdeel van hoe je succesvol afvalt en op gewicht blijft. Bij verandering van eetgedrag spelen vaak twee Ego-types een belangrijke rol. Dat zijn de Denker, die het moet *snappen* en de Uitvoerder die het moet *doen* voor jou. Als jij als Master van jouw Ego (weet je nog: de wijze leidster, de Smurf met het rode mutsje) je gedrag wilt veranderen, dan moet je daarvoor uiteindelijk wel het Ego-type inzetten dat het voor jou uitvoert. Anders gebeurt er niets!

In meer dan negentig procent van de gevallen worden deze Ego-types overgeslagen. Je start met lijnen, maar maakt vooraf geen plannetje over hoe je het gaat aanpakken. Je gaat jouw

harde werker of doener of streber niet inzetten om het te gaan DOEN. Je bent niet bewust bezig om het juiste Ego-type op de klus te zetten. Verkeerd gedrag is gebruik van verkeerde Ego-types of te veel of te weinig van een Ego-type in een bepaalde situatie. Meestal goed verklaarbaar, maar ook heel ineffectief. En weer is een nieuwe lijnpoging mislukt.

## HOE ONTSTAAN EGO-TYPES?

Wij komen allemaal op aarde als kwetsbare baby's. Via onze genen krijgen we een lichamelijke en psychische code die bij ons past en die ons uniek maakt. Daarnaast ontwikkelen we Ego-types die de bouwstenen vormen van de persoonlijkheid die we krijgen als we ouder worden.

Als baby zijn we uiterst afhankelijk en dus kwetsbaar. Zonder elementaire levensbehoeften als eten, drinken, liefde en aandacht gaan we dood. Gelukkig gaat ons Ego er mede voor zorgen dat we overleven. Dat doet ons Ego door zich aan te passen en Ego-types te ontwikkelen die ons beschermen door controle uit te oefenen. In feite start hier al de ontwikkeling van ons Ego.

Stel jezelf voor als een baby'tje in de wieg. Je ziet boven de wieg iemand die je knuffelt, die je eten geeft en die naar je lacht. We leren al snel dat bepaald gedrag plezier of irritatie opwekt. Een baby merkt snel genoeg dat lachen het leven veel leuker maakt. Hier ontstaat een van de eerste belangrijke Ego-types die we de Pleaser noemen. De Pleaser maakt de moeder blij.

We komen er ook achter dat tegengestelde energieën op een afstand moeten worden gehouden, want die vormen een gevaar voor

onze kwetsbaarheid. Een baby merkt dat als hij kwaad is, moeder gespannen raakt of geïrriteerd. Dat voelt niet goed. De baby lost dit feilloos op door 'kwaadheid' te verbannen naar een plek ver weg in de psyche. Dit noemen we afgekeurde Ego-types. De Pleaser heeft de gelijkwaardige tegengestelde energie 'kwaadheid' verbannen en het duel gewonnen met leuk doen, lachen en in de smaak vallen.

Ook egoïsme is tegengesteld aan de Pleaser, dus ook dat wordt ver weggeduwd. De Pleaser lijkt misschien een soft Ego-type, maar niets is minder waar. Zij heeft ontzettend veel invloed op ons leven. Het is belangrijk om inzicht te krijgen in de vraag of je altijd *moet* behagen, of dat het een keuze kan zijn.

Ego-types ontwikkelen zich dus al vroeg in ons leven om ons te helpen en te beschermen. Een Ego-type wil dat het goed met jou gaat, dat je geen pijn lijdt, dat je succes hebt of dat je aandacht krijgt. Hoe komt het nu dat we iedere dag al die verschillende personages uitbeelden met onze Ego-types in diverse rollen?

## ONS GEDRAG ONTSTAAT VAAK UIT ANGST

Mensen zoeken vaak zekerheid en willen controle uitoefenen over hun leven. Waarom? Dat komt door angst. Angst is een taai emotie die ons beschermt. Als we geen angst zouden hebben, lopen we niet weg als er bijvoorbeeld gevaar dreigt. In het vorige hoofdstuk legden we uit dat een van de universele psychologische principes bij mensen is dat we waardering willen en erbij willen horen. Bij een partner, bij een groepje, dus

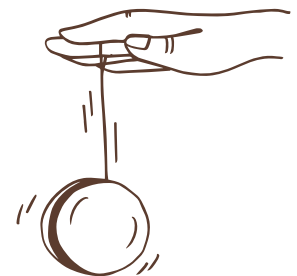
met elkaar in het leven. Je kunt je voorstellen dat wanneer deze principes bedreigd worden er angst bij mensen ontstaat. Angst om te falen, om het niet goed te doen, om verstoten te worden door de groep. Angst om alleen over te blijven.

Verder is het gemakkelijk om je te identificeren of te vereenzelvigen met een rol. Dat is lekker duidelijk en gestructureerd. Een van onze belangrijkste Ego-types, de Bodyguard, houdt van orde en structuur en heeft een hekel aan onzekerheden. Identificatie met een rol geeft een herkenbaar beeld van hoe je moet zijn. Bijvoorbeeld als moeder, vader, kind, grapjas, charmeur of als manager.

Als acteur word je voor iedere rol geschminkt. Je krijgt een masker op. Het verschil tussen ons en professionele acteurs is dat een prof wéét dat hij of zij een rol speelt. Als wij geen inzicht hebben in wat voor rol we spelen en waarom we dat doen, gaan we jojoën en worden we weer dat balletje in de flipperkast.

## AFGEKEURDE EGO-TYPES

We weten nu dat jouw Ego verschillende Ego-types voor zich heeft werken. Wat we nog niet behandeld hebben, is dat je Ego ook Ego-types afkeurt en wegstopt omdat ze die bedreigend vindt voor jouw veiligheid. Hieronder leggen we uit wat verbannen en afgekeurde Ego-types in jouw Ego kunnen betekenen voor jou.



Richard is een hardwerkende directeur. Hij werkt minimaal zestig uur per week en eigenlijk is hij daar best trots op. Hij geniet als hij hiervoor de credits van zijn omgeving krijgt.

Werk staat centraal bij Richard, want Richards dominante Ego-type de Streber staat het bijna niet toe om activiteiten te doen die niet werkgerelateerd zijn. Hij mag namelijk niets missen, zodat hij de beste blijft en topprestaties kan blijven leveren.

Tijdens zijn studie leerde Richard Eva kennen. Hij was direct geraakt door haar frivole en onbekommerde levenshouding. Bij haar voelde hij zich loskomen van z'n zware studieverplichtingen. Eva deed gewoon waar ze zin in had. Ze trouwden en kregen snel vier kinderen, waar Eva voor zorgde. Een rots in de branding zou hij haar niet willen noemen; de structuur was ver te zoeken in het huishouden. Richard zag het van een afstand aan en corrigeerde waar mogelijk. Hij maakte to-do-lijstjes – en hij had het al zo druk. Ze hadden hier veel ruzies over. 'Ik werk al zestig uur in de week en het enige wat jij moet doen, doe je ook nog niet goed. Heb je dan geen enkel verantwoordelijkheidsgevoel, Eva?' Het leven werd steeds minder leuk voor Richard, Eva en de kinderen en de afstand tussen Richard en zijn gezin werd groter en groter.

Als we naar Richard en Eva kijken, zien we twee prachtige mensen die veel van elkaar houden maar vastzitten in wat je jojo-gedrag zou kunnen noemen. Ze vallen steeds terug in oude, ineffectieve patronen. Misschien lijken ze heel verschillend, maar eigenlijk is dat schijn.

Richards Ego-type de Streber heeft het gevecht met zijn tegenpool de Levensgenieter gewonnen. Misschien komt Richard uit een ondernemersgezin of was zijn vader een streber. Hoe dan ook: Richards Ego heeft de Levensgenieter ver weggestopt. Maar afgekeurde Ego-types zijn net als een bal die je onder water houdt: ze komen altijd weer tevoorschijn. In dit geval doordat twee mensen verliefd worden op hun afgekeurde Ego-types. De streberige Richard raakt aangetrokken door de relaxte levensgenieter Eva, en vice versa. Na een poosje gaan de tegengestelde Ego-types zich aan elkaar ergeren. En dan zou een echtscheiding een feit kunnen worden. Gelukkig was dat bij Richard en Eva niet het geval.

Door met Richard op onderzoek te gaan naar zijn dominante Streber kreeg hij meer inzicht in zijn gedrag. Ook gaven we aandacht aan zijn Levensgenieter, zodat Richard bewuster zou worden van dit deel van zijn persoonlijkheid. Ook Eva ging op onderzoek naar haar Levensgenieter en haar Streber die zij heel lang geleden had verbannen. Het resultaat werkt als bij communicerende vaten: Richard wordt meer genieter als hij minder streber is, en voor Eva geldt het omgekeerde.

Wat er gebeurt, is dat je ook hier reageert vanuit onbewuste *blind spots*. Dit werkt in andere situaties net zo. Je maakt, vaker dan je denkt, een onbewuste keuze voor mensen op grond van *opposites attract*. Maar het tegenovergestelde



kan ook gebeuren: *opposites attack*. Bij dat laatste voel je al aversie tegen iemand voordat je hem of haar eigenlijk kent. Jouw Ego maakt in een fractie van een seconde al een keuze of iemand geschikt is of ongeschikt.

Een ander voorbeeld: stel dat jij een dominante Bourgondiër in je Ego hebt die erg houdt van veel en lekker eten. Je wilt gaan afvallen, maar weet niet hoe. Een van de dingen die je kan doen, is terugkijken naar jezelf en je overlevingsmechanismen die je vanuit het verleden hebt opgebouwd. Die veroorzaken overbodig oud gewoontegedrag bij jou. Je weet nu dat de dominante Bourgondiër ooit in jouw verleden het gevecht heeft gewonnen van een tegenovergesteld Ego-type. Laten we haar de Gedisciplineerde noemen. De dominante Bourgondiër heeft daarbij, gehypnotiseerd door gezellig eten en drinken, de Gedisciplineerde de mond gesnoerd.

Afgekeurde Ego-types heb jij weggestopt, ergens diep en onbewust in een *blind spot*: je hebt ze wel, maar je ziet ze niet. Door je niet alleen te focussen op het dominante gedrag van de Bourgondiër maar je ook te richten op het afgekeurde Ego-type, wordt zij groter en belangrijker en kan ze je gaan helpen om meer in balans te komen met de Bourgondiër. Hierdoor komt jouw eetgedrag meer in balans.

Wil je alles weten over het krijgen van grip op je eetgedrag en het stoppen van het jojo-effect? Bestel het boek dan nu op [nooitmeeraankomen.nl](http://nooitmeeraankomen.nl)

## DE VIPS ONDER DE EGO-TYPES

Van de vele unieke Ego-types die het stadion van ons Ego kunnen vullen, zijn er een paar die een speciaal plekje krijgen. We noemen ze de VIPs. Dit zijn Ego-types die vaak voorkomen en die met name bij vrouwen een grote rol in hun leven spelen. Als VIPs dominant aanwezig zijn in een Ego worden ze vaak zo vervelend dat we er last van krijgen. Niet om wat ze willen of zijn, maar omdat ze zo overheersend zijn geworden. Als je een dominante Criticus hebt, verandert je hele leven in één groot moeras van kritiek op jou. Een dominante Bodyguard sluit ieder risico uit en wil absolute controle over je leven krijgen. Laten we hen maar eens snel nader gaan bekijken.