

Transactionele Analyse

Volgens Berne, de grondlegger van de Transactionele Analyse (TA), is TA een systeem om menselijk gedrag te begrijpen, om te proberen menselijk gedrag te veranderen en om menselijk gedrag te voorspellen.

TA gaat uit van een patroon van denken, voelen en doen dat is ontstaan uit (vaak onbewuste) beslissingen die een persoon ooit in zijn of haar leven nam. Wanneer men zich bewust wordt van dat patroon, kunnen er nieuwe besluiten genomen worden. De autonomie, spontaniteit en authenticiteit van deze persoon kunnen daardoor groeien waardoor het makkelijker wordt om gezonde relaties met anderen aan te gaan.

Met de TA kan een heldere analyse worden gemaakt van wat er communicatief tussen mensen gebeurt in groepen, relaties en organisaties.

Volgens de TA is iedereen in staat voor zichzelf te denken en verantwoordelijkheid te nemen voor de keuzes die hij of zij maakt. In elke situatie kan ik op verschillende manieren reageren, ik kan (als ik kritiek krijgt van een ander) boos worden op die ander, ik kan boos worden op mijzelf, ik kan me terugtrekken en niets zeggen, ik kan 'sorry' zeggen, ik kan overdreven aardig gaan doen, ik kan niets zeggen en het de ander later betaald zetten of ik kan doorvragen en er mijn voordeel mee doen. Er zijn altijd verschillende opties en uiteindelijk maak ik een keuze.

Je bent je niet altijd bewust van alle keuzemogelijkheden en herhaalt wellicht in een situatie van kritiek krijgen vaak de zelfde en wellicht ongezonde manier van reageren. Hierin kan je je zelf ontwikkelen, soms met steun van een ander, zodat je je beter bewust wordt van je eigen denken en keuzes en je meer en bewuster kan kiezen voor wat gezond en passend is.

De 4 basisposities binnen de TA:

1. Ik ben ok, jij bent ok: mensen zijn allemaal waardevol. Conflicten kunnen we samen oplossen, ten gunste van jou en mij. Verandering, groei en intimiteit zijn mogelijk.
2. Ik ben niet ok, jij bent ok: Ik ben minder waard dan jij, jij kan het beter dan ik, ik geef wel toe in een conflict, ik ben niet belangrijk en gelukkig, het resultaat is minder belangrijk dan wat jij van mij denkt.
3. Ik ben ok, jij bent niet ok: Ik ben belangrijker dan jij, ik druk mijn oplossing door ten koste van jou eventueel, dat maakt mij niet uit. Ik weet wat goed is voor jou.
4. Ik ben niet ok, jij bent niet ok: Het leven is hopeloos, niet de moeite waard, er valt niets aan te veranderen, het is hopeloos.

De meeste mensen kennen alle 4 de posities, maar hebben meestal een voorkeurspositie van waaruit ze denken, handelen en voelen die in de jeugd is ontstaan.

Egostoestanden (Ouder, Volwassene, Kind):

Op basis van de basis principes werkt de TA met drie basis ego toestanden:

Ouder ego toestand, Volwassen ego toestand en Kind ego toestand

In structurele zin geeft het model van de ego toestanden inzicht in de ontwikkeling en persoonlijkheidsstructuur ('binnenkant') van de mens.

Structurele analyse leert dat de

- Ouder ego toestand gedachten, gevoelens en gedrag bevat welke zijn overgenomen van ouders/ ouderfiguren
- Volwassen ego toestand gedachten, gevoelens en gedrag bevat als directe reactie op het hier en nu
- Kind ego toestand gedachten, gevoelens en gedrag bevat dat uit de kinderjaren herhaald wordt.

'In mijn Kind zijn' betekent dat er psychische energie stroomt naar dit deel van mijn persoonlijkheid en dat ik bijvoorbeeld vreugde ervaar als er iets leuks gebeurt en ik dit laat blijken door te lachen. Daarbij kan ik denken aan een vergelijkbare situatie uit mijn kindertijd, waarbij ik ook blijdschap ervaarde. Ook andere emoties kan ik ervaren vanuit Kind, met bijbehorende gedachten en handelingen.

Als ik kritisch ben naar mijn dochter, die met volle mond praat, en ik daarbij in mijn gevoel, denken en gedrag lijk op hoe mijn vader reageerde op mij toen ik klein was, reageer ik vanuit de Ouder ego-toestand.

Als ik feiten verzamel t.b.v. een bepaald op te zetten project en daarbij oplossingen zoek voor problemen die zich voordoen, heeft mijn Volwassene de leiding. Ik kan in een bepaalde situatie hierin boosheid voelen op een collega en me bedenken hoe mijn moeder zou reageren. Ik laat mij, wanneer ik 'in mijn Volwassene' ben, niet door deze impulsen leiden. Ik (he)erken ze wel.

Functioneel gezien kan het model worden gebruikt om inzicht te krijgen in het communicatieve gedrag van mensen. Het maakt aan de buitenkant zichtbaar wat er van binnen gebeurt. Het geeft inzicht in hoe je communiceert met anderen. De analyse van de interactie tussen mensen maakt duidelijk welke ego toestanden wel en welke niet worden gebruikt in de interactie met een ander. En het maakt helder hoe effectief de communicatie is en waarom.