



Stichting Psychosociaal Welzijn  
*Want geluk geef je door!*

## Basiskennis Transactionele Analyse



# Naam:



**Docent**

Karin van Gaal

**Telefoonnummer**

06-18817346

**E-mail**

Karinvangaal68@gmail.com

**Trainingslocatie**

Stichting Psychosociaal Welzijn

Rudonk 5c

4824AJ Breda



*Transactionele Analyse (TA) is een praktische theorie over de persoonlijkheid van mensen, hun gedrag, communicatie en verandering.*

*TA richt zich op persoonlijke groei en gaat ervan uit dat ieder mens van waarde is. Het uitgangspunt is dat wat we vroeger hebben meegemaakt nu nog steeds meespeelt.*

*TA helpt (vaak onbewuste) gedragspatronen te herkennen die tot uiting komen in de omgang met onszelf en anderen, zowel privé als in werksituaties. De methode wordt ingezet om deze patronen te doorbreken en effectiever te gaan handelen.*

*TA wordt veel gebruikt in de psychotherapie en ook als coaching instrument en als communicatiemodel.*

**Bronnen:**

*Transactionele Analyse, Het Handboek, voor persoonlijk en professioneel gebruik, Ian Stewart & Vann Joines*

*Wie waagt die wint, Transactionele analyse met gestalt experimenten, Muriel James & Dorothy Jongeward*

*Het Werkboek, Wibe Veenbaas, Inez Baarsul-Schipper, Sander Reinalda en Conny ten Klooster*

**Welkom**

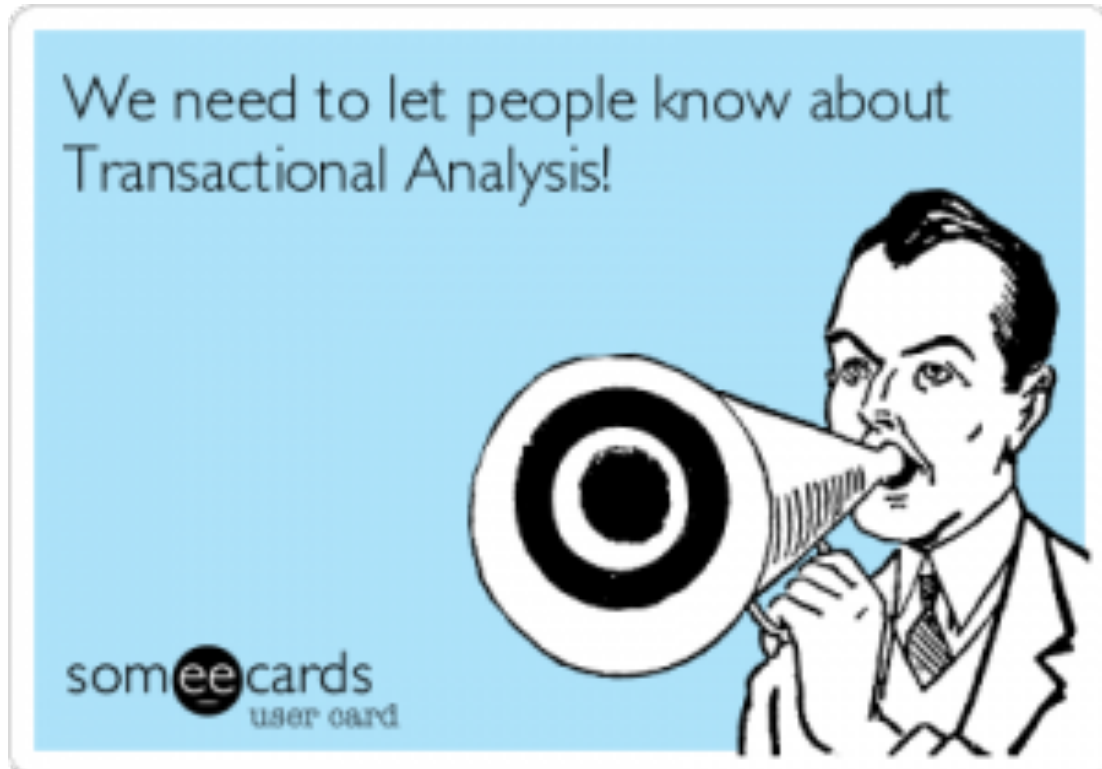
Ik ben op het idee gekomen om een driedaagse training over de TA op papier te zetten toen ik les ging geven aan therapeuten en coaches in opleiding bij verschillende opleidingsinstituten. De TA heeft altijd al een speciaal plekje in mijn hart gehad en is dan ook met grote regelmaat terug te vinden tijdens mijn werk als psychosociaal therapeut.

**Wenken voor gebruik**

Deze syllabus is vrijwel helemaal in de 'hij-vorm' geschreven om zo de leesbaarheid te vergroten. Ik nodig je van harte uit om daar waar nodig van

'hij', 'hem' en 'zijn', 'zij' en 'haar' te maken.

Daarnaast spreek ik vrijwel altijd over 'cliënt', wees vrij om daar bijvoorbeeld 'hulpvrager' of 'coachee' van te maken. Daar waar ik spreek over 'coaching' kan ook therapie, counseling of begeleiding gelezen worden. In deze syllabus staan een aantal oefeningen/interventies. De volgorde van de stappen zijn niet bindend. Gebruik je eigen intuïtie en improvisatietalent en dat van je cliënt.



## Transactionele Analyse (TA)

Steward en Joines (2004) omschrijven de TA als volgt: Transactionele Analyse is een persoonlijkheidstheorie en een systematische psychotherapie t.b.v. persoonlijke groei en persoonlijke verandering.

De grondlegger van de TA is Eric Berne (1910-1970). Hij was psychiater en een innovatieve en creatieve denker die psychoanalytisch geschoold was. Berne behoort tot de stroming van de psychoanalyse en vaak categoriseert men hem in het vakje van de niet-Freudiaanse psychodynamische theoretici.

De TA laat een beeld zien van hoe mensen psychologisch gestructureerd zijn d.m.v. het driedelige model van de ego-toestanden, m.a.w.: hoe drukken zij hun persoonlijkheid uit in gedrag. Daarnaast verklaart het concept van het levensscript hoe een levenspatroon in de kinderjaren is ontstaan.

De TA kan overal gebruikt worden waar de behoefte bestaat aan het begrijpen van individuen, relaties en communicatie. O.a.:

- Coaching, counseling en therapie
- Onderwijs
- Management -en communicatietrainingen
- Maatschappelijk werk

Wat denk je, heb jij veel karaktertrekken/eigenschappen waarvan je je (nog niet) bewust bent?

Denk jij dat je jeugd veel invloed heeft gehad op de vorming van je persoonlijkheid. Waarom wel/niet? En zo ja, welke ervaringen vooral?

Heb je al een idee waarbij jij de TA zal gaan toepassen?

### De TA berust op een aantal filosofische vooronderstellingen.

1. Mensen zijn OK.
2. Iedereen heeft het vermogen om te denken.
3. Mensen bepalen hun eigen lot d.m.v. besluiten en deze besluiten kunnen herzien worden

### *Uit deze vooronderstellingen volgen twee basisprincipes:*

1. Het werken met contracten
2. Open communicatie

### Functionele analyse van de ego-toestanden (OVK)

Een ego-toestand kan het beste omschreven worden als een geheel van gedrag, gedachten en gevoelens.

#### *Ouder ego-toestand*

Gedrag, gedachten en gevoelens, overgenomen van ouders of ouderfiguren.

- De Ouder-ego-toestand is werkzaam wanneer ik me gedraag (en dingen zeg) zoals mijn ouders dat deden. Dit kunnen ook ouderfiguren zijn.

### **Volwassene ego-toestand**

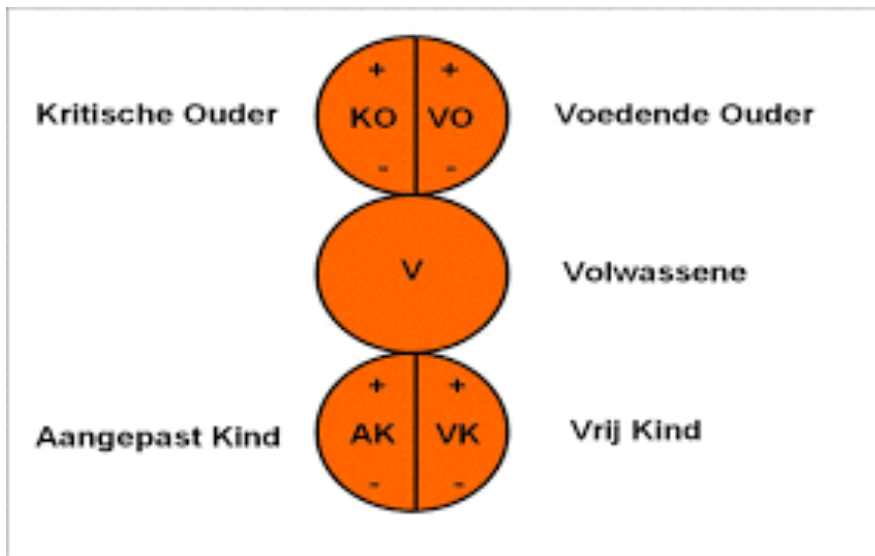
Gedrag, gedachten en gevoelens die een directe respons zijn op het hier en nu.

- Wanneer ik mijzelf gedraag op een adequate volwassen manier reageer ik vanuit mijn Volwassen ego-toestand.

### **Kind ego-toestand**

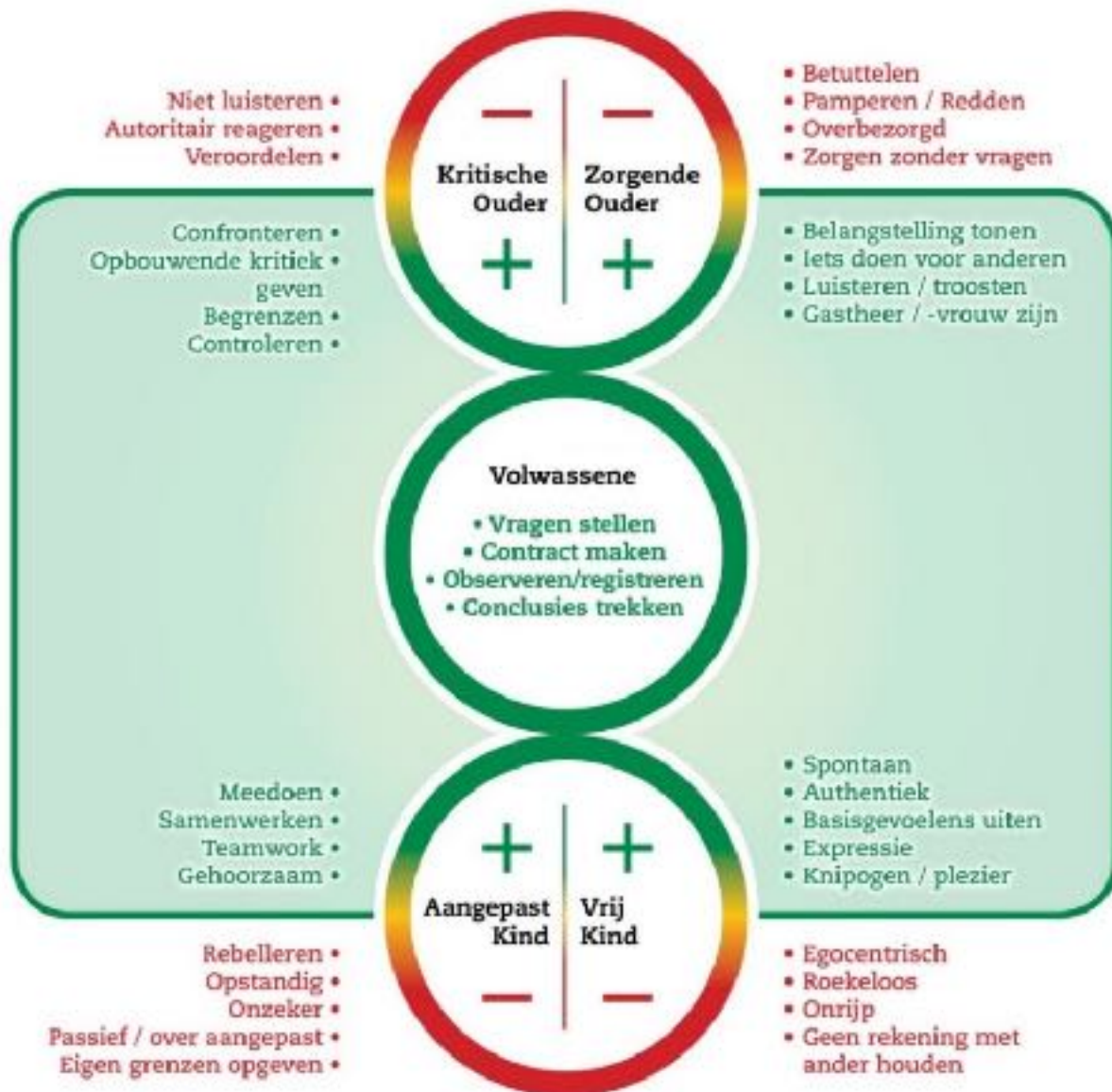
Gedrag, gedachten en gevoelens, vanuit de kinderjaren herhaald.

- Soms gebeurt het dat ik me gedraag, denk en voel zoals ik dat als kind deed. Dan reageer ik vanuit mijn Kind-ego-toestand.



*Afbeelding: Functionele model van de ego-toestanden.*

## Integrerende Volwassene



Afbeelding: Functionele model van de ego-toestanden.

## *Het herkennen van de ego-toestanden*

Berne legt in zijn theorie uit hoe de gedragsdiagnose gebruikt wordt als observatiemiddel om te bepalen in welke ego-toestand iemand verkeert. Je gaat letten op:

- Woorden
- Intonatie
- Gebaren
- Lichaamshoudingen
- Gezichtsuitdrukkingen

Voorbeeld: rechtop zittend, voeten stevig op de grond, neutrale blik en gelijkmatig stemgebruik is in de regel een uiting van de Volwassen ego-toestand. Zou de persoon bijvoorbeeld met zijn hoofd scheef zitten en is hij met zijn voeten aan het schuiven of met zijn vingers aan het tikken dan lijkt het eerder op het Aangepaste kind, ondanks dat de woorden vanuit de Volwassene lijken te komen.

Toch moeten we voorzichtig zijn met standaard aanwijzingen over een bepaalde ego-toestand. Als ik zeg dat ik in mijn Kind zit, dan bedoel ik dat ik me gedraag, denk en voel als het kind dat ik ooit was. Niet elk willekeurig kind of kinderen in het algemeen.

Dus als jij denkt dat ik in mijn Kind zit, dan zou je moeten weten hoe ik in mijn kinderjaren klonk en eruitzag als ik mijn ouders gehoorzaamde.

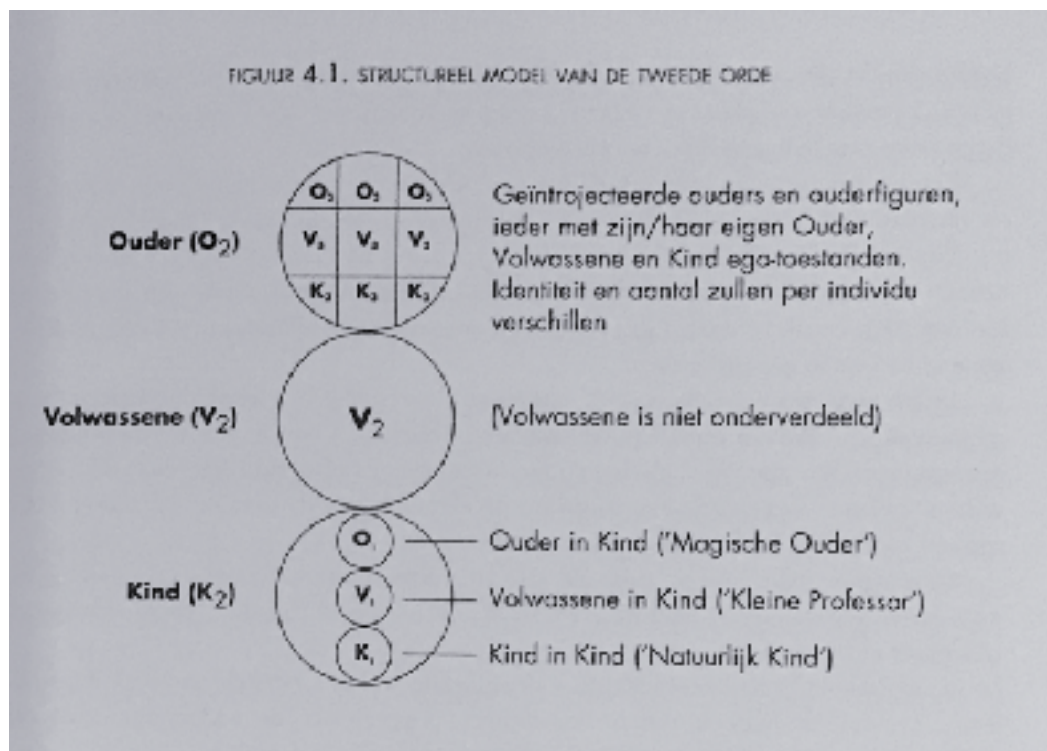
En om mij te herkennen in mijn Voedende Ouder zou je mij geobserveerd moeten hebben hoe mijn ouders voor mij zorgden. Doorvragen en kalibreren is dus essentieel. Toch zijn er gelukkig wel een aantal gedragingen die karakteristiek zijn voor kinderen in het algemeen als zij hun ouders gehoorzamen of lekker spontaan bezig zijn. Net zoals er ook een aantal karakteristieke gedragingen zijn die ouders in het algemeen vertonen als zij hun kinderen bekritisieren of verzorgen.



## Structurele analyse van de ego-toestanden (OVK)

Het structurele model van de tweede orde.

Hiervoor hadden we het over het functionele model van de ego-toestanden. Onderstaand model is het structurele model van de ego-toestanden oen noemen we ook wel het model van de tweede orde. In dit model onderzoeken we wat ego-toestanden in zich hebben: de inhoud.



Afbeelding: *Transactionele Analyse, Het Handboek, voor persoonlijk en professioneel gebruik, pag. 45*

### De structuur van de tweede orde: Ouder

Je weet al dat de ouder ego-toestand alle gedachten, gevoelens en gedragingen omvat die jij van je ouders en van ouderfiguren hebt overgenomen. In formele taal noemen we dit ouderlijke introjecties. Iets introjecteren is eigenlijk iets in zijn geheel doorslikken in plaats van te kauwen en te verteren. Typisch iets wat kinderen doen met het ouderlijk voorbeeldgedrag.

### Ouder in Ouder (O3)

Mijn moeder beschikte over een hele serie aan motto's die zij van haar ouders had 'ingeslikt'. Sommige daarvan gaf zij door aan mij en ik sloeg ze op in mijn Ouder. Een voorbeeld hiervan is: Je mag nooit bidden voor jezelf want dat is wensen. Ik heb dit zonder 'verteren' opgeslagen en 1 op 1 doorgegeven aan mijn zoon.



### *Volwassene in Ouder (V3)*

De volwassene in de Ouder bevat de verzameling beweringen die over de werkelijkheid gaan. Veel van deze beweringen zullen objectief gezien waar zijn. Anderen zullen een weergave zijn van misverstanden of fantasieën van de ouders over zijn/haar beeld van de wereld. Bijvoorbeeld: op de maan kun je niet lopen of alles is energie.

### *Kind in Ouder (K3)*

Ook jouw ouders of andere opvoeders hadden een Kind ego-toestand in zich. Wanneer ik toegang heb tot mijn opgeslagen herinneringen aan mijn moeder, kom ik in contact met haar Kind- gevoelens, gedachten en gedrag en zou het kunnen dat ik hetzelfde reageer als mijn moeder toen ik klein was. Toen mijn moeder klein was merkte zij dat ze speciale aandacht kreeg als zij zich heel sterk voordeed, terwijl ze zich beroerd voelde. Toen ik kind was (puber) en zij iets van mij gedaan wilde krijgen, deed ze zich heel sterk voor terwijl ik duidelijk zag dat ze ziek was. Dus ik deed alles wat ze wilde. En nu, nu heb ik in mijn eigen Ouder ego-toestand opgeslagen dat ik speciale aandacht krijg, en gedaan krijg wat ik wil van de mensen om me heen, als ik me sterker voordoe dan ik me voel. Mijn reuma is hier een prachtig voorbeeld van.

### *De structuur van de tweede orde: Volwassene*

De inhoud van mijn Volwassene kan omschreven worden als mijn denken, voelen en mijn gedrag als reactie op het hier en nu. In mijn Volwassen ego-toestand onderzoek ik de werkelijkheid over de wereld waarin in leef én evalueer ik ook de Ouder -en Kind ego-toestand in mij. Voorbeeld: ik draag in mijn O2 een bevel met mij mee wat zegt: Kijk naar links, dan naar rechts en dan nog een keer naar links voordat je oversteekt. Toen ik volwassen was heb ik deze boodschap als zinnig bevonden en opgeslagen in mijn V2.

### *De structuur van de tweede orde: Kind*

Meestal wordt de structurele Kind ego toestand weergegeven zoals in figuur 4.1 de reden hiervan is eenvoudig: toen ik nog kind was, had ik al Ouder, Volwassene -en kind ego-toestanden. Ieder kind heeft basis- behoeften en verlangens (Kind) En het fantaseert hoe hij deze het beste kan bevredigen (Ouder). Ieder kind beschikt intuïtief over een probleemoplossend vermogen (Volwassene).

Deze drie interne delen van de Kind ego toestand worden traditioneel O1, V1 en K1 genoemd. De totale Kind ego-toestand wordt in dit model van de tweede orde aangegeven met K2.

### *Ouder in Kind (O1), de magische ouder*

Ieder kind heeft al heel vroeg door dat er regels bestaan die opgevolgd moeten worden. Een voorbeeld hiervan is; als ik mij lief draag zal iedereen van mij houden. Deze gefantaseerde versie van de ouders is vaak veel bedreigender dan de werkelijke ouder. In mijn geval heb ik bovenstaande boodschap opgeslagen als destructief: Je mag niet boos zijn. Dit is een mooi voorbeeld van mijn ongebreidelde fantasie. De fantasie van een jong kind kan dus zowel positief als negatief zijn vandaag dat wij de term magische ouder gebruiken voor O1.

### *Volwassene in Kind (V1), de kleine professor*

De kleine professor is een aanduiding voor alle strategieën waarover een kind beschikt om problemen op te lossen. Deze strategieën veranderen -en ontwikkelen zich naarmate het kind opgroeit. Op volwassen leeftijd kan ik nog steeds terugkeren naar mijn Kind ego-toestand en toegang krijgen tot de intuïtie en de creativiteit die ik bezit in V1.

### *Kind in Kind (K1), het natuurlijk kind*

Heel jonge kinderen ervaren de wereld voornamelijk via lichaam sensaties. Deze vormen het hoofdbestanddeel van de Herinneringen die opgeslagen zijn in de Kind in de Kind ego-toestand. Daarom wordt K1 soms het *somatische kind* genoemd. Het structureel model van de tweede orde van de Kind ego-toestand is net zoals die Russische matroesjka

poppetjes. In de structuur van mijn 12 jaar oude Kind heb ik nog een 6-jarig Kind enz. Als coach is het van belang dat je de verschillende leeftijden van het Kind kunt traceren gedurende de sessies.



### Reminder OVK-modellen

- Het Functionele model classificeert opgeslagen herinneringen -en strategieën: 'HOE' = PROCES
  - Iedere keer dat wij het hebben over interacties tussen mensen moeten wij het functionele model gebruiken. M.a.w. interpersoonlijke aspecten.
- Het Structurele model classificeert waargenomen gedragingen: "WAT" = INHOUD
  - Het structurele model is van toepassing als wij bekijken wat zich binnen de persoon in kwestie afspeelt. M.a.w. intrapsychische zaken.

Als ik naar jou kijk -en luister én beoordeeld vanuit welke ego-toestand jij reageert, dan kan ik mijn oordeel alleen weergeven in bewoordingen vanuit het functionele model. Misschien zie ik dat jij je hoofd opzij houdt, je voorhoofd frons, en het topje van je vinger in je mond steekt. Uit deze waarnemingen zal ik concluderen dat jij reageert vanuit het deel van het Aangepaste kind in jouw functionele ego toestand.

Er bestaat geen soortgelijke manier waarop ik, door jou te observeren, kan beoordelen of jij vanuit je kleine professor of vanuit je Ouder in Ouder reageert. Want deze benamingen beschrijving alleen herinneringen en geen gedragingen. Alleen door te luisteren naar de inhoud van wat jij zegt kan ik een eerste aanwijzing krijgen over een structuur van de tweede orde.

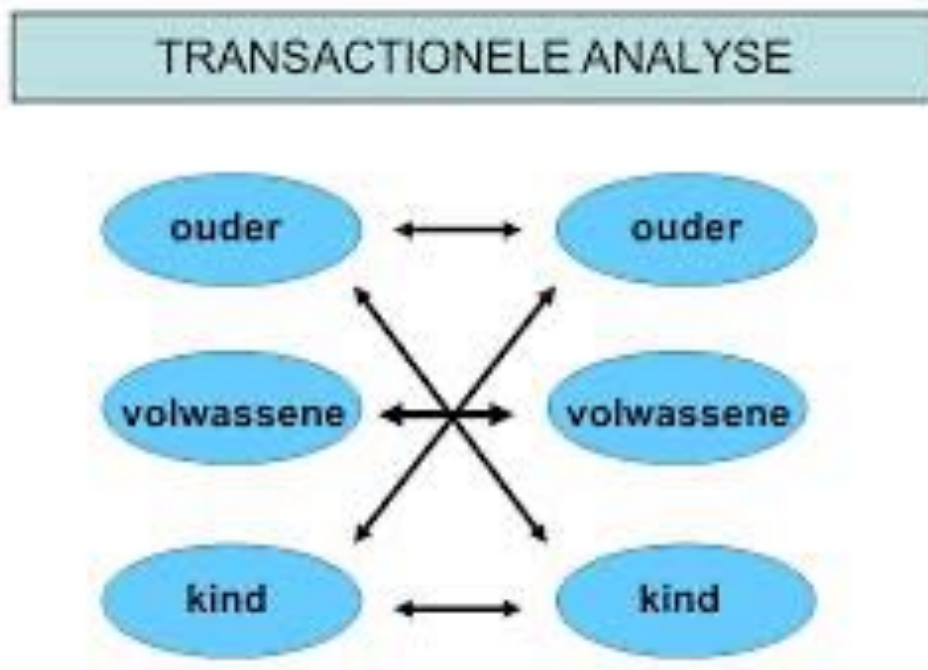
Het functionele model en het structurele model zijn verschillend van elkaar en toch verwant met elkaar. Je snapt wel dat de manier waarop ik mij gedraag, dan ten dele zal afhangen van alle herinneringen en strategieën waarmee ik innerlijk contact heb.

**Nogmaals als je naar mij kijkt en luistert, dan kun je functie observeren.**

**Structuur kun je echter alleen deduceren.**

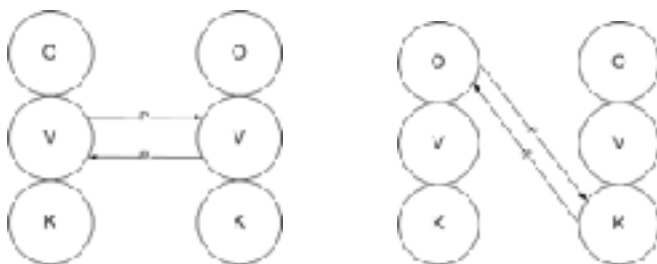
### Transacties in de communicatie: (functionele model)

Zodra mensen met elkaar communiceren vindt er een transactie plaats. Bij de analyse van transacties wordt in de TA het functionele OVK-model van de ego-toestanden gebruikt. Zie onderstaand model.



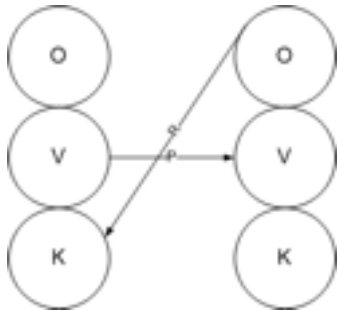
Dit model is goed bruikbaar in coaching als zijnde psycho-educatie. Het laat de communicatie op een simpele manier zien en geeft stof tot nadenken voor je cliënt.

### Complementaire transacties.



Een transactie is complementair als de transactie vectoren (de pijlen) parallel lopen en vanuit de ego-toestand die wordt aangesproken ook het antwoord komt. De P staat voor prikkel en de R voor respons. Een complementaire transactie vooronderstelt een zekere verwachting. Zolang transacties complementair blijven, kan de communicatie eindeloos doorgaan.

### Kruis-transacties.



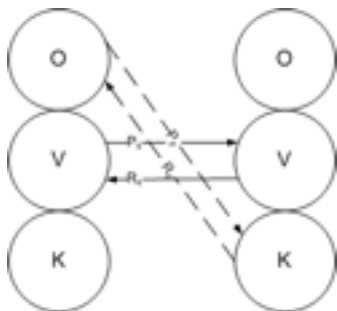
Als een transactie gekruist wordt, is een breuk in de communicatie het gevolg. Eén of beide personen zullen hun aanvankelijke ego-toestanden moeten verlaten om de communicatie te herstellen. Deze breuk in de communicatie kan aanvoelen als een schok. Het kan de zaak escaleren of vooruithelpen, afhankelijk van het soort kruisende transactie. In de praktijk komen er slechts 2 het meest voor: wanneer een V-V prikkel door een K-O, of door een O-K respons wordt gekruist.

### Transacties met bijbedoelingen

Soms worden twee boodschappen tegelijk overgebracht in één transactie. De ene is een openlijke (sociaal niveau), de andere een verborgen (psychologisch niveau) boodschap. Meestal is de inhoud op sociaal niveau Volwassene-Volwassene.

De boodschappen op psychologisch niveau zijn meestal Ouder-Kind of Kind-Ouder. Een voorbeeld: Man: "Waar heb je mijn overhemd gelaten?" Vrouw: "Ik heb het in je la gelegd". Op sociaal niveau lijkt dit een V-V complementaire transactie. Maar, nu beschrijven we het met beeld en geluid: Man (ruw, stem daalt aan het eind van de zin; gespannen gelaatsspieren, gefronste wenkbrauwen): "Waar heb je mijn overhemd gelaten?" Vrouw (bevende stem, hoger wordende toon; krimpt in elkaar, laat het hoofd naar voren zakken, kijkt op met opgetrokken wenkbrauwen): "Ik heb het in je la gelegd". Op psychologisch niveau is er sprake van een parallelle O-K, K-O uitwisseling.

Als beiden dit onder woorden zouden brengen, zou het ongeveer zo kunnen klinken: Man: "Jij maakt altijd een zootje van mijn spullen!" Vrouw: "Jij hebt altijd misplaatste kritiek op mij". In een diagram ziet het er zo uit: (P=Prikkel, R=Respons, s=sociaal niveau, p=psychologisch niveau)



Geen enkele transactie is 'goed' of 'fout'. Als je een doorlopende voorspelbare communicatie wilt handhaven, houd je transacties dan parallel. Als je merkt dat de communicatie met de ander ongemakkelijk verloopt ga dan na of de transacties gekruist zijn. Als dat zo is kun je de communicatie versoepelen door de kruisingen te vermijden. Soms kan het handig zijn om iemand te verleiden vanuit het vrije kind. Als je begint te werken met deze opties raad ik je aan om je te beperken tot positieve onderdelen van de ego-toestanden. Gebruik in elk geval de Volwassene om te besluiten welke manier van kruisen het meest waarschijnlijk het gewenste resultaat op een adequate manier zal geven.

## Strooks

Stel, je komt 's morgens bij een cursus binnen en ziet een medecursist. Op dat moment glimlach je en vraagt: 'en heb je er weer zin in vandaag?' De ander glimlacht terug en antwoord: 'Nou en of!' Op dat moment hebben jullie strooks uitgewisseld. Stel dat de ander gewoon koffie was gaan halen en zou doen of je niet bestond. Hoe zou je jezelf dan voelen? Een strook is een eenheid van erkenning. Wij mensen hunkeren naar erkenning.

Er zijn verschillende soorten strooks:

- Verbaal of non-verbaal
- Positief of negatief
- Voorwaardelijk of onvoorwaardelijk

Non-verbale strooks zijn bijv. wuiven, knikken, handen schudden, omhelzen, wenkbrauw optrekken, hoofd afwenden enz. Of een strook positief of negatief is hangt af van hoe de ontvanger hem voelt. Een voorwaardelijke strook heeft betrekking op wat je doet en een onvoorwaardelijke strook op wie je bent.

Volgens Eric Berne is iedere strook beter als geen strook en kunnen we voor de hunkering naar erkenning zowel negatieve als positieve strooks evengoed gebruiken. Als er niet genoeg positieve strooks zijn om in onze behoefte naar strooks te voorzien dan gaan we op zoek naar negatieve strooks.

Steward en Joines (2004) geven een aantal voorbeelden van voorwaardelijke en onvoorwaardelijke strooks.

- Positief voorwaardelijk: 'Dat was een goed stukje werk van je.'
- Negatief voorwaardelijk: 'Ik vind jouw tas echt lelijk.'
- Positief onvoorwaardelijk: 'Ik vind het fijn om je in de buurt te hebben.'
- Negatief onvoorwaardelijk: 'Ik heb een hekel aan je.'

Sommige mensen geven strooks met een venijn in de staart. Voorbeeld: 'Wat zit je haar leuk, je lijkt alleen wel ouder nu.' Of: 'Wat een prachtige jas heb jij aan, heb je hem in een tweedehands winkel gehaald?' Dit zijn valse strooks. Valse strooks zijn ook onechte strooks: als iemand een incongruente strook geeft (woorden/tonaliteit/fysiologie). Het geven en ontvangen van strooks is ook cultuurgebonden. Denk hierbij aan de Britten versus mensen uit Caribische culturen. Daarnaast hebben we ook allemaal een persoonlijke voorkeur in het geven en ontvangen van strooks. We zijn als het ware gewend aan hoe wij onze strooks het liefst geven en ontvangen. We plaatsen een strookfilter tussen de strooks die we ontvangen en filteren deze heel selectief. We weigeren de strooks die niet passen in ons strookquotient. Daarnaast hebben we van onze ouders bijna allemaal geleerd dat strooks waar je om moet vragen geen waarde hebben terwijl dat in werkelijkheid niet zo is. Ook hier geldt: elke ontvangen strook is beter als geen strook. Strooks die je krijgt doordat je erom gevraagd hebt zijn dus even waardevol als die je zonder te vragen hebt gekregen.

## Levensposities

Volgens Eric Berne vormen we als heel jong kind (3-7 jaar) al bepaalde overtuigingen over onszelf en de medemens. Volgens hem dragen we die overtuigingen, hij noemt ze levensposities, ons hele leven met ons mee.

1. Ik ben OK
2. Ik ben niet OK
3. Jij bent OK
4. Jij bent niet OK

Hiervan zijn de volgende combi's mogelijk

1. Ik ben OK, jij bent OK (levensscript: er tegen aan gaan) (gezond)
2. Ik ben niet OK, jij bent OK (levensscript: zich onttrekken aan) (depressief/hulpeloos)
3. Ik ben OK, jij bent niet OK (levensscript: kwijt zien te raken) (paranoïde, wantrouwen, agressie)
4. Ik ben niet OK, jij bent niet OK (levensscript: daar kan ik niets mee) (futiliteit: nietig/onbeduidend, hopeloos, psychiatrie)

Groei en ontwikkeling worden geremd door negatieve besluiten ("*ik ben niet OK*" of "*jij bent niet OK*"), terwijl positieve besluiten een stimulerende invloed hebben ("*ik ben OK* en *jij bent OK*").

### **Tijdstructurering in relatie tot strooks**

Als mensen bij elkaar komen dan zijn er zes verschillende manieren op zijn tijd kunt doorbrengen. Zes manieren van tijd structurering:

1. Zich terugtrekken
2. Rituelen
3. Tijdverdrijf
4. Activiteiten
5. (psychologische) Spelen
6. Intimiteit

#### **Zich terugtrekken:**

Fysiek in de groep, geen contact. Kan iedere ego-toestand innemen. Kan alleen zichzelf strooks geven. Vermijd afwijzing.

#### **Rituelen**

Begroeten met handen en woorden (hand geven, namaste gebaar maken enz.), of langere (religieuze) rituelen. Hoort in principe bij de Ouder ego-toestand maar wordt meestal uitgevoerd vanuit het Aangepaste Kind. Deelnemers van een ritueel weten vaak precies hoeveel strooks zij gegeven -en ontvangen hebben.

#### **Tijdverdrijf**

De deelnemers praten over iets en ondernemen verder geen actie. Vaak wordt er gesproken over anderen, over het verleden/toekomst en helaas te weinig over het hier en nu. Tijdverdrijven gebeurt meestal vanuit Ouder of Kind ego-toestanden. Tijdverdrijf levert voornamelijk positieve strooks op. In vergelijking met de strooks uit rituelen zijn de strooks uit tijdverdrijf intenser maar minder voorspelbaar.

#### **Activiteiten**

Psychologische spelen. Blz. 101

Intimiteit. Blz. 101

### **Scripts**

Er worden drie soorten scripts onderscheiden, die van de winnaar, de verliezer en de niet-winnaar. Deze drie type scripts kunnen zich afspelen binnen één en dezelfde persoon. Een winnaarsscript hoort bij iemand die doelen stelt en deze behaalt. Een verliezersscript hoort bij iemand waarbij 'alles tegen zit', dit levert voortdurende stress en een ellendig gevoel op. Hij houdt zich voornamelijk bezig met wat niet gebeurd is, wat er had kunnen zijn en wat er zou kunnen gebeuren. Een niet-winnaar sukkel voort van de ene in de andere dag. Hij boekt geen successen en kent weinig dieptepunten.

Behandelmethode zijn erop gericht de scripts te analyseren en door gedragsveranderingen te proberen het script om te buigen.

#### **Levensscript**

Ons levensscript wordt gevormd als wij nog heel jong zijn. We begrijpen nog niet zo veel van de wereld om ons heen en vormen ons levensscript aan de hand van scriptboodschappen. Deze kunnen zowel verbaal als non-verbaal of tegelijk worden overgebracht. Ieder mens schrijft zijn eigen script onder invloed van de ervaringen die men opdoet met ouders, andere opvoeders en de cirkel van mensen daarbuiten. Het is geen plan dat door anderen wordt geschreven,

maar dat je zelf, vaak onbewust, schrijft op basis van je ervaringen. Zo bouw je in gunstige zin positieve veronderstellingen op over jezelf en anderen. Daarnaast kunnen de 'verboden' van ouders die vaak ook non-verbaal worden geuit, ook eigen negatieve ervaringen versterken. Deze verboden dragen bij aan eigen beperkende overtuigingen. In TA worden deze beperkende overtuigingen 'stoppers' genoemd.

### Stoppers / Injuncties

We onderscheiden er twaalf.

1. Besta niet
2. Wees niet belangrijk
3. Wees niet jezelf
4. Hoor er niet bij
5. Wees geen kind
6. Kom niet dichtbij
7. Groei niet op
8. Wees niet gezond
9. Maak het niet
10. Denk niet
11. Doe niet
12. Voel niet

Er zijn zes scriptprocessen.

1. Voordat
2. Nadat
3. Nooit
4. Altijd
5. Bijna
6. Met Open Einde

Bij de meeste mensen overheerst 1 scriptproces, sommigen mensen combineren twee van de zes processen. Om deze processen te doorbreken moet je echt een besluit nemen en kiezen voor wat je werkelijk wilt.

Vragen:

- Voel je jezelf prettig bij de processen?
- Zijn dit de patronen waarop je je in de toekomst wilt gedragen?

Zo niet, besluit dan tenminste vijf gedragingen die tegen het proces ingaan. Begin er NU mee en gedraag je minstens eenmaal per dag op 1 van deze gedragingen. Oefen!

### Drivers

Er zijn 5 scriptboodschappen die men de drivers noemt in de TA, deze dragen we allemaal in meer of mindere mate met ons mee en zijn redelijk consistent. Het zijn positieve geboden. Het zijn woorden die vaak letterlijk tegen kinderen zijn gezegd.

1. Wees perfect
2. Wees sterk
3. Doe je best

4. Doe (de ander) een plezier
5. Schiet op

Het positieve van leven naar het script is dat we niet bij alles hoeven na te denken, het automatiseert ons handelen en destijds was het functioneel de beste manier om aan strooks (= erkenning, liefde, aandacht) te komen. Het negatieve ervan is dat het script ons (als volwassene) belemmert om dingen desgewenst anders te doen, zeker als we vaak mislukken in het leven of steeds tegen dezelfde muur oplopen.

Ieder van deze vijf drivers zijn te herkennen aan een kenmerkend geheel van woorden, intonaties, gebaren, lichaamshoudingen en gelaatsuitdrukkingen.

Gelukkig bestaat er een soort tegengif tegen de Drivers:

### *Allowers*

#### **Driver**

Wees perfect  
Doe de ander een plezier  
Wees sterk  
Doe je best  
Schiet op

#### **Allower**

Zoals je bent ben je goed genoeg  
Doe jezelf een plezier  
Wees open en uit je behoeften  
Doe het maar  
Doe het in je eigen tempo

Sommige Allowers heb je wellicht meegekregen van (een van) je ouders. Zo niet dan kun je ze zelf invoeren.

### *Rackets en zegels*

#### **De Dramadriehoek**

Stephen Karpman ontwikkelde een diagram van Spelen. Hij legde uit dat als mensen een Spel spelen, dat zij dan steeds in 1 van de drie scriptmatige rollen vervallen:

Aanklager: de Aanklager haalt anderen naar beneden en ziet ze als niet-OK

Redder: de Redder vindt anderen ook niet OK en is superieur door de ander te redden omdat ze niet competent genoeg zijn om zichzelf te helpen.

Slachtoffer: Het Slachtoffer ziet zichzelf als minderwaardig en niet-OK. Hij zoekt de ene keer een Aanklager die hem naar beneden haalt en met hem solt en een andere keer zoekt hij een Redder die hem helpt redt en sterkt in zijn overtuiging dat hij het niet alleen kan.