Het miniscript

Als we onder stress komen te staan dan is onze eerste reactie vaak 'om ons best te gaan doen'. Voor de één betekent dit er voor te zorgen dat alles echt goed gaat door op alle details te letten, voor de ander betekent het er voor te zorgen dat anderen tevreden over je zijn en dat je ze een plezier doet. Vaak lukt het om op deze wijze de stress aan te kunnen, maar soms ook niet. We merken dat we moe worden, het lukt niet meer en we krijgen het gevoel gefaald te hebben. Deprimerende gevoelens en gedachten komen boven, zoals 'ik kan het niet', of 'ik ben onbelangrijk voor die mensen', in combinatie met het idee dat anderen wel kunnen wat ons niet lukt. Soms merken we dat we vervolgens boos worden op de ander 'ze zitten me dwars' of 'het zijn domoren, daar valt niets mee te beginnen'. Deze dynamiek is met het zogenaamde miniscript, afkomstig uit de Transactionele Analyse, uitstekend in kaart te brengen en te verhelderen.

TEKST: Ronald Wolbink

Het miniscript

Het is fascinerend en soms ook triest om te zien hoe mensen steeds hetzelfde stereotype gedragspatroon vertonen, met name wanneer ze in de stress schieten. Dit gedragspatroon is volgens de opvattingen van de transactionele analyse gebaseerd op door ons genomen, emotionele, besluiten. Op grond van deze besluiten wordt een gedragsrepertoire ontwikkeld waarmee deze besluiten alsmaar worden bevestigd, met als gevolg dat deze gedragingen een zich herhalend, en daarmee een voorspelbaar karakter krijgen. Iemand die vroeger bijvoorbeeld besloten heeft 'dat hij niets kan', zal op grond van zo'n besluit het vaak snel opgeven en daarna de conclusie weer trekken dat hij toch niets kan. Het is belangrijk om zulke patronen op te sporen en om de cliënt er zich bewust van te laten maken, zodat een veranderingsproces mogelijk wordt. Een prachtig model daartoe biedt het zogenaamde miniscript: een aantal posities die mensen achtereenvolgens doorlopen als ze onder druk komen te staan. In eerste instantie reageren ze door steeds meer hun best te doen of door steeds meer anderen een plezier proberen te doen, ze volgen de zogenaamde *driver*. Als ze hier doodmoe van zijn dan stoppen ze hiermee, door de stopper, en vallen ze in een gat en voelen zich hulpeloos, moe of verdrietig. Ze kunnen hier, tijdelijk, weer uitkomen door anderen de schuld te geven, ze worden een *verwijter*. Dat geeft tijdelijk verlichting, maar het gevaar dreigt nog verder af te glijden naar de positie waarin je je ongelukkig voelt en niets meer van anderen verwacht: de *wanhopige*. Dit proces is niet onomkeerbaar en in elke positie kun je ervoor kiezen om uit het miniscript te stappen. Het wordt een miniscript genoemd omdat we ons tijdens een dergelijke episode gedragen alsof we ons aan een klein script houden, alsof we de woorden, handelingen en gevoelens aangereikt krijgen zoals acteurs in een film.

Drivers

Als we geconfronteerd worden met stress, dan is onze eerste neiging om ons te gaan gedragen 'zoals het hoort'. In onze kindertijd hebben we een boodschap meegekregen dat alles goed komt zolang we ons maar gedragen zoals het hoort. We zijn ons alleen niet van deze boodschap bewust.

Als de stress toeslaat dan volgen we in eerste instantie deze boodschap die functioneert als een mythe. De mythe dat alles goed komt mits... Er bestaan vijf mythen, *drivers* genaamd, over wat ervoor nodig is om oké te zijn. *Wees perfect:* ik ben alleen oké als ik alles goed heb, en daarvoor moet ik elk detail bekijken voordat ik alles klaar heb, *doe de ander een plezier:* ik ben alleen oké als ik andere mensen een plezier doe, *wees sterk:* ik ben alleen oké als ik geen oog heb voor mijn gevoelens en behoeften, *doe je best:* ik ben alleen oké als ik het blijf proberen en daarvoor wil ik niet doen wat ik probeer te doen want als ik dat doe dan zou ik stoppen met 'het proberen', *schiet op:* ik ben alleen oké als ik opschiet. Het gaat hierbij om boodschappen uit het kritische deel van de ouder, waarmee iemand wordt aangespoord om een bepaald gedrag te gaan vertonen dat op het eerste gezicht sociaal acceptabel lijkt maar bij nader inzien, op psychologisch niveau, een valkuil blijkt te zijn. Er wordt gesuggereerd dat je oké kunt worden mits je aan bepaalde voorwaarden voldoet.

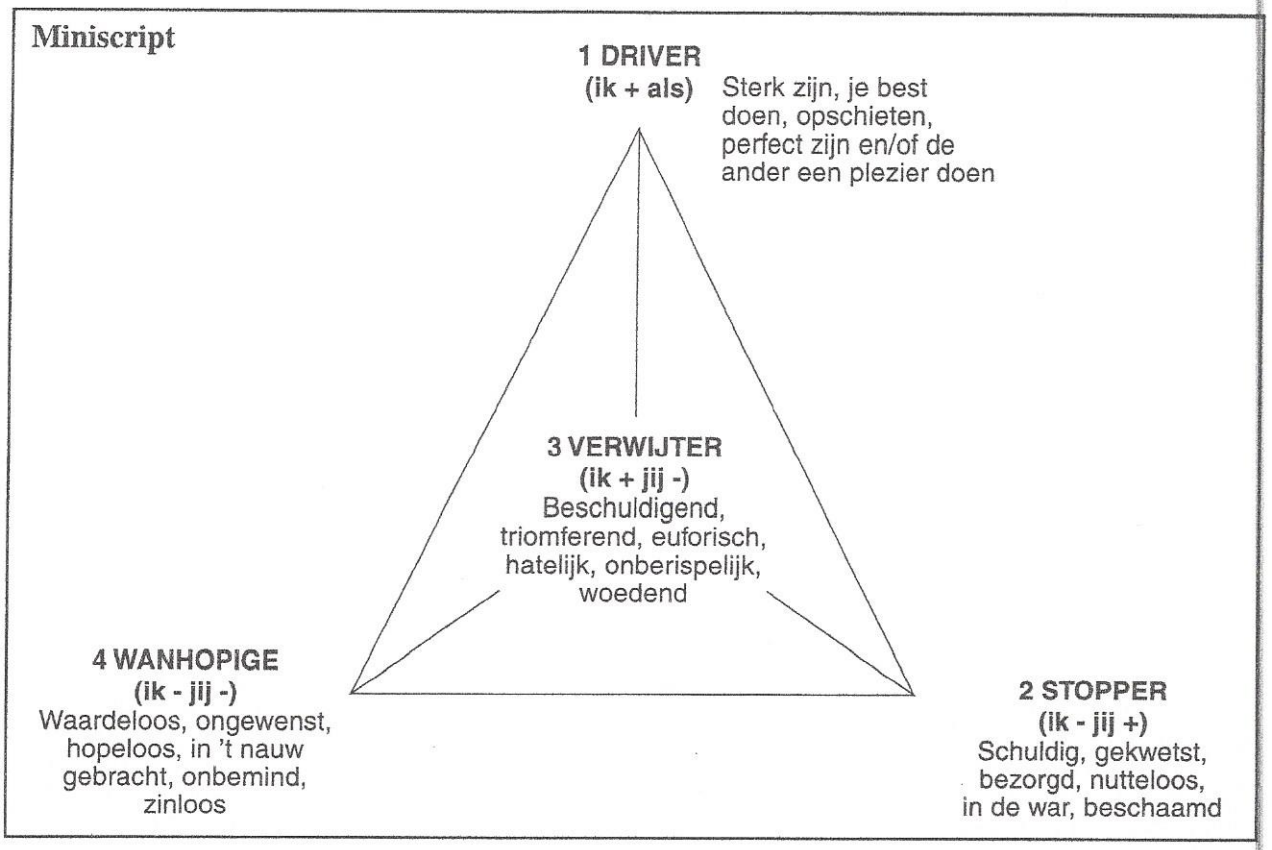
Drivers

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

Deze voorwaarden blijken in de praktijk echter onhaalbaar, waardoor je in de valkuil terecht komt en je je niet-oké gaat voelen. Drivers zijn idealen waar we nooit helemaal aan kunnen voldoen. Hoe snel we ook zijn, hoe perfect we ook werken, hoe sterk we ook zijn, het kan altijd sneller, perfecter of sterker. We kunnen het echter lang volhouden om te proberen aan deze mythen te voldoen. Dit zal vaak niet zonder gevolgen blijven. We kunnen inderdaad perfecter ons werk doen, we worden sterker en worden gevoelig voor de behoeften van anderen zodat we prima in staat zijn om anderen een plezier te doen. We zijn echter niet volmaakt want mensen, wij dus ook, maken nu eenmaal fouten en worden moe.

Stopper

We krijgen vervolgens het gevoel dat we tekortschieten, dat we mislukken, dat we de mist in gaan terwijl andere mensen het wel kunnen, want aan de haalbaarheid van onze maatstaven twijfelen we niet. We geven het op, we geven ons over aan de '*stopper*'. We hebben nu de overtuiging 'ik ben niet oké, de anderen zijn wel oké'. Gevoelens van neerslachtigheid, schuldgevoel of incompetentie komen boven. Doordat het niet lukt om de driver te volgen, worden we moe en is die voorwaardelijke bescherming weggevallen. Dan gaan we weer geloven, sterker nog, we moet luisteren naar de injunctie, dat is een oude ouderlijke boodschap, bijvoorbeeld 'je hoort er niet bij' waarvoor we ons afgesloten hadden. Bij het herhalen van het vroegere besluit, bijvoorbeeld 'ik hoor er niet bij', dat we vroeger namen, krijgen we weer het gevoel te-



kort te schieten dat we voor het eerst hadden toen we in onze kinderjaren dat besluit namen als reactie op de injunctie 'je hoort er niet bij'.

Als je het opgeeft horen we het besluit dat we als kind namen, 'ik hoor er niet bij', 'ik kan het niet' of 'ik ben niet goed genoeg' en de bijbehorende gevoelens die we als kind ervoeren. Daarmee gehoorzamen we aan de injunctie, dit wordt een *stopper* in relatie tot het gedrag dat we als gevolg van de driver vertoonden. Stoppers vormen de tweede positie in het miniscript. In tegenstelling tot drivers wordt hier niet iets nagestreefd, op grond van een gebod, maar juist iets vermeden, op grond van een verbod. Een voorbeeld van een dergelijk, vaak onuitgesproken verbod, is: 'maak het niet'. Elke keer als het kind iets verkeerd deed, kreeg het negatieve aandacht. Als het succesvol is, dan wordt het kind genegeerd. Op een bepaald moment, meestal in een traumatische situatie, besluit het kind om in het vervolg succes te vermijden, 'succesangst', omdat succes hem geen aandacht oplevert en falen wel. Stoppers zijn oude overlevingsbesluiten, omdat het in de vroegere situatie conflicten voorkwam of omdat het, in de ogen van het kind, de enige manier was om aandacht te krijgen. En nu, als volwassene, stoppen we ons we op dezelfde wijze.

Verwijter

Het is echter ook mogelijk dat we door de stress en door onze vermoeidheid nog een stap zetten, namelijk dat we de schuld bij de anderen gaan leggen; we worden een *verwijter*. Onze positie is nu 'ik ben oké, jullie zijn niet-oké'. Nu kunnen we gevoelens van woede, wrok, triomfantelijkheid ervaren en ook rechtvaardigen, want de schuld ligt bij de ander. De houding die we als verwijter innemen helpt ons om de neerslachtige gevoelens die we hadden in de tweede positie te vermijden. Door anderen af te kraken verbeteren we, relatief gezien, onze eigen positie. Bovendien kunnen we er een hoop opgekropte woede in kwijt. Gevoelens van minderwaardigheid worden nu triomf, onderdanigheid wordt arrogantie en een depressie wordt een manie.

Wanhopige

Maar ook dat helpt na verloop van tijd niet meer. Onze energie raakt verder op en we schuiven op naar de positie van de wanhopige. Niet alleen wijzelf zijn niet-oké, maar ook de anderen om ons heen zijn niet-oké. We voelen ons onbemind, waardeloos, ongewenst en hopeloos. We ervaren dat het leven zinloos is, met alle bijbehorende gevoelens. Iedereen, jezelf en ook anderen, zijn niet-oké. Deze positie kenmerkt zich dan ook door hopeloosheid, zinloosheid, gebrek aan levenslust, eenzaamheid, wanhoop. In deze positie gaan mensen zichzelf en hun directe omgeving steeds minder verzorgen, ze sluiten zich af.

Bewegingen door het miniscript

In principe zijn alle bewegingen mogelijk. Van de driver naar de stopper, maar ook weer terug, bijvoorbeeld als iemand weer uitgerust is en weer vol goede moed aan de slag gaat, volgens de driver. Iemand kan van de driver naar de verwijter of naar de wanhopige. Van de verwijter en de wanhopige kan iemand ook weer terug naar de stopper of naar de driver. Maar ook is het mogelijk om op elke positie uit het miniscript te stappen.

Injuncties

Injuncties zijn ouderlijke boodschappen die we als kind van onze ouders kregen. Ze worden in de vroegste jeugd gegeven, vaak op een non-verbale wijze. In reactie op de injunctie kan het kind een besluit nemen. Daarbij kan het de injunctie volgen of zich er juist tegen afzetten. Vaak zal echter het besluit de injunctie wel volgen, maar een automatisme is het niet. Het tijdens het doorlopen van het miniscript als het ware weer gaan gehoorzamen aan deze injunctie door het hernieuwen van een eerder als kind genomen besluit, wordt de stopper genoemd. De injuncties en de daaruit voortkomende besluiten vragen, eisen, om ergens mee te stoppen, daar waar de drivers ons juist aanmoedigen om iets te gaan doen. Er zijn twaalf thema's die steeds weer opduiken in deze boodschappen. Dit leidde tot de lijst van twaalf injuncties.

De injunctie *Besta niet* kan er bijvoorbeeld toe leiden dat het kind het besluit neemt 'ik besta niet, heb geen recht om er te zijn' of 'ik heb geen plek om er te zijn'. *Wees niet jezelf*, kan leiden tot besluiten zoals 'ik kan of mag mezelf niet zijn', 'ik slaag niet, ik kan niets', 'ik ben een mislukkeling', 'ik kan het niet', 'ik kan of mag mezelf niet zijn'. De ouderlijke boodschap *Wees niet belangrijk* kan leiden tot 'niemand laat me ooit iets zeggen of iets doen', 'ik vraag nooit om wat ik nodig heb' en 'mijn behoeften zijn van geen belang'. *Wees geen kind*, bijvoorbeeld in de vorm van 'je bent te oud om...' of 'grote jongens huilen niet', zal tot besluiten kunnen leiden zoals: 'ik zal nooit meer om iets vragen', 'ik zorg voor mezelf', 'ik doe nooit iets kinderachtigs', 'ik maak geen plezier of geniet niet'. *Groei niet op* kan leiden tot 'ik zal altijd klein/onvolwassen blijven', 'ik ben hulpeloos', of 'ik kan niet helder denken'. *Slaag niet* kan als gevolg hebben 'ik kan niets', 'ik ben een mislukkeling' of 'ik kan..... niet'. *Hoor er niet bij* zal kunnen leiden tot: 'ik hoor er niet bij', 'niemand zal me leuk vinden omdat ik er niet bij hoor'. Hierbij past ook als ouders tegen hun kinderen zeggen dat ze 'anders dan andere kinderen zijn', 'verlegen' of 'moeilijk'. *Kom niet dichtbij* kan leiden tot 'ik kom niet (emotioneel) dichtbij andere mensen', 'ik kan, zal, anderen niet vertrouwen', 'ik laat anderen niet toe want...'. *Wees niet gezond/normaal*, kan leiden tot 'ik ben niet helemaal normaal', 'ik ben nu eenmaal vaak ziek'. Bij de ouderlijke boodschap *Denk niet* passen besluiten zoals: 'ik ben dom', 'ik kan niet voor mezelf denken', 'ik kan me niet concentreren', en 'ik raak snel in de war'. *Voel niet* kan leiden tot: 'ik voel niets', 'gevoelens zijn tijdsverspilling', 'ik kan niets voelen', 'gevoelens zijn flauwekul', 'ik voel geen woede', '...geen angst' of 'ik ervaar het gevoel wel, maar toon het niet'. De ouderlijke boodschap *Doe niets*, bijvoorbeeld 'doe niets, want alles wat je doet is zo gevaarlijk, dat het voor jou veiliger is om helemaal niets te doen', kan leiden tot 'ik ben besluiteloos', 'ik maak altijd fouten', 'ik ben nu eenmaal zwakker, dommer dan andere mensen', 'ik kan zelf geen besluiten nemen' of 'ik kijk nu eenmaal de kat uit de boom'.

Samengestelde besluiten

Drivers zijn ook besluiten die een gevolg kunnen zijn van ouderlijke boodschappen. Deze ouderlijke boodschappen worden contra-injuncties genoemd omdat ze injuncties kunnen tegenspreken, dit echter niet per definitie, soms kunnen ze ook injuncties bekrachtigen of er geen betrekking op hebben. In het kader van het miniscript zorgt de driver ervoor dat we ons oké voelen zolang we gehoorzamen aan de driver. Als dat niet meer lukt, gaan we gehoorzamen aan de injunctie en het ooit door ons genomen bijbehorende besluit. De driver overdekt als het ware het onderliggende, voor ons onaangename, besluit dat aanvoelt als 'niet oké'. Zo kan het besluit als gevolg van de injunctie 'Besta niet' samengaan met het besluit 'Ik kan heel goed doorgaan met bestaan als ik maar ....' Deze zin kan op veel manieren worden afgemaakt, zoals: '... doorga met hard werken' of 'niet dicht bij mensen kom', kortom met één of meer van de drivers. Andere voorbeelden van *samengestelde besluiten* zijn 'zolang ik maar erg mijn best doe, slaag ik wel' en 'als ik maar veel rekening houd met de anderen, hoor ik er wel bij'. Dit zijn dan combinaties van respectievelijk de drivers 'doe je best' en 'doe de ander een plezier' met de injuncties 'slaag niet' en 'je hoort er niet bij'. De onderliggende injunctie wordt zichtbaar en voelbaar als de driver niet meer gevolgd kan worden door vermoeidheid. Dan gaat iemand van de eerste naar de tweede positie in het miniscript. In wezen is de driver een, op termijn niet werkbare, surrogaat-oplossing voor het probleem dat ontstaat door aan de stopper niet te willen gehoorzamen, zonder de stopper los te willen laten.

Hoe werk je eraan?

Voor de coach en de counselor kan het miniscript een belangrijk model zijn. Het kan op verschillende wijzen en op verschillende niveaus gebruikt worden. Om te beginnen is het belangrijk dat de counselor goed observeert. Non-verbaal gedrag kan belangrijke aanwijzingen geven over de driver(s) van de cliënt. Een volgende mogelijkheid is om voor de cliënt, of door de cliënt zelf, een miniscript te maken. Dit kan leiden tot inzicht. Als ook de cliënt zicht krijgt op de bij de driver behorende allower en de bij zijn stopper behorende Go'er dan kan dit tot gedragsverandering leiden. Een derde mogelijkheid is om ervaringsgericht, op het emotionele niveau, te gaan werken met de cliënt om hem te laten ervaren hoe hij ooit als kind besluiten nam en om hem nu te laten ervaren dat ook andere besluiten mogelijk zijn.

Op zoek naar de driver: observeer

Elke driver kan herkend worden aan een kenmerkend geheel van woorden, intonaties, gebaren, lichaamshoudingen en gelaatsuitdrukkingen. *Wees perfect*: zo iemand zal vaak tussenzinnen gebruiken om volledig te willen zijn. Ook kenmerkend zijn woorden zoals mogelijkerwijs, zeker, volledig, zoals we gezien hebben. Hij zit vaak rechtop en in goede balans. Ze controleren alle feiten zorgvuldig, ze bereiden zich grondig voor en besteden aandacht aan details. Ze hebben hun werk vaak niet op tijd af omdat ze het zo zorgvuldig op fouten controleren en die controle kost veel tijd. *Doe de ander een plezier*: vaak zal hij vraagwoorden of -zinnen tussenvoegen zoals oké?, Mmmm? Vind je niet? Hij heeft vaak uitgestoken handen, meestal met de handpalm naar boven en knikt regelmatig met het hoofd. Z'n schouders omhoog en naar voren, naar de ander toegebogen. Ze omringen hun eigen op-

Injuncties

Besta niet
Wees niet jezelf
Wees niet belangrijk
Wees geen kind
Groei niet op
Slaag niet
Hoor er niet bij
Kom niet dichtbij
Wees niet gezond/normaal
Denk niet

vattingen en suggesties met zoveel relativerende woorden dat ze de indruk wekken er zelf niet helemaal achter te staan. Omdat ze het moeilijk vinden nee te zeggen, laten ze zich makkelijk onderbreken en aanvaarden ze makkelijk werk van anderen in plaats van zich te concentreren op hun eigen prioriteiten. *Doe je best*: zo iemand zal vaak de woorden proberen gebruiken: 'wat ik je probeer te vertellen is..', 'ik zal proberen te doen wat we afgesproken hebben'. Proberen betekent dan 'ik zal proberen het te doen in plaats van het werkelijk te doen'. Andere kenmerkende woorden zijn: moeilijk, dat kan ik niet, wat bedoel je?, ik begrijp je niet..., en een vragende blik zoals hè? uh? Mensen waarderen ze om hun gemotiveerdheid. Ze zijn vaak geïnteresseerd in alles wat nieuw en anders is. *Wees Sterk*: zo iemand zal vaak woorden gebruiken die bedoelen: 'mijn gevoelens en mijn daden zijn niet mijn verantwoordelijkheid, maar zij worden door machten buiten mij veroorzaakt'. Zoals 'je maakt mij boos', 'dit boek verveelt me', 'zijn houding dwong mij om terug te vechten'. Als hij over zichzelf spreekt, gebruikt hij vaak woorden die afstandelijk werken, zoals men, je, de mensen, het, dat, zoals 'dat voelt goed', 'men moet zijn gevoelens voor zich houden', in plaats van 'ik moet..' of 'ik wil..'. Wees sterk wordt vaak gekenmerkt door de afwezigheid van gebaren en een gesloten lichaamshouding. Mensen voelen zich wellicht ongemakkelijk door een gebrek aan emotionele respons van zijn kant. Ze kunnen zichzelf depersonaliseren door bijvoorbeeld te zeggen: 'meestal doet men...' Ze zijn sterk en hebben dus nooit een probleem. *Schiet op*: hierbij passen woorden zoals: schiet op, vlug, we moeten gaan, er is geen tijd om... De intonatie is staccato, als een machinegeweer. Tikken met de vingers of de voeten waarbij deze heen en weer zwaaien, draaien in de stoel, telkens op het horloge kijken. Zijn lichaamshouding geeft een algemene indruk van agitatie. Er is vaak sprake van een snelle en frequentie verandering van blikrichting. Ze spreken snel en hebben de neiging anderen te onderbreken. Hun ongeduld wordt weerspiegeld in hun lichaamstaal. Ze zijn onrustig, roffelen met hun vingers of hun tenen, kijken op hun horloge en misschien zuchten en gapen ze zelfs opzichtig.

Komen tot inzicht en aanzetten tot gedragsverandering

Een van de eerste stappen is de cliënt te laten inzien hoe hij door zijn huidige gedrag dit patroon in stand houdt. Dit inzicht is belangrijk omdat hij op grond daarvan tot gedragsveranderingen kan besluiten. Dit vraagt het maken van het miniscript, en daarmee het in kaart brengen van het specifieke patroon. Het maken van het miniscript kan door de betrokkene zelf, eventueel met hulp van de counselor, worden gedaan. Het miniscript kan ook door de counselor zelf gemaakt worden door goed te observeren en te luisteren. De eerste stap is het door de cliënt te laten beschrijven wat er gebeurt als er stress is, wat hij of zij dan doet: wat denk je, voel je en doe je? Als een stap beschreven is, ga je verder naar de volgende stap, wat er gebeurt als de stress nog groter wordt en als de eigen vermoeidheid nog verder toeneemt. Dit is verder uitgewerkt in het kader 'In kaart brengen miniscript vanuit ervaringen'. Zo help je de cliënt om zijn miniscript in beeld te krijgen. Een andere werkwijze is het beginnen bij ouderlijke geboden, zoals uitgewerkt in het kader 'Op zoek naar het besluit, terug in de tijd'. De tweede stap is het in kaart brengen van de zogenaamde toestemmingen die bij de specifieke driver(s) passen. Elke driver heeft een zogenaamde allower: *wees perfect*: zoals je bent ben je goed genoeg, *doe de ander een plezier*: doe jezelf een plezier, *wees sterk*: wees open en uit je behoeften, *doe je best*: doe het maar, *schiet op*: doe het in je eigen tempo. Men kan allowers formuleren door voor de driver te zetten: ik ben ook oké als ik niet.... En vervolgens formuleert, wat men ervoor in de plaats wil zetten. Bijvoorbeeld: wees perfect: ik ben ook oké als ik niet perfect ben en van mijn fouten iets leer. Doe je best: ik ben ook oké als ik niet mijn best doe en alleen dingen onderneem die ik af kan maken. Bij elke injunctie van de stopper hoort een 'Go'er', oftewel aanmoediger. De tweede positie van het miniscript kan gewijzigd worden in een besluit om niet langer te gehoorzamen aan de stoppers maar er juist op af te gaan: de Go'er. In plaats van vermijdingsgedrag besluit men tot toenaderingsgedrag. In plaats van weg te lopen waar men bang voor is besluit men om datgene te overwinnen waar men zich bedreigd door voelt. Gedragsmatige veranderingen kunnen al snel optreden als de cliënt zichzelf toestemming kan geven om, afhankelijk van de betreffende driver, fouten te maken en daar iets van te leren, de tijd te nemen, ook goed voor zichzelf te zorgen, pas echt sterk te zijn als men ook zijn gevoelens toont en om dingen af te maken. Of om de stopper te negeren en de Go'er te gaan volgen. Beide kunnen tot veranderingen in het gedrag leiden die ook op psychisch niveau wel tot een verbetering kunnen leiden.

Werken op emotioneel niveau

Als dit onvoldoende resultaat oplevert, dan is het aan te bevelen om je als counselor te richten op het herzien van de onderliggende besluiten op emotioneel niveau. Dit herzien begint met het bewust maken ervan door de cliënt te laten inzien dat men te maken heeft met een overlevingsbesluit, dat gezien de vroegere situatie kennelijk heel zinnig was om te nemen, maar nu zijn effectiviteit heeft verloren of zelfs een groeibelemmerende functie heeft gekregen. Voor het herzien van het besluit dient men een situatie te creëren die lijkt op de vroegere situatie, maar waarin men wel de permissie krijgt om te doen wat vroeger verboden was. Dit kan door te werken met stoelen. De driver, bijvoorbeeld 'wees sterk' komt voort uit de egotoestand van de ouder van de cliënt. Deze ouder is gevormd door de vader en/of de moeder van de cliënt. Hier kan op een ervaringsgerichte manier aan gewerkt worden met behulp van 'stoelen'.

Zet twee stoelen tegenover elkaar. In de ene stoel is de cliënt bijvoorbeeld zijn vader, in de andere stoel is de cliënt het kind dat toegesproken wordt door zijn vader. Laat zowel de vader als het kind steeds op elkaar reageren. De vader zal zijn boodschap 'wees sterk' in allerlei vormen proberen over te brengen zoals 'zorg dat je op eigen kracht er komt, wees daar trots op'. Stimuleer vervolgens de cliënt, op de stoel van het kind, om tegenspel te bieden, om te zeggen dat hij best fouten mag maken. Op deze wijze kan de cliënt op een ervaringsgerichte wijze werken aan een nieuwe beslissing, bijvoorbeeld 'als ik het nodig heb is het goed om om hulp te vragen' om zo zijn driver los te laten. Ook bij een injunctie kan op dezelfde wijze gewerkt worden. De ouder heeft bijvoorbeeld de boodschap 'wees geen kind' gegeven en het kind besloot tot 'ik zal me nooit kinderachtig gedragen'. Nu zijn deze boodschappen vaak van non-verbale aard én ze worden gegeven als het kind

nog jong is. Daardoor is het erg belangrijk dat de cliënt op de 'kindstoel' zich goed kan inleven in hoe het voor hem was als kind. Het is belangrijk dat hij zich voor de geest haalt hoe toen zijn omgeving eruit zag, hoe zijn vader en moeder keken, tegen hem spraken, met welke toon etc. Als dit lukt, dan kan op dezelfde wijze met de twee stoelen een dialoog ontstaan tussen de cliënt als kind en de cliënt als ouder, die kan resulteren in een nieuw besluit van de cliënt op de kindstoel, bijvoorbeeld 'het is oké als ik opgewonden ben, plezier heb en lach, het is oké als ik me zogenaamd kinderachtig gedraag'. Het is ook mogelijk dat het niet lukt om in deze vorm de cliënt contact te laten maken met hoe het voor hem was als kind. Hij heeft het idee dat hij altijd een slappeling is geweest, dat het als het ware in zijn genen zit en dat hij zo geboren is. Als dit het geval is, dan kan er aan gewerkt worden door de cliënt op de ene stoel de slappeling te laten zijn en op de andere stoel bijvoorbeeld zijn kracht neer te zetten. In de dialoog ontdekt de cliënt dan hopelijk, dat hij ook nog een andere kant in zich heeft.

Valkuilen

Voor de counselor is het belangrijk dat hij zijn interventies zodanig kiest dat het miniscript niet wordt versterkt, en er een aantal nieuwe aanknopingspunten geboden worden met name door het aanmoedigen met 'allowers' en 'go'ers'. Het miniscript kan versterkt worden bijvoorbeeld door het aanmoedigen van de cliënt om meer zijn best te doen of meer rekening met anderen te houden als juist de drivers waren: doe je best en houd rekening met anderen. Of door hem boodschappen te geven die juist samenvallen met zijn injuncties, zoals 'pas je nu aan' als de stopper van de cliënt nu juist is 'ik ben niet belangrijk'. Het is ook belangrijk voor de counselor om te beseffen dat als de cliënt bij hem komt, dit vaak stress oproept waardoor de cliënt in zijn miniscript kan zitten bij binnenkomst. Hij zal dan als zijn driver 'doe je best' is, zijn best gaan doen of als de driver 'doe anderen een plezier', jou, de counselor, een plezier gaan doen. Een ander gevaar is het 'anti-miniscript'. In dit kader worden de drivers omgekeerd in 'anti-drivers' en stoppers in 'anti-stoppers'. Men besluit dan bijvoorbeeld om nooit meer perfect te zijn, ook niet als dat wel mogelijk is, om nooit op te schieten, ook niet om de trein te halen of om anderen geen genoegen te doen, ook niet als je van die ander houdt.

In kaart brengen miniscript vanuit ervaringen

A. Oog voor de driver(s):

1. Denk aan een recente situatie waarin je stress ervoer die je, naar jouw mening, aan kon.
2. Wat ga je doen als je onder stress komt te staan?
3. Welke gedachten komen er bij op?
4. Waar let je op?

Leer de cliënt om zich bewust te worden van zijn drivergedrag, om het bij zichzelf te ontdekken. Probeer vervolgens de cliënt zich bewust te laten worden van de situatie die net aan het drivergedrag vooraf ging. Laat hem andere gedragspatronen, volgens de allower, ontdekken die hij op zo'n moment kan inzetten om uit het miniscript te blijven.

B. Op zoek naar de stopper

5. Denk aan een recente situatie waarin er sprake was van stress, die je als onaangenaam ervoer. Het werd je teveel en je voelde je er heel onaangenaam bij, bijvoorbeeld schuldig, beschaamd, gekwetst.
6. Leef je in en sta stil bij dat onaangenaame gevoel.
7. Welke gedachten passen erbij?

C. Op zoek naar de Verwijter en/of Wanhopige

8. Denk aan de situatie die je bij B onderzocht hebt. Bleef het hierbij of kwam er een volgend moment met andere gevoelens en gedachten boven?
9. Breng ook deze gevoelens en de bijbehorende gedachten in kaart.
10. Doe dat eventueel nog een keer als er nog een volgend moment te onderkennen valt.

D. Maak het miniscript

11. Teken het miniscript.
12. Herhaal deze stappen voor een aantal andere soortgelijke situaties, totdat alle posities van het miniscript helder zijn van en voor deze cliënt.

Leer de cliënt zo om zijn gedachten, patronen en gevoelens in de posities van stopper, verwijten en wanhopige en de bijbehorende signalen en gevoelens te onderkennen en hem acties te laten bedenken over hoe hij of zij er op zo'n moment er uit kan stappen.

Op zoek naar het besluit, terug in de tijd

A. Op zoek naar de stopper:

Neem de lijst met de twaalf injuncties door. Noteer de injuncties die voor u belangrijk zijn. Geef aan van welke ouder ze afkomstig zijn. Sommige kunnen afkomstig zijn van beide ouders. Kunt u zich herinneren welke ouder de injunctie voorleefde? Beschrijf de injunctie(s) in een zin, bijvoorbeeld: "ik ben niet belangrijk". Herkent u deze zin voor u zelf?

B. Op zoek naar de driver:

Herinner u de 'doe wel' en 'doe niet' slagzinnen en lijfspreuken die uw ouders in uw jeugd vaak tegen u zeiden. Wanneer was welke ouder blij met u? boos op u? welke woorden gebruikten zij om deze blijdschap of boosheid aan te geven? Welke raad gaven zij u over hoe u zou kunnen slagen in het leven? Luister naar de stem van uw ouder in uw hoofd. Als u twijfelt, raad er dan naar. Beschrijf deze raad in een zin, bijvoorbeeld: 'je moet hard werken, dan kom je er wel'. Klopt dit voor u?

C. Op zoek naar het samengestelde besluit:

a. Draai het eerste besluit om: bijvoorbeeld: 'ik ben niet belangrijk' wordt 'ik ben belangrijk'.

b. Voeg het tweede besluit er als een voorwaarde aan toe, bijvoorbeeld: 'ik moet hard werken, want dan ben ik belangrijk' of 'zolang ik hard werk ben ik belangrijk'. Klopt dit voor u?

Literatuur

Ian Stewart & Vann Joines, Transactionele analyse.

M. Kouwenhoven, Transactionele analyse in Nederland, deel I.

Julie Hay, We lossen het samen wel op.

Mary en Robert Goulding, Changing lives through redecision therapy.