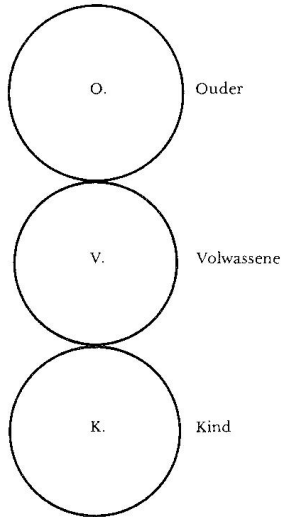


Transactionele Analyse



*In de jaren vijftig viel het de psychotherapeut Eric Berne op dat zijn cliënten plotseling konden veranderen van woordgebruik, gezichtsuitdrukking, gebaren, houding en klank van de stem. Die veranderingen waren zo volledig, dat het leek alsof er drie verschillende persoonlijkheden in ieder persoon aanwezig waren, die om beurten het stuur overnamen. Hij noemde die 'persoonlijkheden' egoposities. Deze egoposities herkende hij als de **Ouder**, de **Volwassene** en het **Kind**. De woorden worden met een hoofdletter geschreven om geen verwarring te krijgen met de letterlijke betekenis van deze woorden.*

De Ouder egopositie bestaat uit alle meningen, gevoelens en gedragingen die kinderen van ouders en andere belangrijke volwassenen mee krijgen.

Naar buiten is de Ouder zichtbaar op twee manieren:

- **de Kritische Ouder:** belerend, bestraffend en dominerend;
- **de Voedende Ouder:** verzorgend, beschermend, opvoedend.

In de egopositie Ouder ervaar je dat de oude ouderlijke boodschappen nog steeds je innerlijk kind beïnvloeden: dat noem je je geweten. Als je denkt, handelt en voelt zoals je ouders deden, ben je in de Ouder egopositie. Bij het omgaan met kinderen reageer je meestal vanuit de Ouder egopositie. Veel reacties zijn automatisch, je doet ze omdat het zo hoort. Het voordeel daarvan is dat het tijd en energie spaart want anders zou je overal uitgebreid over na moeten denken.

Je Volwassen egopositie is gericht op de directe werkelijkheid en het objectief inwinnen van informatie. Je **Volwassene** overlegt op een koele manier en overlegt om een praktisch probleem op te lossen. Ook houdt je Volwassene de gedragingen van de Ouder en je Kind in de gaten en bemiddelt zo nodig tussen hen.

Je **Kind** egopositie omvat alle impulsen die bij kinderen horen, en alle min of meer versterkte gedragingen, meningen en gevoelens die bij jou als kind in je jeugd zijn vastgelegd. Ook je Kind kent twee vormen:

- **Het Natuurlijke Kind:** spontaan, intuïtief, creatief en op genieten ingesteld;
- **Het Aangepaste Kind:** gehoorzaam, stilletjes, vroegwijs of zeurderig.

Je Natuurlijke Kind is je kind voordat het opgevoed en ingesnoerd werd. Je Aangepaste Kind gedraagt zich zoals nodig was om met je vader en moeder te kunnen leven.

De betekenis van de egoposities worden duidelijk in de volgende voorbeelden:

Man stelt de vraag: "Hoe laat is het?" Vrouw kan reageren met:

Ouder: Och hemeltje, we mogen niet te laat komen!

Volwassene: Het is twee uur.

Kind: Zit me niet altijd zo op te jagen vent!!!

Man is gehaast en te laat voor zijn werk en roept naar zijn vrouw:

Ouder: "Waarom leg je verdorie de overhemden nooit zó weg, dat ze te vinden zijn!".

Volwassene: "Weet jij misschien waar ik een schoon overhemd kan vinden?"

Kind: "Help me nou toch even; ik ben al zo laat en jij weet alles altijd te liggen en ik kan het toch niet vinden....."

Ieder mens reageert beurtelings vanuit een van de egoposities. Pas als je veelvuldig vanuit één positie reageert, ontstaan er problemen.

Transactionele Analyse wordt bruikbaar als je bedenkt dat je bij elke vorm van communicatie vanuit één van de egoposities reageert. Bij problemen op het gebied van interacties is het dus interessant en doelmatig om te kijken vanuit welke egopositie jij en de ander reageren. Als je reageert vanuit de egopositie waarop de ander je aanspreekt dan blijft de communicatie goed lopen (complementaire transactie).

De bovengenoemde man vraagt aan zijn vrouw: "Weet jij misschien waar ik een schoon overhemd kan vinden?"(V) en de vrouw zegt: "Leer eerst maar eens goed zoeken!"(O). De man reageert vanuit zijn Kind: "Help me nou even ik kan geen schoon overhemd vinden...." De vrouw, nu ook vanuit haar Kind: "Ik moet ook altijd alles voor je opknappen". In **onderstaand schema** zie je hoe deze transacties verlopen. Het wordt een kruistransactie genoemd en is de bron van vele ruzies.

Bij elk contact tussen mensen is het dus mogelijk te analyseren vanuit welke egopositie wordt gecommuniceerd. Als er ruzie ontstaat is dit vaak omdat er wordt gereageerd vanuit een onverwachte of ongewenste egopositie.

Wanneer iemand een beroep op je doet vanuit zijn Kind, en je aanspreekt in jouw Ouder, kan je bewust vanuit je Volwassene gaan reageren. Je daagt dan iemand uit om ook vanuit zijn Volwassene te reageren.

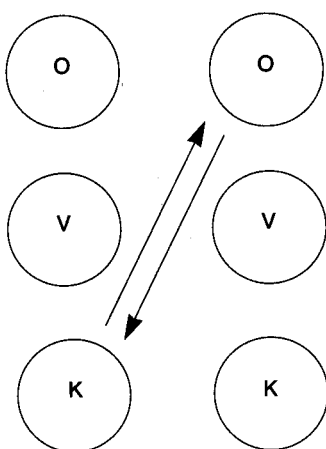
Laat het duidelijk zijn, dat de Volwassene niet 'beter' is dan het Kind in de mens of de Ouder. Als je voortdurend vanuit je Volwassene reageert ben je broodnuchter, gevoelloos en haast als een robot bezig, maar deze nuchterheid is uiterst nuttig bij praktische problemen. Als je voortdurend vanuit je Ouder reageert ben je almaar aan het opvoeden en verzorgen, maar een leraar of een verpleegster kan hier een eind mee komen!

Als je steeds vanuit je Kind reageert ben je onberekenbaar en egoïstisch maar geen enkele scheppend kunstenaar kan het stellen zonder een hoog ontwikkeld, creatief Kind.

Voor alles is een tijd, een plaats, een situatie en een rol.

Nog een voorbeeld: Omdat het bij managers in veel gevallen gaat om het oplossen van zakelijke en menselijke problemen, zal de Volwassene opstelling vaak de meest effectieve zijn. Soms echter, bij jongere medewerkers die veel aanmoediging en steun nodig hebben, is het zeer functioneel als de manager op tijd kan omschakelen naar de Ouder egopositie. Blijft hij echter te zeer hierin hangen, dan krijgt hij onvolwassen, afhankelijke medewerkers (en mogelijk een maagzweer of chronische migraine of problemen thuis), omdat hij alle verantwoordelijkheid aan zichzelf houdt.

complementaire transactie



kruistransactie

