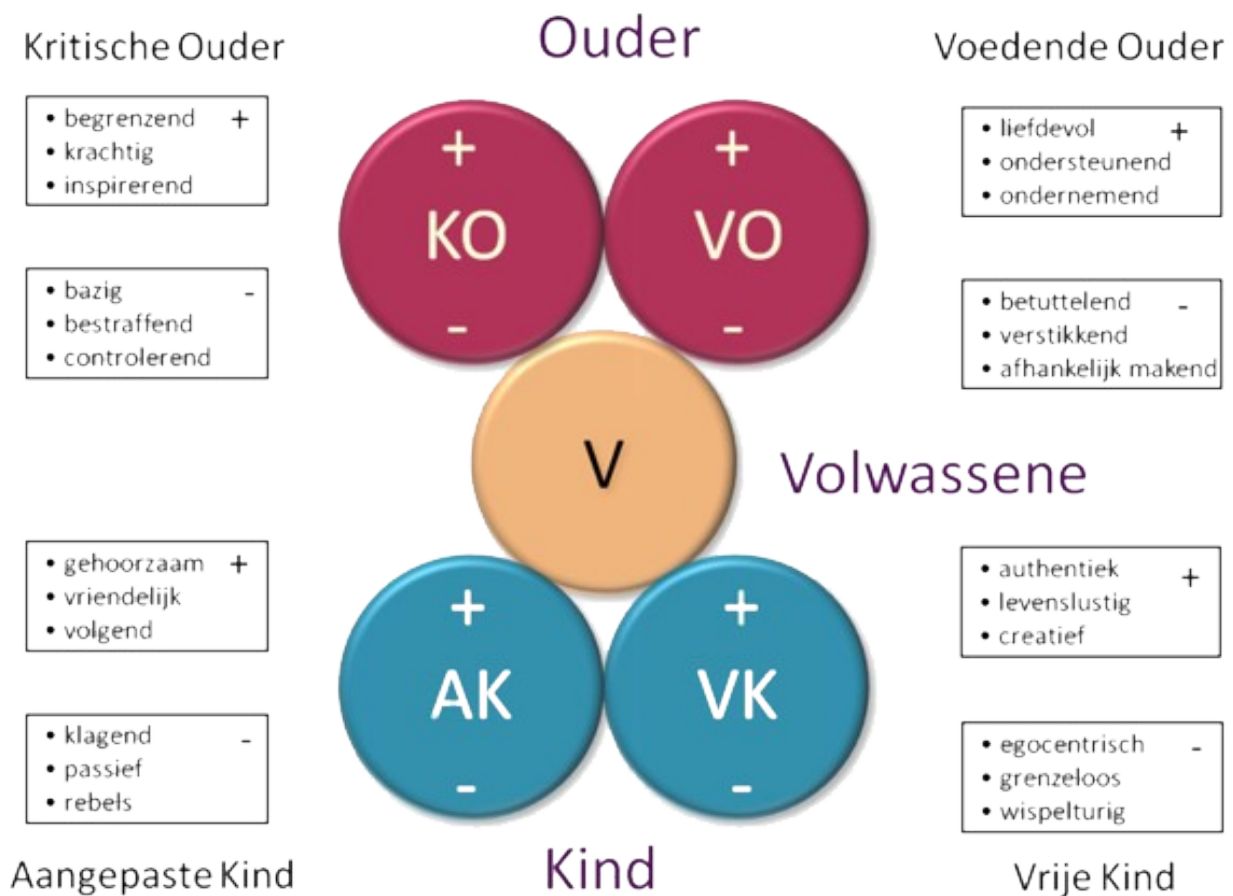


Transactionele analyse (TA)

Ta perspectief want er zit meer onder water dan boven.....

TA gaat uit van het idee dat mensen al vroeg bepaalde gedragspatronen ontwikkelen (levensscript). TA biedt mogelijkheden om eigen gedrag en emoties te onderzoeken en autonomie te verwerven. Het onderscheiden van het Kind, de Volwassene en de Ouder in onszelf is vaak zeer verhelderend.

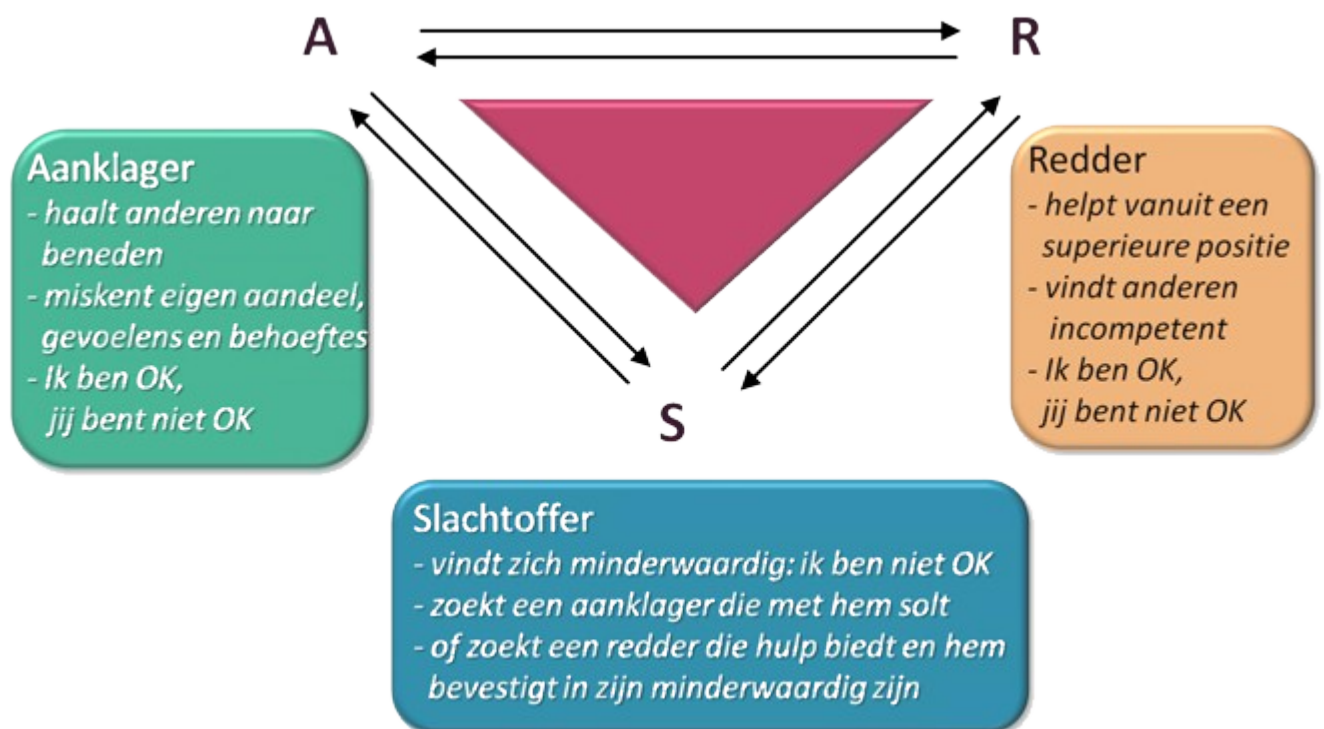
Het O-V-K model verheldert de interne emotionele toestand waar een individu zich op een bepaald moment in bevindt. Er zijn drie basistoestanden: de Ouder, de Volwassene en het Kind. De toestanden zijn slechts etiketten en hebben geen betrekking op werkelijke kinderen, ouders of volwassenen.



In de Oudertoestand beleeft het individu gevoelens, gedachten en daarbij behorende gedragspatronen die het van ouders en andere ouderfiguren heeft overgenomen. In de Volwassen toestand gedraagt, denkt en voelt het individu zich direct in contact met wat er om zich heen gebeurt en waarbij hij alle mogelijkheden die hem ten dienste staan weet te gebruiken. In de Kindtoestand keren de gedachten, gevoelens en gedragingen terug zoals deze zich bij de persoon zelf als kind voordeden. In de Ouder toestand kun je meer kritisch gedrag van opvoeders herhalen of meer voedend/zorgend gedrag. In de Kindtoestand kun je aanpassingsstrategieën uit het verleden herhalen. Je bevindt je dan in de Aangepast Kindtoestand. Als je meer vrij gedrag vertoont, spontaan of speels, bevindt je je in de Vrij Kind toestand. In interacties roept het aangehaakt zijn in een van deze toestanden bij de ander een reactie op. Zit je zelf in de Kindtoestand dan kan dat bij voorbeeld de ander triggeren om vanuit de Ouder te reageren. In lastige situaties kan het enorm helpen om deze dynamiek te onderkennen en geeft het je mogelijkheden tot bewuster en vrijer communiceren.

De dramadriehoek

Werkelijk contact maken met de kwetsbaarheid die daarbij hoort is lastig. Daardoor monden interacties vaak uit in de Dramadriehoek waarin mensen elkaar benaderen vanuit de rollen van Aanklager, Slachtoffer en Redder. Leren hoe je dit drama kunt voorkomen of eruit kunt stappen kan veel ruimte geven voor betere communicatie.

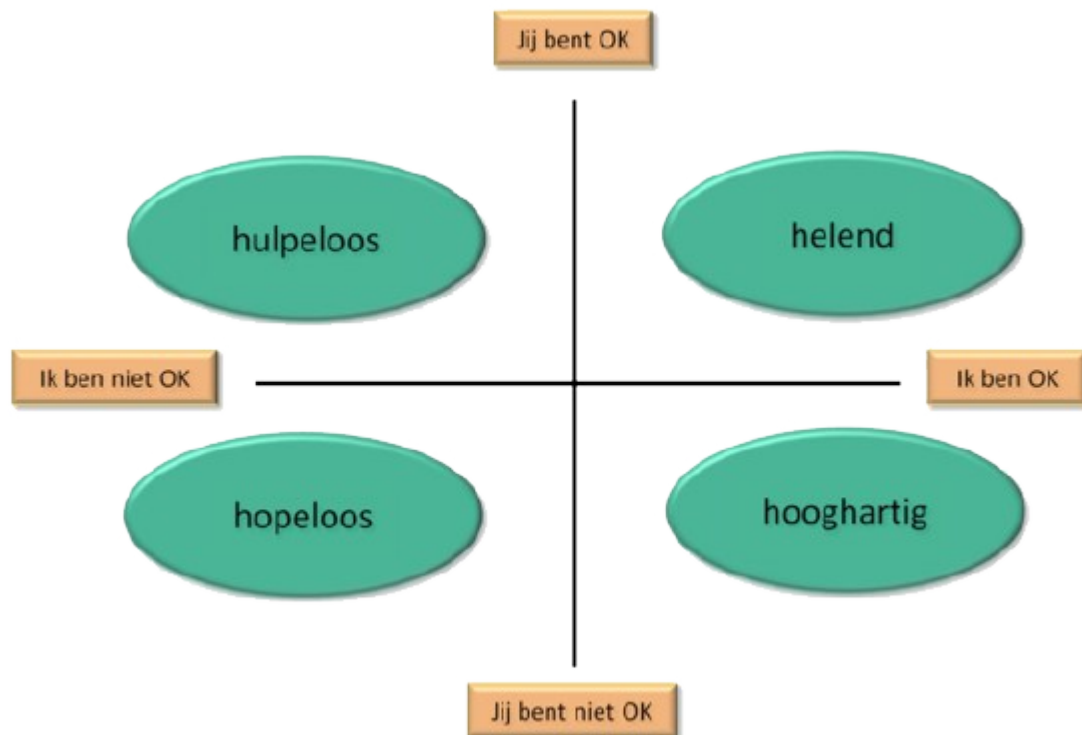


In de Aanklagerpositie is iemand oordelend of aanvallend. Het Slachtoffer zal reageren op de aanklacht door bijvoorbeeld te ageren of door zich terug te trekken. Wanneer er anderen bij betrokken zijn, kunnen deze de situatie gaan Redden. De Aanklager kan vervolgens boos worden op de Redder. Deze Redder verschuift naar de slachtofferpositie en zo gaat het spel door in een theaterstuk met steeds wisselende rollen. Inzicht in

deze dynamiek kan je helpen bij het verbeteren van je interacties. In plaats van de Aanklagerrol is het assertief aangeven van grenzen een mogelijkheid. Het tonen van je kwetsbaarheid en hulp vragen is een alternatief voor de Slachtofferrol. In plaats van in de Redderrol te stappen kun je begrip tonen zonder iets te willen oplossen.

Levensposities

Onder stress worden we teruggeworpen op overtuigingen die we vroeger hebben geleerd. De TA onderscheidt vier overtuigingen of levensposities van waaruit mensen kijken naar de wereld en hun gedrag rechtvaardigen.



Wanneer iemand de overtuiging heeft opgedaan “Ik ben niet OK – Jij bent OK” dan zal hij zich eerder ondergeschikt opstellen en wat meer opkijken naar anderen. Hij zal geneigd zijn om anderen als machtiger, krachtiger en positiever te zien en zichzelf als zwakker. Gaat iemand onder stress zich sterker voelen dan de ander “Ik ben OK – jij bent niet OK”, dan zal hij eerder bovengeschikt gedrag vertonen bij voorbeeld door te controleren en anderen eerder minachten.