

# Inhoud

Inleiding – 7

## **DEEL 1 THEORIE**

*Moniek Thunnissen, Anne de Graaf*

Hoofdstuk 1

Ego-toestanden – 13

Hoofdstuk 2

Strooms – 45

Hoofdstuk 3

Transacties – 63

Hoofdstuk 4

Spelen – 85

Hoofdstuk 5

Script – 109

Hoofdstuk 6

Miskenning – 147

Hoofdstuk 7

Contracten – 169

Hoofdstuk 8

Groepen en organisaties – 187

Hoofdstuk 9

Ethiek – 209

Hoofdstuk 10

Supervisie – 227

## **DEEL 2 PRAKTIJK**

### Hoofdstuk 11

Psychotherapie – 247

*Moniek Thunnissen, Marijke Arendsen Hein, Linda Hoeben, Sissy Hamers*

### Hoofdstuk 12

Counseling en coaching – 287

*Sander Reinalda, Marij Peeters, Bea Verzaal, Roos Ikelaar*

### Hoofdstuk 13

Management en organisatieontwikkeling – 309

*Lieuwe Koopmans, Anne de Graaf, Klaas Kunst, Robert Teune, Marian Timmermans, Maarten Kouwenhoven*

### Hoofdstuk 14

Opvoeding en onderwijs – 343

*Jan Ruigrok, Anne de Graaf, Manon van Omme, Henk Tigchelaar, Theo van der Heijden*

## **DEEL 3 OEFENINGEN**

Oefeningen rond ego-toestanden (hoofdstuk 1) – 369

Oefeningen rond strooks (hoofdstuk 2) – 373

Oefeningen rond transacties (hoofdstuk 3) – 382

Oefening rond Spelen (hoofdstuk 4) – 385

Oefeningen rond script (hoofdstuk 5) – 387

Oefening rond miskenning (hoofdstuk 6) – 400

Oefeningen rond contracten (hoofdstuk 7) – 402

Vragen omtrent supervisie (hoofdstuk 10) – 406

Overzicht van belangrijke websites – 409

Auteurs – 411

Register – 415

# Inleiding

## Transactionele Analyse

De Transactionele Analyse (TA) mag zich sinds de Canadees-Amerikaanse psychiater dr. Eric Berne er het fundament van legde, nog steeds verheugen in een stijgende belangstelling. De TA is beslist geen hype gebleken, geen eendagsvlieg. De TA blijkt voor veel professionals in tal van contexten (psychotherapie, coaching & counseling, management & organisatieontwikkeling, opvoeding & onderwijs) een uiterst bruikbaar model om succesvol mee te werken. Op de vraag waarom dat zo is zijn waarschijnlijk vele antwoorden mogelijk. Wij denken dat het te maken heeft met datgene wat de TA tot zo'n krachtig model maakt. De TA koppelt een zeer toegankelijke theorie over de ontwikkeling van mensen en systemen aan een uiterst praktische kijk op de mogelijkheden van groei en ontwikkeling.

Het model van de persoonlijkheid van de TA is gebaseerd op de drie ego-toestanden: de Ouder, de Volwassene en het Kind. Om deze te onderscheiden van een daadwerkelijk ouder, volwassene of kind, schrijven TA-professionals, als ze het over de ego-toestanden hebben, deze met een hoofdletter. De communicatie tussen mensen wordt in de TA beschreven met de transacties. Vanuit elk van de drie ego-toestanden gaan mensen altijd en overal transacties aan met anderen. Zo ontstaat een kijk op talloze opties binnen de dagelijkse communicatie – meer en minder effectief. Met het model van de ego-toestanden en transacties kunnen ook groepen, teams en organisaties beter begrepen en dus beter ge- en bestuurd worden.

De TA gaat ervan uit dat ieder mens, vanaf het allereerste begin van het leven, het eigen levensverhaal, het script 'schrijft'. De aangeboren aanleg, alle levenservaringen – positief en negatief – de boodschappen die het kind oppikt van ouders/opvoeders dragen allemaal een steentje bij in dit script. Het script geeft de richting aan waarin en de wijze waarop het leven verloopt. In het dagelijks leven is het script vaak zichtbaar in Spelen die mensen spelen. Een Spel is een specifieke serie transacties met een bijbedoeling op psychologisch niveau. Met behulp van de TA kunnen mensen zich meer bewust worden van de verschillende elementen in hun levensscript. De kracht ervan kunnen zij verder en beter benutten en de inperkende delen van het script kunnen zij veranderen.

De TA is gebaseerd op een humanistisch uitgangspunt. Belangrijke kenmerken binnen dit denken zijn het belang van bewustzijn, vrije wil en zelfverwerkelijking. Deze stroming was enerzijds een reactie op de dominantie van de psychoanalyse die de mens ziet als een door driften bepaald wezen en anderzijds een correctie op het behaviorisme die de mens als een soort machine ziet waarin het gedrag het object van studie is. De behoefte aan ontplooiing beantwoordt volgens de humanistische psychologie aan de natuur van de mens.

Drie kernachtige stellingen binnen de TA-filosofie zijn dan ook:

- Ik ben ok/ Jij bent ok;
- iedereen kan denken;
- veranderen is mogelijk.

Ik ben ok/Jij bent ok is een fundamentele vooronderstelling binnen de TA: elk mens heeft waarde en waardigheid. Als een kind geboren wordt heeft het de basis- of existentiële positie: Ik ben ok/Jij bent ok. Levenservaringen zullen ertoe leiden dat mensen zich gaan gedragen volgens een van de andere drie levensposities: Ik ben niet ok/Jij bent ok of Ik ben ok/Jij bent

niet ok of Ik ben niet ok/Jij bent niet ok. De meeste mensen kennen alle vier de existentiële posities en bevinden zich een groot deel van de tijd in een bepaalde voorkeurspositie. Positieve levenservaringen kunnen mensen helpen om vanuit een van de drie negatieve posities gemakkelijk in de Ik-ben-ok/Jij-bent-ok-positie te komen.

Iedereen, met uitzondering van mensen met een ernstige hersenbeschadiging, heeft het vermogen om zelf na te denken. Iedereen heeft verantwoordelijkheid voor de kwaliteit van het eigen leven. Wat je overkomt heb je niet altijd in de hand. Hoe je er vervolgens mee omgaat wel. Dat vraagt dikwijls denkwerk waartoe ieder zelf in staat is.

De TA biedt een optimistische theorie en een op groei en ontwikkeling gerichte praktijk. Vaak nemen kinderen op basis van vroege levenservaringen 'overlevingsbesluiten': de best denkbare strategie om te overleven in een soms vijandige, verwaarlozende of kille wereld. Als volwassene passen zij vaak dezelfde, verouderde strategieën toe en komen daarmee in de problemen. Binnen de TA wordt ervan uitgegaan dat mensen op elk moment van hun leven de keuze hebben om hun script te veranderen om daarmee een positieve wending aan hun bestaan te geven. Dit geldt voor mensen die wegens klachten of problemen hulp zoeken bij een psycholoog of een psychiater, maar evenzeer voor mensen die een gelukkig en vervullend leven hebben en zich verder willen ontwikkelen. Je hoeft immers niet ziek te zijn om beter te worden!

Dit *Leerboek Transactionele Analyse* wil, voor zowel beginners als voor gevorderden, de schatkamer van de TA verder openen. Wie net aan de ontdekkingstocht in de TA begint, vindt in dit boek alle basismodellen overzichtelijk op een rij. Zo kan de kennis van en de ervaring met de TA van de basis af aan worden opgebouwd. Voor wie al langer in de schatkamer heeft rondgekeken, biedt het mogelijkheden tot verdieping van reeds opgedane kennis en ervaring. Ook hebben we ervoor gekozen steeds de relatie te leggen met anderen modaliteiten, zodat de ontwikkeling van de TA begrepen kan worden in een breed perspectief van theorie en praktijk van de sociaalpsychologische hulpverlening.

We hebben dit boek geschreven met in gedachten de honderden studenten aan de verschillende TA-opleidingen in Nederland. Daarnaast met in gedachten al diegenen die in hun werk gebruikmaken van de TA-concepten en behoefte hebben aan een naslagwerk of aan verdieping. In essentie hebben we dit boek geschreven voor alle professionals die er, net als wijzelf, van overtuigd zijn dat de kwaliteit van de relatie die de professional weet aan te gaan met zijn of haar cliënt het hoofdingrediënt is voor noodzakelijke of gewenste groei en ontwikkeling. Mensen lopen immers – vaak in de eerste jaren van hun leven – 'de krassen op hun ziel' op in de relatie met mensen. Het is dan juist de relatie met andere mensen – vaak later in hun leven – die het proces van genezing, van heel worden mogelijk maakt.

Het gaat in de TA steeds om het opnieuw verwerven van of het vergroten van autonomie. Berne heeft het begrip autonomie nooit gedefinieerd. Autonomie is een kwaliteit die blijkt uit de inzet van drie capaciteiten: bewust zijn, spontaniteit en intimiteit. Het gaat om gevoelens, gedachten en gedrag die een reactie zijn op het hier en nu in plaats van op (door het script gevoede) overtuigingen.

## Opzet van het boek

Het boek bestaat uit drie delen.

Deel 1: Theorie, Deel 2: Praktijk en Deel 3: Oefeningen.

Deel 1 omvat tien hoofdstukken waarin de basistheorie van de TA is samengevat. Elk hoofdstuk kent de volgende opzet:

**Basistheorie:** een algemeen overzicht van de TA-basisconcepten. Dit komt globaal overeen met de inhoud van de tweedaagse introductie cursus TA die internationaal steeds dezelfde inhoud kent.

**Verdiepende theorie:** hierin wordt ingegaan op de achtergrond van de concepten, worden verschillende theorieën vergeleken en naast elkaar geplaatst. Deze theorie komt aan de orde in de meerjarige TA-opleidingen.

**Extra:** hierin worden specifieke onderdelen van de theorie nader belicht.

**Verband met andere stromingen:** hierin wordt het TA-concept geplaatst naast andere theorieën uit de psychotherapie, organisatieontwikkeling en onderwijs.

In Deel 2 belicht een aantal Nederlandse TA-professionals de praktijk van het eigen werkveld. In hoofdstuk 11 tot en met 14 komen achtereenvolgens de werkvelden psychotherapie, coaching en counseling, management en organisatieontwikkeling, en opvoeding en onderwijs aan bod.

In Deel 3 wordt een beperkt overzicht gegeven van oefeningen die bruikbaar zijn om de theorie uit de eerste zes hoofdstukken te oefenen. Voor het onderdeel supervisie is een aantal vragen opgenomen die deelnemers aan een supervisiegroep kunnen gebruiken om hun TA-kennis tijdens een supervisie te toetsen en te verdiepen.

Achterin het boek staat een overzicht van belangrijke websites. Het gaat om sites van de Nederlandse Vereniging voor TA (NVTA), de Vlaamse Vereniging voor TA (VITA), Europese TA Associatie (EATA), de International Transactional Analysis Association (ITAA) en de Internationale TA Training and Certification Council (T&CC). Op de sites van de NVTA en de VITA is informatie te vinden over de verschillende opleidingsmogelijkheden in de TA in Nederland en Vlaanderen. Tot slot is achterin een verwijzing te vinden naar een lijst van artikelen die bekroond zijn met een Eric Berne Memorial Award (EBMA).

Dit boek had niet geschreven kunnen worden zonder de hulp en steun van een aantal mensen. Wij danken met name dr. Frits Milders, psychiater, en dr. Jaap van den Berg, bestuursvoorzitter GSG Guido de Bres, die bereid waren het hele manuscript zorgvuldig te lezen en van kanttekeningen te voorzien. Daarnaast gaat grote dank uit naar drs. Paula van Cuilenburg, psychosynthese-therapeut en publicist, voor haar feedback en voor het minutieus doornemen van de tekst op taalkundige onjuistheden.

Wij hebben beiden in onze ontwikkeling veel te danken aan onze patiënten/cliënten, studenten en collega's. Zonder hun levens- en leerervaringen, feedback en reflecties hadden we dit boek niet kunnen schrijven.

Moniek Thunnissen, TSTA

Anne de Graaf, TSTA

Wat betreft de aanduidingen 'professional', 'cliënt' en 'patiënt': Om de TA-professional aan te duiden gebruiken we meestal het woord professional, tenzij het duidelijk gaat om een leraar, een coach, een therapeut of een organisatieadviseur. We gebruiken het woord cliënt tenzij het duidelijk is dat iemand een psychiatrische stoornis heeft. Dan spreken we van patiënt.