

Transactionele analyse; een kort overzicht van de belangrijkste begrippen

door G. Hellinga*

Het doel van Transactionele Analyse (T.A.) is analyseren van relaties, of beter, van de eenheden waaruit elke relatie bestaat. Hiervoor is een benadering ontwikkeld, die gebruik maakt van een terminologie die zo snel mogelijk door de cliënt moet worden geleerd, zodat cliënt en hulpverlener samen, op gelijk niveau, aan het probleem kunnen werken, erover kunnen praten in een gemeenschappelijke taal. De belangrijkste termen zullen in het volgende kort worden uiteengezet, waarbij niet gestreefd is naar volledigheid, maar naar het begrijpelijk maken van Griblings' artikel, waarin vele termen worden verondersteld bekend te zijn.

Een *transactie* is een uitwisseling van 'strelingen' tussen twee individuen, of zoals men het in T.A. ook stelt: tussen een *ego-positie*

Streling is een erkenning, door iemand anders, van je aanwezigheid, van je waarde als individu, b.v. door een aai over je bol, een klopje op je schouder, een groet, een belangstellende vraag etc. Ieder sociaal contact kan uitgedrukt worden als een uitwisseling van strelingen.

N.B. Het gebruik van het woord streling als vertaling van de oorspronkelijke term *stroke* mist de dubbelzinnigheid daarvan: een klap kan ook aandacht en erkenning geven.

Ego-positie is de toestand van het IK van een individu zoals zich dat in steeds wisselende vorm voordoet, te herkennen aan stem-intonatie, woordkeuze, gezichtsuitdrukking, houding, gedrag, standpunt t.a.v. de gesprekstof etc. Er zijn er drie: Ouder ('O'), Volwassene ('V') en Kind ('K').

O-positie is die toestand van het Ego die lijkt op een ouderfiguur. Als die positie overheerst doet iemand òf wat de ouders zelf deden, òf wat zij wilden dat hij deed toen hij een kind was. 2 hoofdfuncties: Het stelt ons in staat zelf kinderen op te voeden, en het stelt ons in staat veel dingen automatisch te doen door 'zó moet het' te zeggen, zodat we niet voor alles telkens weer hoeven uit te zoeken hoe het moet.

V-positie is die toestand van het IK die zelfstandig gericht is op een objectieve beoordeling van de realiteit.

K-positie is de IK-toestand die berust op archaïsche resten, fixaties aan de kindertijd, voor wat betreft angsten, strevingen, vooroordelen, etc. Er zijn twee aspecten aan: het aangepaste kind (dat zijn gedrag modificeert onder

* Psychiater, verbonden aan het Psychotherapeutisch Centrum 'De Vier-sprong' te Halsteren.

van het ene individu en een ego-positie van het andere. Vroeg in zijn leven komt een jong kind tot een stellingname die hem zijn levenlang in al zijn doen en laten zal beïnvloeden. Op grond van die stellingname neemt het een aantal besluiten, waaraan het zich zijn leven lang zal houden; besluiten die er toe zullen leiden dat het als volwassene in talloze situaties steeds op ongeveer dezelfde wijze zal reageren: het *scenario* van zijn leven. Een analyse hiervan ('*script-analyse*') kan er de betrokkene toe brengen in te gaan zien van welke mogelijk verkeerde basisstellingnamen hij zijn leven lang is uitgegaan. Het herzien van die stellingnamen leidt er dan toe dat hij in het vervolg op andere wijze transacties met anderen zal aangaan. Alle genoemde soorten analyses (transactie-analyse, script-analyse, structuur-analyse) kunnen plaatsvinden door de aard van iemands transacties te bekijken: zijn ze complementair of zijn het kruistransacties?, zijn ze enkelvoudig of hebben ze een 'dubbele bodem'? Nemen ze de vorm aan van rituelen, van tijdverdrijf, van spelen of van intimiteit?

Door de cliënt te leren op een dergelijke wijze zijn doen en laten in relaties met anderen voortdurend te analyseren kan men deze leren zich anders op te gaan stellen in zijn relaties met anderen: Hij zal dan zijn V-positie meestal laten overwegen met de mogelijkheid tot ongecompliceerd meedoen van het spontane Kind in hem. Dat is het uitgangspunt van T.A. waarbij m.i. echter vaak weinig rekening lijkt te worden gehouden met de vaak kolossale

invloed van de ouders of van de O-positie) en het spontane kind dat de oorsprong is van creativiteit, intuïtie, spontaan genieten en dat zich ook in rebellie kan uiten.

Structuur-analyse stelt zich ten doel bij een individu na te gaan hoe zijn ouder, zijn volwassene en zijn kind zich tot elkaar verhouden.

Complementair is een transactie als een IK-positie van het ene individu zich richt tot een IK-positie van een ander, en wanneer de IK-positie van de ander waarop de eerste interactie was gericht ook antwoordt aan de IK-positie die de interactie begon. B.v. $O \rightarrow K$; antwoord: $K \rightarrow O$, of: $V \rightarrow V$; antwoord: $V \rightarrow V$.

Bij een *kruistransactie* antwoordt een IK-positie waarop de door de ander in eerste instantie begonnen interactie helemaal niet was gericht. Bijv. $V \rightarrow V$; antwoord: $O \rightarrow K$. (Bijvoorbeeld; vraag: waar zijn mijn boordeknooppjes? antwoord: jij kan ook nooit iets vinden.)

Enkelvoudig wil zeggen dat een opmerking of handeling uitgesproken van één IK-positie tot een andere gericht is.

Een *transactie met dubbele bodem* lijkt gericht te zijn op één IK-positie (b.v. V) maar appelleert psychologisch op een andere IK-positie (meestal K).

Een *ritueel* is een enkelvoudige serie complementaire transacties, geprogrammeerd door uitwendige sociale invloeden. B.v. 'Afscheid nemen', 'feliciteren', etc.

Tijdverdrijf wordt vooral op sociale bijeenkomsten (feestjes, recepties) gespeeld. Het zijn semi-rituele, enkelvoudige, complementaire transacties, rond één voorwerp gerangschikt, met als hoofddoel: het structureren van tijd. B.v.: Praten over de aankoop van een huis, 'alles wordt duurder vandaag

angst die achter neurotische gedragspatronen zit, en die een verstandelijke benadering (die uitgaat van een communicatie tussen de V van de hulpverlener en de V van de cliënt) onmogelijk kan maken. Gribling herkent deze beperking ook, en werkt in zijn artikel enige nadere consequenties uit van deze beperkingen van de T.A., die je zou kunnen samenvatten met het bekende: 'Het gaat er niet om dat je het weet; je moet gewoon voelen hoe het zit'.

Literatuur

- Berne, E., *Transactional Analysis in Psychotherapy*, New York, 1961.
Berne, E., *Games People Play*, New York, 1964.
Harris, T. A., *I'm O.K.; You're O.K.*, New York, 1967.
Hellinga, G., *Tussen Aanhalingstekens*, Meppel 1974.

de dag', voetbal, 'de jeugd van tegenwoordig', modeshows, auto's etc.

Spelen zijn langlopende reeksen van complementaire transacties met dubbele bodem, die voortgaan naar een goed-definieerbaar, voorspelbaar slot: de 'afrekening', of: de 'clou'. Dubbele bodem en afrekening onderscheiden ze van andere transacties. Analyse hiervan is het doel van Game-analysis (spel-analyse).

Intimiteit: Het soort sociaal contact waarbij het werkelijk leven, waarvoor tijdverdrijf en spelen slechts substituten zijn, een kans krijgt omdat individuele (gewoonlijk instinctuele) programmeringen (zoals het scenario) niet meer zo'n hoofdrol spelen; waarbij de directe interpersoonlijke behoeften de leiding geven, niet secundaire drijfveren, of allerlei beperkingen.