

Almut Schmale-Riedel

Doe jezelf niet tekort

**Ontrafel je onbewuste levensplan
met Transactionele Analyse (TA)**



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Der unbewusste Lebensplan*, uitgegeven door Kösel Verlag, onderdeel van Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Duitsland

Vertaling Timon Meynen
Omslag Villa Grafica
Binnenwerk De Grafische Keuken
NUR 770

ISBN 9789020221022
ISBN e-book 9789020221039

© 2016 Kösel-Verlag, München
© 2023 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies en uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

Inhoud

Inleiding	9
Deel I Het concept levensscript	17
Eric Berne en de Transactionele Analyse	19
Het persoonlijkheidsmodel van de Transactionele Analyse: egotoestanden	20
Physis – scheppende groeikracht	29
Waar bestaat een levensscript uit?	30
Levensscriptpatronen en ontwikkelingsfasen	57
Waarvoor waren levensscriptpatronen ooit nuttig?	67
De psychodynamiek van het scriptgebeuren	68
Hoe scriptpatronen zich tonen bij volwassenen	72
Doorbreken van levensscriptpatronen	79
Deel II De levensscriptpatronen	85
Typische levensscriptpatronen en hun verandering	87
1 Ik ben niet zo belangrijk	88
2 Zoals ik ben, ben ik niet oké	99
3 Ik geloof dat ik te stom ben	111
4 Ik mag niet te succesvol zijn	121
5 Vreugde en geluk zijn niet voor mij weggelegd	128
6 Je kunt beter niet te veel voelen	136
7 Liefde en nabijheid zijn niet voor mij weggelegd	146
8 Nabijheid is bedreigend	156
9 Eigenlijk had ik er niet moeten zijn	163

10 Ik ben stout, maar dat mag niemand merken	171
11 Ik ben schuldig	181
12 Ik moet sterk zijn en voor anderen zorgen	189
13 Niemand mag merken wat hier eigenlijk aan de hand is	197
14 Transgenerationeel scriptpatroon en episcrypt	205
Overzicht: scriptovertuigingen en scriptbesluiten	211
Scriptovertuigingen over de wereld en het leven	214
Vooruitblik	215
Dankbetuiging	217
Literatuur	219
Noten	223

Inleiding

Wie ben ik, hoe leef ik, en in hoeverre heb ik mijn lot in eigen hand? Is alles al in mijn levensplan vastgelegd? Heeft iedereen zoiets? Hoe ontstaat dat, en waarom is het 'onbewust'? Kan het mij beïnvloeden en sturen, zonder dat ik dat merk? Kan ik het ontraadselen en veranderen als het mij niet bevalt of me zelfs schaadt? Dat zijn vragen die veel mensen bezighouden.

Al meer dan 35 jaar kom ik in mijn werk als counselor, psychotherapeut en supervisor mensen tegen die op zoek zijn naar hun eigen weg. Ze willen graag hun angsten en beperkingen overwinnen, pijnlijke relaties veranderen en eindelijk zichzelf worden. Ze zijn allemaal bereid om hun 'onbewuste levensplan' te onthullen om zichzelf beter te begrijpen en hun huidige leven meer zelf vorm te geven, op zo'n manier dat het meer voldoening geeft. De schat aan ervaring die dit therapeutische werk mij heeft opgeleverd wil ik met dit boek graag doorgeven; in eerste instantie aan collega's in de hulpverlening, maar ook aan ieder ander die in persoonlijke ontwikkeling geïnteresseerd is. Met de uitvoerige bespreking van de typische levensplanpatronen wil ik de dynamiek en werking daarvan uitleggen om zo zelfkennis mogelijk te maken en te laten zien welke veranderingen mogelijk zijn.

Het onbewuste levensplan, of zoals het ook wel wordt genoemd: het levensscript, is niet alleen voor mij een belangrijk onderdeel van de Transactionele Analyse. De Transactionele Analyse (meestal afgekort als TA) is een theorie en methode binnen de humanistische psychologie die in de jaren 1950-1970 werd ontwikkeld door de Amerikaanse arts en psychiater Eric Berne.

Transactionele Analyse heeft tot doel mensen te ondersteunen bij het leiden van een geslaagd, zo veel mogelijk zelf vormgegeven en succesvol leven. Het gaat dus in het algemeen om persoonlijkheidsontwikkeling of, transactioneel-analytisch uitgedrukt, om 'autonomie'. Met autonomie wordt niet gewoon onafhankelijkheid bedoeld. Het gaat veel meer om een zelfbepaald en zelfverantwoord leven in intermenselijke betrokkenheid.

Berne staat daarmee helemaal in de traditie van de humanistische psychologie: hij begrijpt autonomie net zoals Carl Rogers, de grondlegger van de persoonsgerichte gesprekstherapie, wanneer die het heeft over 'zelfverwerkelijking' of 'zelfactualisatie', of zoals Ruth Cohn (die de themagecentreerde interactie ontwikkelde) die het heeft over 'authenticiteit'. Voor Fritz Perls, de grondlegger van de Gestalttherapie, was het nog erg belangrijk om autonomie te definiëren als onafhankelijk zijn van de verwachtingen van anderen, zoals hij dat in zijn 'Gestaltgebed'¹ formuleerde. Ruth Cohn benadrukte in haar uitbreiding van het Gestaltgebed echter de zorg voor elkaar en voor de gezamenlijke wereld, die de bestaansgrond van ons aller leven is. Tot autonomie behoren dus bewust en vrijwillig aangegane afhankelijkheden in intermenselijke verhoudingen, die ons leven met elkaar pas menselijk, betrokken en vervullend vormgeven.

Daartoe horen ook de drie competenties bewustheid, spontaniteit en intimiteit, die volgens Berne essentieel zijn voor autonomie.

Bewustheid betekent dat we onszelf kennen ofwel steeds beter leren kennen: onze levensweg, onze ontwikkeling tot nu toe, ons levensscript en ons huidige zijn. Bewustheid betekent ook dat we met open ogen en oren door de wereld gaan en ons voor haar en voor de mensen niet afsluiten. De mindfulnesspraktijk uit de boeddhistische psychologie, die momenteel bij ons in volle bloei is, is in hetzelfde verband te zien. Dat is een goede manier om de eigen bewustheid te ontwikkelen.

Spontaniteit betekent in dit verband niet gewoon iets creatiefs, iets chaotisch, niet gepland, maar het vermogen altijd helemaal in het hier en nu op het huidige moment te reageren of daarnaar te handelen, zonder terug te grijpen op geprefabriceerde, door scripts bepaalde

gedrags- en belevingspatronen. Het betekent dat je je nieuwsgierig en open instelt op het nieuwe en het moment zelf, dat je nieuwe ervaringen en verrassingen kunt toelaten, en dat je zelfs klaar bent voor kleine ongeplande wonderen. Dat houdt natuurlijk ook in dat je jezelf, anderen en de wereld vertrouwt, ook in de wetenschap dat niet altijd alles goed is en goed afloopt.

Intimiteit in de zin van echte, persoonlijke ontmoetingen kan juist dan mogelijk worden als we bereid zijn contact te maken met de wereld en andere mensen. We kunnen in relaties, binnen de familie, in vriendschappen en in ons werkende leven, in de uitwisseling met anderen onszelf ervaren en nieuwe dingen over onszelf en de anderen ontdekken. We kunnen tot nabijheid komen en elkaar gaan vertrouwen. We kunnen ons authentiek laten zien en dat ook van elkaar verlangen. We hoeven niet te bluffen of toneel te spelen om aandacht te trekken. En we kunnen ons op liefde richten, liefde geven en ook van ons laten houden.

Uit de verbinding met andere mensen en de wereld ontstaat ook **verantwoordelijkheid**. Deze vierde component is van wezenlijk belang, want autonomie betekent niet egocentrisme en egoïsme. Tot autonomie behoren volgens Leonhard Schlegel², een van de toonaangevende Zwitserse transactioneel analytici, logisch gezien het vermogen om:

- verantwoordelijkheid voor je gevoelens en beslissingen op je te nemen;
- de werkelijkheid zo te zien als die is;
- actuele problemen onder ogen te zien en werk te maken van de oplossing daarvan;
- uit al je ervaringen, ook uit de nare of pijnlijke, te leren om je te ontwikkelen (en ze niet te verdringen);
- eerlijk met jezelf en je medemensen om te gaan;
- belang te stellen in sociale en omgevingsvraagstukken en daar betrokken bij te zijn.³

Deel I

Het concept levensscript

Eric Berne en de Transactionele Analyse

De Amerikaanse psychiater en psychotherapeut Eric Berne werd opgeleid als psychoanalyticus en ontwikkelde in de jaren vijftig en zestig van de vorige eeuw zijn concept van de Transactionele Analyse. Hij probeerde op grond van dieptepsychologische inzichten de intrapsychische problematiek van de patiënten te verklaren en daarnaast te beschrijven hoe deze interpersoonlijk in relaties verwickeld is en zich dus in relaties toont, zelfs in de transacties. Bovendien liet hij zien hoe problematieken in intermenselijke verhoudingen versterkt worden en hoe ze opgelost kunnen worden. Hij ontwikkelde een aantal verschillende therapeutische interventies om de aanzet te geven tot betekenisvolle gedragsveranderingen, die ook voor het dagelijks leven nuttige ideeën opleveren.

Met zijn handzame concepten, die Berne ook aan zijn patiënten uitlegde, gaf hij mensen handvatten om zowel zichzelf beter te begrijpen alsook meer controle over hun neurotische patronen te krijgen. Hij nodigde zijn patiënten uit om in het heden als volwassene te denken en te handelen, en niet meer volgens patronen die van de ouders zijn overgenomen (kinderlijke patronen). Gesprekken op gelijke voet waren voor hem daarbij altijd van wezenlijk belang. Hij stimuleerde patiënten door middel van reflectie actief aan hun herstel mee te werken, met behulp van hun Volwassen Ik en door de verantwoordelijkheid voor hun denken, voelen en handelen in het hier en nu op zich te nemen.

Berne initieerde regelmatig bijeenkomsten met collega's om ervaringen uit te wisselen. Hij spoorde zijn collega's ook aan om de Trans-

actionele Analyse verder te ontwikkelen. Collega's uit de eerste jaren, op wie ik bij de concepten van het levensscript uitvoerig zal ingaan, waren: Claude Steiner⁷, Fanita English⁸ en Robert en Mary Goulding⁹.

Wie meer wil weten over de veelsoortige concepten van de Transactionele Analyse of geïnteresseerd is in diepgaandere discussies over de theorie, kan bij andere literatuur terecht.¹⁰

Naast het model van de egotoestanden geldt vooral het concept levensscript als kernbegrip van de Transactionele Analyse. Berne liet zien hoe vooral door analyse en verandering van het levensscript herstel mogelijk wordt.

Tegelijkertijd zat hij vermoedelijk zelf op tragische wijze gevangen in zijn eigen script en kwam hij er niet meer toe om het te onttraadselen en te veranderen: hij stierf op zestigjarige leeftijd aan een coronaire hartziekte, net als zijn moeder; hij werd maar een paar dagen ouder dan zij. Claude Steiner, een van zijn leerlingen, schreef daarover: 'Ik denk dat zijn eigen leven door een script bepaald was dat hem vroeg aan een gebroken hart liet sterven. Zijn tragische dood was enerzijds het gevolg van een sterk innerlijk verbod anderen lief te hebben en de liefde van anderen toe te laten... en anderzijds een even sterk verlangen naar onafhankelijkheid...'¹¹ Berne zorgde weliswaar medisch voor zijn hart, maar niet psychisch of emotioneel. Hij moet, op z'n minst onbewust, hebben gevoeld dat hij jong zou sterven, want in zijn laatste publicaties vinden we veel gedachten over hoe sommige mensen in hun script besluiten op welke leeftijd ze zullen sterven en ook waaraan. Het is opmerkelijk dat hij zich daarbij in het bijzonder bezighield met het onderzoek naar de samenhang tussen coronaire hartziekten en scriptgebonden sterfdata.¹²

Het persoonlijkheidsmodel van de Transactionele Analyse: egotoestanden

Een korte inleiding in het persoonlijkheidsmodel van de Transactionele Analyse maakt duidelijk hoe externe invloeden intrapsychisch

hun neerslag vinden en daar hun wisselwerking ontplooiën. De denk- en gedragspatronen die kinderen in interactie en uitwisseling met hun ouders en hun omgeving ontwikkeld hebben, zijn bij volwassenen herkenbaar als intrapsychische werkingspatronen. Zij laten zich vaak zien in een ‘innerlijke dialoog’ tussen verschillende delen van de persoonlijkheid, die in de TA ‘egotoestanden’ worden genoemd.

Het structuurmodel van egotoestanden

Volgens de definitie van Berne gaat het bij een egotoestand om ‘samenhangende gedachte- en gevoelssystemen die door overeenkomstige gedragspatronen tot uitdrukking worden gebracht’¹³.

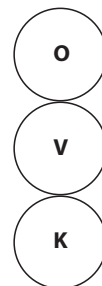
Egotoestanden zijn denkmodellen, geen fysiologische realiteiten. Ze helpen ons menselijk gedrag te ordenen en in een grotere samenhang te begrijpen. Berne ging in navolging van zijn leermeester Paul Federn in eerste instantie uit van een onbepaalde hoeveelheid egotoestanden, maar bracht ze vervolgens op grond van zijn observaties terug tot drie categorieën: de Ouder-egotoestand, de Volwassene-egotoestand en de Kind-egotoestand (kortweg: Ouder-Ik, Volwassene-Ik en Kind-Ik, afgekort O, V en K).

Figuur 1: Structuurmodel van de egotoestanden

O = Ouder-Ik

V = Volwassene-Ik

K = Kind-Ik



We spreken van het *Kind-Ik* wanneer iemand zo denkt, zich zo voelt en zich zo gedraagt als hij of zij dat als kleine jongen of klein meisje deed in een bepaalde levensfase. Elke volwassene beleeft af en toe situaties waarin hij zich weer zo voelt als hoe hij zich vroeger als kind voelde,

waar oude, opgeslagen herinneringen in het hier en nu opduiken en deels herbeleefd kunnen worden, met dezelfde emotionele reacties als destijds.

Daar gaat een jongeman in het zwembad naar de driemeterplank, die plotseling merkt dat hij huivert van angst. En hij herinnert zich hoe hij als kleine jongen voor het zwemdiploma van de driemeterplank moest springen en in paniek raakte. Hij ervaart het pijnlijke gevoel dat iedereen kijkt hoe hij nu zal springen en hij zou het liefst omkeren, zowel nu als toen.

Een vrouw schrikt als haar partner de kamer binnenkomt, zijn handen in zijn zij zet en zegt: 'Nou, nu moet ik je toch eens zeggen...' Ze wordt heel klein (of voelt zich heel klein) en ze verwacht, net als toen ze kind was, een strafpreek. En misschien gebeurt er verrassend genoeg iets heel anders. Tot verbazing van de vrouw zegt haar partner namelijk: 'Dat heb je heel goed gedaan, gisteren. Respect, zoals je met die situatie omging. Dat wou ik je toch even zeggen!' Zal het haar lukken zich vanuit haar angstige Kind-egotoestand weer in haar Volwassene-Ik terug te brengen en dat compliment werkelijk te horen en in ontvangst te nemen? Of zal ze het negeren en afwijzen, omdat ze blijft steken in haar sinds haar jeugd vertrouwde ervaring, namelijk bekritiseerd worden?

Over het *Ouder-Ik* hebben we het als iemand denkt, zich voelt en zich gedraagt zoals hij van zijn ouders en belangrijke opvoeders heeft geleerd of overgenomen, ook al gebeurt dat vaak onbewust. Dat komt dan overeen met overgenomen en verinnerlijkte delen van onze persoonlijkheid, zogenaamde introjecten. Zij stammen uit ons verleden en zijn nog niet op hun adequaatheid in het hier en nu getest. Veel volwassenen die zelf kinderen hebben, kennen dat: ze horen zichzelf tegen hun kinderen praten zoals hun eigen ouders dat bij hen deden, hoewel ze zich hadden voorgenomen nooit zo tegen hun kinderen te spreken of nooit zo te reageren. Vaak zijn we ons er echter niet van bewust wanneer we denken of ons gedragen vanuit ons Ouder-Ik.

Zolang we ons nog niet verzoend hebben met onze ouders en andere verzorgers uit ons verleden, horen we meestal niet graag dat iemand

tegen ons zegt: 'Nu ben je net je moeder/vader.' Deze vergelijkende feedback vatten we meestal als kritiek en afkeuring op. Vaak vinden we het dan moeilijk om gewoon te zeggen: 'Ja, dat klopt, daarin lijkt ik op hem/haar.' Cliënten vinden het daarom vaak gemakkelijker om te zeggen wat ze niet sympathiek vinden aan hun eigen Ouder-Ik dan de sterke kanten ervan te zien.

De Volwassene-egotoestand, kortweg het *Volwassene-Ik*, is het deel van onze persoonlijkheid dat in hoge mate onbevooroordeeld kan waarnemen en denken, en zijn ervaring en kennis gebruikt om gericht op de huidige situatie te reageren en daarin te handelen. Het Volwassene-Ik wordt niet beïnvloed door ouderlijke of kinderlijke programma's. Het kan nadenken over wat kinderlijke behoeften en ouderlijke normen zijn, daartussen bemiddelen en met het oog op de eisen van de realiteit beslissingen nemen. Wanneer het Volwassene-Ik in de TA-literatuur vaak met een computer vergeleken wordt, verwijst dat naar het vermogen tot objectiviteit daarvan. Tot het Volwassene-Ik behoort echter het hele gevoelspectrum: volwassen angst en onzekerheid, verdriet, boosheid, vertrouwen en liefde. Het zou een ontoelaatbare vertekening van de theorie van egotoestanden zijn om gevoelens alleen in het Kind-Ik te plaatsen.

Bedenk eens hoe verschillend je de omarming van een vertrouwd persoon kunt beleven:

- Jullie omarmen elkaar bij de begroeting, omdat jullie allebei blij zijn elkaar te zien.
- Je laat je door de ander in de armen nemen, omdat je naar (kinderlijke) steun verlangt.
- Je neemt de ander in je armen, omdat je merkt dat het niet goed met hem gaat.

Als je die drie situaties uitpluist, zul je vermoedelijk telkens andere egotoestanden bij jezelf en bij de ander waarnemen.

Wanneer we ons later met het onderzoek van levensscriptpatronen bezighouden, kan het van belang zijn om na te gaan of bepaalde beleef-

de gevoelens eerder bij het Kind-Ik, het Ouder-Ik of het Volwassene-Ik zijn onder te brengen, ook wanneer ze in het heden ervaren worden.

Bij het observeren van mensen kunnen we weliswaar vaststellen of gedrag eerder volwassen, kinderlijk of ouderlijk lijkt, maar of het daadwerkelijk het verinnerlijkte, herhaalde gedrag van de ouders is of dat van de betreffende persoon als kind, is alleen vast te stellen door het na te vragen. Voor de beschrijving van gedrag wordt in de TA daarom het *functiemodel* of *rollenmodel* van de egotoestanden gebruikt, dat de nadruk legt op de *functie* van gedrag (en niet op de *oorsprong*). Hier wordt dus het rolgedrag, ofwel de functie, benadrukt: naast het *Volwassene-Ik* (V) wordt bij het Ouder-Ik onderscheid gemaakt tussen het *ouderlijk-kritische* (kO) en het *ouderlijk-zorgzame* (zO) gedrag. Overeenkomstig wordt het kinderlijke gedrag gedifferentieerd in *aangepast* (aK) en *rebels* (rK) *Kind-Ik*, of *vrij Kind-Ik* (vK). Rebels Kind-Ik-gedrag wordt af en toe verward met het vrije Kind-Ik. Het behoort echter tot het aangepaste Kind-Ik. Het heeft net als het aK de ouderlijke aanwijzingen voor ogen, maar past zich daar niet aan aan. Het ligt dwars en doet het tegenovergestelde. Daarom is het niet vrij, ook wanneer het zichzelf misschien vrij voelt.

De verschillende egotoestandsmodellen zijn theoretisch gezien onnauwkeurig, maar als constructen voor praktisch gebruik zijn ze heel nuttig. Zij helpen relatiepatronen en communicatieve situaties snel en gemakkelijk te categoriseren. Wanneer cliënten bijvoorbeeld nadenken over welke egotoestanden steeds bij welke gesprekspartners betrokken waren en of die oplossingsgericht waren, worden moeilijke gespreksituaties snel begrijpelijk. Maar al te vaak bemoeien het Ouder-Ik en het Kind-Ik zich ermee, uit gewoonte, omdat zij zich aangesproken voelen, hoewel dat niet de bedoeling was.

Een andere moeilijkheid in het alledaagse gedrag komt voort uit het feit dat ouderlijk verworven of oude kinderlijke zienswijzen zich mengen in ons Volwassene-Ik-denken, zonder dat we ons daar altijd bewust van zijn. We denken en gedragen ons dan, naar onze eigen inschatting, vanuit ons innerlijke Volwassene-Ik. In werkelijkheid zijn echter ons Ouder-Ik en ons Kind-Ik actief. Deze onbewuste interfe-

rentie wordt in de TA *contaminatie* genoemd. Ons Volwassene-zicht is dan vertroebeld, dat wil zeggen dat het onbeproefd overgenomen vooroordelen of kinderlijke zienswijzen bevat, die vaak samenhangen met onze levensscriptpatronen.

Met behulp van dit egotoestandsmodel is het mogelijk onze zelfgesprekken, onze innerlijke dialogen, te onderzoeken. Iedereen zal zelfgesprekken tussen zijn Ouder-Ik en Kind-Ik herkennen, vooral als conflict tussen (zou) moeten en willen.

Een typisch voorbeeld daarvan: 'Dit weekend is het mooi weer! Dus zou het leuk zijn om naar het zwembad te gaan. Maar ik moet eigenlijk mijn presentatie voor de bijeenkomst van over twee weken voorbereiden. Ik heb alleen geen zin, want de zon schijnt zo lekker. Mijn vrienden hebben me ook al gevraagd of ik mee wil.' Wie wint deze discussie? Laten we eens aannemen dat het Kind-Ik de doorslag geeft en meegaat. Mogelijk neemt hij ook nog wat te schrijven mee, om misschien tussendoor nog wat te kunnen doen. Hij geniet maar ten dele van het uitstapje, want steeds speelt zijn slechte geweten op. 'Eigenlijk zou ik nu thuis aan mijn bureau moeten zitten.' Als we aannemen dat het Ouder-Ik wint: de persoon blijft dan thuis en zit aan zijn bureau. Zijn gedachten gaan uit naar zijn vrienden, die nu buiten in de zon liggen. Het Kind-Ik begint te dromen, mokt en raakt misschien afgeleid. Het heeft geen plezier in het werk. In zijn stille weigering kan het zeer machtig zijn. Het kan ons er bijvoorbeeld toe verleiden om voor we aan het werk gaan, toch nog snel een paar zaken op te ruimen die waren blijven liggen of een paar telefoontjes te plegen om maar niet te hoeven beginnen. Alleen het Volwassene-Ik kan zinvol, op grond van een inschatting van de realiteit bemiddelen en beslissen, zodat zowel het Ouder-Ik als het Kind-Ik instemmen met de oplossing, hoe die ook uitvalt.

Het werken met innerlijke dialogen tussen de verschillende delen van de persoonlijkheid is heel nuttig bij het opsporen van contaminaties en vaste overtuigingen. Dit dialoogwerk is ook in andere therapierichtingen te vinden, bijvoorbeeld als 'werken met het innerlijke team' van Friedemann Schulz von Thun¹⁴, als Egotoestand-therapie van John

en Helen Watkins¹⁵, bij Voice-Dialogue van Hal en Sidra Stone¹⁶, om er slechts een paar te noemen.

Innerlijk kunnen verschillende egotoestanden met energie bezet zijn, dat wil zeggen actief zijn, ook wanneer er vanbuiten maar één zichtbaar wordt. De egotoestand die beleeft en de egotoestand die het gedrag stuurt kunnen bovendien verschillen. Zo beleven we bij de contaminatie dingen in het Volwassene-Ik, maar wordt ons gedrag gestuurd door het Ouder-Ik of door het Kind-Ik, zonder dat we ons daarvan bewust zijn. We beleven onszelf dan dus als harmonieus. Misschien vragen we ons dan alleen af waarom andere mensen het anders zien of zijn we geërgerd dat dat zo is.

We kunnen ons er ook bewust van zijn dat we ons vanbinnen juist angstig of onzeker voelen, zoals toen we jong waren, maar naar buiten toe kordaat en zelfverzekerd en arrogant optreden. We merken daarbij deze discrepantie op, lijden daar misschien ook min of meer onder en voelen ons incongruent met onszelf.

We kunnen ook dwangmatig bepaalde gedragingen verrichten, bijvoorbeeld herhaaldelijk de handen wassen, gestuurd door het Kind-Ik en het Ouder-Ik ('Je mag je niet vies maken!'), ook wanneer het Volwassene-Ik tegelijkertijd weet dat dat onzinnig is. Hier wordt de discrepantie tussen de belevende, denkende en sturende egotoestand bewust ervaren. Dit met zichzelf niet overeenstemmende gedrag, dat dus ego-dystoon is, wordt vanbinnen als een conflict beleefd, maar kan niet worden beheerst. Aan de hand van deze voorbeelden wordt duidelijk dat een gedifferentieerde egotoestandsanalyse zeer complex kan zijn en nuttige aanwijzingen kan geven op welke punten aanzetten tot veranderingen mogelijk zijn (bijvoorbeeld bij het Volwassene-, Ouder- of Kind-Ik).

Een *gezonde persoonlijkheid* kenmerkt zich erdoor dat zij alle drie de egotoestanden tot haar beschikking heeft, steeds afhankelijk van de situatie vrij kan beslissen welke op dat moment passend zijn en dienovereenkomstig daar ook spontaan tussen kan wisselen. Een gezonde persoonlijkheid heeft toegang tot haar Kind-Ik met zijn behoeften, zijn intuïtie en creativiteit en natuurlijke levendigheid. Ze heeft ook toe-

gang tot haar Ouder-Ik, is zich op z'n minst deels bewust van wat zij van haar verzorgers verinnerlijkt heeft, en kan bewust besluiten wat zij daarvan overnemen wil en wat zij veranderen of tenminste beheersen wil. Ze kan ook verschillende gedachten en impulsen binnen in zich waarnemen die niet altijd met elkaar verenigbaar zijn en zich dan innerlijk gespleten of ambivalent voelen. Een gezonde persoonlijkheid kan idealiter deze dissonanties waarnemen en bedenken waar ze vandaan komen. Ze heeft daartoe volledige toegang tot haar Volwassene-Ik, kan daardoor reflecteren en beslissen, ziet de realiteiten onder ogen en neemt de verantwoordelijkheid op zich voor de wederzijdse beïnvloedingsprocessen van het eigen leven. Dergelijke zelfsturing beschouwt de Freiburgse neurobioloog Joachim Bauer als 'holistische zelfzorg'.¹⁷ Die zou erin bestaan dat je je eigen impulsen en behoeften kunt waarnemen en ze, op grond van reflectie, ook kunt beheersen. Het Volwassene-Ik kan kiezen tussen willen, zou moeten, moeten, mogen en kunnen.

Berne en andere transactionele analytici spreken ook van een *geïntegreerd Volwassene-Ik*. Daarmee wordt bedoeld dat wij als volwassenen de gereflecteerde en daardoor bewust aangenomen kanten van ons Ouder-Ik en ons Kind-Ik in ons Volwassene-Ik geïntegreerd hebben. Berne meende dat zo'n volwassene 'idealiter drie karaktertrekken zou bezitten: persoonlijke aantrekkingskracht en openheid, het vermogen tot objectieve informatieverwerking en een ethisch verantwoordelijkheidsbesef'.¹⁸

Met het oog op het ontstaan en de interne dynamiek van levensscriptpatronen is het hier nog van belang in te gaan op de subsystemen in het Kind-Ik.

Berne nam aan dat ook al in het Kind-Ik vroege vormen van volwassen en ouderlijke aspecten zitten: dienovereenkomstig verdeelde hij het Kind-Ik nog verder onder: het oorspronkelijke, somatische Kind (K1), het volwassen deel in het kind (V1), de 'kleine professor' genoemd, en het vroegkinderlijke Ouder-Ik (O1). Het V1, de 'kleine professor', speelt een beslissende rol bij de ontwikkeling van overtuigingen en scriptbesluiten.