

Ik ben o.k.
Jij bent o.k.

THOMAS HARRIS

Ik ben o.k.
Jij bent o.k.

vertaald door
Elisabeth Swildens

Ambo|Anthos
Amsterdam



Eerste druk 1973

Veertigste druk 2014

ISBN 978 90 263 2820 6

© 1967, 1968, 1969 Thomas Harris, M.D.

© Nederlandse vertaling 1973, 1992, 2001 Ambo|Anthos uitgevers,

Amsterdam en Elisabeth Swildens

Oorspronkelijke titel *I'm ok – you're ok*

Oorspronkelijke uitgever Harper & Row, New York

Omslagontwerp Marry van Baar

Omslagillustratie © Eydis Einarsdottir / Photolibrary / Getty Images

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers n.v., Antwerpen

Voor Amy

mijn medewerkster
mijn filosofe
mijn rustpunt
mijn vreugde
mijn vrouw

Inhoud

Jan Foudraine: Bij de Nederlandse uitgave 9

Vooraf 11

Inleiding 13

- 1 Freud, Penfield en Berne 19
- 2 Ouder, Volwassene en Kind 37
- 3 De vier levensposities 61
- 4 Wij kunnen veranderen 80
- 5 Het analyseren van de transactie 92
- 6 Hoe wij onderling verschillen 126
- 7 Hoe wij de tijd gebruiken 146
- 8 O-V-K en het huwelijk 160
- 9 O-V-K en kinderen 179
- 10 O-V-K en adolescenten 216
- 11 Wanneer is behandeling noodzakelijk? 238
- 12 O-V-K en morele waarden 256
- 13 De sociale gevolgen van O-V-K 292

Aantekeningen 319

Bij de Nederlandse uitgave

Dit boek is geschreven door een psychiater met een gedegen vooropleiding. Wat dreef hem ertoe het te schrijven? De behoefte om weer een nieuwe methode aan te bevelen, die mensen in psychische nood een spoedige verbetering belooft? Een methode die vele mensen in snel tempo kan bevrijden van de ketenen van het verleden en hen voert tot volwassenheid en verantwoordelijkheid?

Wanneer men dit boek begint te lezen kan men zich aan die indruk niet onttrekken. De lezer krijgt in het begin van dit boek waarschijnlijk het gevoel dat hij bezig is met een uiteenzetting over ‘vermageren in zeven dagen’. Maar bij nadere beschouwing wordt een andere drijfveer van de psychiater Harris zichtbaar: zijn behoefte om het technisch veilige (en afgeschermd) vakjargon van psychotherapeuten om te zetten in heldere taal. Taal, die begrijpelijk, hanteerbaar en dus... voor het grote publiek toegankelijk is. Ik meen dat hem dat is gelukt zonder al te veel simplificatie.

Wie de moeite neemt om de eerste – meer theoretische – hoofdstukken in zich op te nemen, zal merken hoe duidelijk en leesbaar Harris zijn inzichten weet mee te delen. Dat dit boek in Amerika zo’n bestseller is geworden, berust m.i. op het vermogen van de auteur om de gecompliceerdheid van persoonlijkheidsvorming en -misvorming, van stoornissen in relatie tot de medemens en van opvoedkundige en religieuze vraagstukken op bondige wijze onder woorden te brengen.

De auteur geeft niet alleen duidelijke voorlichting, hij gaat de vra-

gen naar waarden, moraal en verantwoordelijkheid in het hier-en-nu beslist niet uit de weg. Daarbij neemt hij het risico dat hij soms een soort Billy Graham lijkt, maar toch blijft hij goed en overtuigend formuleren. De vragen van ethiek en moraal, opnieuw gesteld op basis van onze kennis over persoonlijkheidsvorming, krijgen een nieuwe belichting. Het wordt alleen wel veel toleranter naar voren gebracht, want deze psychiater weet hoe onuitwisbaar het verleden kan zijn. Tegelijkertijd echter stelt hij opnieuw het probleem van de vrijheid en de verantwoordelijkheid van de mens die het nu en in de toekomst anders en beter zal moeten doen en die zich niet achter het leed van het verleden kan blijven verschuilen.

Een snelle kuur naar volwassenheid is dit boek niet. Ook al komt het soms zo op ons af. Het geeft vooral voorlichting, het maakt gecompliceerde psychische problemen meer grijpbaar door eenvoudige taal.

Ik zou het zeker aan mensen in grote verwardheid – en aan alle personen in hun omgeving – willen geven. Opdat alles voor hen overzichtelijker wordt en ze het lange en vaak pijnlijke werk kunnen beginnen dat voert tot de ervaring: ‘Ik ben o.k. en jij bent o.k. en we kunnen elkaar als volwassen mensen benaderen.’

JAN FOUADRINE

Vooraf

Noot van de auteur

Het is belangrijk dat men dit boek van het begin tot het einde, in volgorde van de hoofdstukken, leest. Wanneer men midden in het boek begint en pas later de eerste hoofdstukken leest die de methode en de termen bepalen van de transactionele analyse, zal de volledige betekenis van de latere hoofdstukken verloren gaan, en zal men bovendien ook onjuiste gevolgtrekkingen maken.

Vooraf de hoofdstukken 2 en 3 zijn van essentieel belang voor al het volgende. Ten behoeve van lezers die een onweerstaanbare drang hebben om van achter naar voren te lezen wil ik er met nadruk op wijzen, dat vijf woorden die steeds in dit boek voorkomen een bijzondere betekenis hebben, die afwijkt van de gebruikelijke betekenis. Dit zijn de woorden ‘Ouder’, ‘Volwassene’, ‘Kind’, ‘o.k.’ en ‘spelen’.

Noot van de vertaalster

Aangezien het boek van dr. Harris voortdurend teruggrijpt op de theorieën van dr. Eric Berne, en met name op diens boek *Mens erger je niet*, zijn de sleuteltermen in dit boek – zoals positie, zienswijze, transactie – gelijk gehouden aan die van *Mens erger je niet*.

Inleiding

In de laatste jaren neemt de ontevredenheid over de psychiatrie steeds toe, met name over de schijnbare eindeloosheid ervan, de hoge kosten die ze met zich brengt, de betwistbare resultaten en de vage vaktermen. Voor velen is de psychiatrie zoiets als een blinde die in een donkere kamer zoekt naar een zwarte kat die er niet is. Tijdschriften en instanties voor de geestelijke gezondheid beweren dat psychiatrische behandeling een groot goed is, maar wat ze precies voorstelt en tot stand brengt, wordt niet duidelijk gemaakt. Hoewel het publiek jaarlijks honderdduizenden woorden leest over psychiatrie, zijn daar tot nu toe slechts weinig overtuigende gegevens bij om iemand die behandeling nodig heeft te helpen de karikatuur uit zijn gedachten te bannen van de psychiater met zijn geheimzinnige divan.

Deze ontevredenheid wordt met steeds groter bezorgdheid kenbaar gemaakt, niet uitsluitend door patiënten en door het publiek in het algemeen, maar ook door psychiaters. Ik ben een van die psychiaters. Dit boek is het resultaat van een speurtocht naar antwoorden voor mensen die harde feiten wensen in antwoord op hun vragen naar het functioneren van de hersenen, waarom we handelen zoals we dat doen, en hoe we daarmee kunnen ophouden als wij dat zouden willen. Dit antwoord is te vinden in een veelbelovende doorbraak in de psychiatrie, volgens mij de belangrijkste doorbraak in vele jaren: de transactionele analyse. Deze heeft nieuwe hoop gegeven aan mensen die moedeloos waren geworden door de vaagheid van vele

traditionele soorten psychotherapie. Transactionele analyse heeft een nieuw antwoord geschonken aan mensen die liever willen veranderen dan aanpassen, aan mensen die liever transformeren dan conformeren. Het is een realistische methode die de patiënt onder ogen brengt dat hij verantwoordelijk is voor hetgeen in de toekomst zal gebeuren, wat er ook in het verleden mag hebben plaatsgevonden. Het is bovendien een methode die personen in staat stelt te veranderen, zelfbeheersing te ontwikkelen, hun eigen richting te bepalen en de werkelijke vrijheid van keuze te ontdekken.

De ontwikkeling van deze methode danken wij in eerste instantie aan dr. Eric Berne, die met de ontwikkeling van het begrip transactionele analyse een eenvormig systeem van individuele en sociale psychiatrie heeft ontworpen, dat begrijpelijk is op het theoretische en doeltreffend op het toegepaste vlak. Ik heb het voorrecht gehad de afgelopen tien jaar met Berne te studeren en zodoende deel te nemen aan de discussies van de studiegroep in San Francisco die onder zijn leiding stond.

Ik nam kennis van Bernes nieuwe behandelingsmethode via een verhandeling die hij in november 1957 hield op de Westelijke Regionale Vergadering van de American Group Psychotherapy Association, in Los Angeles. De verhandeling was getiteld 'Transactionele analyse: een nieuwe en doeltreffende methode voor groepstherapie'. Ik was ervan overtuigd dat dit niet 'de zoveelste nieuwe verhandeling' was, maar werkelijk een heel nieuw ontwerp dat nooit eerder was vertoond, gecombineerd met nauwkeurige en voor iedereen begrijpelijke termen om de diverse delen van dit ontwerp te benoemen. Door die terminologie is het thans mogelijk dat twee mensen samen spreken over gedrag en dan heel duidelijk weten wat zij bedoelen.

Een nadeel van veel psychoanalytische termen is dat zij niet voor iedereen dezelfde betekenis hebben. Het woord *Ich* bijvoorbeeld, heeft voor veel mensen vele verschillende betekenissen. Freuds definitie, en van bijna alle psychoanalytici na hem, was zeer ingewikkeld, maar deze lange gecompliceerde constructies hebben weinig hulp te bieden

aan een patiënt die tracht te begrijpen waarom hij nooit een betrekking kan houden, vooral als een van zijn problemen is dat hij niet goed genoeg kan lezen om de instructies op te volgen. Zelfs theoretici zijn het niet eens over de betekenis van het begrip Ich. Vage meningen en ingewikkelde theorieën hebben het behandelingsproces meer kwaad dan goed gedaan. Herman Melville heeft eens gezegd dat 'een werkelijk wetenschappelijk mens weinig moeilijke woorden gebruikt, en dan nog uitsluitend als er geen andere zijn die aan zijn doel beantwoorden; terwijl de halfbakken geleerde... meent dat hij moeilijke dingen begrijpt door zich te bedienen van moeilijke termen'. Het vocabulaire van de transactionele analyse is het precisie-instrument van de behandeling, omdat het, in voor iedereen begrijpelijke taal, realiteiten benoemt, de realiteit van ervaringen die werkelijk hebben plaatsgevonden in het leven van mensen die werkelijk hebben geleefd.

Deze methode, die bijzonder geschikt is voor groepsbehandeling, biedt bovendien een oplossing voor het probleem van het grote tekort aan ter zake kundigen. In de afgelopen dertig jaar, maar vooral sedert het einde van de Tweede Wereldoorlog, schijnt de populariteit van de psychiatrie verwachtingen te hebben geschapen die ver uitgaan boven onze capaciteiten. Een niet aflatende stroom van psychologische literatuur, zowel in psychiatrische tijdschriften als in de *Readers Digest*, heeft deze verwachtingen jaarlijks doen toenemen, maar de kloof tussen verwachting en genezing schijnt steeds groter te worden. Het is altijd de vraag geweest hoe we Freud van de divan in de spreekkamer afkrijgen, en bij het grote publiek kunnen brengen. In een toespraak tot de jaarvergadering van de American Psychiatric Association in mei 1965, te New York, heeft Mike Gorman, directeur van de National Committee Against Mental Illness, gesproken over de uitdaging aan de psychiatrie om in deze behoefte te voorzien:

'Aangezien u bent uitgroeid van een kleine kern van ongeveer 3000 psychiaters in 1945 tot een grote gespecialiseerde organisatie met 14.000 leden in 1965, wordt u onherroepelijk steeds meer betrokken

bij de grote vraagstukken van onze tijd.

U kunt zich niet langer schuilhouden in uw ongemakkelijke spreekkamers, die toepasselijk zijn gemeubileerd met een harde divan en een foto van Freud tijdens zijn bezoek aan Worcester, Massachusetts in 1909.

Ik meen dat de psychiatrie een 'publieke' taal dient te ontwikkelen, vrij van technisch jargon en geschikt om te discussiëren over de wereldwijde problemen van onze samenleving. Ik realiseer me dat dit een moeilijke taak is; het betekent dat wij afscheid moeten nemen van de gemakkelijke, veilige en beschermde vaktermen en ons zullen moeten aanpassen aan de veel levendiger dialoog van de openbare rechtbank. Als de psychiatrie wenst te worden gehoord door het grote publiek, zal ze deze taak moeten volbrengen, hoe moeilijk die ook is.

Zeer bemoedigend zijn de recente geschriften van een aantal jonge psychiaters, waaruit een gezonde afkeer spreekt van het vooruitzicht dat ze gedurende hun hele professionele leven tien tot twintig patiënten per jaar zullen behandelen.

Het commentaar van de psychiater dr. Melvin Sabshin is typerend: "Het is de vraag of de psychiatrie deze nieuwe functies of rollen zal kunnen vervullen door gebruikmaking van haar traditionele vak-kennis, haar vaste methodologie en haar huidige werkwijzen. Mijn eigen antwoord op deze vraag is nee. Ik geloof niet dat deze basis breed genoeg is voor nieuwe functies en vormen."

Wij moeten het feit onder ogen zien dat de psychiatrie in het geheel niet kan voldoen aan de vraag naar psychologische en sociale hulp aan de armen, aan de achterblijvers op onze scholen, de gefrustreerden onder onze fabrieksarbeiders, de bewoners van onze overvolle steden die aan claustrofobie lijden enzovoort, vrijwel tot in het oneindige toe.

Vele nadenkende, leidinggevende psychiaters wijden steeds meer aandacht aan de nieuwe rol die de psychiatrie in de komende decennia zal moeten vervullen, niet slechts door haar eigen gelimiteerde opleiding te verruimen, maar door, op voet van gelijkheid, samen met andere gedragsdeskundigen, opleidingsprogramma's samen te stellen

voor de duizenden nieuwe werkers in de geestelijke gezondheidssector die wij nodig zullen hebben als wij de doelstellingen willen verwezenlijken die president Kennedy verkondigde in zijn historische boodschap van 1963 over de geestelijke gezondheid.⁷¹

Opleidingsprogramma's voor duizenden werkers in de geestelijke gezondheidssector, gesteld in een 'publieke taal, vrij van technisch jargon, en geschikt voor discussie over de wereldwijde problemen van onze samenleving' worden thans mogelijk gemaakt door de transactionele analyse. In Californië werden meer dan duizend deskundigen opgeleid in deze methode, en deze opleiding verspreidt zich snel over andere delen van het land en daarbuiten. Ongeveer de helft van deze deskundigen zijn psychiaters; de andere helft omvat medici met andere specialisaties (verloskunde, kindergeneeskunde, interne geneeskunde, algemene geneeskunde), psychologen, maatschappelijk werkers, reclasseringsambtenaren, verpleegsters, onderwijzers, personeelschefs, geestelijken en rechters. Transactionele analyse wordt thans als groepsbehandeling toegepast in vele ziekenhuizen, gevangenissen en jeugdhuisen in Californië: transactionele analyse wordt door steeds meer therapeuten toegepast bij de behandeling van huwelijksmoeilijkheden, van adolescenten en preadolescenten, bij de pastorale zorg, bij verloskundige hulp aan huis, en in minstens één instelling voor zwakzinnigen, Laurel Hills in Sacramento.

Een van de belangrijkste redenen waarom transactionele analyse tegemoet lijkt te komen aan de behoefte aan behandeling, is dat deze methode de beste resultaten oplevert bij groepsbehandeling. Het is veel meer een onderwijs- en leermethode dan een biechtmogelijkheid of een archeologisch onderzoek van de diepten van de ziel. In mijn eigen psychiatrische praktijk heeft dit de behandeling mogelijk gemaakt van viermaal zoveel patiënten als voordien. In mijn vijftwintigjarige praktijk – bij de behandeling van patiënten en de leiding over grote institutionele programma's – heeft niets mij ooit zo

beziggehouden als datgene wat ik thans in mijn praktijk zie gebeuren. Een van de voornaamste bijdragen van de transactionele analyse is dat deze de patiënten een bruikbaar hulpmiddel verschaft. De doelstelling van dit boek is dit hulpmiddel te omschrijven. Iedereen kan er gebruik van maken. Je hoeft niet 'ziek' te zijn om er je voordeel mee te doen.

Het is een zeer lonende ervaring om mensen vanaf het eerste uur van de behandeling te zien veranderen, beter worden, groeien en zich afwenden van de tirannie van het verleden. Wat eenmaal gebeurt, kan zich herhalen; hierop zijn onze grootste verwachtingen gebaseerd. Als de verhouding tussen twee mensen creatief, bevredigend en vrij van vrees kan worden gemaakt, volgt daar uit dat dit ook mogelijk is met twee relaties, of drie of honderd, of, naar onze overtuiging, met verhoudingen tussen maatschappelijke groeperingen en zelfs tussen verschillende landen. De wereldproblemen – ze zijn dagelijks te lezen in krantenartikelen vol geweld en wanhoop – zijn in wezen de problemen van het individu. Als het individu kan veranderen, kan de wereld veranderen. Deze hoop mogen we niet opgeven.

Ik dank allen die hun steun en bijdragen tot het ontstaan van dit boek hebben gegeven. De meeste dank ben ik echter verschuldigd aan mijn vrouw Amy, die de eindredactie heeft gevoerd over de inhoud van mijn lezingen, onderzoek, vroegere geschriften, waarnemingen en formuleringen, die wij veelal tezamen uitwerkten. Door het hele boek heen zijn de sporen van haar filosofische, theologische en literaire onderzoek zichtbaar, en het hoofdstuk over morele waarden is haar oorspronkelijke bijdrage.

Ten slotte dank ik mijn patiënten die door hun creatief en geëmancipeerd denken veel hebben bijgedragen tot de inhoud van dit boek. Ik heb het op hun verzoek geschreven.

T.A.H.

Institute for Transactional Analysis
Sacramento, Californië

Freud, Penfield en Berne

Ik ben in tegenspraak met mezelf. Ik ben wereldwijd. Ik omvat velen.

WALT WHITMAN

Door de geschiedenis heen is één mening omtrent de aard van de mens steeds gehandhaafd: dat de mens een veelzijdig karakter heeft. Men heeft dit meestal een dualistische aard genoemd. Dit verschijnsel is tot uitdrukking gekomen in de mythologie, de filosofie en de religie. Steeds heeft men het als een conflict gezien: de strijd tussen goed en kwaad, tussen de lagere en de hogere natuur, tussen de inwendige en de uitwendige mens. ‘Er zijn ogenblikken,’ heeft Somerset Maugham gezegd, ‘waarop ik met verbijstering de verschillende delen van mijn karakter beschouw. Ik weet dat ik uit meer personen ben samengesteld, en dat de persoon die momenteel de overhand heeft onherroepelijk zal wijken voor een ander. Maar welke is de echte? Zijn ze allemaal echt, of geen van allen?’

Het is door de hele geschiedenis heen evident dat de mens kan streven naar het goede en dat ook kan bereiken, welke opvatting men ook heeft omtrent het goede. Mozes zag het goede bovenal als rechtvaardigheid, Plato voornamelijk als wijsheid, en Jezus stelde de liefde centraal; maar zij allen waren het erover eens dat de deugd, hoe men die ook mocht zien, constant werd ondermijnd door iets in de men-

selijke aard wat in strijd was met iets anders. Maar wat waren deze tegenstrijdigheden?

Toen Sigmund Freud in het begin van de twintigste eeuw ten tonele verscheen, werd het raadsel aan een nieuw onderzoek onderworpen, de discipline van het wetenschappelijk onderzoek. Freuds belangrijkste bijdrage was zijn theorie dat de tegenstrijdigheden in het onderbewustzijn lagen besloten. Men gaf de strijdende factoren experimentele namen: men zag het *Über-ich* als de beperkende heersende macht over het *Es* (instinctieve drang), met het *Ich* als scheidsrechter, functionerend uit 'verstandig eigenbelang'.

Wij zijn zeer veel dank verschuldigd aan Freud voor zijn nauwgezette en baanbrekende pogingen om de theoretische basis te leggen waarop wij thans bouwen. Door de jaren heeft men door onderzoek en studie zijn theorieën uitgewerkt, gesystematiseerd en uitgebreid. Niettemin is de 'mens zelf' ongrijpbaar gebleven en het schijnt dat de honderden boekwerken die onder het stof raken, en aantekeningen van psychoanalytische denkers geen bevredigende verklaring geven omtrent de personen waarover ze handelen.

Ik stond eens in de hal van een bioscoop waar zo juist de film *Wie is bang voor Virginia Woolf* was vertoond, en luisterde naar het commentaar van de mensen die de film pas hadden gezien: 'Ik ben bekaft! En dan ga ik nog wel naar de bioscoop om mijn huiselijke beslommeringen te vergeten. Waarom willen ze zo iets eigenlijk laten zien? Ik begrijp er niets van; daar moet je denk ik psycholoog voor zijn.' Ik kreeg de indruk dat velen die het theater verlieten, zich afvroegen wat er werkelijk aan de hand was – er stak toch zeker een bedoeling achter – en dat ze niet in staat waren iets te ontdekken wat op hen van toepassing was, of dat een bevrijding zou kunnen betekenen van het 'tijdverdrijf' (verwijzing naar de desbetreffende term van dr. Eric Berne) in hun eigen leven.

Met gepaste eerbied luisteren wij naar formuleringen zoals Freuds definitie van de psychoanalyse als een dynamische conceptie van een spel van krachten in de menselijke psyche, die elkaar bevorderen of te-