

# TRANSACTIONELE ANALYSE

HET HANDBOEK

voor persoonlijk en professioneel gebruik

*Ian Stewart en Vann Joines*

Vertaald door *Maarten J. Stoffel, Karen van der Zee en Jan W. Boshuizen*



# Ten geleide

De Transactionele Analyse (TA) is een psychologische theorie, gebaseerd op de uitgangspunten dat mensen meer kunnen dan zij denken, dat ieder mens van waarde is, en dat datgene wat we vroeger hebben meegemaakt nu nog steeds – hoewel vaak niet bewust – meespeelt in de omgang met onszelf en anderen, zowel in als buiten werksituaties. Transactioneel analytici zijn in Nederland werkzaam op veel gebieden waarin mensen met mensen werken zoals psychotherapie, organisatieadvieswerk, opleiding, begeleidingsactiviteiten in onderwijs en gezondheidszorg. Daardoor is een breed publiek in Nederland in aanraking gekomen met de Transactionele Analyse.

Er is dientengevolge een toenemende behoefte ontstaan aan een handboek in het Nederlands dat o.a. de internationale standaard en ontwikkeling van de Transactionele Analyse bevat. Deze vertaling van het boek *TA Today* van Stewart en Joines voorziet in deze behoefte. Dit boek wordt aanbevolen door de International Transactional Analysis Association als basistekst voor professionals en andere geïnteresseerden als kennismaking met de theorie en praktijk van de Transactionele Analyse.

De Nederlandse vertaling bevat tevens actuele informatie over Nederlandstalige TA literatuur, evenals over de Nederlandse, Europese en Internationale beroepsverenigingen op het gebied van Transactionele Analyse, die transactioneel analytici en hun opleiders officieel erkennen.

In de eerste plaats is het echter van belang dat het uitstekende boek *TA Today* leesbaar en toegankelijk is vertaald, waarbij de boeiende complexiteit van de menselijke ervaring en de manier waarop de Transactionele Analyse deze benoemt, adequaat wordt overgebracht.

Deze vertaling is voortgekomen uit een hechte samenwerking in het vertaalteam, waaraan ik als adviseur een bijdrage mocht leveren. Een voorbeeld van hun creatieve zorgvuldigheid is de discussie-die-het-team-aanging-over-het-begrip-‘ego-state’, gebruikt door Berne (de grondlegger van de TA) en een aantal psychoanalytici voor hem. In Nederland werd dit jarenlang vertaald met ‘ego-positie’ en deze term raakte ingeburgerd. Het concept omschrijft echter geen *positie* van het ego, maar een ‘staat’, een ‘toestand’, en dat is ook voor het begrijpen van het concept van belang. De vertalers hebben in dit boek dan ook bewust gekozen voor de term ‘ego-toestand’. Deze zorgvuldigheid en het bewustzijn van het belang van het oorspronkelijke boek hebben voortdurend centraal gestaan tijdens de totstandkoming van deze vertaling. De waarde die de vertalers hechten aan het voor de lezer toegankelijk en begrijpelijk maken van het transactioneel analytisch denkgoed, en de waarde die zij hechten aan het aanbrenge van de nodige nuancering en het weergeven van de complexiteit, sluiten goed aan bij de intenties van de auteurs. Ik hoop dat u veel leesplezier aan dit boek zult beleven!

Erika Stern,  
Centrum voor Counselling Studies, CBM, Universiteit Utrecht

# Inhoudsopgave

<i>Voorwoord</i>	13
<b>Deel I Inleiding in Transactionele Analyse</b>	
1. <i>Wat is Transactionele Analyse?</i>	18
Kernbegrippen in de Transactionele Analyse	
De filosofie van de Transactionele Analyse	
<b>Deel II Beschrijving van de persoonlijkheid; het model van ego-toestanden</b>	
2. <i>Het model van ego-toestanden</i>	26
Voorbeelden van verandering van ego-toestand	
Definitie van ego-toestanden	
Zijn onderscheidingen in ego-toestanden reëel?	
Ego-toestanden en superego, ego en id	
Ego-toestanden zijn benamingen, geen dingen	
Het te sterk vereenvoudigde model	
3. <i>Functionele analyse van ego-toestanden</i>	35
Aangepast Kind en Vrij Kind	
Kritische Ouder en Voedende Ouder	
Egogrammen	
4. <i>Het structurele model van de tweede orde</i>	44
Structuur van de tweede orde: Ouder	
Structuur van de tweede orde: Volwassene	
Structuur van de tweede orde: Kind	
Het onderscheiden van structuur en functie	
5. <i>Het herkennen van ego-toestanden</i>	52
Gedragsdiagnose	
Sociale diagnose	
Historische diagnose	
Fenomenologische diagnose	
Diagnose van ego-toestanden in de praktijk	
Het uitvoerende Zelf en het werkelijke Zelf	
6. <i>Structurele pathologie</i>	63
Contaminatie	
Uitsluiting	

### Deel III Communiceren; transacties, strooks en tijdstructurering

7. <i>Transacties</i>	70
Complementaire transacties	
Kruistransacties	
Transacties met bijbedoelingen	
Transacties en non-verbale signalen	
Opties	
8. <i>Strooks</i>	83
Honger naar prikkels	
Soorten strooks	
Strooks en bekrachtiging van gedrag	
Het geven en ontvangen van strooks	
De strookhuishouding	
Het strookprofiel	
Strooks geven aan uzelf	
Zijn er 'goede' en 'slechte' strooks?	
9. <i>Tijdstructurering</i>	96
Zich terugtrekken	
Rituelen	
Tijdverdrijf	
Activiteiten	
Spelen	
Intimiteit	

### Deel IV Het schrijven van ons eigen levensverhaal; levensscripts

10. <i>Aard en oorsprong van het levensscript</i>	106
Aard en definitie van het levensscript	
Oorsprong van het script	
11. <i>Hoe het script geleefd wordt</i>	113
Winnend, verliezend en niet-winnend script	
Het script in de volwassenheid	
Waarom inzicht in het script belangrijk is	
Het script en de levensloop	
12. <i>Levensposities</i>	122
Levensposities in de volwassenheid: het OK-Vierkant	
Persoonlijke verandering en het OK-Vierkant	
13. <i>Scriptboodschappen en de scriptmatrix</i>	129
Scriptboodschappen en de perceptie van het jonge kind	
Soorten scriptboodschappen	
De scriptmatrix	

14. <i>Injuncties en besluiten</i>	137
De twaalf injuncties	
Episcript	
Hoe besluiten samenhangen met injuncties	
Antiscript	
15. <i>Het Scriptproces</i>	150
De zes scriptprocessen	
Combinaties van procesthema's	
Oorsprong van het scriptproces	
Het doorbreken van scriptproces patronen	
16. <i>Drivers en het miniscript</i>	156
Hoe drivergedrag te achterhalen	
Primaire driver	
Drivers en soorten van scriptproces	
Drivers en levenspositie	
De vijf allowers	
Oorsprong van drivers	
Het miniscript	
De vier mythen	
 <b>Deel V De wereld passend maken bij ons script; passiviteit</b>	
17. <i>Miskenning</i>	170
Aard en definitie van miskenning	
Overdrijving	
De vier passieve gedragingen	
Miskenning en ego-toestanden	
Het ontdekken van miskenningen	
18. <i>De miskenningsmatrix</i>	178
Gebieden van miskenning	
Typen van miskenning	
Niveaus van miskenning	
De miskenningsmatrix	
Gebruik van de miskenningsmatrix	
19. <i>Referentiekader en herdefiniëring</i>	185
Het referentiekader	
Het referentiekader en het script	
Aard en functie van het herdefiniëren	
Herdefiniërende transacties	

20. <i>Symbiose</i>	191
'Gezonde' tegenover 'ongezonde' symbiose	
Symbiose en het script	
Uitnodigingen tot symbiose	
Symbiose van de tweede orde	

**Deel VI Het rechtvaardigen van onze scriptovertuigingen;  
rackets en Spelen**

21. <i>Rackets en zegels</i>	202
Rackets en script	
Racketgevoelens en authentieke gevoelens	
Racketgevoelens, authentieke gevoelens en het oplossen van problemen	
Racketgebruik	
Zegels	
22. <i>Het racketsysteem</i>	214
Scriptovertuigingen en scriptgevoelens	
Bekrachtigende herinneringen	
Het doorbreken van het racketsysteem	
23. <i>Spelen en Spelanalyse</i>	224
Voorbeelden van Spelen	
Sweatshirts	
Gradaties van Spelen	
De Spelformule	
De dramadriehoek	
Transactionele analyse van Spelen	
Het Spelplan	
Definities van Spelen	
24. <i>Waarom mensen Spelen spelen</i>	235
Spelen, zegels en script pay-off	
Het bekrachtigen van scriptovertuigingen	
Spelen, symbiose en het referentiekader	
Spelen en strooks	
De 'zes voordelen' van Berne	
Positieve pay-offs van Spelen	
25. <i>Hoe met Spelen om te gaan</i>	242
Is het nodig het Spel een naam te geven?	
Enkele bekende Spelen	
Het toepassen van Opties	
Het weigeren van de negatieve pay-off	
Het vervangen van Spelstrooks	

**Deel VII Veranderen; Transactionele Analyse in de praktijk**

26. <i>Het gebruik van contracten in de Transactionele Analyse</i>	250
De ‘vier vereisten’ van Steiner	
Waarom gebruik maken van contracten?	
Het opstellen van een effectief contract	
27. <i>Doelen van verandering in de Transactionele Analyse</i>	256
Autonomie	
Vrij van script worden	
Het oplossen van problemen	
Opvattingen over ‘genezing’	
28. <i>TA therapie</i>	261
Zelftherapie	
Waarom therapie?	
Kenmerken van de TA therapie	
De drie TA scholen	
29. <i>De Transactionele Analyse in educatie en in organisaties</i>	268
Verschillen tussen toepassingen in educatie en organisaties enerzijds	
en psychotherapeutische toepassingen anderzijds	
Toepassingen binnen organisaties	
Transactionele Analyse in educatie	
30. <i>Hoe de Transactionele Analyse zich heeft ontwikkeld</i>	273
Eric Berne en de oorsprong van de Transactionele Analyse	
De eerste jaren	
De jaren van expansie	
Internationale consolidatie	
<i>Bijlagen</i>	
A. Boeken door Eric Berne	280
B. Andere belangrijke boeken over de Transactionele Analyse	281
C. Winnaars van de Eric Berne Memorial Scientific Award	283
D. TA organisaties	285
E. Opleiding en officiële erkenning in de Transactionele Analyse	287
F. Samenvatting van de TA 101 cursus	290
<i>Noten en referenties</i>	292
<i>Noten en referenties m.b.t. eerder verschenen artikelen in De Stroom,</i>	
<i>het blad van de NVTA, bijdrage van M. Thunissen</i>	301
<i>Literatuurlijst</i>	304
<i>Verklarende woordenlijst</i>	307
<i>Index</i>	313
<i>Over de auteurs</i>	319

# Voorwoord

In dit boek geven wij een inleiding in de theorie en praktijk van de Transactionele Analyse (TA).

Wij bieden het materiaal aan op een wijze die voor u bruikbaar is, zowel als u de Transactionele Analyse zelfstandig bestudeert als wanneer u dat in cursusverband doet. Als dit uw eerste kennismaking is met de Transactionele Analyse, dan hopen wij dat u de informele stijl en taal zult waarderen. Wij zullen telkens voorbeelden gebruiken om de theorie toe te lichten.

Als u dit boek gebruikt als naslagwerk voor een officiële introductiecursus in de Transactionele Analyse (algemeen bekend onder de naam '101'), dan kunt u hierin de hele syllabus '101' terugvinden.

De Transactionele Analyse wordt tegenwoordig internationaal toegepast. Wij hebben dit boek dan ook voor een internationale lezersgroep geschreven. Daarom hebben wij gekozen voor uitdrukkingwijzen die begrijpelijk zijn voor mensen over de gehele wereld.

## *De oefeningen*

Tijdens TA cursussen laten wij de cursisten vaak oefeningen doen over het besproken materiaal. Ieder lesblok wordt direct gevolgd door een daarop betrekking hebbende oefening. Naar onze ervaring is dit de meest effectieve manier om de studenten de praktijk te leren en om te bereiken dat zij zich de theoretische ideeën eigen maken.

In dit boek volgen wij hetzelfde patroon. Oefeningen zijn opgenomen in de tekst. Iedere oefening volgt direct op de behandelde theorie. *Doe iedere oefening die u tegenkomt; u zult dan het meeste profijt trekken van het boek.*

De oefeningen worden aangegeven door het teken ● aan het begin en het einde van de tekst, en door een ander lettertype.

- Als u dit lettertype ziet bent u een oefening aan het lezen. Doe deze zodra u haar tegenkomt. Het einde van de oefening wordt aangegeven door hetzelfde teken als aan het begin: ●. Ga dan door naar het volgende lesblok.

Wij raden u aan een losbladig notitieblok te gebruiken waarin u uw antwoorden op de beschreven oefeningen kunt noteren, evenals andere gedachten of ideeën die onder het lezen bij u opkomen. Dit zal u helpen de Transactionele Analyse op een zo effectief mogelijke manier te leren: door het voor uzelf te gebruiken.



### ***Wat dit boek wel en niet is***

Als u dit boek doorgelezen hebt en tevens de oefeningen hebt gedaan, dan zult u ongetwijfeld heel wat meer over uzelf weten dan toen u begon. Wellicht kunt u deze kennis gebruiken om enkele veranderingen in uw leven aan te brengen, iets wat u mogelijk allang had willen doen. In dat geval: gefeliciteerd.

Maar dit boek is niet bedoeld als een vervanging voor psychotherapie. Als u ernstige persoonlijke problemen hebt, raden wij u aan een goede therapeut te zoeken die u de professionele persoonlijke aandacht kan geven die u nodig hebt.

TA therapeuten stimuleren hun cliënten om zich de concepten van de Transactionele Analyse eigen te maken. Als u besluit in TA therapie te gaan, dan kunt u dit boek gebruiken als basis hiervoor.

In geval u de Transactionele Analyse bij het geven van therapie of anderszins wilt gebruiken, dan zal dit boek voor u ook nuttig zijn als een eerste inleiding in de basisideeën van de Transactionele Analyse. Maar met deze basiskennis bent u niet bevoegd om professionele hulp aan te bieden. Om erkend te worden als TA therapeut moet u een voorgeschreven aantal uren van voortgezette opleiding volbrengen, naast praktische ervaring en supervisie. U moet slagen voor de examens die afgenomen worden door daartoe bevoegde instanties. Hierover geven wij meer details in bijlage E.

### ***Onze theoretische benadering***

Het materiaal dat wij hier presenteren vertegenwoordigt de voornaamste geaccepteerde stromingen in de huidige theorie van de Transactionele Analyse. In een inleiding zou het niet op zijn plaats zijn de finesses van de concepten van de Transactionele Analyse te onderzoeken; deze zijn tenslotte nog controversieel. Toch is de Transactionele Analyse van vandaag heel verschillend van die van de jaren zeventig. Er zijn tegenwoordig enkele belangrijke algemeen geaccepteerde begrippen waarvan Eric Berne nog nooit gehoord had toen hij in 1970 stierf. Een van de belangrijkste prikkels tot het schrijven van dit boek was om deze begrippen aan u te presenteren. Berne was boven alles een vernieuwer. Wij vermoeden dat hij de wijze waarop TA beoefenaars doorgegaan zijn met vernieuwen zou hebben toegejuicht.

Reeds vanaf de eerste jaren van dit vakgebied heeft er ook een minder gewenste verandering plaatsgevonden in het denken en schrijven over de Transactionele Analyse. Wij bedoelen de trivialisering van enkele oorspronkelijke en fundamentele ideeën van de Transactionele Analyse.

Berne wilde dat de Transactionele Analyse voor iedereen toegankelijk zou zijn. Hij verkoos eenvoudige woorden te gebruiken om zijn gedachten over te brengen. Hoewel de woorden eenvoudig waren, waren de daaraan ten grondslag liggende ideeën subtiel en complex.

Toen de Transactionele Analyse in de jaren zestig de twijfelachtige status van een 'pop-psychologie' kreeg toebedeeld, misbruikten sommige schrijvers de - oppervlakkig bekeken - eenvoud door het op een te sterk vereenvoudigde manier te presenteren. De Transactionele Analyse is nog niet geheel hersteld van de destijds opgelopen schade. Ondanks het uitstekende werk van TA wetenschappers en -therapeuten gedurende twee decennia, bleek het moeilijk het beeld van de Transactionele Analyse als een oppervlakkige kookboekpsychologie kwijt te raken.

Bij het schrijven van dit boek was het ons doel dat verkeerde beeld te corrigeren. Wij hebben ernaar gestreefd de theorie van de Transactionele Analyse in zijn oorspronkelijke subtiliteit en diepte te beschrijven zonder iets af te doen aan de helderheid of eenvoud van taal die Berne zo belangrijk vond.

Dit geldt met name voor de basis van de theorie van de Transactionele Analyse, het model van ego-toestanden. In zijn oorspronkelijke werk legde Berne er steeds weer de nadruk op dat ego-toestanden *een tijdsdimensie* hebben. Ouder en Kind zijn beide echo's van het verleden. Volwassene is een reactie op het hier-en-nu, met gebruikmaking van alle volwassen mogelijkheden. Alle drie de ego-toestanden omvatten denken, voelen en gedrag. Er is een wereld van verschil tussen deze omschrijving en de latere getrivialisierde versie van het model die zegt: 'Volwassen is denken, Kind is voelen en Ouder is moeten en mogen'.

In dit boek keren wij terug naar Berne's oorspronkelijke definitie van de ego-toestand. Deze definitie hebben wij dan ook steeds gebruikt bij de uiteenzetting over andere gebieden van de theorie.

### ***Gevalsbesprekingen en namen***

In alle voorbeeldgevallen zijn de gebruikte namen fictief. Als zij enig verband lijken te vertonen met de werkelijke naam van een persoon, dan berust dat geheel op toeval.

### ***Dankbetuiging en erkenning***

Onze 'professionele corrector' was Erika Stern van het centrum voor counselling studies van de Universiteit van Utrecht. Men kan zich nauwelijks iemand voorstellen die deze taak beter had kunnen uitvoeren. Wij konden beschikken over haar helder begrip, niet alleen van de Transactionele Analyse maar ook van andere psychologische benaderingswijzen. Zelf is zij een ervaren redacteur. Op verschillende manieren heeft Erika een belangrijke bijdrage aan dit boek geleverd.

Onze 'lekencorrectoren' waren Andrew Middleton en Christine Middleton. Zij becommentarieerden het manuscript vanuit het perspectief van beginnende leerlingen van de Transactionele Analyse. Zij vestigden onze aandacht op passages waarvan wij, omdat wij het terrein kenden, aannamen dat ook anderen geen nadere uitleg nodig hadden. Zij wezen ons op te veel detailleringen en herhalingen, en deden goed werk door verduidelijkingen voor te stellen. Andy en Christine droegen in hoge mate bij aan de uiteindelijke versie van het boek.

Richard Erskine, PhD, en Marilyn Zalzman, MSW, ACSW, lazen het hoofdstuk over het racketsysteem en gaven waardevolle adviezen inzake de formuleringen.

Jenni Hine, MAOT, verschaftte de laatste gegevens over TA organisaties.

Emily Hunter Ruppert, ACSW, deed de suggestie tot het gezamenlijk schrijverschap waarvan dit boek het resultaat is.

Wij zijn de volgende auteurs erkentelijk voor de toestemming om door hen oorspronkelijk in het *Transactional Analysis Journal* of in het *Transactional Analysis Bulletin* geschreven artikelen te gebruiken:

John Dusay, MD, voor het *Egogram: TAJ*, 2, 3, 1972.

Franklin Ernst Jr, MD, voor de *OK Corral: TAJ*, 1, 4, 1971.

Richard Erskine, PhD, en Marilyn Zalcman, MSW, ACSW, voor het *Racket System: TAJ* 9, 1, 1979.

Taibi Kahler, PhD, voor het *Miniscript: TAJ*, 4, 1, 1974.

Stephen Karpman, MD, voor de *Drama Triangle: TAB*, 7, 26, 1968.

Jim McKenna, MSW, voor het *Stroking Profile: TAJ*, 4, 4, 1974.

Ken Mellor, Dip. Soc. Studs, and Eric Sigmund, voor de *Discount Matrix: TAJ*, 5, 3, 1975.

### ***Graag uw opmerkingen!***

Het is onze bedoeling dat dit boek van nu af aan het standaardwerk op het gebied van de Transactonele Analyse zal zijn. Wij zijn van plan de volgende edities up-to-date te brengen.

Wij vragen uw hulp hierbij. Wilt u ons uw kritiek en feedback doen toekomen?

Zijn er tekstgedeelten waarvan u denkt dat zij duidelijker hadden kunnen zijn? Iets wat u graag in het boek had gezien maar dat er niet in staat? Iets wat u er liever niet in had gezien? Kwam u blunders in het feitenmateriaal tegen, of anachronismen of tegenstrijdigheden? Van al deze zaken zouden wij graag op de hoogte gesteld worden.

En mochten er dingen in het boek staan die u bijzonder kunt waarderen, dan zouden wij het op prijs stellen ook dat te horen.

U kunt contact met ons opnemen via Lifespace Publishing, Berne House, 29 Derby Road, Kegworth DE74 2EN, England.

*Ian Stewart en Vann Joines*