

Lieuwe Koopmans



Dit ben ik!

Worden wie je bent
met Transactionele Analyse

THEMA.



Inhoud

Proloog	9
Eerste bedrijf – Het onbedorven leven	14
1 Levensenergie	15
2 Hechting en ontwikkeling	19
Tweede bedrijf – Maskers en schmink: de visagie van het leven	28
3 Egotoestanden	29
4 In gesprek met de egotoestanden	35
5 De Volwassen-egotoestand nader bekeken	46
Derde bedrijf – Het levensscript	52
6 Script	53
7 Onderdelen van Script	61
Vierde bedrijf – Hoe het Script gevormd wordt	74
8 Strooks	75
9 Emoties	83
10 Aan het werk met je scriptpatronen	92

Vijfde bedrijf – Het spel op de wagen	100
11 Vensters op de wereld	101
12 Overdracht	109
13 Spel	116
14 Symbiose	131
 Epiloog – Over de vrije keuze voor ontwikkeling	142
15 Levensenergie en levensmoed	143
 Voor wie meer wil weten	146
Inspiratiebronnen	147
Literatuur	154
Over Transactionele Analyse	158
Belangrijke begrippen uit de Transactionele Analyse	160
 Dankwoord	183

Proloog

Carl heeft de eerste dag van de leiderschapstraining intensief gewerkt rond het thema ‘verbinden en loslaten’. Die nacht heeft hij onrustig geslapen. De film van de dag heeft hij voor zichzelf een aantal malen afgespeeld. Toen heeft hij een besluit genomen. In de openingsronde van de tweede dag vraagt hij een moment de aandacht en vertelt dat het vandaag de verjaardag is van zijn zoontje, dat vandaag 7 jaar zou zijn geworden als hij niet twee jaar geleden was overleden. ‘Het is vandaag een belangrijke dag voor mij’, besluit hij. De groep kijkt hem in stilte aan, terwijl hij een voor een de gezichten langsgaat.

Caroline is een 35-jarige, vrolijke en opgewekte vrouw die binnenkomt met een vraag over haar loopbaan. ‘Uiteindelijk voel ik nooit echte passie voor de dingen die ik doe’, vertelt zij. ‘Het lijkt alsof het werk mij nooit echt raakt.’ Ze zegt dat zij een baan wil hebben die deze passie bij haar oproept. In een van onze vervolggesprekken hebben we het over haar gezin van herkomst. Ze kijkt mij glimlachend aan en zegt dat daar het antwoord voor haar vraag niet te vinden zal zijn. ‘Het was echt een heel fijn gezin. Mijn vader werkte en mijn moeder regelde thuis alles voor ons. We hoefden echt nergens voor te zorgen.’ Zonder dat ik er een vraag over stel, vertelt zij verder dat haar moeder altijd voor hen de was deed, hun brood klaarmaakte en hun kamer opruimde. Ook haalt zij aan dat hun vader altijd klaarstond om hen door de regen naar hun sportclub te brengen. Ze eindigt met een veelzeggend: ‘Dus ...’ Ik neem het van haar over en vul de zin aan: ‘Dus ergens voor knokken was niet echt aan de orde.’

Christine is leidinggevende in de bouwsector. Zij neemt nu twee maanden deel aan de supervisiegroep. Zij is een stille, gesloten vrouw, die zelden een vraag inbrengt en alleen beknopt commentaar geeft op wat de anderen inbrengen. De begeleider richt zich vandaag tot Christine en nodigt haar expliciet uit een case in te brengen. Dit doet zij. Het eerste kwartier gaat dat moeizaam. Vanaf het moment dat de begeleider en haar groepsgenoten doorvragen naar de relatie van deze case met haar persoonlijke geschiedenis, gaat Christine steeds meer hakkelen.

Opeens lijkt zij een besluit te hebben genomen. Zij begint vloeiend te vertellen. Over haar joodse achtergrond en de geschiedenis van haar ouders in het concentratiekamp, over het zwijgen hierover gedurende haar opvoeding, over het sterven van haar moeder op jonge leeftijd, en over hoe zij als tienjarig meisje naar een pleeggezin ging, omdat haar vader de opvoeding niet meer aankon. ‘Buiten mijn man heb ik dit nog nooit met iemand gedeeld.’ Een groepsgenoot vraagt hoe dat delen nu dan voor haar is. Glimlachend antwoordt zij: ‘het valt alles mee’, om na een korte stilte voor zichzelf te herhalen: ‘Het valt alles mee ...’

Drie mensen met elk hun eigen heel verschillende geschiedenis: de een met verlies, de ander met wie ogenschijnlijk niets aan de hand is, en de derde met een ongelukkige jeugd. De drie geschiedenissen hebben ook een belangrijke overeenkomst. Elk van deze drie mensen heeft zich in de loop van het leven aangepast aan de omstandigheden. Dat hebben zij gedaan door delen van hun eigen geschiedenis te ontkennen en diep weg te stoppen, voor de buitenwereld en mogelijk ook voor zichzelf. Daarmee hebben zij de betekenis van hun eigen geschiedenis voor het leven van vandaag ontkend. Vanuit deze aanpassing laat geen van drieën zijn ware gezicht zien. In plaats daarvan worden ze iemand die ze eigenlijk niet zijn: een 'sterke man', een 'gesloten vrouw' of 'een zondagskind'. Het is alsof ze een masker op hun eigen gezicht zetten of, veel subtieler, hun eigen gezicht bewerken met grime en oogpotlood totdat ze er net iets anders uitzien dan ze werkelijk zijn.

Alsof ze hun eigen gezicht bewerken met grime

tot ze er net iets anders uitzien dan ze werkelijk zijn ...



Ze zijn daar hun gedrag op gaan aanpassen, alsof ze een rol spelen in het schouwtoneel van hun eigen leven. Dat is iets wat in de wereld van vandaag steeds vaker gebeurt. We geven een samenleving vorm waarin het hebben van een volmaakt leven het hoogste goed is. Dat nodigt uit tot het onderdrukken of wegpoetsen van alles wat niet volmaakt is.

Op televisie worden bijna alleen nog programma's vertoond die ons laten inzien dat het levensgeluk maakbaar is. Afdalshows, 'total make-overs', het oppimpen van je huis, talentenprogramma's voor dans en zang waar we

massaal aan meedoen. Je bent wel een ongelooflijke sukkel als je niet succesvol door het leven stapt. Dus richten mensen hun Facebook-pagina's in om hun grote levensgeluk naar de buitenwereld tentoon te spreiden. We maken verre reizen, doen bijzondere ervaringen op en leggen alles vast met camera's en op film om thuis te kunnen laten zien hoe bijzonder het was.

Zo worden we de toneelspelers van ons eigen leven.

Dat heeft veel nare bijeffecten. Als je in je leven een rol speelt, leidt dat tot veel verdriet en miscommunicatie. Bijeffecten overigens waar we en masse bovenop springen. Andermans verdriet leidt tot veel 'Schadenfreude' zoals de Duitsers zo mooi zeggen: heimelijke vreugde over het verdriet en de mislukking van anderen, ter bevestiging van ons eigen geluk. Ook hier spelen de media een belangrijke rol, via filmpjes op YouTube en programma's als *Het mooiste meisje van de klas* en *Help, mijn man is klusser!*

Doordat je je eigen geschiedenis wegstopt of vervormt, stagneert je ontwikkeling. Achter de façade ontstaan er breuklijnen in je leven, waardoor je levensverhaal zijn samenhang verliest. Wat je aan de voorkant laat zien, past niet altijd meer bij hoe je het vanbinnen voelt.

De Zwitserse psycholoog Carl Jung maakte een onderscheid tussen het 'volmaakte leven' en het 'volledige leven'. In het volmaakte leven moeten delen van jezelf worden ontkend en weggeduwd. Daarin is geen plek voor angst, verdriet, boosheid of mislukking. In het volledige leven is echter ruimte, en betekenis, voor alles: verdriet en blijdschap, goed en kwaad, plezier en verveling, succes en falen.

De Duitse filosoof Friedrich Nietzsche deed ooit de uitspraak: 'Je hebt te worden wie je bent.' Dat is in dit kader een prachtige zin. Wat gebeurt er als je het volledige leven nastreeft? Als je de schmink van je gezicht haalt en het masker opzij legt? Welke betekenis heeft het blote gezicht dat je dan ziet? Wat is de waarde van jouw plooien, rimpels en groeven? Waar staan ze voor?

In de afgelopen dertig jaar heb ik gewerkt als psychiatrisch verpleegkundige, (interim-)manager, organisatieadviseur, counselor, coach en trainer. Steeds weer stuit ik op het belang van het echte levensverhaal en de noodzaak om daar volledig in te zijn en er nieuwe betekenis aan te geven. Of het nu gaat om mensen die succesvol zijn en nog succesvoller willen worden, of om mensen die persoonlijk in de knel zitten of van wie de carrière op een zijspoor dreigt te raken, een belangrijk deel van het antwoord ligt altijd weer opgesloten in hun eigen geschiedenis. Deze geschiedenis heeft een grote invloed op hoe wij in het heden met onze omgeving in contact treden en communiceren.

De antwoorden op de vragen in je eigen leven krijg je door te *ont-dekken*. Het antwoord is er al, het dek hoeft er alleen maar afgehaald te worden. Soms is dit pijnlijk, soms ook verrassend eenvoudig. In bijna alle gevallen leidt het echter tot hernieuwde betekenisgeving en nieuwe energie. Dit boek kan daar een gids in zijn, een gids voor ontdekkingsreizigers dus.

Dit boek is bestemd voor mensen die verlangen naar het volledige leven. Het lezen van dit boek kan je helpen met open ogen naar je eigen geschiedenis te kijken en het effect dat deze heeft op je gedrag van vandaag. Daarmee kun je er een nieuwe betekenis aan geven. Zo helpt het je om met de vragen die je vandaag de dag bezighouden verder te komen. Dit boek stelt je vragen, geeft je voorbeelden en richting. De stappen moet je zelf maken.

Ik heb mij in de afgelopen dertig jaar uitvoerig verdiept in tal van scholen in de psychologie. In al die tijd heeft de Transactionele Analyse op mij de meeste impact gehad. De Transactionele Analyse (in dit boek ook vaak aangeduid als TA) is tegelijkertijd een persoonlijkheidstheorie en een communicatiemodel. Ze kijkt naar de ontwikkelings-geschiedenis van mensen en de effecten daarvan op hun communicatie. Door haar keuze voor eenvoudige, toegankelijke modellen en denkkaders maakt TA complexe psychologische processen inzichtelijk en geeft zij veel handvatten voor persoonlijke en professionele groei. Zij gebruikt hier bovendien vaak termen en metaforen voor die rechtstreeks ontleend zijn aan het theater. Voor dit boek vormt de Transactionele Analyse dan ook, zowel qua inhoud als vormgeving en structuur, de belangrijkste inspiratiebron.

De route die dit boek volgt, ziet er als volgt uit.

Na deze proloog volgt het eerste bedrijf. Dit bedrijf heeft de titel 'Het onbedorven leven'. Het gaat over onze ontwikkeling van jongs af aan. Dit is een ideaalplaatje. Geen mens zal het ooit zo meemaken.

In het tweede, derde en vierde bedrijf gaat het over de manier waarop wij ons in ons leven schminken of maskers opzetten om onze rollen in het leven te spelen en van daaruit het contact met de ander(en) aan te gaan. In elk bedrijf sta ik stil bij mogelijkheden om de schmink eraf te halen of het masker af te zetten.

Het tweede bedrijf heeft de titel 'Maskers en schmink: de visagie van het leven'. Dit bedrijf gaat over hoe wij ons in ons leven leren te schminken om ons aan te passen aan de omstandigheden en ons voor te bereiden op onze rol.

Het derde bedrijf heeft de titel 'Het levensscript'. Hierin beschrijf ik hoe wij keuzes maken in het leven en een soort levensplan ontwikkelen.

Het vierde bedrijf vormt een verdieping van het derde bedrijf. Onder de titel 'Hoe het Script gevormd wordt' beschrijf ik mechanismen die leiden tot scriptvorming. Het gaat hier over Strooks (eenheden van erkenning) en emoties.

Het vijfde bedrijf heeft de titel 'Het spel op de wagen'. Hier beschrijf ik het effect van ons levensscript op de manier waarop we onze relaties in het hier en nu vormgeven.

De epiloog is een kort slotdeel over de moed om je eigen leven te veranderen. In de bijlagen tref je tot slot per hoofdstuk een overzicht aan van boeken, artikelen en/of websites die mij geïnspireerd hebben, een literatuur-opgave en enige achtergrondinformatie over de Transactionele Analyse. Ik werk in dit boek niet met een notenapparaat. Dat draagt niet bij aan het doel dat ik beoog. Ik vertrouw erop dat degenen die mij voor gingen, op deze wijze voldoende worden geëerd.

Hier en daar ben ik niet trouw aan mijn eigen opzet. Voor de loop en begrijpelijkheid van het verhaal komt het mij soms beter uit om vooruit te lopen op iets wat later komt of nog eens nadruk te leggen op iets wat eerder aan de orde was. Zo gaat dat met verhalen: ze laten zich niet helemaal vangen in een vooropgezet plan, maar vinden hun eigen weg.

In het boek heb ik veel vragen en opdrachten opgenomen die je kunnen helpen bij je eigen onderzoek. Daarnaast maak ik vaak gebruik van voorbeelden. Deze voorbeelden zijn allemaal geïnspireerd op mijn ontmoetingen met mensen. Met uitzondering van de voorbeelden over mijzelf is geen van de voorbeelden rechtstreeks aan een persoon toe te schrijven. De drie casussen uit deze proloog keren in het boek terug onder de titel 'Intermezzo'. Aan de hand van deze casussen illustreer ik de thema's die in de voorafgaande hoofdstukken aan de orde zijn geweest. Regelmatig geef ik handreikingen voor ontwikkeling.

Tot slot: veertig jaar geleden schreef mijn vader, die dominee was, een kerstspel over Agape. Dit was een jongetje dat leefde in het land waar alle mensen maskers droegen. Hij besloot dat hij zelf geen masker wilde dragen en begroef het in de tuin. Met zijn daad nodigde hij anderen uit hetzelfde te doen en zichzelf te bekijken zoals ze waren. De juffrouw van de zondagsschool vroeg mij of ik de rol van Agape wilde spelen en zo nodigde ik als jochie van een jaar of negen de mensen uit hun masker af te leggen, onwetend over de diepere betekenis daarvan.

Het verhaal speelt door mijn hoofd bij het schrijven van deze inleiding en ik besef hoe krachtig dit boek zijn wortels heeft in mijn eigen geschiedenis.

Lieuwe Koopmans

1 Levensenergie

15

*Ach zie de lammeren nou toch lurken
Aan hun versgeschoren moeders
En hoe de jonge zwanen donzen in de zachte sloot
En hoe de zwoele wind de wolken waait
Door pas gewassen luchten
Kan iets mooier dan het mooi is
Kan iets groter zijn dan groot*

Maarten van Roozendaal, 'Mooi'

Ik zit voor het raam en kijk uit over de binnentuin van het complex waar ik woon. Het is eind maart en de lente breekt door. De knoppen verschijnen weer aan de rododendrons. De narcissen staan in bloei. 's Ochtends vroeg word ik gewekt door het fluiten van de vogels. Ik hoor kinderstemmen uit de struiken van kinderen uit de buurt. Zij zijn daar samen volop bezig met het bouwen van een hut. Ze geven elkaar aanwijzingen alsof ze het al jaren doen. Zelf sta ik aan het begin van dit boek. Boven is mijn oudste dochter aan het leren voor haar tentamens. Mijn jongste dochter staat op dit moment op het podium om een theaterstuk te repeteren. Kortom, alles is in beweging, alles groeit en ontwikkelt zich als door een onzichtbare kracht in werking gezet.

Wat maakt nu dat mensen zo veel bezig zijn met groei en ontwikkeling? Dat mijn buurman naar Australië vertrekt om een nieuw leven op te bouwen? Dat een pianist met een eindeloze discipline een moeilijk stuk van Beethoven instudeert? Dat een wiskundige zijn tanden stukbijt op een ingewikkelde berekening?

Dat jij ... ?

Bedenk eens voor jezelf: wat drijft jou voort?

Wat wil jij graag realiseren:

- in je werk?
- in je privéleven; met je gezin of je vrienden?
- met je hobby's of je sport?

Zijn er doelen die je jezelf gesteld hebt of verlangens die je heimelijk koestert?

In de Transactionele Analyse (TA) wordt deze onzichtbare kracht achter de voortdurende groei 'physis' genoemd. Het vormt een van haar kernideeën: het vermogen van mensen om te groeien. Physis betekent zoveel als de verandering of groei die voortkomt vanuit de geest in de persoon. Je zou het ook kunnen vertalen als 'levensenergie'. Het begrip stamt uit de Griekse oudheid en is afkomstig van de filosoof Heraclitus. Hij deed de uitspraak: 'In dezelfde rivier dalen we en dalen we niet; we zijn en we zijn niet.' Daarmee bedoelde hij dat we altijd aan het veranderen zijn en dus geen moment hetzelfde zijn. Alles verandert en alles beweegt. Eric Berne, de grondlegger van de Transactionele Analyse, introduceerde de term 'physis' om er de innerlijke drijfveer van mensen naar heelheid en gezondheid mee aan te duiden. In de TA, waar veel gebruik wordt gemaakt van de kracht van symbolen en metaforen, wordt physis altijd aangeduid met een pijl die recht naar boven gaat. Deze pijl wordt de aspiratiepijl genoemd, 'de pijl van het verlangen'.

De aspiratiepijl



Achter het begrip physis gaan zes drijvende krachten schuil die ons tot ontwikkeling aanzetten:

De kracht om te leven is de meest centrale kracht, die ieder gezond mens in zijn leven ervaart.

De kracht om vrij te zijn is nauw verbonden met de kracht om te leven. Het is de kracht van waaruit mensen hun eigen leven inrichten en vormgeven. Het is de kracht die mensen helpt om afstand te nemen van beperkende omstandigheden – relaties, werk, maar natuurlijk ook te krap zittende jasjes in andere situaties.

De kracht om nieuwe ervaringen op te doen, zowel in je eigen binnenwereld als in de wereld buiten. Mensen zijn van nature nieuwsgierig en willen onderzoeken. Of dit nu in de vorm van een verre reis, nieuw werk, bungeejumpen of het lezen van een mooi boek is.

De kracht om besluiten te nemen en zelf richting te geven. Alhoewel we natuurlijk allemaal regelmatig te maken hebben met het gezag van een ander, is er diep in ons een behoefte om op essentiële punten zelf te besluiten wie en wat we zijn, voelen en doen.

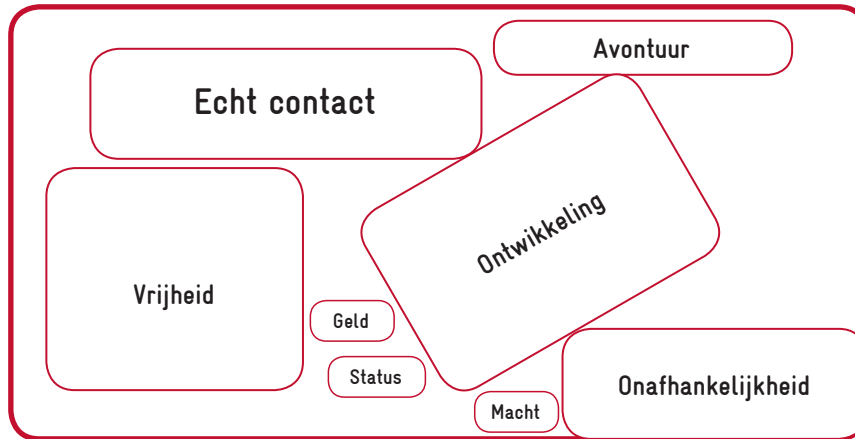
De kracht om authentieke relaties aan te gaan. Ieder mens heeft het verlangen naar een open en persoonlijk contact met een ander. De mens is een relationeel wezen.

De kracht om de spirituele dimensie van het leven te ervaren en jezelf te overstijgen. In ons huidige leven misschien wel de meest ontkende en daarom lastig te ervaren kracht. Bij spiritualiteit gaat het om de ervaring jezelf te overstijgen. Voor de een zal die ervaring liggen in contact met wat hij God noemt, voor een ander in de diepgaande relatie met een ander, en voor weer een ander in het contact met de natuur.

Vanuit deze zes drijvende krachten komen de waarden voort die in jouw leven belangrijk zijn. Als je deze waarden kunt benoemen, kunnen ze je helpen je eigen leven vorm en richting te geven.

Annet en ik spreken over wat voor haar belangrijk is in het leven. In het gesprek benoemt zij drie belangrijke waarden: 'vrijheid', 'echt contact' en 'mogelijkheid voor ontwikkeling'. Ik vraag haar op de flip-over een aquarium te tekenen, daarin drie rotsblokken te plaatsen en in de rotsblokken de woorden te schrijven. Wanneer ze daarmee klaar is, vraag ik haar nog een aantal andere zaken te benoemen die weliswaar belangrijk zijn, maar net iets minder dan de eerste drie. Ik vraag haar deze in kleinere stenen ertussen te plaatsen. Nadat ze dit gedaan heeft, vraag ik haar tot slot er dingen in te plaatsen die voor haar van werkelijk ondergeschikt belang zijn. In ons gesprek

gaat het vervolgens over het gegeven dat we dikwijls geneigd zijn ons leven vol te stoppen met ‘zandkorrels’ van gering belang, zodat we uiteindelijk geen plek meer hebben voor de ‘rotsblokken’ die voor ons werkelijk betekenis hebben.



Het aquarium van Annet

Door het zo in beeld te brengen krijgt Annet zicht op wat voor haar van belang is in het leven. Hierdoor is zij in staat om haar keuze voor een nieuwe baan te laten samenvallen met haar eigen drijfveren.

Oefening

- Schrijf drie waarden op die voor jou belangrijk zijn in je leven.
- Teken op een vel papier op dezelfde wijze als je hierboven hebt gelezen een aquarium.
- Plaats daarin jouw drie grote rotsblokken en schrijf daarin de woorden die bij de waarden horen.
- Voeg nu een aantal kleinere stenen toe, met daarop minder belangrijke waarden.
- Eindig met de ‘kiezelstenen’, die voor jou nauwelijks betekenis hebben.
- Bedenk vervolgens of dit aansluit bij hoe je op dit moment je leven inricht.
- Wanneer het niet aansluit: bedenk dan welk effect dit heeft op jouw levensenergie.
- Wat zou je anders kunnen/willen doen?

2 Hechting en ontwikkeling

19

*Ik hou je vast, toe huil maar niet
Ik ben bij jou, troost je verdriet
Toe, sluimer zacht, ik wieg je stil
Totdat jij slaapt, diep in de nacht
Toe, sluimer zacht, ik wieg je stil
Totdat jij droomt, toe slaap maar zacht*

De Berini's, 'Slapen gaan'

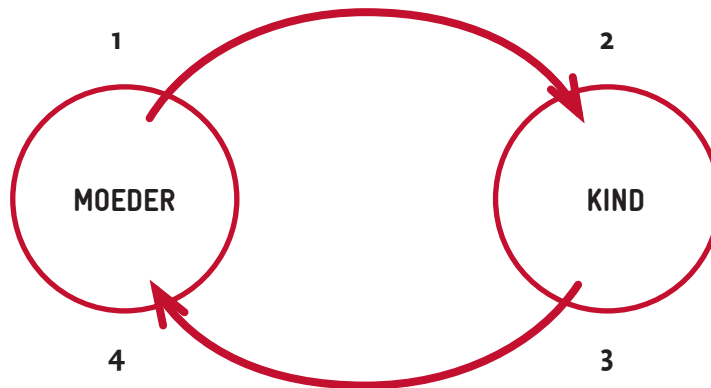
In het vorige hoofdstuk zijn we gestart bij levensenergie, de kracht die jou aandrijft in het leven. De basis voor je levensenergie en de manier waarop je daar vorm aan geeft, wordt gelegd in je eerste levensjaren. Om zicht te krijgen op je eigen patronen in het aangaan van relaties in het hier en nu is het van belang om terug te kijken naar de manier waarop je dit in je jonge jaren geleerd hebt.

In dit hoofdstuk ga ik in op twee belangrijke aspecten hiervan: de hechting en de fasen van ontwikkeling. Ik beschrijf daarin de ideale weg. Verderop in het boek zullen we uitgebreid stilstaan bij minder ideale paden en de wijze waarop deze ertoe leiden dat je 'schmink' of 'maskers' gaat dragen.

HECHTING

De basis voor ontwikkeling wordt gelegd in de hechting van een kind. In eerste instantie gaat het daarbij om de hechting tussen een kind en zijn ouders, vooral de moeder. Later kan het kind vanuit deze hechting de verbinding aangaan met anderen.

In het hechtingsproces zijn verschillende stappen te onderscheiden, die ik illustreer aan de hand van onderstaand schema en een voorbeeld:



- 1 De eerste stap in het hechtingsproces is de moeder, die zich verbindt met het kind.
*Vanaf het moment dat ze wist dat ze zwanger was, was haar kindje zo welkom.
Toen ze bevallen was en het kindje op haar buik lag, voelde ze de liefde voor haar kind door zich heen stromen.*
- 2 De volgende stap is aan het kind, dat wil ontvangen.
*Als zij haar hand op haar buik legt, voelt ze hem rustig worden en naar haar hand toe bewegen.
Als hij huult en zij hem oppakt en koestert, wordt hij rustig.*
- 3 De derde stap is aan het kind, dat wil uitreiken naar de moeder.
Hij strekt vanuit de wieg zijn armpjes naar haar uit en schatert.