

# 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