

Inhoudsopgave

Voorwoord	7
Woord vooraf Simone	8
Woord vooraf Matti	9
Inleiding	10
Dankzegging	12
Hoe je dit boek gebruikt	14

1 Transactionele Analyse

- 1.1 De oorsprong 18
- 1.2 De kernen 21
- 1.3 Educatieve TA 23

2 Zeven uitgangspunten van *Sturen op autonomie*

- Uitgangspunten 28
- 2.1 Iedereen is OK 32
- 2.2 Iedereen heeft verschillende ego-toestanden 38
- 2.3 Iedereen kan denken 43
- 2.4 Via contract tot co-creatie 47
- 2.5 Iedereen schrijft zijn eigen levensscript 52
- 2.6 Iedereen kan veranderen 58
- 2.7 Iedereen streeft autonomie na 62

3 Hoe je kunt *Sturen op autonomie*

- 3.1 Sturen op autonomie 71
- 3.2 Relatieve behoeften 80
- 3.3 Contracteren 87
- 3.4 Ego-toestanden 95
 - 3.4.1 De binnenkant 95
 - 3.4.2 De buitenkant 106
 - 3.4.3 De relatie tussen binnenkant en buitenkant 115
- 3.5 Strooks 125
- 3.6 Transacties 133
- 3.7 Omgaan met tijd 144
- 3.8 Het levensscript 149
 - 3.8.1 Scriptsoorten 147
 - 3.8.2 Scriptboodschappen 162
- 3.9 De dramadriehoek 177
- 3.10 Naar 'ik OK, jij OK' 188

Tot slot	193
Nawoord van Henk	195
Eindnoten	196
Gebruikte literatuur	198
Over de auteur	200

1

Transactionele Analyse

Waar gaat dit deel over?

- 1.1 De oorsprong
- 1.2 De kernen
- 1.3 Educatieve TA



1.1 De oorsprong

De Transactionele Analyse (TA) is een praktisch toepasbare theorie over gedrag, communicatie en verandering. De modellen en begrippen zijn bruikbaar als je jezelf beter wilt begrijpen, effectiever wilt omgaan en communiceren met anderen en als je meer autonome keuzes wilt maken in je werk en privéleven.



Voor mij is de TA een eenvoudig te begrijpen wegenkaart van hoe ik in elkaar steek en wat er binnen in mij gebeurt (intrapersoonlijke processen), hoe ik me verhoud tot anderen en wat er tussen ons gebeurt (interpersoonlijke dynamiek).

De TA heeft mij geleerd:

- welke 'ikken' er in mij zijn en waar ze vandaan komen;*
- hoe bepaalde 'ikken' soms schijnbaar plotseling de regie overnemen als ik met mezelf en/of met anderen communiceer;*
- hoe ik in mijn jeugd bekrachtigende en belemmerende conclusies over mezelf, anderen en 'de wereld' heb getrokken;*
- welke rol vroegere beslissingen spelen in het hier en nu als 'onzichtbare programma's die op de achtergrond meedraaien';*
- hoe ik daardoor soms in dezelfde valkuilen en hetzelfde soort gedoe met anderen terechtkom;*
- hoe sommige van deze beslissingen als 'een verouderd besturingsprogramma' mijn kijk op de wereld strak inkaderen en daarmee mijn mogelijkheden beperken;*
- hoe ik deze verouderde programma's kan 'updaten' en veranderen waardoor ik meer opties ervaar in het hier en nu, zodat mijn autonomie toeneemt.*

De TA vindt haar oorsprong in de psychotherapie als een krachtige methodiek om 'patiënten' volledig mede-eigenaar te maken van hun eigen genezingsproces. De behandelaar ging via een wederzijdse overeenkomst (contract) in gesprek met de patiënt in plaats van dat hij over en tot de patiënt sprak. Zo nam het eigenaarschap van de patiënt toe en heelde hij zichzelf. De psychotherapie die volgde had altijd één hoofddoel: autonomie bevorderen, zodat de patiënt in het hier en nu weer op gezonde wijze met allerlei soorten problemen kon omgaan.

Geestelijk vader

Eric Berne, geboren in Montreal (Canada) in 1910, is de geestelijk vader van de TA. Hij trad in de voetsporen van zijn vader die huisarts was en studeerde geneeskunde en chirurgie in Canada. In 1938 verhuisde hij naar de Verenigde Staten waar hij psychiatrie studeerde. Berne specialiseerde zich in groepstherapie en in sociale psychiatrie. Hij streefde ernaar mensen zichzelf volledig te laten 'genezen' in plaats van 'vooruitgang te boeken' in de behandeling, iets wat in zijn tijd gewoon was. Zo kwam hij tot zijn eigen theorie: de Transactionele Analyse. Hij verbood zijn psychiaters-in-opleiding om in moeilijke, wetenschappelijke termen te praten. Hiervoor in de plaats leerden zowel behandelaar als patiënt een begrijpelijke taal spreken en hanteren. Zo werden complexe processen bespreekbaar en snapte de patiënt wat er met hem aan de hand was. Vanuit dit bewustzijn kon de patiënt meer regie over het eigen denken, voelen en handelen nemen.

Games People Play

Berne begint vanaf 1958 te publiceren over zijn eigen theorie. Een bestseller werd zijn boek *Games People Play*. Daarin beschrijft hij de vaak spelmatige interactie tussen mensen aan de hand van patronen die hij *Spelen* noemde en die hij aansprekende en uitdagende namen gaf zoals 'Nou heb

ik je!', 'Houten been' en 'Rechtbankje'. Een andere TA-bestseller is het boek *I'm OK, you're OK* van Thomas Harris, een van de eerste studenten van Berne. Beide boeken werden zo populair omdat ze complexe psychologische processen plotseling ook voor leken toegankelijk maakten. Deze populariteit had ook een keerzijde: de gevestigde psychologische orde wenste deze 'pop(ulaire) psychologie' niet serieus te nemen. Daardoor is de TA altijd wat in de schaduw gebleven, terwijl er nu ruim vijftig jaar later vele voorbeelden voorhanden zijn van succesvolle resultaten met de TA, zelfs met wetenschappelijke evidentie.

Theorie en praktijk

De TA had onmiddellijk na het verschijnen van de eerste publicaties een grote aantrekkingskracht. Aanvankelijk waren vooral psychologen en psychiaters geïnteresseerd, maar als snel raakten ook wetenschappers, therapeuten, leraren, coaches en organisatiedeskundigen wereldwijd bevangen door de theoretische en praktische mogelijkheden van deze theorie. In 1965 werd de International Transactional Analysis Association (ITAA) opgericht, in 1976 de European Association for Transactional Analysis (EATA). Samen bouwden en bouwen TA-professionals aan een coherent netwerk van inzichten, modellen en toepassingen die samenkomen in de vier toepassingsgebieden van TA: onderwijs, organisatie, coaching & counseling en psychotherapie.

TA in Nederland

De Nederlandse Vereniging voor Transactionele Analyse (NVTA) is opgericht in 1973. Zij bevordert de professionalisering in TA, onder andere door het organiseren van seminars, het bieden van een platform, het uitgeven van het blad *TA-magazine* en het samenwerken met internationale TA-netwerken. Er zijn verschillende instituten in Nederland waar je opleidingen in TA kunt volgen. Dat kan pas als je de basiscursus TA 101 (spreek uit: 'one-o-one') gedaan hebt. Zie de website www.nvta.nl voor meer informatie.

Iedereen is OK

Berne had een zeer geëmancipeerd mensbeeld en baseerde daarop zijn methodiek. Elk mens is OK, is in staat om zelf te denken en kan zijn eigen leven op autonome wijze en in verbondenheid vormgeven. Dat maakt de TA in mijn ogen zo bruikbaar voor het onderwijs, waarin we ook mensen emanciperen door ze te ondersteunen bij hun eigenaarschap en autonomie.

1.2 De kernen

Met behulp van de TA kun je mensen op gestructureerde wijze begeleiden op hun pad van persoonlijke groei en autonomie. En dat is de kerntaak van elke school en elke leraar.



Waarom ben ik zo enthousiast geworden over de TA in het onderwijs? Omdat de TA verwoordt wat er in ogenschijnlijk ongrijpbare processen gebeurt: in een leerling, tussen leerlingen, in een leraar, tussen leerlingen en een leraar, en in een team leraren. Deze processen kan ik nu met heldere schema's verduidelijken.

Onderwijswetenschapper Biesta (2015) noemt drie kerndomeinen van onderwijs: kwalificatie, subjectivering (persoonsvorming) en socialisatie. Kwalificatie gaat over kennis en vaardigheden die leerlingen verwerven. Bij persoonsvorming staan de ontwikkeling van de eigen identiteit en autonomie centraal. Socialisatie gaat over leren samenleven als onderdeel van verschillende gemeenschappen.

Kwalificatie is alles wat je kwalificeert voor de maatschappij en je vervolgopleiding. Kwalificatie is de laatste jaren behoorlijk tastbaar en meetbaar gemaakt, uitgedrukt in leerdoelen en competenties (vaardigheden) met concrete gedragingen in een bepaalde omgeving en met opbrengstgerichte resultaten. Persoonsvorming en socialisatie zijn daarentegen veel minder goed doorontwikkeld door leerplanmakers. Er zijn nauwelijks eenduidige leerdoelen en competenties beschikbaar voor deze twee domeinen. Hierin hebben de vier kernen van de Transactionele Analyse veel te bieden.

Kernen

De TA bestaat uit vier kernen.

- Als *persoonlijkheidstheorie* geeft de TA ons een beeld van hoe mensen in elkaar zitten. Of het nu om leerlingen, ouders, collega's of wie dan ook gaat, met behulp van de persoonlijkheidstheorie van de TA kun je je eigen persoonlijkheid en die van anderen doorgronden.
- De TA geeft ons ook een *communicatietheorie* waarmee de *transacties* tussen mensen onderling geanalyseerd kunnen worden. Communicatieve boodschappen worden in de TA *transacties* genoemd. Met behulp van de communicatietheorie van de TA kun je communicatiepatronen doorgronden en sturen, in de klas, tijdens vergaderingen en bij oudergesprekken.
- De TA biedt ook een *ontwikkelingstheorie* met de verschillende ontwikkelfasen in de persoonlijkheid van een individu en groep. De TA spreekt over het bestaan van een levensscript waar toe een kind op jonge leeftijd onbewust 'besluit'. In de volwassenheid verdwijnt het script naar de achtergrond waar het ons gedrag stuurt. Als leraar is het goed dat je weet hoe je de belemmerende kanten van je levensscript kunt transformeren, welke invloed jij hebt op het levensscript van leerlingen en hoe je functioneel gebruikmaakt van de sterke kanten van je eigen levensscript.
- De TA biedt ten slotte ook een theorie van *psychopathologie* waarmee je blokkerende patronen, zoals communicatie in de dramadriehoek, kunt opsporen en doorbreken. In het onderwijs komen nogal eens blokkerende patronen voor.

De kernen *persoonlijkheidstheorie* en *ontwikkelingstheorie* leveren zo een belangrijke bijdrage aan het domein 'persoonsvorming'. De kernen *communicatietheorie* en *psychopathologie* geven een concrete invulling aan het domein 'socialisatie'.

1.3 Educatieve TA

De educatieve TA is vrijwel meteen na de eerste publicaties van Eric Berne. Verschillende TA-professionals zagen in hoe de TA gebruikt kon worden in het onderwijs. Vanaf 1966 is het een gecertificeerd onderdeel in de TA-wereld ontstaan.



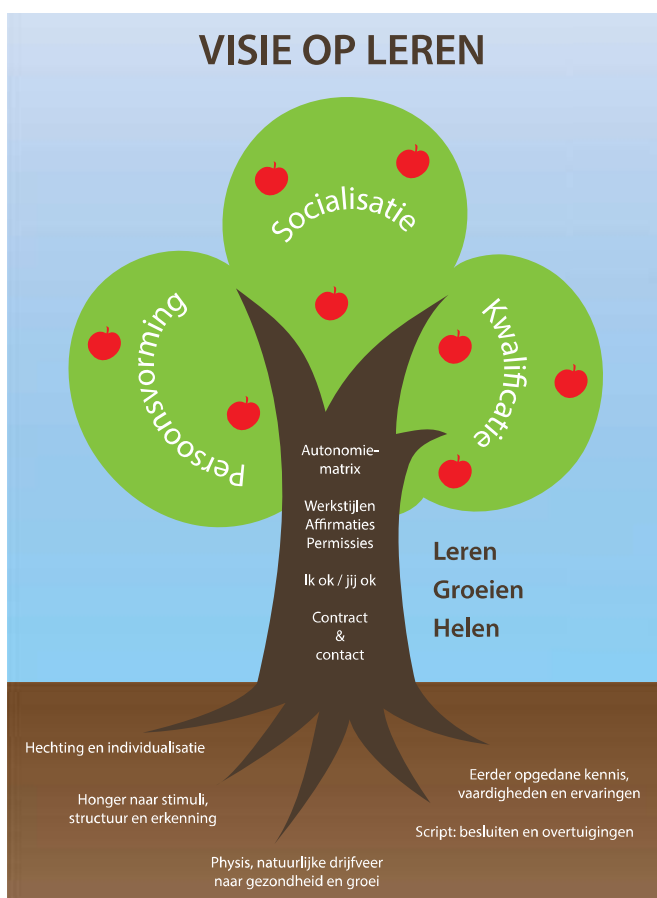
Als het aan mij ligt, dan wordt TA een vak op school. Geef het een andere naam, noem het 'communicatie om jezelf en anderen te leren kennen', als de inhoud maar in het curriculum komen. Zo leren leerlingen begrijpen wat er zich bij hen intern afspeelt en waarom de communicatie met anderen soms gemakkelijk en soms moeizaam verloopt. Bovendien leren ze begrijpen welke opties ze tot hun beschikking hebben om op andere manieren te communiceren. Ik vind het nog steeds onbegrijpelijk dat we zoveel tijd besteden aan talloze feiten en gedetailleerde kennis die de leerling van nu sneller kan opzoeken op het internet dan hij uit zijn langetermijngeheugen kan toveren. Ik vind het ook onbegrijpelijk dat we zo weinig tijd besteden om leerlingen te leren communiceren met zichzelf en anderen. En dat terwijl communicatie misschien wel het moeilijkste vak is dat bestaat; het is in ieder geval het vak dat ze in het dagelijks leven het vaakst gebruiken.

Hoewel veel mensen de TA vooral kennen als een therapeutisch model, heeft de educatieve TA een eigen identiteit met een internationaal erkende theorie en praktijk. *Educational Transactional Analysis, an international guide to theory and practice* (Barrow & Newton, 2016) geeft een helder overzicht van deze theorie en praktijk. Hieronder een greep uit dit overzicht, wat meteen laat zien wat de educatieve TA het onderwijs te bieden heeft.

- **Een gemeenschappelijke taal**, door leerling en leraar te gebruiken, over hoe mensen in elkaar zitten en hoe relaties wel en niet functioneren.
- **Een contractuele methode die wederzijds eigenaarschap bevordert**. Leraar en leerling voelen zich samen verantwoordelijk en werken op basis van gezamenlijke afspraken. In plaats van een leraar die de leerling vertelt wat die moet doen, waardoor het eigenaarschap enkel bij de leraar ligt.
- **Een grondhouding waarin ieder mens OK is**. De leraar ziet het moois in elke leerling en elke collega en gaat niet mee in etikettenplakkerij.
- **Het inzicht in hoe autonomie bevorderd kan worden**. De leraar heeft door welke interventies autonomieversterkend zijn en welke juist autonomiebelemmerend zijn en leerlingen in een onnatuurlijke afhankelijkheid houden.
- **De overtuiging dat ieder mens kan nadenken**. De leraar gelooft dat elke leerling in staat is om bepaalde stof te begrijpen en dat er verschillende toegangskanalen zijn om leerlingen te bereiken. In plaats van de leraar die leerlingen dom vindt omdat ze de uitleg niet begrijpen.
- **Begrip over hoe beslissingen ontstaan en veranderd kunnen worden**. De leraar heeft kennis van hoe 'script' ontstaat, hoe mensen de wereld herdefiniëren zodat het past bij hun script en hoe hij kan omgaan met het eigen script en dat van leerlingen.
- **Manieren om gedragspatronen te evalueren en - indien nodig - aan te passen**. De leraar kijkt neutraal naar gedragspatronen van leerlingen en evalueert deze met hen op basis van efficiëntie: bereik ik wat ik wil bereiken? Welke patronen zijn effectief, welke niet?
- **Heldere taal om blokkerende interacties te herkennen en te doorbreken**. De leraar gebruikt de dramadriehoek en doorziet welke Spelen soms gespeeld worden en/of welke Spelen hij zelf hanteert. Een Spel is een blokkerende interactie die plaatsvindt in de dramadriehoek waarbij de gespreksdeelnemers wisselen van rol: Redder, Slachtoffer, Aanklager. Daarnaast begrijpt de leraar welke transacties juist wel effectief zijn.

- **Gereedschap voor leerlingen met problemen.** Juist omdat de TA een psychotherapeutische oorsprong heeft, biedt de TA handvatten voor leerlingen met uiteenlopende problemen.
- **Manieren om werkelijk contact aan te gaan.** Ieder mens, leraar of leerling heeft behoefte aan contact waarin hij zichzelf mag zijn. Veelal gaan leerlingen dit werkelijke contact uit de weg, bijvoorbeeld uit angst om afgewezen te worden.
- **Opties om in het hier en nu met verschillende soorten problemen om te gaan.** De TA biedt leraar en leerlingen manieren om opties te genereren waaruit ze kunnen kiezen om op effectieve wijze met problemen en uitdagingen om te gaan.
- **'Pokon' voor zelfvertrouwen.** Bovenal levert educatieve TA een fundamentele bijdrage aan het zelfvertrouwen van ieder die ermee werkt.

Barrow (2011) heeft over de rol van de leraar mooie dingen gezegd: hij spreekt over *the educator as cultivator*. Barrow gaat ervan uit dat 'leren' een aangeboren en natuurlijk proces is en in feite vanzelf gaat. 'Dat betekent dat de onderwijsgevende vergelijkbaar is met de boer die het land bewerkt: zaaien, water geven, snoeien en oogsten. De rol van de onderwijsgevende is om erbij te blijven als 'cultivator', te zorgen dat het proces zijn tijd en ritme krijgt en om waakzaam te zijn voor signalen dat leren stagneert' (Timmermans, 2018).



Afbeelding: Sannen 2018

'Als je zo naar leren en TA kijkt, wil ik stellen: bomen hebben baat bij tuinmannen die de groei volgen en faciliteren, maar waar nodig ook expliciet leiden en snoeien.' Aldus Sannen (in Timmermans, 2018) die voortbordurt op *the educator as cultivator* en haar visie op educatieve TA weergeeft in een boom. Sannen: 'Het is een boom die metaforisch staat voor het leerproces en de plaats die TA kan innemen. Elke leerling beschikt over een flink 'wortelstelsel' waaruit hij zijn voeding haalt om te kunnen leven en groeien. Denk hierbij aan de ervaringen met hechting en individualisatie, de universele maar ook individuele physis (= levensenergie, red.), het verlangen naar stimuli, structuur en erkenning, het script en de eerder opgedane leerervaringen. Het leren levert 'vruchten' op, die zichtbaar worden in competenties, het opnemen van rollen en in de persoonsvorming. Wat er tussen het wortelstelsel en de vruchtopbrengst gebeurt, kun je duiden met 'leren, groeien en helen'; dat is de betekenis van de stam.

Ontwikkelingsgerichte en positieve TA-concepten, waaronder contact en contract, ik-ben-OK/jij-bent-OK, en permissies zorgen er mede voor dat dit mentale proces tot stand komt.'

Onderwijs gaat over leerlingen ondersteunen bij het ontwikkelen van de drie psychologische basisbehoeften: relatie, autonomie en competentie. Het belangrijkste instrument dat leraren daarbij gebruiken is communicatie. De communicatie met zichzelf. De communicatie van de ander. De communicatie tussen anderen. De communicatie tussen zichzelf en anderen. De TA biedt taal om over deze intrapersoonlijke en interpersoonlijke dynamieken te praten, om ze te beschrijven, te begrijpen, te doorgronden en waar wenselijk te veranderen.

Nieuwsgierig geworden? Ik nodig je uit voor deel 2, waarin de zeven uitgangspunten van *Sturen op autonomie* centraal staan.



2

Zeven uitgangspunten van *Sturen op autonomie*

Waar gaat dit deel over?

De uitgangspunten

2.1 Iedereen is OK

2.2 Iedereen heeft verschillende ego-toestanden

2.3 Iedereen kan denken

2.4 Via contract tot co-creatie

2.5 Iedereen schrijft zijn eigen levensscript

2.6 Iedereen kan veranderen

2.7 Iedereen streeft autonomie na

