

Modulen TA 1 (Transactionele Analyse): Ego-toestanden

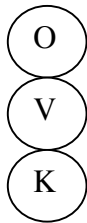
1. Inleiding

TA is een persoonlijkheidstheorie en een systematische psychotherapie t.b.v. persoonlijke groei en verandering. Tevens is TA te gebruiken in opvoeding, onderwijs en het analyseren van systemen en organisaties. Hou bij deze theorie steeds in de gaten dat het over *een model* gaat. Er zijn veel modellen, dat wil zeggen, veel verschillende manieren om naar “de mens” te kijken. Transactionele analyse is één zo’n model. Modellen zijn altijd slechts benaderingen van de realiteit.

Het model van de ego-toestanden is het belangrijkste begrip in de TA. Een ego-toestand is een geheel van gedragingen, gedachten en gevoelens.

2. Ego-toestanden

Het structurele model



O = Ouder (zorg, structuur, regels)

V = Volwassene (verstand, rationeel denken)

K = Kind (emoties, plezier, spontaniteit)

Dit model geeft weer hoe de Transactionele Analyse denkt dat de persoonlijkheid is opgebouwd.

- Als je in je Ouder*(-egotoestand) zit, dan gedraag je je op een manier zoals jouw ouders/opvoeders zich vroeger naar jou gedroegen.
- Als je in je Kindpositie zit, dan gedraag je je zoals je als kind was.
- De Volwassenpositie heeft te maken met het hier en nu. Hier neem je informatie op en verwerk je die.

* We gebruiken Ouder, Volwassene en Kind (dus met hoofdletters), als we het over egotoestanden hebben. Gaat het over ouders, volwassenen en kinderen, dan gebruiken we gewoon kleine letters.

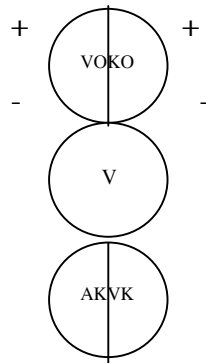
N.B.

- v Je Volwassene kan pas goed functioneren als je Kind zich op zijn gemak voelt.
- v Het is het prettigst wanneer je verbinding hebt met alle drie de onderdelen van de persoonlijkheid, Ouder, Volwassene en Kind en wanneer je elk, naar keuze, naar believen kunt inzetten. Je hebt je Volwassene nodig voor het oplossen van problemen in het hier-en-nu (rationeel denken). Daardoor kunnen we het leven op een adequate manier aan. Om goed in de maatschappij te kunnen functioneren hebben we regels nodig die we in onze Ouder meedragen. En in onze Kind-egotoestand hebben we weer toegang tot de spontaniteit, creativiteit en intuïtie waarover wij in onze jeugd beschikten.

Functioneel model

Dit gaat over hoe de ego-toestanden zich manifesteren. Het gaat over **gedrag**. (Het structureel model gaat over inhoud, over “wat?”; het functioneel model gaat over proces, over “hoe?”.) Het verschil mag je ook meteen weer vergeten. Het functioneel model is over

het algemeen gemakkelijker te begrijpen. In gesprekken gebruik ik beide modellen door elkaar heen.



VO (hoofdletters) = **Voedende Ouder** (ook wel ZO, Zorgende Ouder)

Ik ben in mijn Voedende Ouder, wanneer ik anderen verzorg op een respectvolle manier. Ik boots dan het gedrag na van mijn ouders, bijvoorbeeld als zij mijn wonden verzorgden, wanneer ik gevallen was en mijn handen had open gehaald. (Voorbeelden van communicatie vanuit Voedende Ouder: “Goed zo!” “Zal ik je even helpen?”)

KO = Kritische Ouder

Ik ben in mijn Kritische Ouder wanneer ik anderen vertel wat zij moeten doen of wanneer ik een oordeel uitspreek over datgene wat zij doen. (Bijvoorbeeld: “Ga naar bed! Dat is dom! Als ik jou was zo ik maar heel snel die klus afmaken. Niet doen! Je moet... Hou op!”) Ik boots het gedrag na van mijn ouders wanneer zij mij aan allerlei verboden en geboden onderwierpen.

V = Volwassene

De Volwassene stelt prioriteiten, heeft overzicht, stelt vragen, vergaart informatie, neemt besluiten. Het is de spil, de dirigent in het model. (“Hoe laat is het? Ga je morgen mee naar Wageningen? Ik ga eerst afwassen en dan koken. Ik wil vandaag om 10 uur gaan slapen. Van de zomer ga ik naar Frankrijk op vakantie. Ik kijk even op de website van NS om te kijken wanneer de trein gaat.”, “Wat is er met me aan de hand, wat gebeurt er, wat voel ik, denk ik, wat heb ik nodig, wat wil en kan ik nu doen”?)

VK = Vrij Kind

Ik ben in mijn Vrij Kind als ik gedrag uit mijn kinderjaren vertoon dat los staat van ouderlijke regels of beperkingen. Bijvoorbeeld als ik ongecompliceerd blij, boos of verdrietig ben. (“Joepie, wat voel ik me gelukkig! Stom rotkind!”)

AK = Aangepast Kind

Ik ben in mijn Aangepast Kind als ik me houdt aan de duizenden regels over hoe je moet leven en hoe je geaccepteerd wordt in de wereld. Wij denken meestal niet bewust na over deze regels, voordat we besluiten om ons er aan te houden. Bijv. Als ik de straat oversteek kijk ik eerst naar links en dan naar rechts. Als iemand in een restaurant mij vraagt of ik wat wil drinken, zeg ik “alstublieft” of “ja, graag”. Het Aangepaste Kind kan heel behulpzaam zijn, kan ten dienste staan van de Volwassene, maar kan ook energie zuigen door geklaag en gemopper.

VO, KO, VK en AK hebben allemaal een positieve en een negatieve kant. Dat onderscheid wordt in de praktijk niet zo vaak gebruikt. Het is wel goed om je te realiseren dat het bestaat.

VO positief is degene die stimuleert en motiveert. “Dat doe je hartstikke goed”. De Voedende Ouder laat zien dat de inbreng van de anderen ook goed en nuttig is. Vooral naar de Kritische Ouder is dat een goede “interventie”. Daarmee wordt de Kritische Ouder als het ware ontwapend. Als je bijvoorbeeld een voorstel hebt gedaan in een groep en een persoon breekt het voorstel af en zit te mopperen vanuit zijn KO, dan kun je zeggen: “Wat fijn dat je er op zo’n kritische manier naar kunt kijken en de negatieve aspecten op tafel legt. Dat helpt mij om de zaak van alle kanten goed te bekijken en niet alleen naar de evidente voordelen te kijken”. Vanuit je positieve Voedende Ouder blijf je zo respectvol naar de mopperpot, die allengs minder reden tot mopperen krijgt.

VO negatief heeft een verstikkende werking. Bijvoorbeeld tegen een collega: “Kom maar even hier, dan help ik je daar wel bij” om vervolgens het werk compleet over te nemen. Het betekent ook dat je denkt de ander te moeten redden. Het is het geven van ongevraagde, ongepaste zorg.

KO positief, de positief Kritische Ouder, is een heel waardevol aspect van onszelf. Daarmee stel je grenzen, zonder jezelf of anderen naar beneden te halen. Je bent in positieve Kritische Ouder wanneer de Ouderlijke aanwijzingen bedoeld zijn voor de bescherming van anderen of voor hun welzijn of ter bescherming van jezelf. Je gebruikt je positieve Kritische Ouder veel bij het opvoeden van kleine kinderen. Die leer je dat ze niet hun vingers in het stopcontact mogen steken en dat zij enige afstand moeten houden tot het hete gasfornuis of de hete kachel. Je gebruikt ook je positief Kritische Ouder, als je doorzet om iets af te maken. Als je ergens geen zin hebt maar het tóch doet, dan heb je je eigen positief Kritische Ouder ingeschakeld door in een interne dialoog iets te zeggen als “Maak het nou eerst maar af, want af moet het toch! Dan kun je daarna iets gaan doen waar je wél zin in hebt.” De positief Kritische Ouder is ook degene die zorgt voor de ontwikkeling van normen en waarden in je werk en waakt over de professionaliteit.

De KO negatief is degene die altijd moppert, anderen of zichzelf op de kop geeft, zich kritisch uitlaat, anderen of zichzelf afbreekt, geen respect toont voor de ander of voor zichzelf. De ander of de persoon zelf wordt gedenigreerd, vernederd, geminacht en miskend.

VK positief heeft te met creativiteit en spontaniteit, met authentiek emoties (verdriet en boosheid als je pijn gedaan wordt, angst als er gevaar is, blijdschap als je vrolijk bent). Stel dat ik als kind besloot mij aan mijn ouders aan te passen door nooit te laten merken dat ik boos was. Later in mijn leven heb ik misschien dezelfde strategie gevolgd, zonder mij dat bewust te zijn. Door het opkroppen van mijn woede ben ik misschien depressief of fysiek gespannen geworden. Vervolgens besluit ik, eventueel gedurende een therapie, mijzelf toe te staan mijn woede te uiten. Terwijl ik furieus op een kussen sla, mobiliseer ik eindelijk de ongecensureerde energie vanuit het Vrije Kind die ik jaren heb ingehouden. Waarschijnlijk zal ik daarna merken dat ik mij prettiger en meer ontspannen voel.

Op eenzelfde manier bereiken velen van ons de volwassen leeftijd, terwijl wij onze ongeuite Vrije Kind gevoelens van verdriet, angst en verlangen naar lichamelijk contact nog met ons meedragen. Als wij deze emoties in een veilige omgeving tot uiting brengen, dan houden wij ons bezig met gedrag vanuit positief Vrij Kind.

VK negatief. Bijvoorbeeld: boeren in gezelschap, ongeremdheid, sensatie zoeken (bijvoorbeeld met een motor met hoge snelheid over een drukke snelweg rijden).

AK positief gebruiken wij dagelijks honderden malen als we ons aanpassen aan de regels van de maatschappij en van onze culturele achtergrond. Zo gebruiken we dagelijks onze tafelmanieren, zijn wij heren (of dames) in het verkeer en betalen we jaarlijks onze belastingaanslag.

We zijn in ons *Aangepast Kind negatief*, wanneer wij gedrag uit onze kinderjaren herhalen, dat niet meer past bij onze volwassen situatie. We stellen ons op als slachtoffer, we maken ons afhankelijk. Als klein kind heb ik misschien geleerd dat huilen een effectieve manier was om mijn zin te krijgen, wanneer volwassenen zeiden dat ik iets niet mocht. Als ik als volwassene nog steeds huil om mijn zin te krijgen, dan reageer ik vanuit het negatieve AK en misken ik mijn volwassen mogelijkheid om direct te vragen om datgene wat ik nodig heb. Wij vertonen allemaal regelmatig gedragspatronen vanuit ons negatieve Aangepaste Kind. Een van de doelstellingen van persoonlijke verandering in de Transactionele Analyse is om die achterhaalde patronen uit ons negatieve Aangepaste Kind te vervangen door ander gedrag, waarbij we volledig gebruikmaken van onze de vijf egoposities die ons vanuit het functionele model ter beschikking staan.

De Volwassene manifesteert zich neutraal, dus niet positief en niet negatief. Hoewel over-analyseren, te veel nadenken ook negatief is.

Theoretisch gesproken hebben we in het functionele model de keuze uit de vijf egotoestanden van waaruit we gedrag laten zien: KO, VO, V, AK, VK. In de praktijk reageren we vaak volstrekt automatisch, bijvoorbeeld als Kritische Ouder of als Aangepast Kind. Iedereen heeft wel een bepaalde voorkeur voor een van de 5 egotoestanden, dat wil zeggen een egotoestand waar je vrij gemakkelijk in terecht komt. Een ego-toestand waarin je de meeste energie (onbewust) investeert. Neem weer het voorbeeld waarbij iemand zegt: "Ik heb het koud." en een ander reageert met "Sorry, ik zal het raam dicht doen!" Die laatste persoon voelt zich zo vertrouwd in de egotoestand van Aangepast Kind, dat hij hier als het ware automatisch naar toe schiet (er met een elastiekje naar toe getrokken wordt, wordt ook wel eens gezegd), ook al wordt er een heel neutrale (vanuit de Volwassene geuite) opmerking tegen hem gemaakt. Hoe meer je je bewust wordt van het feit dat je vaak naar een bepaalde favoriete egotoestand wordt toegetrokken, des te meer zul je ook beseffen dat je altijd de keuze hebt uit vijf verschillende egotoestanden en dat het soms veel zinvoller is om vanuit een andere egotoestand te reageren dan je normaal gesproken doet. De ene egotoestand is niet beter of slechter dan de andere. We hebben ze allemaal nodig om het volledige scala aan menselijk gedrag te kunnen vertonen. Als je **bewust** kiest voor een van de vijf egotoestanden, dan ben je volledig in het hier en nu, dan zit je niet langer vast in oude fixaties of in oude patronen. Dan wordt je niet meer door middel van een elastiekje in oude pijn of in oud gedrag getrokken. Een coachings- of therapieprogramma is er vaak op gericht je effectiever gebruik te laten maken van de verschillende egotoestanden.

Het functionele model speelt niet alleen een rol bij ons gedrag naar buiten toe, naar anderen, maar ook intern, in je eigen gedachten. De vijf egotoestanden manifesteren zich dan in vijf verschillende interne stemmetjes. Voorbeeld: Het is maandagochtend en Miep voelt zich griepig. Ze staat voor de keuze of ze naar haar werk belt dat ze ziek is, of dat ze een paracetamolletje neemt en toch maar naar haar werk gaat. Luister even mee naar haar interne dialoog:

“Ik denk dat ik maar thuisblijf (Volwassene); ik moet goed voor mezelf zorgen, anders krijg ik straks echt een flinke griep (Voedende Ouder). Maar eigenlijk vind ik dat je niet om elk wissewasje thuis moet blijven (Kritische Ouder). Er wordt al genoeg misbruik gemaakt van de Ziektewet (Kritische Ouder). Nou ben ik echt nóóit ziek, dus voor deze ene keer kan het toch wel? (Aangepast Kind) Jéétje, ik word helemaal gestoord van dit getob! (Vrij Kind, of misschien Kritische Ouder). Wat zal ik nou doen?? (Aangepast Kind). Nou, weet je wat ik zal doen, ik blijf vanochtend thuis en ga nog even slapen en als ik me dan vanmiddag misschien wat beter voel, dan ga ik alsnog naar het werk (Volwassene).”

Egogram

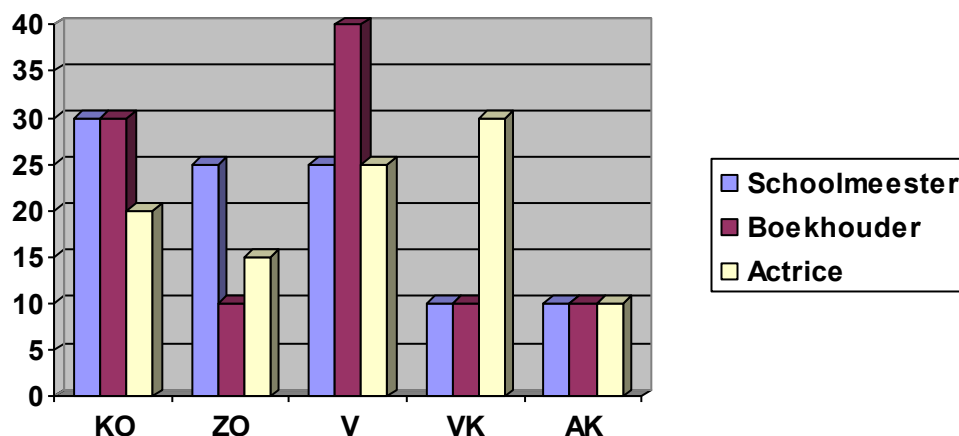
Oefening 1

Maak een egogram van jezelf. Dat wordt een staafdiagram.

Het egogram is een hulpmiddel bij diagnose en verandering. Het gaat uit van het begrip psychische energie. Dit betekent dat een bepaalde vaststaande hoeveelheid psychische energie (b.v. 100 eenheden) is te verdelen over de 5 (functionele) Ik-toestanden. Men kan een egogram van zichzelf maken, "hoe zie ik mezelf": , of van een ander. "Hoe komt die ander op mij over?"

De verdeling van psychische energie bepaalt welke Ik-toestand overheersend aan zet is. Er is geen algemeen ideaal; bij een bepaalde functie of positie kan een bepaalde verdeling wel gunstiger of ongunstiger zijn. Bijvoorbeeld: een actrice is gediend met veel Kind, een boekhouder met veel Volwassene, en een schoolmeester met veel Ouder.

Ook de situatie en omgeving waarin iemand zich bevindt is mede bepalend hoe iemand zich gedraagt en zichzelf ervaart. Een Egogram is dus altijd een momentopname. Een boekhouder die carnaval viert gedraagt zich anders dan dezelfde boekhouder in gesprek met een klant.



Over de energieverdeling (totaal = 100) in het egogram:

minder dan 15 is betrekkelijk weinig; 20 is gemiddeld, boven de 30 is goed ontwikkeld.

Maak nu zelf een egogram (als partner, werknemer, of hoe je jezelf gemiddeld ziet)

Dit is een leeg egogram:

40

30

20

10

VO KO V VK AK

40 is maximale waarde, 0 is minimale waarde. Boven VO, KO, V, VK en AK maak je kolommen. Maak de kolom per egotoestand zo groot als jij denkt dat voor jou van toepassing is. Dus kijk welke ego-toestanden jij het meest en sterkst gebruikt. Geef ook bij VO, KO en AK aan welk deel negatief is en welk deel positief.

Beantwoord nog de volgende vragen naar aanleiding van jouw egogram:

- Wat zijn voor- en nadelen van dit profiel voor jou persoonlijk en eventueel voor jou in je werk?
- Welk gedrag (welke egotoestand) wil je vergroten?
- Met welk doel?

Oefening 2

Maak ook een egogram van je partner (of collega, vriend, familielid) en vraag of je partner er een van jou maakt. Wissel de egogrammen die jullie van jezelf en van elkaar gemaakt hebben uit. Het uitwisselen van egogrammen met partners (of collega's) levert vaak bijzonder waardevolle feedback op. Het geeft je bovendien inzicht in de verschillen tussen hoe anderen tegen je aankijken en hoe jij tegen jezelf aankijkt.

Kijk daarbij naar de volgende punten:

- Waar zitten verschillen in de manier waarop jij naar je zelf kijkt (het egogram dat jij van jezelf hebt gemaakt) en de manier waarop je partner naar jou kijkt (het egogram dat jouw partner van jou heeft gemaakt)?
- Als je naar het egogram van jezelf en naar dat van je partner kijkt, in welk opzicht zijn jullie dan complementair en waar zitten jullie elkaar in de weg? Als de één bijvoorbeeld veel Kritische Ouder heeft en de ander veel Aangepast Kind, dan ben je complementair. Je komt dan gemakkelijk in een vast patroon te zitten met zijn tweeën. De een geeft dan commentaar en kritiek (KO) en de ander voelt zich vnl. slachtoffer en doet gedwee wat de ander vraagt (AK; slachtoffer). Ook als beiden veel Kritische Ouder hebben, kun je elkaar in de weg zitten. Er is dan veel verwijt over en weer.

N.B. Je kunt van iedereen met wie je “hobbels” in de communicatie ervaart, een egogram maken. Als je dat naast je eigen egogram legt, dan wordt het vaak helderder waarom het voor jou moeilijk is om met die persoon te communiceren.

Oefening 3

Ga de komende tijd één keer per dag na hoe **een interne dialoog** er bij jou uitziet en schrijf die dialogen helemaal uit. Wat zeggen je vijf interne stemmetjes? Is vooral één van de vijf aan

het woord of komen ze allemaal wel aan bod? Na verloop van tijd ontdek je een zeker patroon.

Als het je niet helemaal duidelijk is, kijk dan nog even naar het voorbeeld van Miep die zich op maandagochtend niet lekker voelt.

Oefening 4

Als een ego-toestand in intensiteit toeneemt, dan moet een andere ego-toestand in intensiteit afnemen. Er vindt verschuiving plaats van psychische energie.

Welke staaf zou je willen verlengen (welke ego-toestand wil je versterken) om een gewenste verandering te bewerken? Zet minstens 5 gedragsveranderingen op een rij die je hierbij kunt toepassen om de verandering te bewerkstelligen en voer deze de komende week uit en teken dan opnieuw je egogram. Laat dit ook een vriend, partner (weer) doen, zonder te vertellen wat je hebt veranderd.