

## Modulen TA 2 (Transactionele Analyse): transacties, communicatie en relaties

Voorbeeld van een transactie (zie schema hier onder):

A. zegt: "Goedemorgen"

B. zegt: "Hoi!"

Bij een transactie is er altijd sprake van een prikkel en een respons. Een transactie wordt wel als *de basiseenheid van sociale omgang* gedefinieerd (=communicatie).

Na het hierboven genoemde voorbeeld kan de transactie als volgt verder gaan:

A. zegt: "Heb je goed geslapen?" (1.)

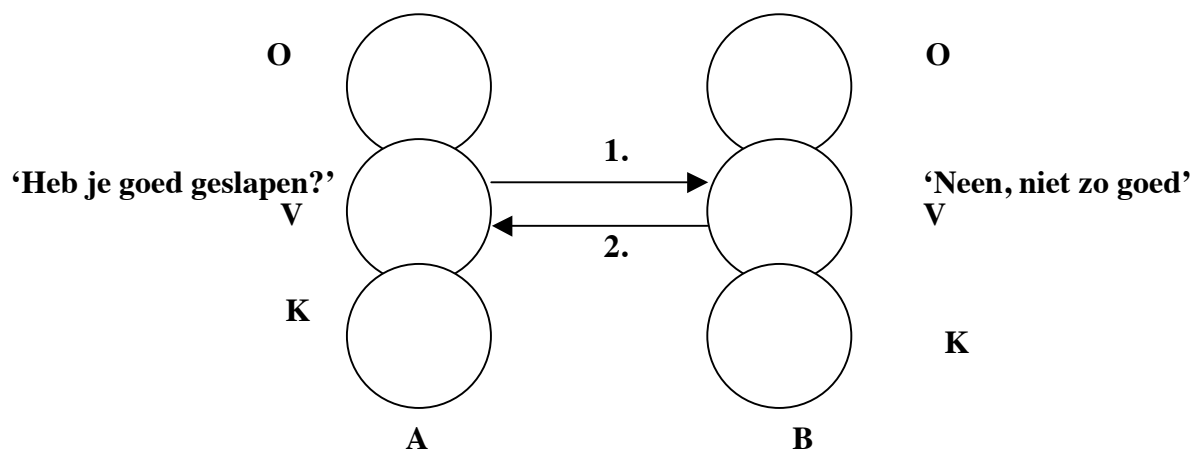
B. zegt: "Neen, niet zo erg." (2.)

A.: "Hoe komt dat?"

B: "Ik was erg vroeg wakker en kon niet meer in slaap komen."

Hier zie je dat het antwoord van de een werkt als een prikkel voor de volgende transactie. Communicatie tussen mensen heeft altijd de vorm van een reeks transacties.

De Transactionele Analyse houdt zich bezig met de analyse van transacties, oftewel met de analyse van communicatieprocessen. Dit gebeurt met behulp van het model van **egotoestanden**.



Bij het begrip *transactie* gaat het om communicatie van verbale en non-verbale boodschappen tussen de ego-toestanden van de aan de communicatie deelnemende personen. Er zijn drie basisvormen van transacties:

1. complementaire (parallel)
2. gekruiste
3. verborgen

### Ad1. *Complementair*

Het gaat hierbij bijvoorbeeld om de informatie-uitwisseling tussen de Volwassen ego-toestanden van 2 partners, of om de uitwisseling van VK naar VK in een (speelse) vrijpartij tussen partners of om de vaak minder goed verloopende transactie van KO naar KO ('Ben je nu al weer te laat voor het eten!' ..... 'Moet jij nodig zeggen, jou zie ik al helemaal nooit meer'; (vb **1.**, **zwarte pijlen** in onderstaande figuur).

### Opdracht 1

Andere mogelijkheden van parallelle transacties zijn die van VO naar VK. Of van AK naar KO. Geef van beide een voorbeeld.

#### Ad2. Gekruist

Deze transactie heeft vaak een verrassende en verwarrende wending. Het gaat er hierbij om dat persoon B niet reageert vanuit de ego-toestand waartoe persoon A zich wendt. A vraagt 'hoe laat is het?' (een vraag om informatie vanuit V) en B antwoordt met 'Al flink laat!' (antwoord vanuit KO, reageert geïrriteerd), zie **vb 2., rode pijlen** in de onderstaande figuur. Vaak volgt er een onderbreking van het gesprek, wordt het gesprek afgebroken of wordt de draad weer opgepakt.

### Opdracht 2

Bedenk een voorbeeld van een V-V prikkel (een prikkel van Volwassene naar Volwassene) die wordt gekruist door een K-O respons, gevolgd door een parallelle transactie vanuit Ouder.

Doe hetzelfde voor een V-V prikkel die gekruist wordt door een O-K respons.

Bedenk een voorbeeld van een V-V prikkel die gekruist wordt door een K-K respons.

#### Ad 3. Verborgen

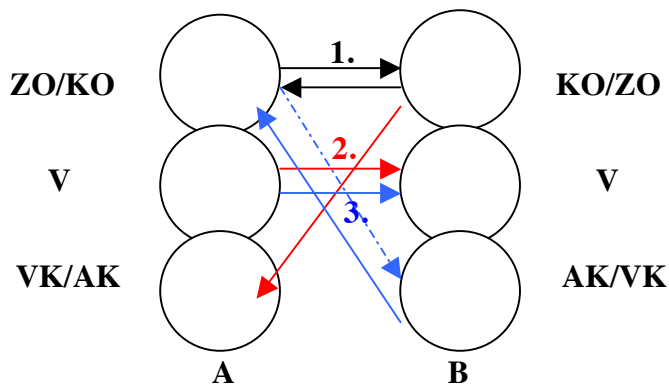
Bij deze transacties is er sprake van een (vaak onbewuste) verborgen (non-verbale) boodschap. Het gaat om communicatie met een bijbedoeling. Op sociaal (=openlijk, verbaal) niveau lijkt het alsof persoon A een V- opmerking plaatst ('Er is geen melk in de koelkast!'), maar op psychologisch (verborgen) niveau wordt er, vanuit KO, kritiek gegeven (merkbaar door de toon van de opmerking; **gestippelde blauwe pijl**). Persoon B reageert schuld bewust op de non-verbale boodschap ('Sorry, ik ben het vergeten te kopen') vanuit AK. Zie **vb3., blauwe pijlen** in de onderstaande figuur.

### Opdracht 3

Denk terug aan gesprekken waaraan je een vervelende bijmaak overhield en analyseer het gesprek in termen van transacties met bijbedoelingen. Wat werd er letterlijk gezegd en wat werd er eigenlijk bedoeld.

Ga ook eens na of jij zelf vaak gebruik maakt van transacties met bijbedoelingen.

Graag concrete voorbeelden!



Bij transacties zijn er enkele regels van communicatie van belang.

1. Bij Complementaire transacties kan de communicatie eindeloos doorgaan (ouderavonden lopen om deze reden altijd uit).
  2. Bij Kruistransacties zijn er 3 mogelijkheden:  
het contact wordt verbroken of  
er wordt van onderwerp veranderd, of  
er wordt van Ik-toestand veranderd.
- NB** Met deze wetenschap in je achterhoofd kan je een andere Ik-toestand oproepen bij de ander.
3. Bij transacties met een dubbele bodem (bijbedoeling) wordt de afloop altijd bepaald door het psychologisch niveau.

Het vergt oefening om de dubbele bodems van transacties te leren herkennen.

Het geeft te denken dat alle onderhandelingen waar bijbedoelingen (het psychologisch niveau) een rol bij spelen, uiteindelijk bepaald worden door deze bijbedoelingen, dus door dat wat er onder de tafel ligt.

## **Nog 2 soorten transacties**

### **Rakelingse transacties**

Een rakelingse transactie is een transactie waarbij de prikkel en de respons gericht zijn op verschillende onderwerpen, of waarbij zij hetzelfde onderwerp vanuit verschillende perspectieven benaderen.

Voorbeeld:

Een huisarts vraagt aan zijn patiënt: "Hoe voelt u zich?"

Patiënt antwoordt: "Nou, toen ik hier de vorige keer wegging, voelde ik me knap kwaad!"

Patiënt richt zich wel op het onderwerp hoe hij zich voelt, maar vanuit het perspectief van zijn vorige bezoek aan de huisarts, in plaats van vanuit het perspectief van hier en nu.

Wanneer in een gesprek veel rakelingse transacties voorkomen, dan krijg je een onbehagelijk gevoel. Het gesprek leidt nergens toe. De ander lijkt steeds onder je vingers vandaan te glippen. Jullie draaien in een kringetje rond. Degene die met de rakelingse transactie komt, heeft ook (vaak onbewust) de bedoeling dat het gesprek nergens toe leidt of dat het onderwerp dat door de ander werd aangeroerd niet besproken wordt.

### **Blokkerende transacties**

Bij een blokkerende transactie wordt het aansnijden van een onderwerp vermeden door onenigheid over de definitie van dat onderwerp.

Bijvoorbeeld: "Hoe voelt u zich?"

“Bedoelt u emotioneel of fysiek?”

“Zijn jullie voor of tegen de stakingen.”

“Wie bedoelt u precies met “jullie”?”

Blokkerende transacties duren nooit lang. Wel ontspint zich vaak een oeverloze discussie over wat er precies bedoeld wordt. Dat is ook de (vaak onbewuste) bedoeling van degene die blokkeert.

## **Transacties (=communicatie) en non-verbale signalen**

Het is bekend dat non-verbale boodschappen (vaak onbewust en verborgen) voor 60-90% de communicatie bepalen. De letterlijke verbale boodschap bepaalt dus slechts voor een klein gedeelte de communicatie. De non-verbale boodschappen worden gegeven door de toon, de uitdrukking op het gezicht, van de ogen, door lichaamshouding en door gebaren. We zijn ons hiervan vaak weinig bewust. Dit zijn de 'geheime' boodschappen op psychologisch nivo. Kleine kinderen voelen dit intuïtief aan, maar kunnen er niet goed mee overweg. Volwassenen hebben afgeleerd om op deze boodschappen te letten. Onze communicatie wordt veel effectiever als we hier op letten en ons bewust worden van de signalen die we zelf afgeven en van die van anderen.

### **Verandering**

We kunnen met name nieuwe manieren van transacties (communicatie) kiezen om daardoor los te komen uit de bekende onbehaaglijke 'vastzittende' uitwisselingen met anderen. Om dit dus te bereiken moet je de ander uit zijn ego-toestand zien weg te krijgen, of je eigen ego-toestand veranderen of beiden.

Gekruiste transacties kunnen een zeer "kromme" communicatie opleveren. Als je merkt dat je steeds in een krampachtige communicatie belandt met een persoon, ga dan eens na of de transacties vaak gekruist verlopen.

Het **opzettelijk** kruisen van transacties kan juist een zeer effectief middel zijn om uit een bepaald vast communicatiepatroon te komen. Stel bijvoorbeeld dat je een medewerker hebt die altijd opmerkingen heeft in de trant van:

"Ik vind dit erg moeilijk. Ik ben ook zo'n domoor. Kun je me helpen?" (Prikkel vanuit Aangepast Kind)

en jij reageert met:

"Okay, laat maar eens kijken. Oh, kijk dat moet je zó doen." (Respons vanuit Voedende Ouder naar Aangepast Kind) dan heeft die uitwisseling van transacties na diverse herhalingen niet zoveel zin meer. Er gebeurt steeds hetzelfde. De een vraagt wat van de ander en de ander geeft wat er gevraagd wordt.

Stel nu dat jij reageert met:

"Ja je zit behoorlijk vast hè? Wat ga je eraan doen?" (Respons vanuit Volwassene, gericht op Volwassene van de ander.) Dan heb je de kans dat het patroon doorbroken wordt en dat de medewerkster voor het eerst zelf gaat nadenken. Let wel, je hebt die kans, niet de zekerheid. Want uiteindelijk bepaalt de ontvanger in welke egotoestand hij ontvangt, ook al stuurt de zender de boodschap naar een heel andere egotoestand.

Steeds als je je opgesloten voelt in een serie transacties, heb je de optie om vanuit alle 5 de ego-toestanden te reageren (te kruisen). En je kunt je daarbij richten op alle 5 de ego-toestanden van de ander. Zie daar de vele communicatiemogelijkheden.

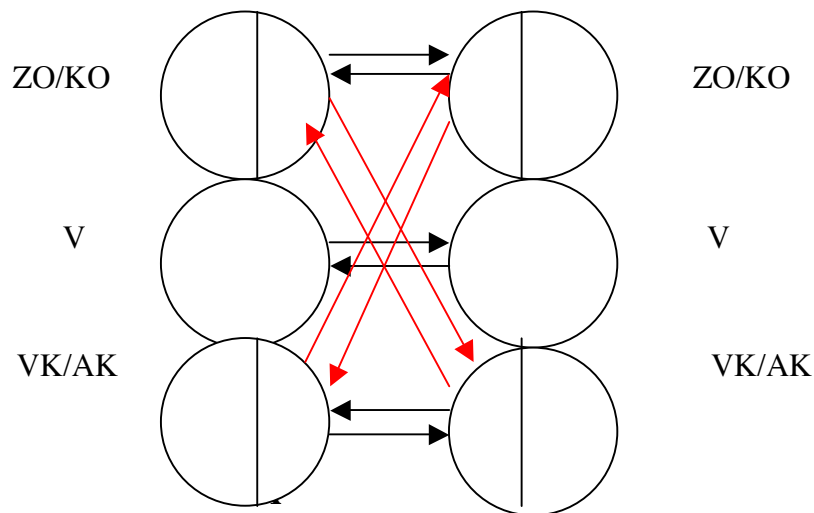
### *Opdracht 4*

Denk terug aan waarin je je met een ander (partner, collega, etc) opgesloten voelde zitten in een onbehaaglijke sleur van parallelle transacties (kies samen voor hetzelfde voorval). Welke ego-toestanden gebruikte jullie allebei. Bedenk 4 andere opties om deze patstelling te doorbreken, ook al lijken deze eerst onmogelijk of onconventioneel. Zorg er voor om geen gevaarlijke opties te kiezen (doe dit m.b.v. de Volwassene). Test het uit en bekijk de resultaten.

Het zelfde kan je doen in een groep. Iemand geeft een situatie aan waarin hij of zij vastloopt. Met elkaar kijk je naar andere opties. Degene waar het om gaat kiest zelf uit de opties en probeert deze uit.

### De ideale (partner)relatie

In een ideale intieme relatie worden bijna alle ego-toestanden afwisselend en op passende wijze gebruikt. Alle transacties (contact en communicatiewijzen) komen voor. Het negatieve aangepaste Kind (AK-, slachtoffer) en de negatief Kritische Ouder (KO-) worden zo min mogelijk gebruikt. De negatief Zorgende Ouder (ZO-) alleen als de ander niets meer kan en gered moet worden. De volgende complementaire transacties komen voor (in schema):



### Voorbeelden

**V à V:** Bespreken waarheen je samen gaat op vakantie; ideeën en informatie uitwisselen en opzoeken

**VK à VK:** Samen lachen of (met plezier) vrijen, constructief ruzie maken.

**ZO+ à VK:** De een kookt het eten, de ander rust uit na een dag hard werken. De een is ziek, de ander zorgt (afwisselend ZO+ en VK).

**KO+ à AK+:** De een stelt een grens, de ander past zich vrijwillig aan.

**O à O:** Samen praten over de opvoeding, de kerk, God, het leven, de politiek ('ze zouden eens wat meer geld moeten uitgeven aan...'); ook V-V.

Natuurlijk horen hier ook gekruiste transacties thuis, bv als de een zich slachtoffer voelt, als een ruzie te lang duurt of een van beiden gaat verwijten:

**AK- à KO+/ V:** 'iedereen op mijn werk is tegen mij' (AK-) à 'Hier heb ik geen zin in, wat kan jij er zelf aan doen?' (KO+/V)

**KO- à KO-** doorbreken met KO+ of met humor (VK): Stop zeggen bij verwijten over en weer (KO-): 'Dit heeft geen zin!' of weglopen, zwijgen en er later op terugkomen (allemaal KO+) of gaan kietelen/grapje maken (VK).

### Opdracht 5

- Welke ego-toestanden zet je beiden bij 'voorkeur' in? Welke ego-toestanden gebruik je (te) weinig?
- Welke transacties zijn er wel of te veel en welke niet in jullie relatie?
- Hoe komt dat?

d. Verzin transacties die jullie relatie kunnen verrijken. Maak dit concreet. Spreek af wanneer jullie hieraan gaan werken en wanneer jullie het resultaat bespreken.