

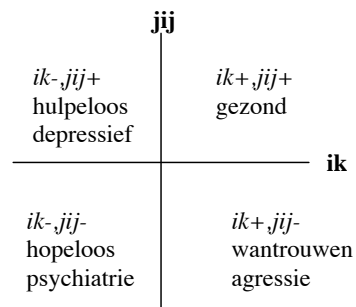
Basisposities

Men gaat er in de Transactionele Analyse (TA) vanuit dat mensen al vroeg in hun leven bepaalde overtuigingen hebben over zichzelf en over anderen. Die overtuigingen dragen zij waarschijnlijk ook de rest van hun leven met zich mee (het zgn. (levens)script), tenzij zij bewust verandering nastreven.

Een korte samenvatting van dergelijke overtuigingen is:

1. Ik ben ok, ik+
2. ik ben niet ok, ik-
3. jij bent ok, jij+
4. jij bent niet ok, jij-

Deze beweringen kun je combineren tot een van de vier basisposities, in schema (OK-coral):



- a. Ik ben ok, jij bent ok (*ik +, jij +*): Jij en ik zijn de moeite waard. Wij zijn waardevolle mensen. Wanneer jij en ik een conflict hebben wil ik het oplossen, maar het resultaat zal niet ten koste van jou of mij gaan.
- b. Ik ben niet ok, jij bent ok (*ik -, jij +*): Mijn leven is minder de moeite waard. Ik ben niet zo belangrijk als jij. Ik ben minder waard. Jij kunt en bent beter dan ik. Als we een conflict hebben zal ik maar toegeven. Ik zorg niet goed voor mezelf. Ik ben niet gelukkig. Ik voel me hulpeloos ten opzichte van jou.
- c. Ik ben ok, jij bent niet ok (*ik+, jij -*): Jouw leven is niet de moeite waard. Ik ben belangrijker dan jij. Als wij een conflict hebben zal ik mijn oplossing doordrukken, want ik wil mijn zin krijgen, ook al gaat dat ten koste van jou. Ik weet wat goed is voor jou.
- d. Ik ben niet ok, jij bent niet ok (*ik -, jij -*): Het leven is niet de moeite waard. Het maakt allemaal niets uit. We kunnen toch niets doen. Het is nu eenmaal zo. Waarom zouden we ons inspannen om een probleem op te lossen. Het is toch hopeloos. Ik ontloop alles liever.

Opdracht 1:

In welk kwadrant bevind jij je meestal? Vind je dat prettig? Als je meer in een ander kwadrant zou willen zijn, wat heb je dan nodig om daar te komen?

Opdracht 2:

Neem twee mensen in gedachten, één van wie je vrij zeker weet dat deze zich vaak in het +/- kwadrant bevindt en één die vooral in het -/+ kwadrant zit. Beschrijf hun gedrag. Geef ook aan wat je in hun gedrag irriteert en wat je juist leuk, interessant, of plezierig vindt. Hoe kan je zelf leren/ doen wat je wel in de ander ziet, maar (nog) niet in je zelf? Hoe zit het bij jezelf wat betreft datgene wat je van die ander irriteert?

Script

In de TA wordt er van uitgegaan dat mensen al heel jong (als kind) een specifiek plan voor hun leven maken, het script, waarin de belangrijkste zaken d.m.v. (vaak onbewust genomen) besluiten worden vastgelegd. Dat wat kinderen meemaken en m.n. de (onuitgesproken) ouderboodschappen leiden i.s.m. het genetische temperament (aangeboren gevoeligheid in het reageren/ uiten) tot conclusies over het leven (de wereld), zichzelf en anderen. Uitspraken (boodschappen) van ouders wordt door het kind opgevat als wens, opdracht, feit of afspraak. Ook datgene wat het kind meemaakt: een vader die vroeg overlijdt b.v., kan van grote invloed zijn op het Script. Kinderen trekken daarom conclusies, welke worden vastgelegd in een levensscript. Dit script stuurt het functioneren in het dagelijks leven van een mens als volwassene. Mensen gedragen zich vaak volgens bepaalde stereotype patronen (gedrag volgens het script). Het positieve van leven naar het script is dat we niet bij alles hoeven na te denken, het automatiseert ons handelen. en destijds was het functioneel nl de beste manier om te kunnen overleven in die situatie en om aan strooks (= erkenning, liefde, aandacht) te komen. Het negatieve er van is dat het script ons (als volwassene) belemmert om dingen desgewenst anders te doen, zeker als we vaak mislukken in het leven of steeds tegen de zelfde muur oplopen. Bij sommige mensen lijkt alles te mislukken en bij anderen lijkt alles op een succes uit te draaien. Met behulp van o.a. het miniscript kan dit scriptgedrag (effekt van de scriptbesluiten) snel en helder worden geanalyseerd op basis van het aktuele gedrag van iemand.

Een definitie van het Script:

Het Script is het onbewuste levensplan waarmee mensen hun leven vormgeven en waartoe het jonge kind besluit als gevolg van ouderlijke programmering en ervaringen in zijn jeugd. Het is mogelijk om autonoom te leven, maar veel mensen leven om een (vermeende) opdracht van hun opvoeders uit te voeren.

Ouderboodschappen

Zoals opgemerkt spelen de boodschappen uit (m.n. van de ouders) de omgeving een belangrijke rol in het nemen van de scriptbesluiten en het bepalen van het script. Het Script wordt vastgelegd door de

beslissingen die het jonge kind neemt, meestal als reactie op de richtlijnen/ boodschappen die de ouders aan het kind verstrekken.

Hieruit volgt dat kinderen in dezelfde omgeving grootgebracht tot geheel verschillende levensplannen kunnen besluiten. Berne vertelt het verhaal van twee jonge broertjes die veel herrie schopten thuis bij een depressieve moeder, die (om ze stil te krijgen) regelmatig riep: "jullie zullen nog eens in een richting terechtkomen". Eén van hen werd een chronisch psychiatrisch patiënt, de ander werd psychiater.

Boodschappen worden ook *non verbaal* gegeven, bijvoorbeeld:

Vader komt scheldend thuis na zijn werk, slaat met de deur en zit met een boos gezicht aan tafel.

Kind A: ik zal me heel stil houden anders wordt hij nog kwader, ook op mij;

Kind B: ik ga hem aan het lachen maken om de boel hier wat op te vrolijken;

Kind C: dat pa boos is, heeft niets met mij te maken, hij houdt toch van mij.

Twee hoofdgroepen ouderboodschappen zijn de drivers (geboden) en de stoppers (injuncties, verboden).

Ouderlijke verboden (ook wel "injuncties" genoemd)

Onze ouders hebben ons vroeger toegesproken vanuit hun Ouder, Volwassene of Kind. Zij hebben weer dingen overgenomen van hun ouders, die hen ook weer toespraken vanuit hun Ouder, Volwassene of Kind. Vanuit de verschillende egotoestanden geven ouders boodschappen door aan hun kinderen.

Van speciaal belang zijn een bepaald soort negatieve boodschappen die wij krijgen vanuit het Kind van onze ouders. Het zijn meestal non-verbaal gegeven verboden die het kind vooral vóór zijn vijfde jaar enorm kunnen beïnvloeden. De ouders geven deze boodschappen niet bewust aan hun kinderen.

Deze verboden hebben altijd te maken met dingen waarmee de ouderfiguur zelf moeite had, omdat diens ouders er óók al moeite mee hadden.

De meeste van dergelijke ouderlijke verboden (die vanuit het Kind van de ouder naar ons Kind worden gestuurd) behoren tot een van de volgende categorieën:

- **besta niet:** ouders mishandelen het kind, negeren het, laten het in de steek; maken duidelijk dat "als jij er niet was...", het kind was niet gewenst, een ongewenst ongelukje
- **wees geen kind:** Jij bent te groot om... Jij bent de oudste; grote jongens huilen niet; wie zich onhandig voelt met kinderen heeft vermoedelijk deze injunctie gekregen; ook mensen die nooit eens uit de band kunnen springen en altijd vormelijk volwassen blijven kunnen deze injunctie gekregen hebben
- **voel niet / voel niet wat jij voelt, maar voel wat ik voel:** "Nee, niet verdrietig zijn, daar is geen reden voor." Vaak mogen sommige emoties wel getoond worden en andere niet, bijvoorbeeld: boos worden mag niet, huilen wel. Dan is de injunctie: "voel geen woede". Soms willen ouders dat kinderen precies voelen wat zij voelen,

bijvoorbeeld een moeder die tegen haar jonge kind zegt. “Ik heb honger, wil je wat eten?”

- **wees niet belangrijk:** deze injunctie kun je soms herkennen bij mensen die in paniek raken wanneer hen gevraagd wordt het woord te nemen of ergens een leidende rol te vervullen. Een variant is: vraag niet om wat je nodig hebt. Ouders laten met deze boodschap hun kinderen weten dat hun behoeften niet belangrijk zijn en ook niet gehonoreerd zullen worden.
- **wees niet jezelf:** kan gegeven worden door ouders die een jongetje kregen, terwijl ze liever een meisje wilden. Non-verbale boodschap: heb niet de sekse die je hebt
- **hoor er niet bij:** deze boodschap kan worden overgebracht door ouders die steeds tegen hun kind of over hun kind zeggen dat het anders is dan de anderen, bijvoorbeeld verlegen, of moeilijk, of de enige blonde tussen allemaal brunettes
- **kom niet dichtbij:** door ouders die geen lichamelijke nabijheid wensen en het kind zelden aanraken. Het kan ook betekenen: kom niet emotioneel dichtbij.
- **groei niet op:** vaak voor het jongste kind: Blijf mijn kleine ventje, meisje. Variant voor meisjes, door de vader gegeven: Wees niet sexy, blijf een meisje, wordt geen volwassen vrouw, zorg dat mannen je niet begeren
- **wees niet gezond:** stel dat een kind twee ouders heeft die het heel druk hebben en altijd aan het werk zijn. Het kind komt aandacht tekort. Dan wordt het een keertje ziek en krijgt het opeens alle aandacht van beide ouders. Het kind kan dan gaan denken: Ik kan beter niet gezond worden, want dan krijg ik aandacht.
- **slaag niet:** wordt gegeven door ouders die eigenlijk jaloers zijn op de prestaties of de mogelijkheden van hun kinderen. Op sociaal niveau zullen ze wellicht zeggen dat hun kind goed moet presteren op school, maar non-verbaal geven ze als boodschap door: zorg dat je niet beter wordt dan ik
- **denk niet/wees dom:** wanneer het denken van een kind steeds belachelijk gemaakt wordt: kind doet iets en wordt uitgelachen. Een volwassene met de injunctie “denk niet” zal bij problemen in de war raken en ongelukkig worden, in plaats van nadenken over de oplossing ervan
- **doe niets:** doe maar niets, want alles wat je doet is zo gevaarlijk dat het veiliger is om maar niets te doen. Vaak door angstige en overbezorgde moeders gegeven. Als een volwassene voortdurend twijfelt over wat hij moet doen en bovendien het gevoel heeft dat hij niets bereikt, maar tegelijkertijd niets onderneemt om dit te veranderen, dan draagt hij wellicht de injunctie “doe niets” in zich mee

Opdracht 3

Welke van de bovengenoemde ouderlijke verboden “raakt” je, oftewel bij welke dacht je: Hé, dat gaat over mij! (Dat kunnen er heel goed verscheidene zijn.)

Ouderlijke geboden (drivers, opjagers)

Ouders geven het kind ook bevelen en adviezen. Deze komen meestal uit Ouder van de ouders. Zij zijn sociaal acceptabel en worden verbaal geuit, bijvoorbeeld: wees netjes en beleefd, denk goed aan anderen, doe je best, zorg goed voor jezelf. Zij kunnen positief en negatief zijn.

Dan is er nog een bepaalde categorie geboden die resulteren in een negatief (niet ok) gevoel. Dat zijn de zogenaamde drivers (ook wel opjagers, opjutters of counterinjuncties). Deze geboden lijken positief, maar ze zijn het niet omdat ze impliceren dat je alléén ok bent als je

gehoorzaamt aan een of meer van die drivers. Drivers beperken de autonomie. Onder stress gaan mensen gemakkelijk “driver-gedrag” vertonen.

De vijf drivers zijn:

- Wees perfect
- Wees sterk
- Doe je best
- Doe de ander een genoeg
- Schiet op

Elk van deze vijf drivers kun je herkennen aan een kenmerkende combinatie van woorden, intonaties, lichaamshoudingen en gelaatsuitdrukkingen. Drivergedrag voltrekt zich heel snel en het kost dan ook enige moeite om het te leren ontdekken. Onderstaand schema kan helpen.

	<i>Woorden</i>	<i>Intonatie</i>	<i>Gebaren</i>	<i>Lichaamshouding</i>	<i>Gelaatsuitdrukking</i>
Wees perfect	Tussenzinnen, als het ware, zou je kunnen zeggen, zoals we hebben gezien	Klinkt Volwassen. Goed gemoduleerd. Hoog noch laag	punt 1, 2 wordt op de vingers afgeteld. Hand grijpt kin. Vingertoppen worden in een V tegen elkaar gehouden.	Ziet er uit als van Volwassene. Rechtop en in goede balans.	Ogen vaak naar boven gericht en naar één kant, vaak als de spreker pauzeert. Mond is vaak iets gespannen en mondhoeken wat naar beneden getrokken.
Doe de ander een genoeg	Een zinsstructuur van positief naar negatief. “Het was heerlijk weer vandaag, maar ik ben wel erg verbrand.” Vraag woorden of – zinnen: “Vind je niet?” “Okay?”	Hoge stem, schrill geluid, aan het eind van elke zin hoger wordend.	Uitgestoken handen, meestal met de handpalm naar boven. Knikken met het hoofd.	Schouders omhoog en naar voren. Naar de ander toegebogen. Hoofd lichtjes schuin.	Kijkt enigszins naar boven naar de ander. De wenkbrauwen zijn opgetrokken; rimpels in het voorhoofd. Soort voortdurende glimlach die meer gespannen is dan een echte glimlach.
Doe je best	Gebruikt vaak het woord “proberen”. “Wat ik probeer je te vertellen”. “Ik zal proberen het te onthouden”. Men gaat het proberen, in plaats van het werkelijk te doen.	Keelspielen vaak aangespannen, zodat stem gedempt of geknepen klinkt.	Hand naast oog of oor, alsof hij zich inspant om iets te zien of te horen. Soms zijn de vuisten gebald.	Vaak voorovergebogen, waarbij de handen op de knieën kunnen rusten. De algemene indruk is van iemand die zich klein maakt.	Twee verticale rimpels boven de neus. De oogleden en soms het hele gelaat kunnen tot een rimpelig geheel worden samengetrokken.
Wees sterk	Woorden waaruit blijkt dat iemand gevoelens en daden niet diens eigen verantwoordelijkheid zijn, maar door machten buiten die persoon worden veroorzaakt. bv. “ Je	Vlak, monotoon, meestal laag	Nauwelijks gebaren	Vaak “gesloten”. Armen over elkaar. Benen gekruist of in cijfer vier positie met de enkel op het ene been	Gezicht is uitdrukingsloos en bewegingloos.

	maakt mij boos.” “Dit boek verveelt mij.” Over zichzelf sprekend gebruikt hij/zij vaak woorden die afstandelijk werken, zoals <i>men, je, de mensen, het, dat</i> . Bv. “Dat voelt goed” (ipv Ik voel me goed)			rustend op de knie van het andere been. Het lichaam geeft de indruk van onbeweeglijkheid.	
Schiet op	Schiet op. Vlug. We moeten gaan. Er is geen tijd om...	Staccato, als bij een machinegeweer	Tikken met de vingers of de voeten, waarbij deze heen en weer zwaaien, telkens op horloge kijken.	Geen speciale houding. Algemene indruk is die van agitatie.	Frequente en snelle verandering van blikrichting.

Opdracht 4 Vragenlijst: Interne bronnen van stress (drivers!)

Instructie:

Beantwoord de onderstaande vragen door in de kolom een 0, 1 of 2 in te vullen.

Sla geen enkele vraag over.

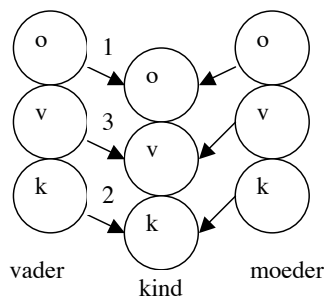
	soms 0 punten	regel- matig 1 punt	vaak 2 punten
Wees sterk			
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
<i>Tel nu de 5 getallen op:</i>			
	Score:		
Maak voort			
6.			
7.			
8.			
9.			
9.			
<i>Tel nu de 5 getallen op:</i>			
	Score:		
Wees perfect			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
<i>Tel nu de 5 getallen op:</i>			
	Score:		
Doe je best			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
<i>Tel nu de 5 getallen op:</i>			
	Score:		
Doe anderen een genoeg			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
<i>Tel nu de 5 getallen op:</i>			
	Score:		

Rangorde: Zet de 5 scores in rangorde van hoog naar laag.

Onder stresserende omstandigheden kunnen deze bronnen leiden tot scriptbevestigend gedrag.

Vraag bekenden de lijst in te vullen en vergelijk uw zelfbeeld met het beeld dat anderen van u hebben.

Scriptmatrix



1. Ouderlijke geboden en drivers/counterinjunctions, vanuit Ouder van moeder en vader naar Ouder van het kind
2. Ouderlijke verboden (injunctions), vanuit Kind van de ouder naar Kind van het kind
3. Levensprogramma (zó doe je dat), vanuit Volwassene van de ouder naar Volwassene van het kind (bv 'zo strik je veters', 'als iemand jarig is geef je een hand en zeg je....')

Scriptbesluit

Een kind neemt, zoals eerder gezegd) besluiten als reactie op de verboden en geboden. Het ene kind zal heel andere besluiten nemen dan het andere, ook het heeft het dezelfde verboden en geboden gekregen. Een kind neemt die besluiten op grond van zijn eigen interpretaties en zijn eigen bevattingvermogen. Vaak zijn die jong genomen besluiten onlogisch.

Voorbeelden van besluiten als reactie op negatieve verboden:

- ik had beter dood kunnen zijn
- ik ben een teleurstelling voor mijn ouders
- ik zal voor anderen zorgen
- ik zal voor mij laten zorgen
- als ik bijna dood ben, houden ze van me
- ik deug nergens voor
- ik zal ze eens laten zien wat ik kan
- ik ben anders dan anderen
- ik zal nooit meer van iemand houden
- ik kan maar het beste ziek zijn
- ik zal nooit meer laten merken wat ik voel of wat ik denk

Vaak neemt een kind een samengesteld besluit, waarin verboden (injunctions) en geboden (drivers) gecombineerd worden:

Als ik nou maar goed mijn best doe, dan zijn mijn ouders niet zo teleurgesteld in mij
Als ik nou maar aardig voor anderen ben, dan vinden ze me wel belangrijk
Als ik nou maar sterk ben, dan mag ik wel bestaan

Opdracht 5

Neem een stuk papier en teken een blanco scriptmatrix. Vul daarin de scriptboodschappen in zoals je die van je ouders/opvoeders kreeg. Gebruik daarbij het scriptinterview (zie verderop bijlage 1) of neem de eerder genoemde of bepaalde drivers en stoppers erbij en kijk wat voor jou geldt. Denk er niet te lang over na. Werk snel en intuïtief.

Miniscript

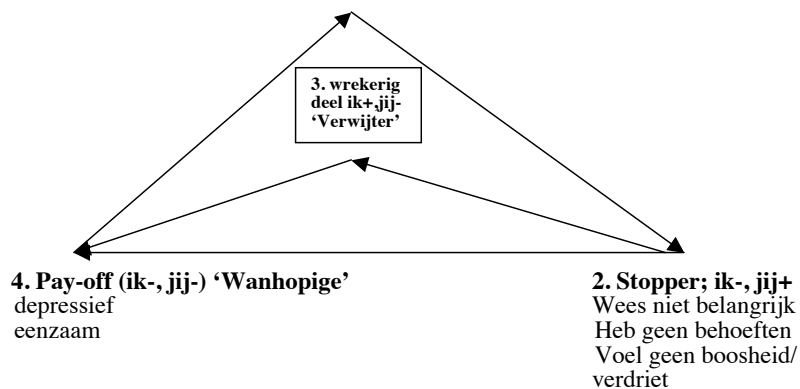
Door het doen en laten van het kind wil het zich graag geaccepteerd weten door zijn ouders. Het kind doet er alles aan om dit voor elkaar te krijgen. Als baby is het kind helemaal afhankelijk van de omgeving. Naarmate een kind ouder wordt krijgt het kind meer invloed op zijn omgeving. Een kind voelt zich prettig/ok als het door zijn activiteiten positieve strooks (=aandacht) krijgt en niet-ok als dit negatieve strooks oplevert. Er worden a.h.w. 2 gevoelsbatterijen van buitenaf opgeladen: een positieve en een negatieve. Later doet een kind dit a.h.w. zelf na, het neemt deze manier van doen in zichzelf op. Men maakt zichzelf nu bang, boos, blij of bedroefd en is daar zelf verantwoordelijk voor. Een negatieve gevoelsbatterij lokt van de omgeving ook negatieve strooks uit. Deze mensen reageren vanuit niet meer adequate overtuigingen (opgebouwd in het verleden toen ze nodig waren) op dingen in het hier en nu, ze bekijken de wereld door een gekleurde bril, waardoor ze niet soepel kunnen reageren op wat er gebeurt en niet krijgen wat ze echt nodig hebben. Pijn en problemen herhalen zich steeds en men kan en wil de verantwoordelijkheid daarvoor niet zien. Het is een vicieuze cirkel, het is jouw 'speciale gekte'. Het gebeurt veel onbewust. In TA spreken we dan van 'buiten de Volwassene om'. Het negatieve miniscript brengt dit gedrag in beeld. Het negatieve miniscript bestaat uit een opeenvolging van gedragingen die leiden tot een niet-ok gevoel. Iedere keer dat dit gebeurt wordt het niet-ok programma (het idee van mislukken, verliezen) bevestigd en versterkt. Positieve strooks kunnen hierin zelfs negatief worden opgevat ('als iemand aardig is, zal die wel iets moeten van me'). Mensen met een positieve gevoelsbatterij lokken positieve strooks/ reacties uit. Zij kunnen ook openlijk vragen om wat ze nodig hebben. Ze nemen verantwoordelijkheid voor hun leven en schatten de wereld en situaties goed in. Negatieve reacties uit de omgeving kunnen voor hun positief uitwerken, ze kunnen ze benutten. Het positieve miniscript laat dit zien. In therapie is het belangrijk om de negatieve cirkel van het negatieve miniscript bewust te maken en te doorbreken en een positievere gedragscyclus op gang te brengen. Op basis van het inzicht kan tot concrete gedragveranderingen besloten worden en een positief miniscript gemaakt worden (hierover later meer).

Zoals opgemerkt spelen de boodschappen uit (m.n. van de ouders) de omgeving een belangrijke rol in het nemen van de scriptbesluiten en het bepalen van het script. Twee hoofdgroepen ouderboodschappen zijn de drivers en de stoppers. O.b.v. de driver "wees perfect" kan een kind besluiten "ik ben ok als ik alles perfect doe" en zijn leven hier naar inrichten. Of besluiten "ik ben ok als ik anderen een genoeg doe" (o.b.v de driver "doe een ander een genoeg").

1 Driver; ik+, als..(ik ben goed, als ik alles goed doe en anderen een genoeg doe)

Arendsen-Hein

Comment [1]: Mooi zoals je hier het TA concept script en strooks met elkaar verbindt.



(Plaatje van het negatieve miniscript)

De driver “wees perfect” brengt het negatieve script op gang met het besluit “ik ben ok als ik alles goed doe”. Dit is sociaal aanvaard gedrag en is een boodschap uit het negatieve deel van de Ouder. Per keer duurt dit maar een paar seconden, maar het herhaalt zich vele keren per dag. Omdat dit natuurlijk niet lukt, de voorwaarden zijn onhaalbaar, kom je in de valkuil van het niet-ok voelen terecht. Psychologisch gezien is dit gedrag een valkuil (het is eenvoudig niet mogelijk alles perfect goed te doen). Je wordt eigenlijk afgestopt in bepaald gedrag (ik-, jij+). Je komt bij de ‘stopper’. Bepaalde aspecten van je zelf mogen er niet zijn en dat stop je weg. Je gaat iets vermijden. De driver is de sociaal aanvaarde vertaling van de stopper. Op basis van de stopper ‘wees niet belangrijk’ kan ik er naar streven ‘een ander een genoegte te doen’ of ‘alles perfect te gaan doen’. Dit is wel aanvaard en dan voel ik me tenminste goed. Maar dat lukt natuurlijk niet, dat is niet haalbaar. Hoewel mensen het heel lang kunnen volhouden ‘aardig te zijn’, ‘perfect te zijn’ zonder dat ze de onderliggende pijn (van ‘wees niet belangrijk’). Het gevolg is uiteindelijk dan dat je je zo vaak vervelend, mislukt of minderwaardig gaat voelen. Je komt in de vierde fase van het miniscript terecht, de pay-off. Dit is de uiteindelijke uitbetaling, het gevolg van het steeds doorlopen van het (ongezonde) scriptproces. Een tussenfase kan nog zijn, om de uitbetaling nog te voorkomen, de derde fase van het miniscript, het ‘wrekerige deel’. Het vervelende gevoel van de tweede fase wordt dan omgezet/ overdekt met gevoelens van triomf, woede, beschuldiging en euforie, waarbij de ander (innerlijk) wordt afgekraakt. Niet ik, maar de ander is niet ok. Hierdoor voel ik me relatief beter. Als ik in deze positie terecht kom, wordt de innerlijke criticus actief (‘de ander doet het niet goed en snapt er ook niets van, die doet maar wat’ ‘en ik weet hoe het werkt, alleen jammer dat de anderen dat niet zien, nou, dan moeten ze het zelf maar weten’). Als dit ook niet afdoende is volgt de pay-off, het uiteindelijke logische gevolg van deze gedragscyclus. In de pay-off is iedereen ‘niet-ok’. Deze fase kenmerkt zich door hopeloosheid, zinloosheid, eenzaamheid, depressie en/of wanhoop en kan eindigen in een (psychische) ziekte. Men kan vanuit deze positie besluiten, dit ‘nooit meer te willen meemaken’. Vaak start de negatieve gedragscyclus dan weer opnieuw. Men vindt nog energie om het opnieuw bijvoorbeeld perfect te gaan doen. Dit levert niets op, de vicieuze cirkel blijft bestaan.

Voorbeelden ‘Wanhopige (=Pay-off)’- en ‘Verwijter (= ‘wrekerig deel’)- gedrag/ gevoelens
Pay-off: hopeloosheid, zinloosheid, eenzaamheid, depressie en/of wanhoop en kan eindigen in een (psychische) ziekte. ‘niemand begrijpt mij’

Verwijter: beschuldigend, triomferend, euforisch, hatelijk, woedend, onberispelijk, interne kritiek (‘eigenlijk kan hij er niets van, hij krijgt zijn deel nog wel’), reddersneiging (‘als ik niet help, dan gaat het mis’, ‘ik weet het wel hoor, zal ik het zeggen’).

Gevoelens bij stoppers: schuldig, gekwetst, bezorgd, nutteloos, in de war, beschaamd

Arendsen-Hein

Comment [2]: Zorgen voor anderen, de Reddersrol staat dan in het wrekerig deel

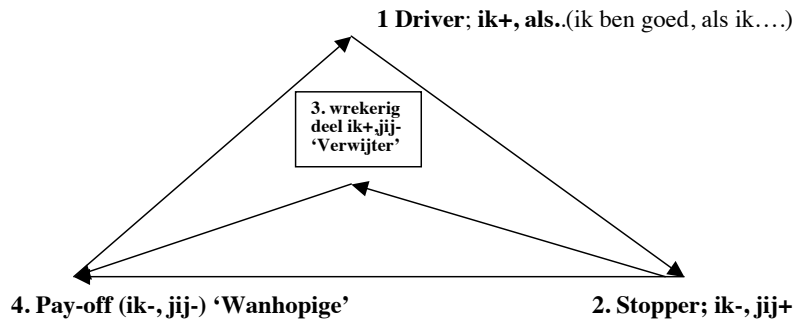
Arendsen-Hein

Comment [3]: Het is hier denk ik goed om in de ikvorm te schrijven, omdat het over je eigen miniscript gaat toch?

Bij drivers zijn er geen gevoelens.

Opdracht 6: Maak je eigen negatieve miniscript

Gebruik je eerder gevonden drivers en stoppers. Hoe ziet voor jou de 'Pay-off' en 'Verwijter' er uit. Zet alles in de onderstaande figuur en geef in woorden weer wat je doet in het doorlopen van het miniscript.



Arendsen-Hein
Comment [4]: Zorgen voor anderen, de Reddersrol staat dan in het wrekerig deel

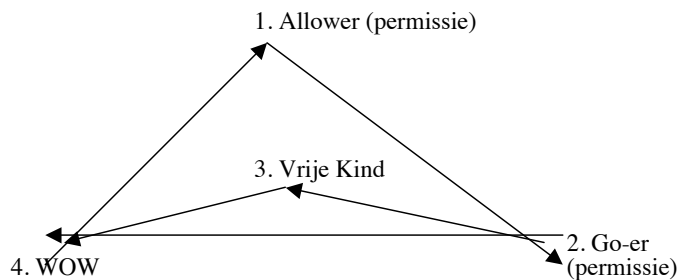
In woorden:

Welke factoren houdt deze gedragscyclus in stand?

Het negatieve miniscript is al op jonge leeftijd ontwikkeld. Het is een vertrouwd patroon geworden. Voor het jonge kind was dit een belangrijke manier om te (over)leven in een omgeving met veel negatieve strooks (verwaarlozing, kilheid, onvoorwaardelijke liefde, etc.). Het kind kent weinig warmte/liefde en kan hier ook niet mee omgaan. Steeds wordt er daarom 'gevraagd' om negatieve strooks/ aandacht. Zo komt het negatieve miniscript steeds op gang. Mensen voelen zich veilig bij wat bekend is. Ze zijn bang voor verandering, voor het onbekende. Verandering vraagt ook verantwoordelijkheid nemen voor het eigen leven en stoppen met het geven van de schuld aan de ouders en de jeugd. Hoe killer, meer verwaarlozend de omgeving in de jeugd, hoe destructiever deze patronen. Verandering betekent ook het onder ogen zien van de gemiste liefde en van de pijn en de gevoelens van de jeugd en de illusie/hoop opgeven dat dit nog zou kunnen veranderen. Dit is niet makkelijk. Zo kan het zijn, dat mensen zich als volwassenen niet aanpassen aan de veranderde realiteit en blijven hangen in de negatieve gedragscyclus.

Doorbreken van het negatieve miniscript: het positieve miniscript

Een andere drang van mensen is om te streven naar autonomie en grotere vrijheid. Dit maakt dat mensen willen groeien en verantwoordelijkheid voor hun leven gaan nemen en niet-passende patronen gaan loslaten. Vaak gebeurt dit pas na een moeilijke periode als duidelijk is geworden wat de nadelen zijn van de levenshouding. Het positieve miniscript helpt bij het doorbreken van de negatieve cirkel. Inzicht in het eigen negatieve, zich herhalende gedrag is, zoals gezegd, een eerste vereiste voor verandering. Het positieve miniscript (zie figuur hieronder) geeft alternatieven voor het negatieve gedrag.



De drivers (fase 1) worden vervangen door 'allowers', waarbij de ZO+- egopositie (positief zorgende ouder) toestemming geeft om 'ook ok te zijn ook als ik niet perfect ben en fouten maak' of 'ook ok te zijn ook als ik voor mezelf zorg en niet alleen anderen een genoegen doe'. Dit betekent het veranderen op gedragsnivo. Hierbij gaat het om een impasse op sociaal nivo. De verandering is relatief makkelijk te maken. Hierbij is het goed een herbesluit in een kontrakt vast te leggen. *Bijvoorbeeld:* Je kan besluiten op dit nivo: 'ik mag fouten maken' (nieuwe permissie naar mezelf toe; ik ben ok als ik fouten maak). Op gedragsnivo kan je ook daadwerkelijk bewust (acceptabele) foutjes/ fouten gaan maken (bewust iets te laat komen, bewust enige schrijffouten gaan maken in een verslag wat door een ander gezien werd, minder perfect zijn door minder tijd aan voorbereiding aan werk te besteden) en dan kijken hoe er op wordt gereageerd en zien of het wel werkelijk zo erg is en die negatieve consequenties had die ik bij voorbaat dacht.

Opdracht 7

Wat kan jij veranderen en hoe ga je dat concreet doen op gedragsnivo? Welk herbesluit ga je nemen? Bespreek dit met een vertrouwd persoon. Gebruik eventueel de lijst in bijlage 2.

Arendsen-Hein

Comment [5]: Vraag 1 :Waarom is het makkelijker om van een driver naar een allower te gaan dan van een stopper naar een goer?

Bij het veranderen op psychologisch nivo (fase 2 van het positieve miniscript) is vaak meer nodig. Het gaat om het herzien van scriptbesluiten die vroeger belangrijk waren om te overleven. Vroeger hadden deze besluiten zin, nu werken ze groeibelemmerend. Het veranderen van deze besluiten kan levensbedreigend aanvoelen. Dit vraagt om voldoende voorbereiding (bescherming van veilige omgeving/ vrienden, permissie, steun of hulp, vluchtwegen onderkennen). Vaak is hiervoor professionele hulp nodig. De stopper is vaak een besluit n.a.v. een emotionele, destructieve gebeurtenis. Veelal is dan ook meer dan een verstandelijke herbeslissing nodig en wel een emotionele herbeleving van deze (sleutel)beleving. Dit moet gebeuren in een veilige omgeving, waarbij een ander (meestal een hulpverlener) permissie geeft, zodat je alsnog krijgt wat je vroeger hebt gemist. Deze herbeslissing moet binnen kunnen komen op het nivo van de Ouder- en de Kind- egopositie.

De herbeslissing moet een aantal keren herhaald worden door opnieuw de permissie van een ander te krijgen en/of door jezelf die permissie te geven en door op gedragsniveau op een andere manier strooks te zoeken en te vragen. Zo kan langzaamaan het (deels) nieuwe script het leven (denken, voelen en gedragen) een nieuwe richting geven, waardoor iemand kan groeien naar nieuwe vrijheid en autonomie en meer kan worden wie hij bedoeld is te zijn. Door de nieuwe vrijheid kan er een spontane 'Vrij Kind'- reactie optreden (de derde fase van het positieve miniscript: plezier, een oprechte huilbui of uiting van boosheid, lichamenlijk genot. Er is een verloren deel van zichzelf teruggevonden na opheffing van de blokkade. Voor mij is dat m.n. kunnen huilen en boos kunnen zijn, waardoor ik ook meer rust, ontspanning en plezier/ genot ervaar. Dit laatste is een voldaan en prettig gevoel (de WOW- ervaring; vierde fase). Hierbij ervaar je meer keuzevrijheid om te doen, denken en voelen wat je wil met respect voor het leven en de grenzen van de ander.

Antiscript

Soms stappen kinderen in een antiscript of hebben volwassene deze neiging als ze in een veranderingsproces zitten. De volwassene ontdekt dat hij perfectionist is door wat er in zijn jeugd is gebeurd. Hij besluit 'nooit meer perfect te zijn, ook niet als dat wel mogelijk of gewenst is' (anti-driver) als reactie op de driver 'wees perfect'. En hij komt tot het besluit 'ik blijf altijd klein' (anti-driver) als reactie op de stopper 'wees geen kind'. Via anti-drivers en anti-stoppers komt men terecht in een 'teleurgesteld deel' (fase 3) en een pay-off die gelijk is aan de pay-off van het negatieve miniscript. Ook nu ben je niet vrij in je reacties.

Anti-drivers: Ik ben ok als ik nooit meer 'perfect ben, ook als..', 'op schiet, ook als ik de trein moet halen', 'de ander plezier, ook als ik van die ander hou', 'mijn best doe, ook als...', sterk ben, ook als er paniek dreigt uit te breken'

Anti-stoppers: van 'besta niet' naar 'ik ben het centrum van de wereld', van 'slaag niet' naar 'alles zal me lukken', van 'kom niet dichtbij' naar 'iedereen omhelzen', van 'voel niet' naar 'voel de hele dag'.

Bijlage 1: SCRIPTINTERVIEW VLGS. P.McCORMICK

1. Geef een korte beschrijving van jezelf.
2. Als die beschrijving positief of negatief uitgevallen is, kun je dan ook de andere kant beschrijven?
3. Ga eens in je fantasie terug naar de tijd waarin je nog een kind was en beschrijf van daaruit je vader en moeder.
4. Heb je ooit het gevoel gehad dat er iets mis met je was?
5. Wat is op dit moment je belangrijkste/meest urgente probleem? Wat voel je daarbij?
6. Hoe zou je moeder dat probleem oplossen?
7. Hoe zou je vader dat probleem oplossen?
8. Wat hebben je ouders je verteld over je geboorte?
9. Was je welkom? Hadden ze liever een jongen/meisje gehad? Hoe kwam je dit te weten?
10. Werd je naar iemand genoemd? Hield dat speciale verwachtingen in?
11. Hield je van je naam, of zou je liever anders hebben willen heten?
12. Had je een bijnaam? Wie gaf je die? Hoe vond je hem?
13. Hoe word je nu genoemd? Door wie?
14. Wat zei je moeder tegen je als ze kritiek op je had?
15. Wat zei je vader tegen je als hij kritiek op je had?
16. Wat gaf je ze dan in het geheim voor antwoord?
17. Wat zei je moeder als ze je prees of je een compliment gaf?
18. Wat zei je vader als hij je prees of een compliment gaf?
19. Wat gaf je ze in stilte voor antwoord?
20. Wat waren de voornaamste adviezen, aansporingen of bevelen die je moeder je gaf?
21. Wat waren de voornaamste adviezen, aansporingen of bevelen van je vader?
22. Wat gaf je ze dan in stilte voor antwoord?
23. Wat wilde je moeder dat je later worden zou? Wat wilde je vader? Wat wilde je zelf?
24. Wat waardeer(de) je het meest van jezelf?
25. Wat waardeer(de) je het minst van jezelf?
26. Hoe zou je, als je een tovenaars was, jezelf willen veranderen? Toen als kind en nu als volwassene?
27. Noem het akeligste gevoel dat je vaak in je leven hebt gehad.
28. Kun je je nog herinneren bij wat voor gelegenheid je dat voor het eerst voelde?
29. Beschrijf eens een voorval uit het recente verleden waarbij je met dat akelige gevoel bleef zitten.
30. Als je van nu af aan alles goed zou kunnen laten verlopen in je leven, hoe zul je er dan over vijf jaar voorstaan?

31. Als je doorgaat op de manier zoals tot nu toe, hoe zul je er dan over 5-10 jaar voorstaan?
32. En als alles fout gaat, wat zul je dan over 5-10 jaar bereikt hebben?
33. Wat had je gewild dat je moeder anders gedaan had met jou? In welk opzicht zou je dan anders geworden zijn? Ben je van plan dat in elk geval wel ten aanzien van jezelf te doen?
34. Wat had je gewild dat je vader anders gedaan had met jou? In welk opzicht zou je dan anders geworden zijn? Ben je van plan dat in elk geval wel ten aanzien van jezelf te doen?
35. Wat was je lievelingsverhaal of sprookje als kind? Welk deel trof je daarin het meest?
36. Wat ga je doen als je oud bent?
37. Hoe denk je dat je dood zult gaan en op welke leeftijd?
38. Wat zou je zelf op je grafsteen zetten?
39. Wat zouden je ouders op je grafsteen zetten?
40. Wat voor toestand zou je als een hemel op aarde beschouwen?
41. Je zei dat je belangrijkste probleem was: (zie antwoord op vraag 5) en het meest voorkomende akelige gevoel (antwoord op vraag 27). Wat denk je dat eraan gebeuren moet om daarvan af te komen?
42. Wat ben je van plan zelf te gaan veranderen in de tijd dat je nog bij mij in coaching bent?
43. Welke beslissingen neem je om deze veranderingen tot stand te brengen?
44. Hoe zullen jij en ik te weten komen dat jij je doel hebt bereikt?
45. Hoe zal het bereiken van het doel kunnen voorkomen dat je later weer in moeilijkheden raakt?
46. Wat vind je het meest de moeite waard om in je leven te verwezenlijken?

Bijlage 2**Permissies ter versoepeling van de Drivers**

Driver/ werkstijl- valkuil	Ik ben ook ok, als.....
<i>Wees perfect</i>	Ik werk aflever dat 'goed genoeg' is (7) Snel een klus klaar is IK af en toe fouten maak Ik accepteer dat anderen hun werk goed genoeg doen
Wees sterk	Ik om hulp vraag Ik vraag of anderen taken van mij overneemt Ik mijn gevoelens laat zien Ik toegeef dat ik wel eens iets niet weet of kan
Doe genoeg	Ik nee zeg, ook al vindt de ander dat niet leuk Ik openlijk aangeef dat het niet eens ben met de ander Ik goed voor mezelf zorg Iemand het niet met me eens is
Maak voort	Ik het rustig aan doe Me concentreer op het hier en nu Ik anderen rustig laat uitspreken Ik 10 min. te vroeg kom op een afspraak Ik soms eens niets doe
Doe je best	Ik een zaak tegelijk afhandel Ik eens iets afmaak voor ik iets nieuws begin Mijn zinnen afmaak als ik spreek Ik kort en bondig rechtstreeks antwoord geef