

Voorwoord

In dit boek geven wij een inleiding in de theorie en praktijk van de Transactionele Analyse (TA).

Wij bieden het materiaal aan op een wijze die voor u bruikbaar is, zowel als u de Transactionele Analyse zelfstandig bestudeert als wanneer u dat in cursusverband doet. Als dit uw eerste kennismaking is met de Transactionele Analyse, dan hopen wij dat u de informele stijl en taal zult waarderen. Wij zullen telkens voorbeelden gebruiken om de theorie toe te lichten.

Als u dit boek gebruikt als naslagwerk voor een officiële introductiecursus in de Transactionele Analyse (algemeen bekend onder de naam '101'), dan kunt u hierin de hele syllabus '101' terugvinden.

De Transactionele Analyse wordt tegenwoordig internationaal toegepast. Wij hebben dit boek dan ook voor een internationale lezersgroep geschreven. Daarom hebben wij gekozen voor uitdrukkingwijzen die begrijpelijk zijn voor mensen over de gehele wereld.

De oefeningen

Tijdens TA cursussen laten wij de cursisten vaak oefeningen doen over het besproken materiaal. Ieder lesblok wordt direct gevolgd door een daarop betrekking hebbende oefening. Naar onze ervaring is dit de meest effectieve manier om de studenten de praktijk te leren en om te bereiken dat zij zich de theoretische ideeën eigen maken.

In dit boek volgen wij hetzelfde patroon. Oefeningen zijn opgenomen in de tekst. Iedere oefening volgt direct op de behandelde theorie. *Doe iedere oefening die u tegenkomt; u zult dan het meeste profijt trekken van het boek.*

De oefeningen worden aangegeven door het teken ● aan het begin en het einde van de tekst, en door een ander lettertype.

- Als u dit lettertype ziet bent u een oefening aan het lezen. Doe deze zodra u haar tegenkomt. Het einde van de oefening wordt aangegeven door hetzelfde teken als aan het begin: ●. Ga dan door naar het volgende lesblok.

Wij raden u aan een losbladig notitieblok te gebruiken waarin u uw antwoorden op de beschreven oefeningen kunt noteren, evenals andere gedachten of ideeën die onder het lezen bij u opkomen. Dit zal u helpen de Transactionele Analyse op een zo effectief mogelijke manier te leren: door het voor uzelf te gebruiken.

Wat dit boek wel en niet is

Als u dit boek doorgelezen hebt en tevens de oefeningen hebt gedaan, dan zult u ongetwijfeld heel wat meer over uzelf weten dan toen u begon. Wellicht kunt u deze kennis gebruiken om enkele veranderingen in uw leven aan te brengen, iets wat u mogelijk allang had willen doen. In dat geval: gefeliciteerd.

Maar dit boek is niet bedoeld als een vervanging voor psychotherapie. Als u ernstige persoonlijke problemen hebt, raden wij u aan een goede therapeut te zoeken die u de professionele persoonlijke aandacht kan geven die u nodig hebt.

TA therapeuten stimuleren hun cliënten om zich de concepten van de Transactionele Analyse eigen te maken. Als u besluit in TA therapie te gaan, dan kunt u dit boek gebruiken als basis hiervoor.

In geval u de Transactionele Analyse bij het geven van therapie of anderszins wilt gebruiken, dan zal dit boek voor u ook nuttig zijn als een eerste inleiding in de basisideeën van de Transactionele Analyse. Maar met deze basiskennis bent u niet bevoegd om professionele hulp aan te bieden. Om erkend te worden als TA therapeut moet u een voorgeschreven aantal uren van voortgezette opleiding volbrengen, naast praktische ervaring en supervisie. U moet slagen voor de examens die afgenomen worden door daartoe bevoegde instanties. Hierover geven wij meer details in bijlage E.

Onze theoretische benadering

Het materiaal dat wij hier presenteren vertegenwoordigt de voornaamste geaccepteerde stromingen in de huidige theorie van de Transactionele Analyse. In een inleiding zou het niet op zijn plaats zijn de finesses van de concepten van de Transactionele Analyse te onderzoeken; deze zijn tenslotte nog controversieel. Toch is de Transactionele Analyse van vandaag heel verschillend van die van de jaren zeventig. Er zijn tegenwoordig enkele belangrijke algemeen geaccepteerde begrippen waarvan Eric Berne nog nooit gehoord had toen hij in 1970 stierf. Een van de belangrijkste prikkels tot het schrijven van dit boek was om deze begrippen aan u te presenteren. Berne was boven alles een vernieuwer. Wij vermoeden dat hij de wijze waarop TA beoefenaars doorgegaan zijn met vernieuwen zou hebben toegejuicht.

Reeds vanaf de eerste jaren van dit vakgebied heeft er ook een minder gewenste verandering plaatsgevonden in het denken en schrijven over de Transactionele Analyse. Wij bedoelen de trivialisering van enkele oorspronkelijke en fundamentele ideeën van de Transactionele Analyse.

Berne wilde dat de Transactionele Analyse voor iedereen toegankelijk zou zijn. Hij verkoos eenvoudige woorden te gebruiken om zijn gedachten over te brengen. Hoewel de woorden eenvoudig waren, waren de daaraan ten grondslag liggende ideeën subtiel en complex.

Toen de Transactionele Analyse in de jaren zestig de twijfelachtige status van een 'pop-psychologie' kreeg toebedeeld, misbruikten sommige schrijvers de - oppervlakkig bekeken - eenvoud door het op een te sterk vereenvoudigde manier te presenteren. De Transactionele Analyse is nog niet geheel hersteld van de destijds opgelopen schade. Ondanks het uitstekende werk van TA wetenschappers en -therapeuten gedurende twee decennia, bleek het moeilijk het beeld van de Transactionele Analyse als een oppervlakkige kookboekpsychologie kwijt te raken.

Bij het schrijven van dit boek was het ons doel dat verkeerde beeld te corrigeren. Wij hebben ernaar gestreefd de theorie van de Transactionele Analyse in zijn oorspronkelijke subtiliteit en diepte te beschrijven zonder iets af te doen aan de helderheid of eenvoud van taal die Berne zo belangrijk vond.

Dit geldt met name voor de basis van de theorie van de Transactionele Analyse, het model van ego-toestanden. In zijn oorspronkelijke werk legde Berne er steeds weer de nadruk op dat ego-toestanden *een tijdsdimensie* hebben. Ouder en Kind zijn beide echo's van het verleden. Volwassene is een reactie op het hier-en-nu, met gebruikmaking van alle volwassen mogelijkheden. Alle drie de ego-toestanden omvatten denken, voelen en gedrag. Er is een wereld van verschil tussen deze omschrijving en de latere getrivialisierde versie van het model die zegt: 'Volwassen is denken, Kind is voelen en Ouder is moeten en mogen'.

In dit boek keren wij terug naar Berne's oorspronkelijke definitie van de ego-toestand. Deze definitie hebben wij dan ook steeds gebruikt bij de uiteenzetting over andere gebieden van de theorie.

Gevalsbesprekingen en namen

In alle voorbeeldgevallen zijn de gebruikte namen fictief. Als zij enig verband lijken te vertonen met de werkelijke naam van een persoon, dan berust dat geheel op toeval.

Dankbetuiging en erkenning

Onze 'professionele corrector' was Erika Stern van het centrum voor counselling studies van de Universiteit van Utrecht. Men kan zich nauwelijks iemand voorstellen die deze taak beter had kunnen uitvoeren. Wij konden beschikken over haar helder begrip, niet alleen van de Transactionele Analyse maar ook van andere psychologische benaderingswijzen. Zelf is zij een ervaren redacteur. Op verschillende manieren heeft Erika een belangrijke bijdrage aan dit boek geleverd.

Onze 'lekencorrectoren' waren Andrew Middleton en Christine Middleton. Zij becommentarieerden het manuscript vanuit het perspectief van beginnende leerlingen van de Transactionele Analyse. Zij vestigden onze aandacht op passages waarvan wij, omdat wij het terrein kenden, aannamen dat ook anderen geen nadere uitleg nodig hadden. Zij wezen ons op te veel detailleringen en herhalingen, en deden goed werk door verduidelijkingen voor te stellen. Andy en Christine droegen in hoge mate bij aan de uiteindelijke versie van het boek.

Richard Erskine, PhD, en Marilyn Zalzman, MSW, ACSW, lazen het hoofdstuk over het racketsysteem en gaven waardevolle adviezen inzake de formuleringen.

Jenni Hine, MAOT, verschaftte de laatste gegevens over TA organisaties.

Emily Hunter Ruppert, ACSW, deed de suggestie tot het gezamenlijk schrijverschap waarvan dit boek het resultaat is.

Wij zijn de volgende auteurs erkentelijk voor de toestemming om door hen oorspronkelijk in het *Transactional Analysis Journal* of in het *Transactional Analysis Bulletin* geschreven artikelen te gebruiken:

John Dusay, MD, voor het *Egogram: TAJ*, 2, 3, 1972.

Franklin Ernst Jr, MD, voor de *OK Corral: TAJ*, 1, 4, 1971.

Richard Erskine, PhD, en Marilyn Zalcman, MSW, ACSW, voor het *Racket System*: *TAJ* 9, 1, 1979.

Taibi Kahler, PhD, voor het *Miniscript*: *TAJ*, 4, 1, 1974.

Stephen Karpman, MD, voor de *Drama Triangle*: *TAB*, 7, 26, 1968.

Jim McKenna, MSW, voor het *Stroking Profile*: *TAJ*, 4, 4, 1974.

Ken Mellor, Dip. Soc. Studs, and Eric Sigmund, voor de *Discount Matrix*: *TAJ*, 5, 3, 1975.

Graag uw opmerkingen!

Het is onze bedoeling dat dit boek van nu af aan het standaardwerk op het gebied van de Transactionele Analyse zal zijn. Wij zijn van plan de volgende edities up-to-date te brengen.

Wij vragen uw hulp hierbij. Wilt u ons uw kritiek en feedback doen toekomen?

Zijn er tekstgedeelten waarvan u denkt dat zij duidelijker hadden kunnen zijn? Iets wat u graag in het boek had gezien maar dat er niet in staat? Iets wat u er liever niet in had gezien? Kwam u blunders in het feitenmateriaal tegen, of anachronismen of tegenstrijdigheden? Van al deze zaken zouden wij graag op de hoogte gesteld worden.

En mochten er dingen in het boek staan die u bijzonder kunt waarderen, dan zouden wij het op prijs stellen ook dat te horen.

U kunt contact met ons opnemen via Lifespace Publishing, Berne House, 29 Derby Road, Kegworth DE74 2EN, England.

Ian Stewart en Vann Joines