



Transactionele Analyse

Transactionele Analyse, oftewel TA, is een model voor therapie, coaching, communicatie en leiderschap, wat ontwikkeld werd door [Eric Berne](#) (en nog steeds verder onderzocht en ontwikkeld wordt). De TA komt voort uit de cognitieve gedragstherapie en psychoanalyse.

Voor meer informatie over TA kan je [hier](#) terecht.

Basisfilosofie

In de TA staan een aantal principes centraal. Hierop bouwen alle concepten verder.

1. Ik ben ok, jij bent ok. We zijn gelijkwaardig en de bedoeling is om ook zo met elkaar om te gaan en te communiceren.
2. Wij hebben autonomie. Uiteraard kan je niet alles controleren, maar je kan wel elke keer keuzes maken in hoe je met dingen omgaat en heel veel dingen kan je wel zelf beslissen en kiezen. Dat gebeurt in het hier en nu, waarin je elke keer weer nieuwe beslissingen kan nemen.
3. Iedereen neemt onbewuste besluiten in het leven, en die besluiten kunnen ook weer herzien worden.
4. Mensen hebben de behoefte om zichzelf te ontwikkelen.
5. Mensen bestaan in 'transactie'/uitwisseling met elkaar. Vandaar is er een gedeelde verantwoordelijkheid om respectvol met elkaar om te gaan.

Een aantal concepten

Script

We nemen allemaal onbewuste besluiten die ons helpen om te overleven en functioneren in onze omgeving. Die besluiten kunnen later herzien worden wanneer de oude patronen niet langer behulpzaam zijn in het hier en nu.

Egostostanden

Dit is het concept van Eric Berne waarin hij een persoonlijkheid in 3 conceptuele delen onderverdeelt: de ouder, de volwassene en het kind. Elke egotoestand is een set van gedragingen, gedachten en gevoelens die we ontwikkelen in interactie met anderen, maar ook de interactie tussen de verschillende onderdelen. Je kan kijken naar het waarneembaar gedrag, maar ook naar de diepere laag die niet noodzakelijk zichtbaar is aan de buitenkant.

Strooms

Dit is de positieve en negatieve feedback die we aan elkaar geven. Ook hierin kan je keuzes maken.

Psychologische spelen

Hier gaat het niet om manipulatie (bewust), maar over patronen in communicatie en omgaan met elkaar waarbij onbewust vanuit vroegere scriptbesluiten “ik ben ok – jij bent ok” niet langer in stand blijft. Hierbij komen we dan ook makkelijk bij het concept van de dramadriehoek, wat ook verder is ontwikkeld vanuit de TA.