

De Psychologie achter Communicatie

VvSL congres
1 november 2018



Zuiderhoudt
Training & Begeleiding

Kunstwerk 'Zwembad', museum Voorlinden te Wassenaar



✓✓ **Welkom!**

✓✓ **Uitgangspunten Transactionele Analyse**

✓✓ **Ouder-Volwassene-Kind Model**

✓✓ **Drama- en Winnaarsdriehoek**

Waarom de TA? Uitgangspunten...



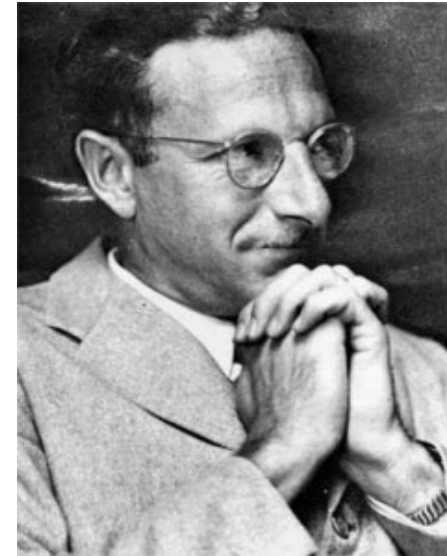
Transactionele Analyse (TA)

(Controversieel) grondlegger:

Canadese Psychiater Eric Berne (1910-1970)

Emancipatie van de patiënt, oorsprong in de gezondheidszorg

‘Je hoeft niet ziek te zijn om beter te worden’



Drie uitgangspunten van de Transactionele Analyse:

- * Iedereen is gelijkwaardig: ik ben **ok** , jij bent **ok**
- * Iedereen kan denken
- * Veranderen is mogelijk

Ouder - Volwassene - Kind (OVK)

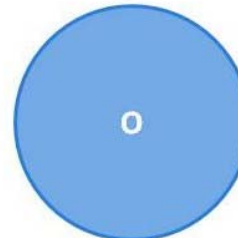
Samenhangend systeem van denken, voelen en handelen



Egostoestanden

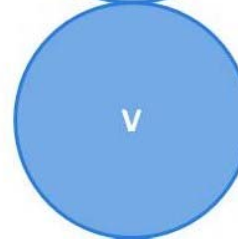
Ouder

Ik praat en handel zoals ik mijn ouders en andere opvoeders heb horen praten.



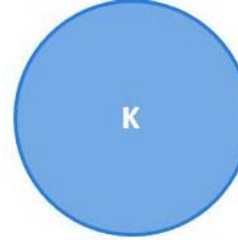
Volwassene

Ik denk en reageer op basis van feiten en reële beslissingen, overwegingen of mogelijkheden.



Kind

Ik denk, voel en reageer zoals ik ook deed toen ik een kind was.



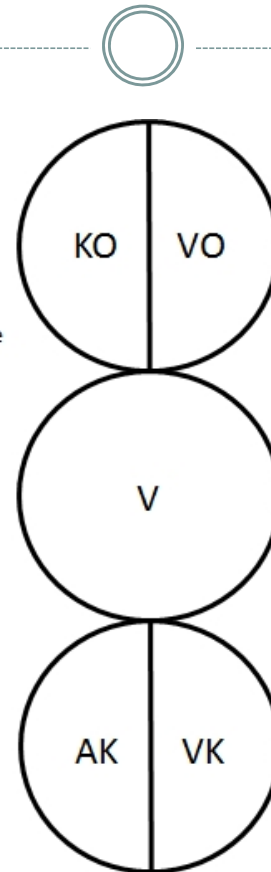
De posities zijn als corresponderende vaten: doe je meer van het één, dan neemt het ander af.

Ouder-Volwassene-Kind (OVK)

Julia Hay spreekt ook wel van een 'Communicatiestijl'

Structurerende-
of
Kritische Ouder

Ons als een werkelijke
ouder gedragen bij het
vaststellen van regels als we
streng moeten zijn



Voedende Ouder

Ons als een werkelijke ouder
gedragen als we voor iemand moeten
zorgen

Volwassene

Ons als een volwassene gedragen
als we met een collega
samenwerken of met onze partner
communiceren om problemen
logisch en actief te lijf te gaan

Aangepast Kind

Ons beleefd gedragen zoals
ons als kind is geleerd,
welgemanierd zijn

Vrij Kind of Natuurlijk Kind

Ons op een natuurlijke manier
gedragen zoals we als kind
wellicht deden, vriendelijk zijn en
creatief

O: je hoort een norm. V: vragen stellend, neutraal, heden. K: Joepie & bah!

Oefening met de OVK-posities



Welke zin hoort bij welke egopositie?

Ik zie dat je vastloopt in je (studie) oriëntatie / schoolwerk, welke stap kun je zetten om verder te komen?

Ik kan samen met iemand naar een open dag/mijn planning kijken, dat zou wel werken.

Je moet wel wat moeite gaan doen voor je studiekeuze!

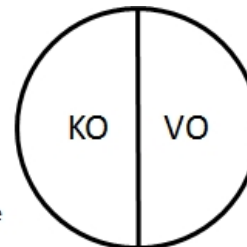
Ja ok, ik zal harder gaan werken...

Ik wil lekker lol maken!

Wat heb jij toch een doorzettingsvermogen; grote klasse!

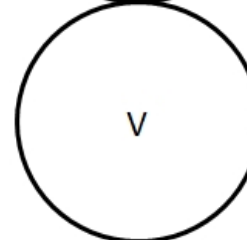
Kritische Ouder

Ons als een werkelijke ouder gedragen bij het vaststellen van regels als we streng moeten zijn



Voedende Ouder

Ons als een werkelijke ouder gedragen als we voor iemand moeten zorgen

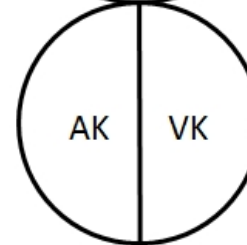


Volwassene

Ons als een volwassene gedragen als we met een collega samenwerken of met onze partner communiceren om problemen logisch en actief te lijf te gaan

Aangepast Kind

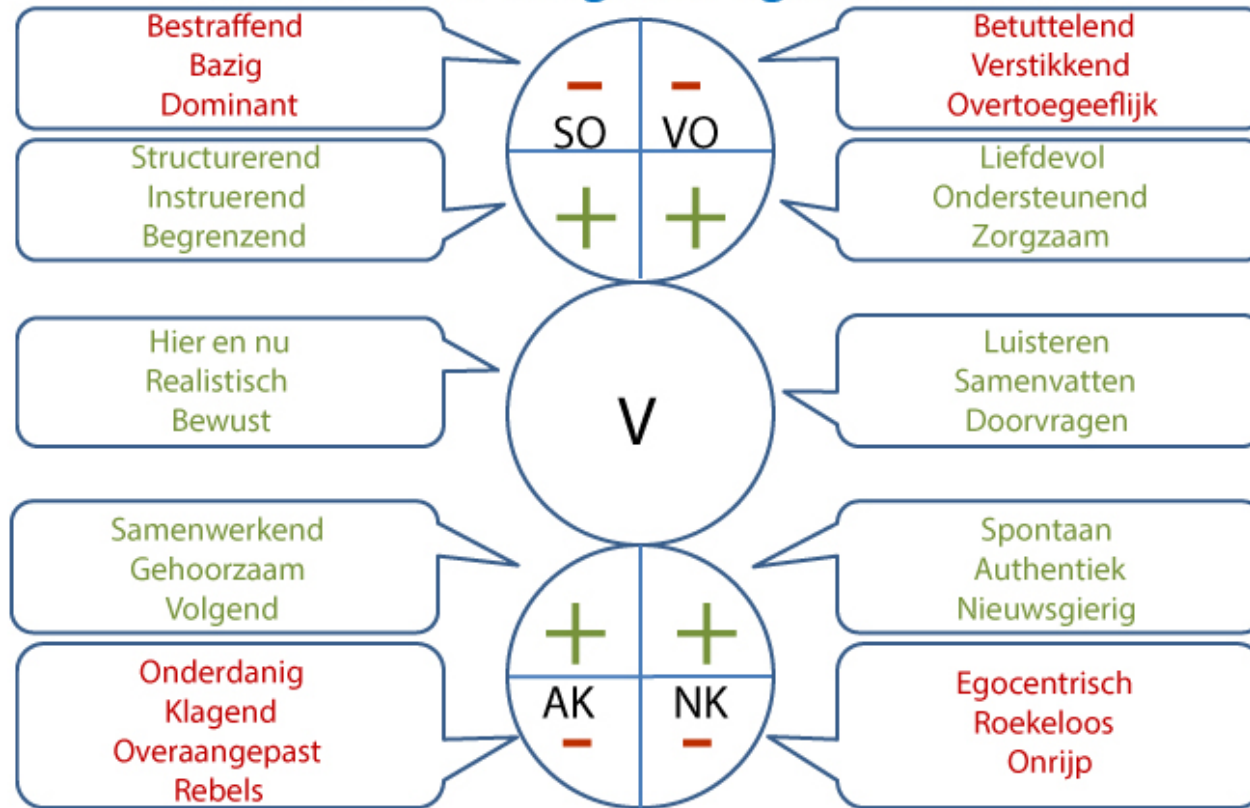
Ons beleefd gedragen zoals ons als kind is geleerd, welgemanierd zijn



Vrij Kind

Ons op een natuurlijke manier gedragen zoals we als kind wellicht deden, vriendelijk zijn en creatief

Functioneel diagram egotoestanden



SO = Structurerende Ouder / VO = Voedende Ouder / AK = Aangepast Kind / NK = Natuurlijk Kind

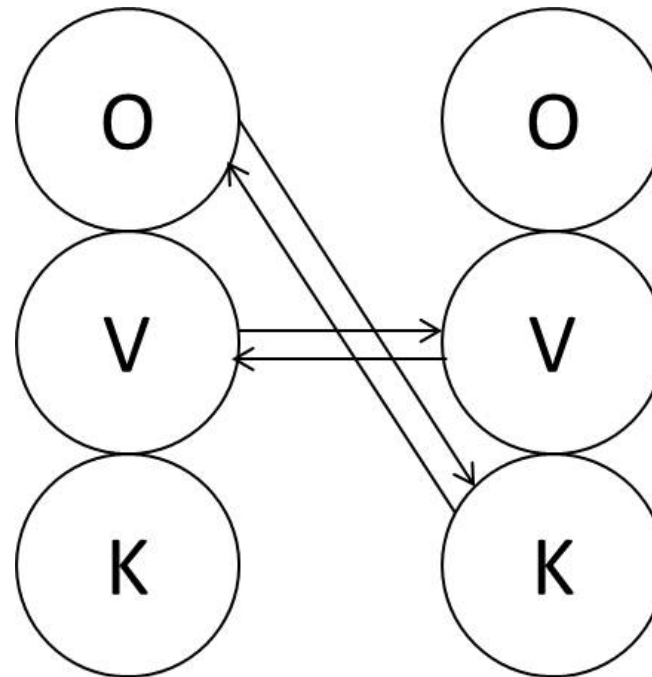


www.ta-academie.nl

Transacties tussen egotoestanden

Je moet wel wat moeite gaan doen voor je studiekeuze!

Ik zie dat je stil staat in het keuzeproces, welke stap kun je zetten om verder te komen?



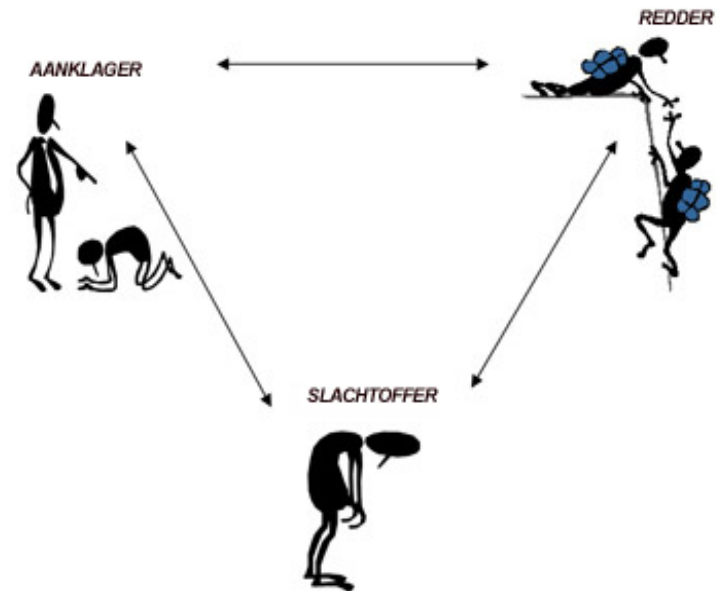
Ik kan me aanmelden voor een meeloopdag en ervaren hoe de studie is.

Ok, ik ga wel naar een open dag toe...

Drama-driehoek

Stephen Karpman

Spelmatig gedrag door een tekort aan aandacht die je niet op constructieve, Volwassen wijze denkt te kunnen krijgen.



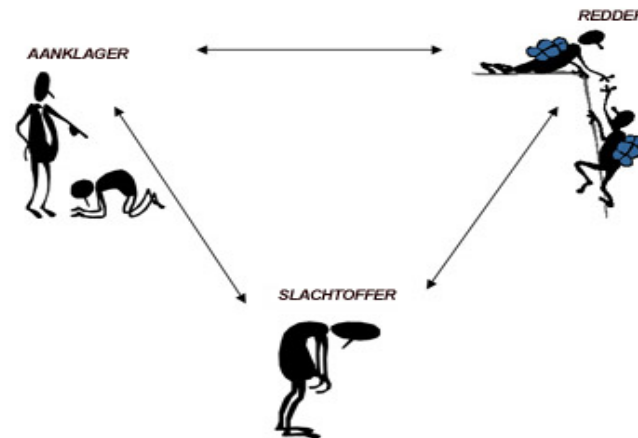
In de dramadriehoek reageren mensen meer op het *verleden* dan op het hier en nu. Men denkt en handelt buiten het volwassen bewustzijn om.

Aanklager verwijt, beschuldigd, bestraft

*“Ik heb je gewaarschuwd”
 “Aan jou heb ik ook niks”
 “Als jij nou anders zou zijn...”
 “Nu heb ik je”*

Redder geeft ongevraagd hulp & advies

*“Laat het mij maar doen”
 “Ik probeer je alleen maar te helpen”
 “Wat moet je zonder mij”
 “Waarom doe je niet...”*



Slachtoffer: afwachtend, hulpeloos, depressief

*“Voor mij is het anders...”
 “Ik weet niet / ik kan niet”
 “Arme ik...”
 “Het is zo moeilijk...”*

Dramadriehoek, Stephen Karpman



Oefening Dramadriehoek



De 'leerling van tegenwoordig' heeft veel stress: schoolprestaties, gezinssituatie, identiteit ontwikkelen, druk met sport, bijbaan, kerk, muziek, enz, maar ook 'peer pressure', en dan nog de social media...

Slachtoffer: is de leerling die het heel zwaar heeft met allerlei van de bovengenoemde items

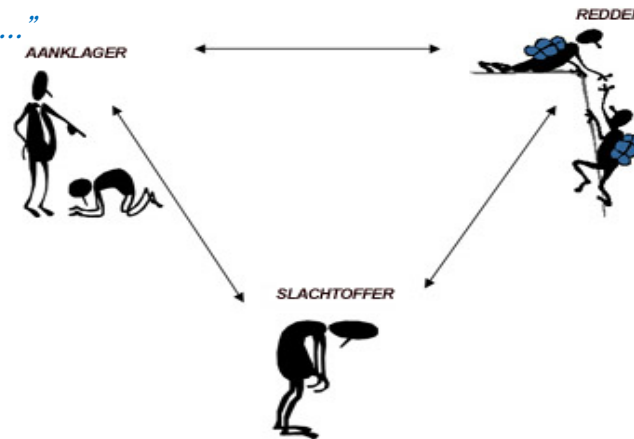
Aanklager: zit de leerling daarover op de nek EN/OF klaagt alle externe omstandigheden aan

Redder: helpt/adviseert de zielige leerling ongevraagd en indringend EN/OF vergoelijkt de externe stresserende omstandigheden

Welke rol(len) passen je het best, gebruik je het meest?

Aanklager verwijt, beschuldigd, bestraft
(Winst: kan eigen inbreng negeren)

"Ik heb je gewaarschuwd"
"Aan jou heb ik ook niks"
"Als jij nou anders zou zijn..."
"Nu heb ik je"



Redder geeft ongevraagd hulp & advies (Winst: voelt zich nodig)

"Laat het mij maar doen"
"Ik probeer je alleen maar te helpen"
"Wat moet je zonder mij"
"Waarom doe je niet..."

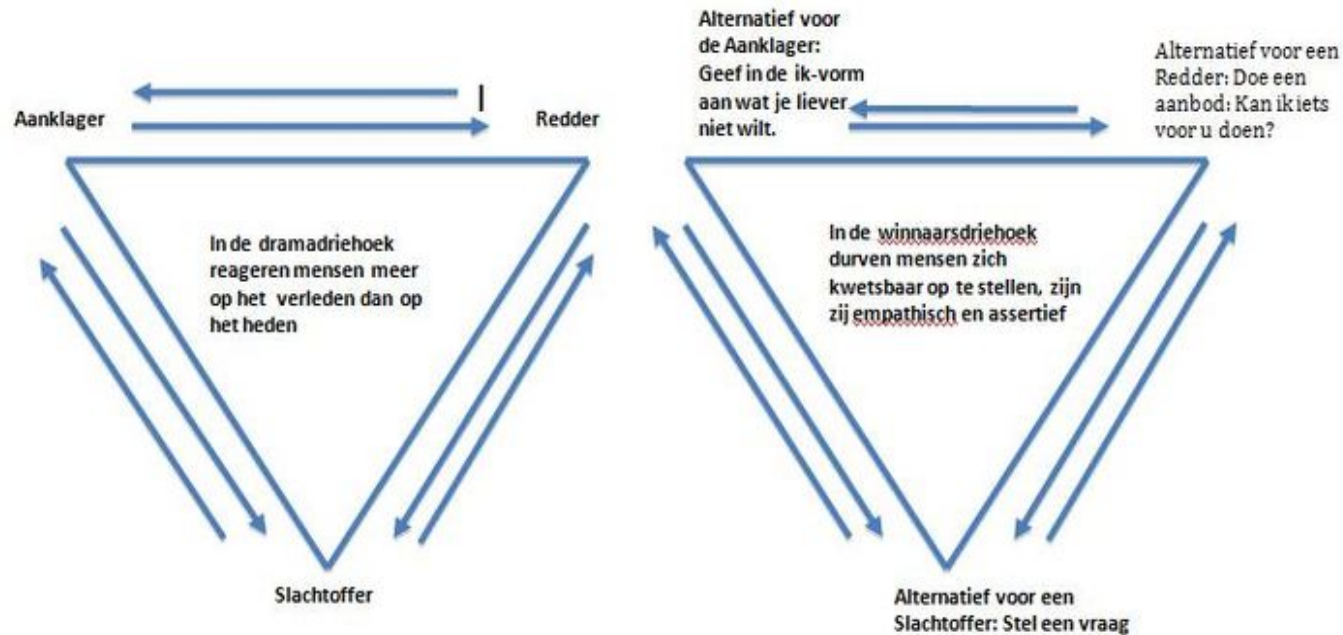
Slachtoffer: afwachtend, hulpeloos, depressief (Winst: hoeft geen verantwoordelijkheid te nemen)

"Voor mij is het anders..."
"Ik weet niet / ik kan niet"
"Arme ik..."
"Het is zo moeilijk..."

Rolwisselingen. Resultaat: een rotgevoel.

Dramadriehoek, Stephen Karpman

Hoe kom of blij je UIT de Dramadriehoek? Winnaarsdriehoek



DRAMADRIEHOEK
=
NIET PROBLEEMOPLOSSEND
GEDRAG, EEN PSYCHOLOGISCH
SPEL, BUITEN HET VOLWASSEN
BEWUSTZIJN OM

(Karpman 1968)

WINNAARDRIEHOEK
=
VERANTWOORDELIJKHEID NEMEN VOOR
JEZELF, IK-BOODSCHAPPEN GEVEN EN
FEEDBACK VANUIT IK BEN OK, JIJ BENT OK

(Chey, 1991)

Aanklager, Redder, Slachtoffer → Assertief, Zorgzaam, Kwetsbaar

Trainingen:

‘Zicht op jezelf als Begeleider’
(deel 1 en 2) (de Psychologie
achter communicatie)

Starterstraining
Kind-Ouder-Mentor-
gesprekken

Van Mentor naar
Studiekeuzebegeleider

Teaminterviews:
voor meer ontspanning,
vertrouwen en plezier in je
werk



Verder:

Lezingen
Advieswerk
Ontwikkeling

Bel of mail gerust:

E: Leonore@ztb.nu

I: www.ztb.nu

T: 06 – 4143 6296

Zuiderhoudt
Training & Begeleiding