

**Ik zet in...**

Een specifieke methode, een andere vorm van coaching? Wat zet deze coach in om de cliënt in beweging te krijgen?

Marij Peeters

# Transactionele analyse en coaching

## FOCUS OP EGOPOSITIE

Dit artikel beschrijft hoe je een van de concepten uit de Transactionele analyse, namelijk de ego positie of egotoestand, kunt toepassen binnen coaching of supervisie.

Eric Berne, psychiater met een psychoanalytische achtergrond, is de grondlegger van de transactionele analyse (TA); hij ontwikkelde het in de jaren vijftig. In de loop van zijn leven legde hij steeds meer nadruk op het belang van aansprekende en eenvoudige taal om problemen en symptomen van patiënten te begrijpen. Hij was vooral geïnteresseerd in het samenspel tussen fysiologie, psychologie en communicatie tussen mensen. Inmiddels zijn er een coherente theorie en instrumentarium ontwikkeld die hun waarde hebben bewezen in verschillende beroepsvelden.

TA is omvattend. Het is een filosofie en een psychologisch model om naar gedrag en de structuur van de persoonlijkheid te kijken. Coachen vanuit het gedachtegoed van de TA helpt bij het zicht krijgen op jezelf als coach en op de coachee; het helpt situaties en gedrag te begrijpen en biedt technieken om mee te werken.

### Levensfilosofie en basisuitgangspunten

Een van de uitgangspunten van de TA is dat ieder mens oké is. In coaching ervaar ik mezelf en de ander als zijnde oké. Ik probeer goed te luisteren naar de coachee en ben oprecht geïnteresseerd in de ideeën

van de coachee. Zijn behoeften en eigenheid zijn belangrijk. In TA-termen geef ik als coach de coachee permissie om te zijn wie hij is, waarbij hij mag veranderen als hij dat wil.

Wanneer ik bijvoorbeeld de neiging krijg de ander te helpen, onderzoek ik of ik de ander werkelijk oké vind. Misschien niet helemaal? Misschien doet hij het niet goed in mijn ogen en moet ik hem redden?

Een ander uitgangspunt is dat mensen hun levensloop in eigen hand kunnen nemen en verantwoordelijk geacht worden voor het ontstaan en het in stand houden van hun levensplan. Zij kunnen veranderen op het niveau van denken (cognities), voelen (emoties) en doen (acties). Mogelijke oplossingen zijn er altijd, hoewel soms het tegendeel waar lijkt te zijn. Dat gebeurt wanneer we het probleem, de betekenis van het probleem, opties, doelen of onze eigen capaciteiten miskennen. Het is dan belangrijk op zoek te gaan naar wat de coachee miskent.

### Egoposities

De eerste stap om jezelf te veranderen is: jezelf kennen. Je kunt op verschillende manieren denken, voelen en handelen.



Soms ben je uitgelaten, soms terneergeslagen. Soms doe je bazig, dan weer ben je bezorgd. Je kunt nuchter en zakelijk zijn, maar je praat ook wel eens als een kip zonder kop. Je kunt je dus in verschillende toestanden bevinden. We noemen deze toestanden egotoestanden of egoposities. Een egopositie is een constant patroon van voelen en ervaren dat direct samengaat met een overeenkomstig patroon van gedragingen. Gedragingen die kenmerkend zijn voor de egopositie, vertoont de persoon in kwestie consistent gelijktijdig; een buitenstaander kan ze dus observeren.

### De structurele analyse

Het analyseren van de persoonlijkheid met egoposities heet: de structurele analyse. Het structurele model houdt zich bezig met de inhoud van egoposities. Er zijn drie groepen egoposities; woordkeuze, intonatie en lichaamshouding zijn medebepalend om te zien vanuit welke egopositie de coachee reageert.

1. Volwassen egopositie: wanneer ik mij gedraag, denk en voel in antwoord op wat hier en nu om mij heen gebeurt, en ik gebruik alle mogelijkheden die mij als volwassene ten dienste staan, dan reageer ik vanuit mijn Volwassen egopositie. De coachee zegt dan bijvoorbeeld: 'Ik wil mijn sterke en zwakke kanten leren kennen in dit beroep en ik wil leren reflecteren op mijn handelen.'
2. Ouder egopositie: ik gedraag mij, denk en voel op een manier die een kopie is van hoe een van mijn ouders (of van anderen die ouderfiguren voor mij waren) dat deden.

Voorbeeld: 'Ik vind dat iedereen zich altijd aan de afspraak moet houden. Als je dat niet doet ben je geen goede werknemer.'

3. Kind egopositie: ik keer terug naar het gedrag, de gevoelens en het denken zoals ik deed toen ik kind was.

Voorbeeld: 'Ik moet van mijn werkgever naar jou toe voor coaching' of 'Ik vind iedereen stom op mijn werk.'

Je kunt de egoposities weergeven in drie gelijke cirkels boven elkaar.



De structurele analyse onderzoekt de verschillende egoposities. Zijn ze bijvoorbeeld duidelijk van elkaar onderscheiden of is er overlap? De Ouder en Volwassen egopositie, bijvoorbeeld, kunnen overlappen, waardoor iemand opinies of vooroordelen (vanuit de Ouder) voor feiten (vanuit de Volwassene) houdt. Dit noemen we een contaminatie.

Voorbeelden uit de praktijk: 'Jongens zijn groter en slimmer dan meisjes', 'Als je elke dag melk drinkt, word je niet ziek', 'Als je coaching nodig hebt, ben je geen goede werknemer'.

Ook een contaminatie tussen de Volwassen en Kind egoposities komt vaak voor: fantasieën en ideeën uit de kindertijd worden beschouwd als vaststaande feiten.

Voorbeelden: 'Andere mensen weten zonder dat ik het zeg wat ik nodig heb', 'Als ik het niet goed doe, gaat het bedrijf naar de knoppen', 'Iedereen weet het beter dan ik'.

Binnen de coaching zie ik geregeld dat de coachee handelt vanuit een contaminatie, en dus vanuit aannames die gebaseerd zijn op oude ideeën en besluiten.

### Contaminaties en coaching

Het is belangrijk contaminaties te ontrefelen. Een coachee komt er bijvoorbeeld achter dat hij altijd alles alleen doet en moeilijk om hulp vraagt. Hij ontdekt door de voor- en nadelen daarvan af te wegen dat het vooral zijn leerproces in de weg staat en hem verdrietig maakt. Hij wil hulp leren vragen. Op de vraag wat er zou gebeuren als hij dat doet, vertelt hij dat hij dan moet doen wat de ander wil. Dit is een contaminatie. Door nog verder door te vragen en hier vraagtekens bij te plaatsen, ontdekt hij dat dit een oud idee is. Het herformuleren: 'Ik wil hulp vragen en vervolgens beslissen wat ik ermee doe (en dat is oké)' helpt om nieuw gedrag te ontwikkelen.

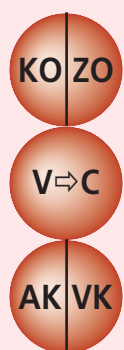
Een andere coachee met hetzelfde probleem vindt dat ze het eerst zelf moet kunnen en dat ze dan hulp mag vragen. Ook dit is een contaminatie op basis van een vroeger besluit. Dit heeft als gevolg dat ze vaak eerst zelf een faalervaring



opdoet en uitleg van anderen nauwelijks accepteert. Ze voelt zich vaak eenzaam, niet competent en is dan verdrietig. Door zich hiervan bewust te worden en nieuwe aannames te bedenken vanuit de Volwassen egopositie (dit heet: decontamineren) wordt een gedragsverandering mogelijk.

### De functionele analyse

Een functioneel model maakt een onderverdeling in de Ouder en Kind egoposities om te laten zien hoe we ze gebruiken. Een functioneel model houdt zich bezig met het proces, het waarneembare gedrag. De Ouder egopositie is onderverdeeld in de positief en negatief Zorgende Ouder en de negatief en positief Kritische Ouder. Het Kind kent de onderverdeling in een negatief en positief Aangepast Kind en in een negatief en positief Vrij Kind.



De Kritische Ouder kan positief normstellend zijn en negatief afbrekend.

Positief: 'Ik wil dat je op tijd bent bij de vergadering'.

Negatief: 'Heb je dat weer niet afge maakt?'

De Zorgende Ouder kan positief beschermend zijn of negatief betuttelend.

Positief: 'Hoe gaat het met je enkelblessure?'

Negatief: 'Zal ik het even voor je doen?', of dit zonder ook maar iets te vragen al doen voor de ander.

Het Aangepaste Kind kan in positieve zin bereid zijn tot leren en aanpassing, en kan in negatieve zin zich over-aanpassen of overgaan tot rebellie.

Positief: tijdens een vergadering luisteren naar degene die het woord heeft.

Negatief (afhankelijk): altijd wachten tot je van iemand de beurt krijgt.

Negatief (rebellie): wanneer de voorzitter het woord heeft met een pen gaan tikken.

Het Vrije Kind kan in positieve zin creatief en spontaan zijn, en in negatieve zin ongebreideld en destructief.

Positief: spontaan zeggen: 'Ik heb een idee!' en een creatief, spontaan idee opperen, zonder je af te vragen wat de ander ervan vindt.

Negatief: tot diep in de nacht stappen terwijl je weet dat om zeven uur de wekker weer gaat.

Om te bepalen vanuit welke egopositie iemand reageert, is het van belang de context te kennen en het gedrag te zien.

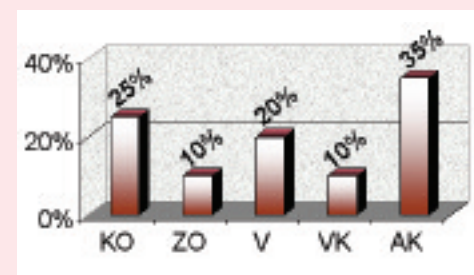
### Egogrammen

Een egogram is een hulpmiddel bij de analyse van de egoposities. Het gaat uit van het begrip psychische energie en de vijf egoposities. De verdeling van psychische energie bepaalt welke egopositie overheersend aan zet is. Bij een bepaalde rol beho-

rend bij een zekere functie, kan een verdeling gunstiger of ongunstiger zijn. Bedenk dat een egogram een momentopname is; ook de situatie of omgeving is medebepalend voor hoe iemand zich gedraagt en zichzelf ervaart.

Een gezonde verdeling van egoposities is er, wanneer geen van de egoposities uitgesloten of bijna uitgesloten is.

Een egogram dat ik regelmatig tegenkom, is die waarin veel Kritische Ouder en/of Aangepast Kind vertegenwoordigd is. Ook zie ik egogrammen waarin het Vrije Kind of de Zorgende Ouder oververtegenwoordigd is.

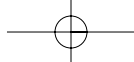


### Egogram en coaching

Binnen coaching kun je een egogram maken van de coachee om meer zicht te krijgen op zijn favoriete egopositie(s). Een leerdoel binnen de coaching kan bijvoorbeeld zijn: het groter maken van de egopositie(s) die ondervertegenwoordigd is/zijn. Je kunt dan allebei een egogram van de coachee maken, en deze vervolgens bespreken. De volgende vraag zou nu zijn: welke egopositie neemt de coachee op zijn werk in, en welke zou hem kunnen helpen om zijn rol nog beter te vervullen.

### Transacties

U zit dit artikel te lezen. Ik kom binnen en



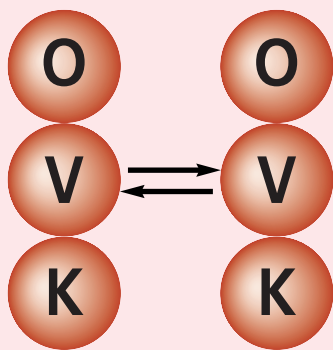
zeg 'hallo'. U kijkt en zegt 'hallo'. We hebben een eenvoudige transactie uitgevoerd.

Berne noemt transactie de basiseenheid van sociale omgang en de kleinste eenheid van communicatie: bestaande uit een prikkel en een reactie. Volgens hem heeft communicatie tussen mensen altijd de vorm van een reeks transacties. Een transactie is complementair wanneer de transactionele vectoren parallel lopen als het antwoord komt vanuit de aangesproken egopositie. Wanneer de respons echter komt vanuit een andere dan de aangesproken egopositie, spreken we van een kruistransactie, omdat deze de uitgelokte transactie doorkruist. Dit nodigt de eerste persoon uit een andere egopositie in te nemen. Hij zal dan waarschijnlijk vanuit een parallelle transactie overgaan naar die nieuwe egopositie.

Een voorbeeld van een complementaire (of parallelle) transactie:

Vanuit de Volwassen egopositie: 'Wat eten we vanavond?'

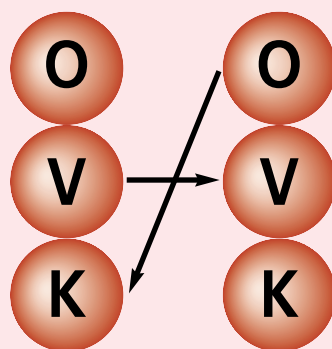
Antwoord vanuit de Volwassen egopositie: 'Zuurkool.'



Een voorbeeld van een gekruiste transactie: Vanuit de Volwassen egopositie: 'Wat eten we?'

Antwoord vanuit de Kritische Ouder: 'Je hebt ook altijd commentaar op wat we eten.'

Voorbeeld van een kruistransactie visueel gemaakt.



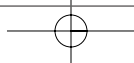
### Transacties en coaching

De vraag van de coachee is er een naar inzicht in het eigen functioneren en het vergroten van het handelingsrepertoire. Op bewust/sociaal niveau is dit in ieder geval de vraag. Vaak is er op onbewust/psychologisch niveau (in eerste instantie) weerstand tegen verandering en de neiging om de favoriete egopositie te blijven gebruiken. Coachees zijn gewend om zaken op een bepaalde manier te doen en verandering roept angst op en is soms ook pijnlijk. Wanneer ze gestuurd zijn, willen ze vooral de bevestiging dat zij het goed doen en dat hun baas het verkeerd ziet.

Vanuit het opgestelde egogram weet ik iets over de favoriete egopositie(s) van de



persoon in kwestie en ben ik alert op die positie(s). Reageert de coach door op de uitnodiging voor de uitgelokte egopositie in te gaan, dan bestaat de mogelijkheid dat hij meegaat in een 'Spel'. Dit kan het Spel zijn waardoor de coachee vastloopt of het Spel vanuit het script (levensverhaal) dat hem anderszins belemmert. Als mensen een Spel spelen, komen ze in de 'dramadriehoek' terecht. Ze spelen dan een van de volgende scriptmatige rollen: Aanklager (Kritische Ouder), Redder (Zorgende Ouder) of Slachtoffer (Aangepast Kind). Het Spel is dan iets waarbij personen iets doen met verborgen motieven. Een Spel bestaat altijd uit een vaste volgorde in het proces: een lokaas (refererend aan het gevoel van miskennen), een zwakke plek bij de ander (bijvoorbeeld het graag zorgen voor de ander), reactie, switch (de aap komt uit de mouw) en pay off (het favoriete rotgevoel wordt gevoeld en bekrachtigd). We doen dit om ons script (levensverhaal) te bekrachtigen en verder te ontwikkelen. Wie 'in script' is, houdt vast aan kinderlijke besluiten. Zonder zich ervan bewust te zijn, vervormt deze persoon zijn beeld van de wereld zodat het zijn vroegere besluiten lijkt te rechtvaardigen.





Voordat ik met een coachee een gesprek aanga, zal ik me afvragen: in welke egopositie bevind ik mij grotendeels, en in welke bevindt de coachee zich grotendeels. Vervolgens sta ik stil bij de vraag in welke egopositie ik mij wil bevinden, zodat de coachee optimaal antwoord krijgt op zijn vraag. Dit heeft de meeste kans als hij zo min mogelijk in script is en zo min mogelijk een Spel speelt.

Door zelf ander gedrag te laten zien dan hoort bij het Spel van de coachee vanuit zijn script, kan ik ander gedrag uitlokken. Ook situaties die de coachee inbrengt, kunnen coach en coachee met transacties en egoposities bekijken. Dit vergroot het inzicht en kan helpen na te denken over alternatieve transacties en egoposities, om deze vervolgens ook te oefenen.

**Een voorbeeld:**

De coachee gaat vanuit van het Aangepaste Kind een transactie aan en zegt zuchtend: 'Ik kan dit nooit'. Hij daagt zo de coach uit om vanuit de positief Kritische Ouder te zeggen: 'Je kunt dit het beste op deze manier aanpakken', of als Voedende Ouder: 'Je kunt het vast wel, (zal ik je helpen)?'. In beide gevallen zou de coachee in zijn Aangepaste (afhankelijke) Kind egopositie kunnen blijven zitten, wat bevestigt wat hij al deed en waarin hij niet kan groeien.

Wanneer de coach reageert met een kruistransactie, bijvoorbeeld vanuit een Volwassen egopositie: 'Wat maakt dat je dat zegt...het lukt me nooit', of 'Wat zou er gebeuren als het lukte?', dan zal de coachee automatisch ook de Volwassen egopositie kiezen, en kunnen groeien.



### Nog even dit

Zowel vanuit de filosofische uitgangspunten als vanuit een psychologisch model van de communicatie en de structuur van de persoonlijkheid, heeft de transactionele analyse een meerwaarde binnen coaching en supervisie. De egopositie is slechts een van de bruikbare TA-concepten.

Voor wat betreft mijn eigen rol: ik ben me ervan bewust dat ik vaak eerst mijn Volwassen egopositie inschakel om vervolgens te bepalen welke egopositie ik in zal nemen en welke instrumenten ik ga inzetten. Ik ben vanuit alle drie de egoposities erg enthousiast over de TA vanwege het kader waarbinnen ik de coaching vorm kan geven en de instrumenten die ik kan inzetten.

Kreyenberg J. Analyse van werkstijl en drivers. Strook. September 2005.

Kouwenhoven, M. Strategisch Coachen: Haal eruit wat erin zit. Strook. December 2004.

Stewart I & Joines V. Transactionele analyse, Het Handboek. Uitgeverij SWP: Amsterdam, 2004.

Lang G, van der Molen H. Psychologische gespreksvoering. Een basisboek voor hulpverlening. Baarn: Nelissen, 2000.

Kouwenhoven M. Transactionele Analyse in Nederland, deel I, II en III. Zwolle: ANITA, Tulp BV, 1991.

Guhrs M, Nowak C. Het constructieve gesprek. Een praktische leidraad voor overleg, onderwijs en leidinggeven vanuit de Transactionele analyse.

*Marij Peeters is gz-psycholoog. Ze coacht gezinswerkers binnen de kinder- en jeugdpsychiatrie en geeft supervisie aan studenten aan een Hogeschool. Ze is tweedejaars in de opleiding Transactionele Analyse bij ANITA.*