

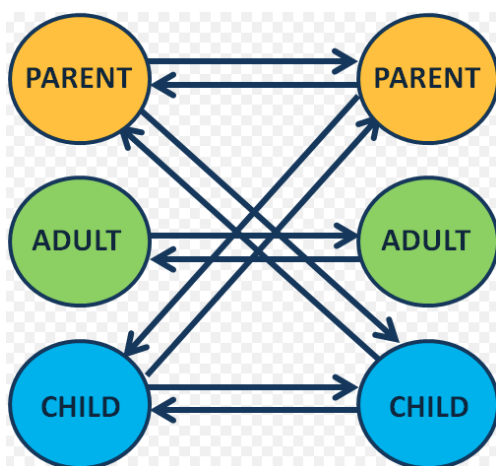
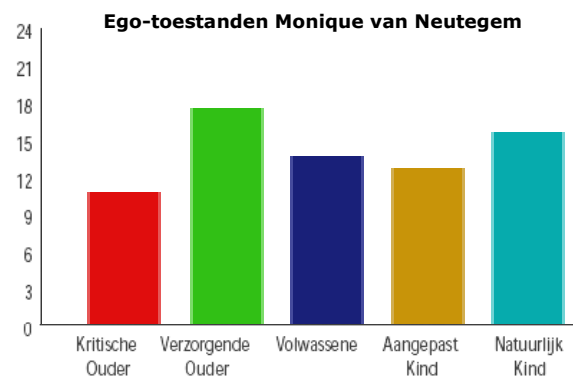


Workshop Transactionele Analyse - Je script kun je herschrijven -



Op 25 maart jl. vond onder de bezielende leiding van Marian Timmermans van de TA-Academie een AlumnEI-workshop over Transactionele Analyse (TA) plaats. De opkomst was nog nooit zo hoog. Maar liefst 63 mensen hadden zich aangemeld en daarmee werd eens te meer duidelijk dat het thema TA erg populair is onder onze vakgenoten.

Naast een korte uitleg van de begrippen, zoals scriptbesluit, de verschillende ego-toestanden (ouder, volwassene en kind), werd er vooral geoefend. Doen in het hier en nu, is dan ook een sterk aspect binnen de TA. Vooraf hadden de deelnemers een vragenlijst ingevuld over de eigen communicatiestijl / ego-toestanden. De uitkomst van deze test hebben we in drietallen besproken en dat leidde bij mij weer tot mooie nieuwe inzichten.



De rol van volwassene is niet het doel

Ten onrechte wordt vaak gedacht dat je binnen de communicatie moet streven naar de ego-positie van de volwassene. Dit is echter niet het doel van de TA. De TA richt zich met name op het bewust worden van de verschillende posities die je binnen communicatie inneemt. Wanneer je deze posities leert herkennen, heb je de keuze om een andere ego-toestand in te zetten om zo gedrag uit te lokken.

Soms leveren ego-toestanden parallelle transacties op (de structurerende ouderpositie lukt het aangepaste kind uit) en dat kan een eindeloze dialoog tot gevolg hebben.

Om dit patroon te kunnen doorbreken, zul je van ego-toestand dienen te switchen. In de TA wordt daarom niet gesproken over interactie maar over transactie. Transactie betekent stimulus + respons.



Hoopvol

De basisfilosofie van de TA is hoopvol. Immers: ieder mens is de moeite waard (ik ben OK en jij bent OK) en verandering is mogelijk. Je kunt, zoals eerder gezegd, je script herschrijven. En dat bleek ook tijdens de oefening met de vloerplaten, waarin we in de dialoog van ego-posities wisselden. Verandering in het hier en nu, zorgt niet alleen voor energie maar ook voor een direct besef dat verandering zeker mogelijk is.



Het is een hele boeiende AlumnEI-middag geweest. Langs deze weg wil ik Marian Timmermans nogmaals bedanken voor de enthousiaste wijze waarop ze de workshop heeft geleid. Het heeft mij naast inzicht ook mooie interventies opgeleverd waarmee ik zelf weer aan de slag kan.

Monique van Neutegem

E: monique@coachingforward.nl

M: +31 6 5243 1705

W: www.coachingforward.nl