

TRANSAKTIONSANALYSE : EN MODEL TIL SAMTALE

Transaktionsanalyse: Spiller du voksen eller barn?

Transaktionsanalyse er en psykoterapeutisk retning udviklet af Eric Berne i 1950erne og 60erne.

Transaktionsanalyse lægger vægt på at forstå transaktioner (kommunikation) mellem mennesker, fordi det viser hvilken indre tilstand, den enkelte person har. Det er altså samspillet mellem mennesker, der er omdrejningspunktet i transaktionsanalyse.

De 5 egotilstande

Centralt i transaktionsanalysen er ideen om, at man skifter mellem et begrænset antal egotilstande, som kan forstås som en slags del-personligheder.

Der er 5 primære egotilstande i transaktionsanalysen: Kritisk forælder, omsorgsfuld forælder, tilpasset barn, naturligt barn og voksen. Man skifter hele tiden mellem de 5 egotilstande, afhængig af tanker, følelser, omgivelser osv.

Forældertilstanden:

Når du er i forældertilstanden, er du styret af det, du så dine forældre gøre, da du var barn. Når du er i forældertilstanden, føler du dig ansvarlig for dig selv og andre. Du opfatter dig selv som den ”store” i situationen, at du ved bedst, at andre har brug for dig osv. Derfor giver forældertilstanden en følelse af mereværd. Det er også forældertilstanden, som giver dig moral og samvittighed, dvs. at du ’ved’, hvad der er rigtigt og forkert.

Forældertilstanden findes i to varianter: Den kritiske forælder (KF) og den omsorgsfulde forælder (OF). KF-tilstanden er kritisk, streng og dømmende. I et klassisk familiemønster spilles denne rolle typisk af faren. OF-tilstanden er omsorgsfuld, hjælpsom og medfølelse. I et klassisk familiemønster spilles denne rolle typisk af moren.

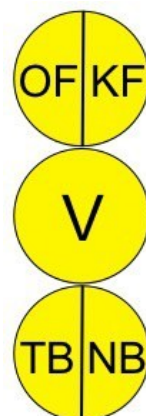
Barnetilstanden:

Barnetilstanden findes også i to varianter: Tilpasset barn (TB) og naturligt barn (NB). TB-tilstanden gør dig tilpasset, lydige og hæmmet. I TB-tilstanden føler du dig mindre stærk, kompetent, erfaren osv. Det giver en følelse af mindreværd, at andre er vigtigere, og at der måske ikke er en plads til dig.

NB-tilstanden gør dig spontan, nysgerrig, kreativ og følelsesfuld. I NB-tilstanden bekymrer du dig ikke om andres meninger eller tanker, fordi du er ét med din umiddelbare lyst og impuls. Uden kontakt til NB-tilstanden er du en tør træmand.

Voksentilstanden:

I denne tilstand er du objektiv, bevidst og rationel. Tilstanden kaldes også for en ”computertilstand,” fordi den forholder sig til fakta og verden som den er, uden at dømme om rigtig eller forkert.



TRANSAKTIONSANALYSE : EN MODEL TIL SAMTALE

V-tilstanden er den egotilstand, som er mest forankret i her og nu, og den direkte oplevelse af verden. Hvorimod TB og de to forældertilstande har rod i fortidens oplevelser.

Når du er voksen, kan du forholde dig kritisk til dine forælder- og barneroller: ”Det kan godt være at far sagde, at man altid skal spise op, men gælder det nu også altid?”

I voksentilstanden har du adgang til al din viden og erfaring. Du påtager dig ingen roller, men forholder dig åbent og realistisk til dig selv og andre. Du dømmes ikke andre, men accepterer det som er. Derfor går megen terapi og selvudvikling ud på at styrke voksentilstanden.

Verden set igennem de 5 egotilstande

Forestil dig, at du ser en pige lege alene i en vandpyt. Hvad du tænker og gør, afhænger af din aktuelle egotilstand:

KF: ”Leg hellere på græsset, så dit tøj ikke bliver beskidt!”

OF: ”Er du helt alene? Nu skal jeg smøge dine bukser op, så du ikke bliver våd.”

TB: ”Jeg tror ikke du må lege med vand! Hvis dine forældre opdager det, får du skældud.”

NB: ”Wow, det ser sjovt ud! Jeg vil også lege med vand!”

Voksen: ”Der er en pige, som leger med vand. Det ser ud som om, at hun har det sjovt. Men hvis hun bliver våd, kommer hun sikkert til at fryse.”

Dynamikken mellem KF, OF og TB kan give anledning til den såkaldte offertrekant eller dramatrekant.

Transaktionsanalyse: Eksempler

I det følgende gennemgås nogle eksempler på kommunikation mellem forskellige egotilstande.

Eksempel 1:

Manden (V): Hvor er oplukkeren?

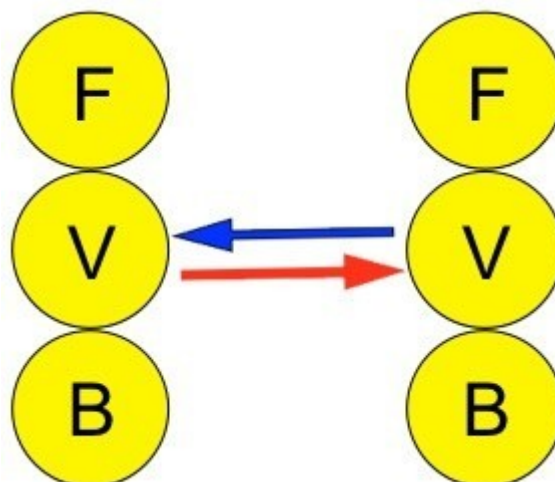
Kvinden (V): I 3.skuffe.

Dette er simpel kommunikation mellem to voksne. Psykologisk er rollefordelingen stabil, fordi begge understøtter den andens rolle. I dette tilfælde er egotilstandene komplementære, dvs. de ”passer sammen”.

Eksempel 2:

Manden (TB): Jeg kan ikke finde oplukkeren, så nu kan jeg ikke få min øl. Hvad skal jeg gøre? Suk.

Kvinden (OF): Sæt dig ind i stuen, så finder jeg den imens.



TRANSAKTIONSANALYSE : EN MODEL TIL SAMTALE

Her er manden i en hjælpeløs barnetilstand, og kvinden har rollen som den omsorgsfulde forælder. Igen er kommunikationen komplementær.

Eksempel 3:

Manden (KF): Hvorfor ligger oplukkeren ikke på sin plads?

Kvinden (TB): Undskyld, nu skal jeg hente den.

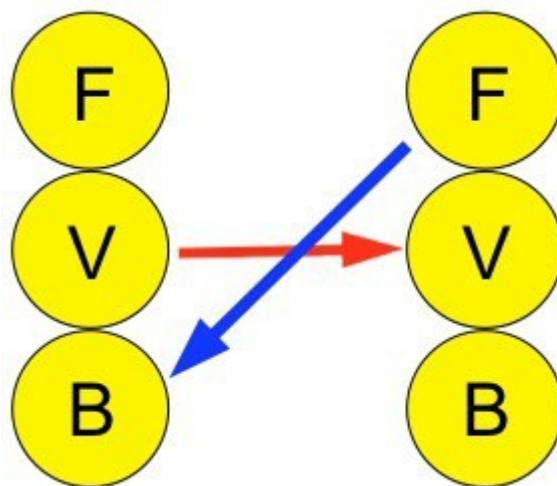
Her er manden den kritiske forælder, og kvinden har rollen som det uartige barn, der må undskylde sit rod.

Eksempel 4:

Manden (V): Hvor er oplukkeren?

Kvinden (KF): Kl er kun 11?

Manden spørger om oplukkeren (voksentilstand). Konen svarer, at klokken kun er 11, underforstået at det er for tidligt at drikke øl (kritisk forælder). I dette eksempel er kommunikationen ikke komplementær, dvs. kommunikationslinjerne krydser hinanden.



Manden vil gerne have information, men kvinden vil opdrage. Han kan ikke få oplukkeren, før han har taget en diskussion om, hvorvidt det er for tidligt på dagen at drikke øl eller ej. Alternativt kan han påtage sig rollen som det tilpassede barn og indrømme, at det er forkert at drikke øl kl. 11.

Eksempel 5:

Her er et eksempel, som viser at flere egotilstande kan være på spil samtidigt.

Manden (V+KF): Hvor har du gemt oplukkeren?

Kvinden (V+TB): Undskyld, i 3.skuffe.

Ordet 'gemt' indeholder en skjult kritik af konen, dvs. manden ikke kun er i voksentilstanden, men også er kritisk forælder. Konen undskylder (tilpasset barn) og fortæller, hvor den er (voksentilstand).

Eksempel 6:

Her er et eksempel, som viser ikke-komplementære egotilstande og efterfølgende magtkamp.

Mand (KF): Hvor er oplukkeren? Det er umuligt, at finde noget i det her rod!

Konen (KF): Hvis du begynder at rydde op efter dig selv, kan du også finde tingene!

Mand (KF): Jeg arbejder 10 timer hver dag, skal jeg nu også til at rydde op?!

Kvinde (KF): Jeg har da også arbejde! Du er fuldstændig urimelig!

Mand (TB): Du har ret, undskyld.

Kvinde (KF): Nogle gange har jeg mest lyst til at leve alene!

Mand (TB): Undskyld, jeg var urimelig. Tilgiv mig.

TRANSAKTIONSANALYSE : EN MODEL TIL SAMTALE

Her er kommunikationen ikke komplementær. Manden starter kommunikationen fra en KF-tilstand, som henvender sig til konen som TB. Men i stedet for at undskylde som TB, går konen til modangreb som en KF. Der opstår en magtkamp, som ender med, at manden skifter tilstand til TB, hvorved der opstår komplementaritet mellem egotilstandene.

Dynamikken mellem de 3 egotilstande KF, OF og TB beskrives nogle gange vha. *dramatrekanten*, også kaldet *offertrekanten*. I offertrekanten bliver KF til krænkeren, OF til redderen og TB til offeret.

Har du nogensinde følt dig presset til at gøre en tjeneste og bagefter fortrudt?

Et eksempel kunne være, at du føler dig presset til at gøre en tjeneste for en kollega. Fra din voksentilstand, vurderer du, at du ikke har tid eller energi, til at gøre en bestemt tjeneste, men alligevel ender du med at sige ja.

På overfladen ser det ud som om, at I er to ligeværdige voksne, der taler sammen. Men på et psykologisk plan behøver I ikke at være ligeværdige. Hvis din kollega har fået (eller taget) en forælderrolle og du en barnerolle, har du svært ved at holde fast i dine meninger.

Eller hvis du er blevet den omsorgsfulde forælder, føler du måske, at du skal redde din stakkels kollega, som har for mange opgaver. I begge tilfælde mister du forbindelsen til den rationelle voksne, og derfor træffer du forkerte valg.

De 4 Livspositioner

I transaktionsanalysen arbejdes med 4 grundliggende livspositioner, der udtrykker dit grundliggende syn på dig selv og verden.

Jeg er ikke ok, du er ok (mindreværd)

Dette er den mest udbredte livsindstilling. Uanset hvor lykkelig ens barndom har været, erfarer ethvert barn, at det er hjælpeløs, svag og usikker i forhold til sine forældre, som er kompetente, stærke og alvidende.

Forældrene opdrager barnet, lærer det om rigtigt og forkert, hjælper og trøster, når det falder, skælder ud, når det gør noget forkert osv. I sit forsøg på at regne verden ud, konkluderer barnet:

Jeg er ikke ok, men mine forældre er ok.

Den konklusion farver personens attitude og indstilling til sig selv og verden resten af livet.

Livspositionen giver en følelse af mindreværd, og at man søger accept, anerkendelse og kærlighed fra andre.

Jeg er ikke ok, du er ikke ok (opgivende)

Hvis forældrene svigter deres mest basale ansvar, konkluderer barnet, at hverken barnet selv eller forældrene er ok. Dette er den mest negative livsindstilling.

Jeg er ok, du er ikke ok (mereværd)

Hvis forældrene svigter deres ansvar, men barnet lærer at tage vare på sig selv, trøste sig selv osv. kan det nå frem til konklusionen: Jeg er ok, men mine forældre er ikke ok.

TRANSAKTIONSANALYSE : EN MODEL TIL SAMTALE

Jeg er ok, du er ok (ligeværd)

Dette er en slags ideal holdning, hvor man ser sig selv og andre som ok, dvs. alle er gode som de er. Dette er selvsagt det bedste udgangspunkt for relationer, kommunikation osv.

Denne position er speciel, fordi den kræver en *bevidst* beslutning. De tre første er ubevidste livsindstillinger, som er opstået i barndommen. Den sidste position kræver bevidst arbejde, så du lærer dig selv, at du er ok – og at andre også er ok.

I praksis betyder det, at du igen og igen skal tage dig i at søge anerkendelse og accept fra andre. At du igen og igen minder dig om, at du er ok præcis som du er. Og at du har lige så meget ret til dine meninger som andre. Hver gang du står ved dig selv, og opdager at dine opgivelser accepterer dig, lærer du, at du er ok.

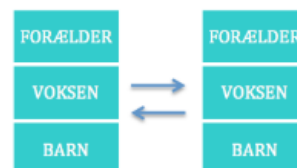
Transaktionsanalysens jegtilstande	Psykoanalysens begreber	Udtryk	Modtager/transaktionspartner
Forældrejag	Overjeg	Omsorg, hjælp, støtte, tilrettevisning, grænsesætning	Taler til barnet i den anden
Voksenjag	Jeg	Rationalitet, fornuft, skelnen, tilpasning	Taler til den andens voksenjag
Barnejag	Det	Behov, følelser, impulsivitet	Taler til forælderen i den anden

Simpel transaktion

Fra én jegtilstand til den tilsvarende, og tilbage igen, fx:

1. voksenjag --> voksenjag
2. voksenjag <-- voksenjag

Kommunikationen er symmetrisk og ukompliceret, let at forstå og forholde sig til, uden skjulte dagsordener.



Komplementær transaktion

Stabil kommunikation i en fast rollefordeling mellem to forskellige jegtilstande, fx:

1. forældrejag --> barnejag
2. forældrejag <-- barnejag

Kommunikationen er asymmetrisk i den forstand at der kommunikeres mellem to personer på forskellige kompetence- og erfaringsniveauer, men den er som regel ukompliceret og let at forholde sig til fordi rollefordelingen er tydelig og accepteret af deltagerne. Der kan opstå problemer hvis den der står underst i hierarkiet, ikke længere godtager sin placering.

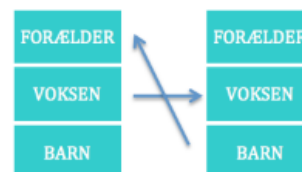


Krydset transaktion

Forskellige jeg-tilstande kommer i spil i hhv. afsender- og modtagerrolle, fx:

1. voksenjag --> voksenjag
2. barnejag --> forældrejag

Kommunikationen er asymmetrisk, samt uklar og præget af dårlig forståelse. Her er mulighed for at gå galt i byen og misforstå hinandens hensigter. Her starter mange skænderier — og det der er værre!



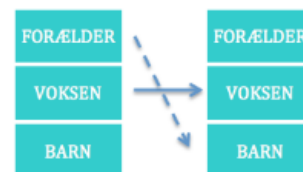
TRANSAKTIONSANALYSE : EN MODEL TIL SAMTALE

Skjult/blandet kommunikation

Samtidig kommunikation på to forskellige planer, heraf det ene budskab som undertekst, fx:

1. voksenjeg --> voksenjeg + forældrejeg --> barnejeg

Kommunikationen er uklar, asymmetrisk og kan være præget af et skjult magtforhold. Den kan også være præget af ironi og humor, og i den forstand optræde positivt som en leg med, eller en udfordring af hinandens forståelse.



Normalt har vi alle tre egotilstande, og vi ændrer os, alt efter hvad vi føler, hvordan vi behandles og af den situation, vi befinder os i. **Man kan skifte fra den ene tilstand til den anden i løbet af få sekunder.**

Man kan for eksempel godt være i en balanceret tilstand af modenhed i voksentilstanden. Men **hvis nogen behandler én dårligt, så flyttes voksentilstanden måske over til barnetilstanden. Eller måske til forældertilstanden** som truer, skælder ud eller mister kontrollen.

Hvis vi analyserer samtaler, så kan vi finde ud af, hvilken tilstand der kommunikerer fra.

Men med al denne teori burde vi ikke søge efter perfektion. **Det ideelle vil være at bruge det til at undgå konflikter og dårlige forhold.** Hvis det producerer negativ kommunikation, så er det fordi, at der mangler noget til at komplementere det.

Konflikter mellem egotilstandene

Hvis nogen for eksempel taler fra forældertilstanden og møder nogen i børnetilstanden, så er det perfekt. De komplementerer hinanden, og alt har et naturligt flow. Men hvis to personer fra forældertilstanden kolliderer, vil det skabe konflikter. De ønsker begge at tage kontrollen, kommandere osv....

To personer i børneegotilstanden vil ikke opleve konflikter. Der vil være en forbindelse uden behovet for at komplementere hinanden.

Der er sjældent problemer med voksentilstanden. Den kan relatere både til barnetilstanden og til forældertilstanden. Den skaber et ideelt, konfliktfrit miljø.

TRANSAKTIONSANALYSE : EN MODEL TIL SAMTALE

En væsentlig inspiration til forståelse af TA er nogle hjernekirurgiske undersøgelser, foretaget af neurokirurgen Wilder Penfield. I tilknytning til hjerneoperationer foretog Penfield forskellige psykologiske undersøgelser. Ved at anbringe elektroder forskellige steder i hjernen var det muligt hos forsøgspersonerne at udløse erindringer, som ellers var glemt.

Penfield fandt frem til, at hjernen fungerer som en slags båndoptager, der opmagasinerer alle de oplevelser og påvirkninger, et menneske har været udsat for. Også de begivenheder, vi mener at have glemt, er opmagasineret i hjernens båndarkiv.

Tilsvarende resultater er man også nået frem til ved en anden forskning. Ved f.eks hypnose og psykoanalyse (terapi metoden) kan man genopleve gamle følelser, som ellers var borte for bevidstheden.

Transaktionsanalysen har udviklet sig igennem mere end et halvt århundrede, og ligesom det er tilfældet med andre teorier, er der også inden for Transaktionsanalysen dannet forskellige skoler. Disse skoler er alle enige om de grundliggende teorier, og lærer til stadighed af hinandens udvikling og erfaringer, og nærer stor gensidig respekt. De har dog, hver for sig profileret sig. Lad mig derfor nævne nogle af de vigtigste skoler her:

I. Den Klassiske skole: også kaldet "The San Francisco Group", er den, som ligger tættest på Transaktionsanalysens grundlægger, Eric Bernes oprindelige teorier og metoder.

II. Cathexis Institute i USA: Her har man med Jacqui Lee Schiff, som drivende kraft, med stor succes fokuseret på helbredelse af psykoser og skizofreni.

III. The Redicision School: Pionererne her er Mary McClure Golding og Robert Golding. Kendt for deres succes med ombeslutningsterapi.

Transaktionsanalysen videreudvikles fortsat af mange anerkendte transaktionsanalytikere.