

Transaktionsanalyse

Er jeg virkelig underlagt andres måde at tale på?

De fleste af os er nok ikke helt bevidste om, hvordan vi taler? Ikke mindst, hvordan vi opleves af andre, når vi taler. Omvendt møder jeg af og til mennesker, der taler på en måde, hvor jeg føler mig talt ned til. Handler det om noget i mig? Eller handler det om denne person?

Jeg var f.eks. på apoteket for at hente medicin til mine børn. De var med – og på trods af ondt i halsen og ørerne – var de aktive, uden dog at være højlydt generende. Jeg stod og talte med min ene datter, da apoteker assistenten råbte vores nummer op. Jeg markerede med en højt løftet hånd, at det var min tur og gik hen til skranken. Jeg vidste med sikkerhed, at hun ikke havde sagt nummeret højt flere gange. Da jeg kommer hen til skranken siger hun: "Det vil være en god idé at være opmærksom på om dit nummer bliver råbt op". Tonen er let irettesættende.

Jeg kommenterede ikke hendes bemærkning. Tændte hun mon en gammel erindring, hvor jeg havde indspillet en forældre-kommentar, der handlede om at jeg ikke skulle være til ulejlighed og lade andre vente?

Om Transaktionsanalyse

TA er en teori om personlighedsstruktur og kommunikation.

Læs f.eks. bøgerne "Født vinder" af Muriel James & Dorothy Jongeward (Borne to win), Borgen eller "JEG ER OK - DU ER OK", Thomas A. Harris, Gyldendals Pædagogiske Bibliotek, hvor der gives en række illustrerende eksempler på transaktioner.

TA er som teori og metode grundlagt af den amerikanske professor i psykiatri og psykoanalytiker Eric Berne, der i årene 1958 til sin død i 1970, alene og sammen med en gruppe af kollegaer og professionelle psykoterapeuter, publicerede adskillige artikler og fagbøger om transaktionsanalyse.

Transaktionsanalysen er efterhånden blevet en omfattende arbejdsmodel, der beskæftiger sig med personlighedens opbygning og med samspillet mellem mennesker. Endvidere er det en social handlingsteori, som tilsigter at hjælpe os til at træffe bedre beslutninger ved at give nye handlingsmuligheder. TA kan således have interesse for mennesker, som er interesseret i nye måder at forstå sig selv og andre på.

Transaktionsanalysen kan styrke din evne til at styre dit eget liv i stedet for at lade det dirigere af psykologiske reaktionsmønstre, du har læst i barndommen.

Transaktionsanalysen opdeler personligheden i en model, der ligner Freuds model af personligheden – Ego/jeg tilstande.

Der er fire hovedområder inden for teorien:

- Strukturanalyse - der beskæftiger sig med personlighedens opbygning og hvad der sker i individet. Ego/jeg tilstande og livsindstillinger.
- Transaktionsanalyse - der beskæftiger sig med, hvad mennesker gør og siger til hinanden.
- Spilanalyse og "klap", der beskæftiger sig med forskellige skjulte spil, mennesker involverer sig i med hinanden for at opnå forskellige, psykologiske gevinster. "Klap" henviser til de følelser, vi henholdsvis modtager fra og giver til andre.
- Drejebogsanalyse - der beskæftiger sig med den skæbne eller livsplan, et menneske følger.

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.

Ego/jeg tilstande

Når vi kommunikerer med andre veksler vi imellem følgende 3 tilstande:

- Forældre

- Voksen
- Barn

Forældretilstanden indeholder alle de indspildninger af ydre informationer fra de tidlige barndomsår, som forældre og stedfortrædere har givet. Informationerne har ofte handlet om rettesnore, irrettesættelser, regler, normer og advarsler.

Voksentilstanden indsamler, omformer, bearbejder og omdanner data og informationer med baggrund i de erfaringer, som personen har med sig.

Barnetilstanden indeholder de indspildninger af indre informationer fra de tidlige barneår, der f.eks. handler om bevægelser, følelser, krop etc.

Transaktionsanalysen giver ikke noget sandt billede af samtalen, men modellen er nem at huske og anvende imens samtalen står på.

Betydning er altid til forhandling i en samtale. Hvis der ikke sker en forhandling er der en tillid imellem parterne og en gensidig forforståelse. Misforståelser optræder oftest fordi begge undlader forhandlingen, og dermed fortolker begge emnet til egen fordel. Når begge parter kan bidrage til betydningen er det vigtigt at have øje for hvordan ens sprog begrænser den andens råderum, eller hvordan den anden opfatter forudsætningerne for den måde der må tales på.

Transaktionsanalysen viser fem mulige måder at deltage i en samtale på. Den er nem at forstå fordi de fleste har været del af en familie og har oplevet samtaler mellem fx forældre / barn, voksen og barn/barn. Men vi slipper ikke helt de roller i samtalen, fx med kolleger, konkurrenter, kæresten eller venner.

Voksen/voksen-samtalen er den ideelle samtale. Det skyldes, at det er her vi forventer, at det vi traditionelt forstår ved "den gode dialog" foregår. Men det hele kommer an på formålet med samtalen. Det kan fx lyde helt skævt hvis man hører børn der taler som voksne til andre børn og forkæler eller fordømmer dem. Vi forventer at personer udfylder nogle bestemte roller. Chefen må som regel godt bebrejde og kritisere, men hvis ens partner eller en ven gør det, bliver det anderledes.

Vi holder simpelthen øje med hvor en person placerer sig i samtalen. Opfører vedkommende sig fx som den kritiske forælder, som voksen eller et utilpasset barn. Og hvordan reagerer andre på den rolle. Og hvordan reagerer jeg selv?

Kritisk forælder	Omsorgsfuld forælder
bebrejder, kritiserer, fordømmer, dominerer, er autoritær, sætter grænser, stiller krav	trøster, beskytter, drager omsorg, roser, hjælper, forkæler
F.eks. Mads Skjern	F.eks. Grisehandlerens kone
Voksen	
indsamler information, rationel, beslutter, prioriterer, diskuterer, bevarer overblik, stiller opklarende spørgsmål,	
F.eks. Doktoren	
Det tilpassede barn	Det frie barn
føjer sig, er lydig, hjælpsom, er underdanig	Er impulsivt, spontant, nysgerrigt, egoistisk, oprørske, uregerligt, fantasifuldt, kreativt, fortæller vittigheder
F.eks. Daniel Skjern	F.eks. Iben – sagførerens datter

Idealet for transaktionsanalysen er *ikke* at deltagerne i samtalen hele tiden er i en voksenposition, men at man efterstræber en voksen/voksen-samtale – de andre positioner kan sagtens supplere voksen/voksen-samtalen.

Livsindstillinger

Barnets tidligste oplevelser og følelser afgør om barnet grundlæggende vælger en af følgende 4 livsindstillinger:

- Jeg er IKKE OK, du er OK
- Jeg er OK, du er IKKE OK
- Jeg er OK, du er OK
- Jeg er IKKE OK, du er IKKE OK

De kan give et fint billede af mange af de konflikter man kan komme ud for i en samtale.

- Jeg er ok – du er ok (den gode samtale): Begge personer mener at deres ønsker bliver opfyldt og går ind i samtalen med det ønske og det mål at man sammen kan finde en løsning på et fælles projekt.
- Jeg er ikke ok – du er ok: Typisk en barn/voksen-samtale, hvor den ene part føjer sig i samtalen og dermed accepterer den anden som autoritet i samtalen.
- Jeg er ok – du er ikke ok: Kan blive en manipulerende samtale hvor den der åbner samtalen, automatisk betragter sig selv som en autoritet. Kan også blive en ansvarsforflygtigende samtale "Det har jeg ikke noget med at gøre".

- Jeg er ikke ok – du er ikke ok: Samtalen bryder sammen. Der er ikke noget der virker, og det hele kan dybest set være lige meget – der er intet ønske om at imødekomme en løsning.

Livsindstillingen kan få afgørende betydning for om personen siden hen får tendens til at spille med i et af følgende "spil":

- Spark mig – spillet
- Dum – spillet
- Jamen – spillet
- Udslidt – spillet
- Se, hvad du fik mig til – spillet
- Dit dumme svin - spillet

Transaktionsanalyse er en enkel model til analyse af kommunikation i samtaler