Transaktions-analyse

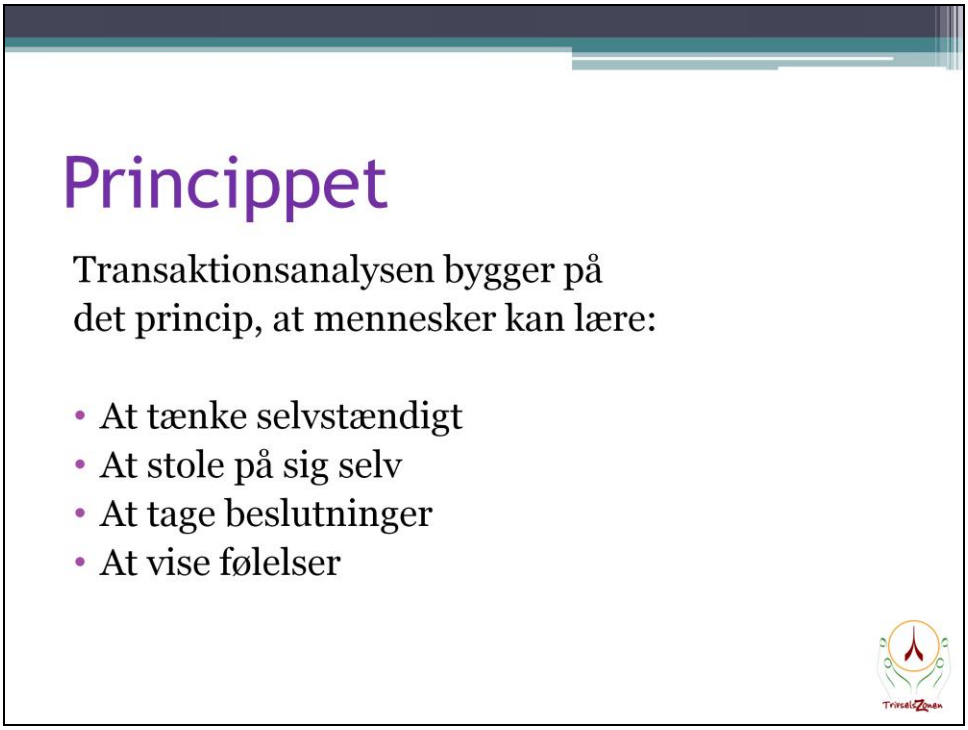
Transaktionsanalyse

- Transaktionsanalyse handler om, hvad mennesker siger og gør, når de taler til og med hinanden

Transaktionsanalysen er udviklet i 50'erne af psykiateren Eric Berne.

Teorien udgør et sammenhængende system indenfor det socialpsykologiske område og omfatter:

- teorier om menneskets personlige udvikling, kommunikationsprocesser og samspil mellem mennesker
- Metoder til analyse af det enkelte menneskes funktion og samspil med andre mennesker



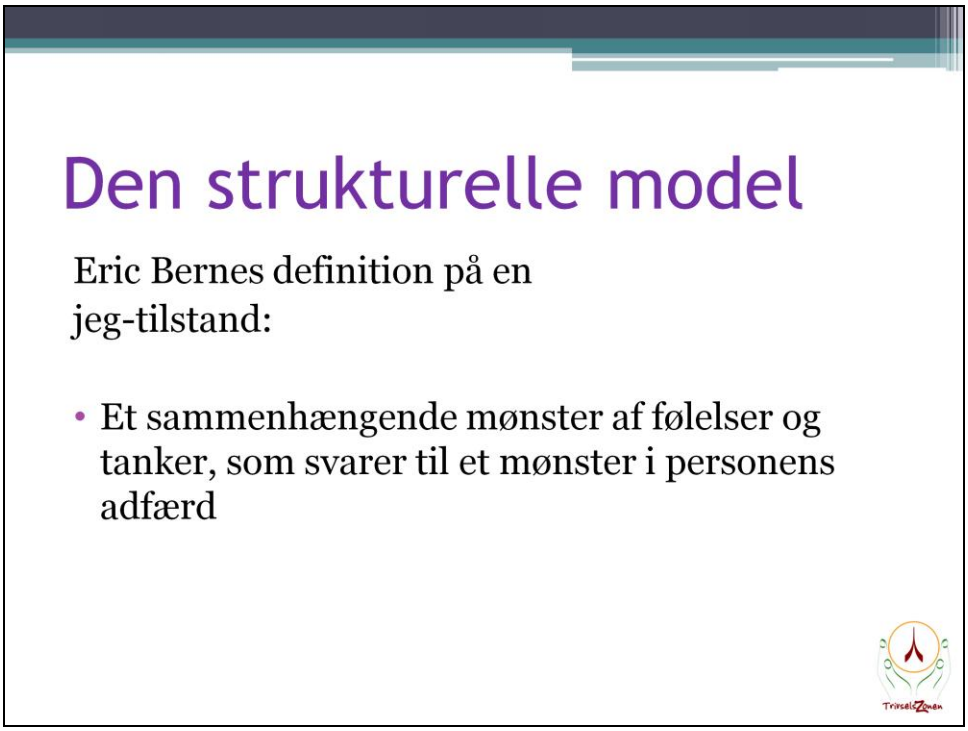
Transaktionsanalysen bygger på det princip, at mennesker kan lære:

•At tænke selvstændigt.

•At stole på sig selv.

•At tage beslutninger.

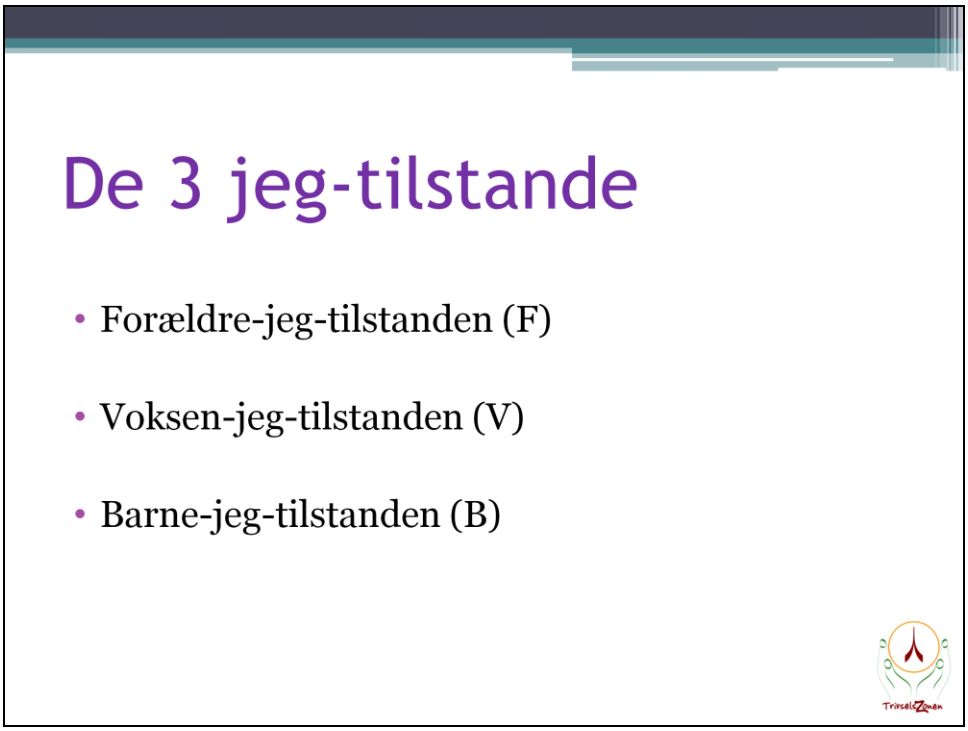
•At vise følelser.



Alle de følelser og oplevelser, vi bliver udsat for fra fødsel og gennem livet, bliver ubevidst registreret i hjernen.

Disse budskaber har i høj grad indflydelse på vores adfærd.

Budskaberne kan observeres som forskellige former for adfærd, og det er dem man møder i jeg-tilstandene.



De 3 jeg-tilstande giver det enkelte menneske svar på: Hvem er jeg? – Hvordan er jeg blevet sådan? – Hvorfor handler jeg, som jeg gør?

De 3 jeg-tilstande er i én hele tiden. Ikke alle er opmærksomme på dem, men al kommunikation, både den indre og ydre mellem andre mennesker sker fra og mellem F, V og B.

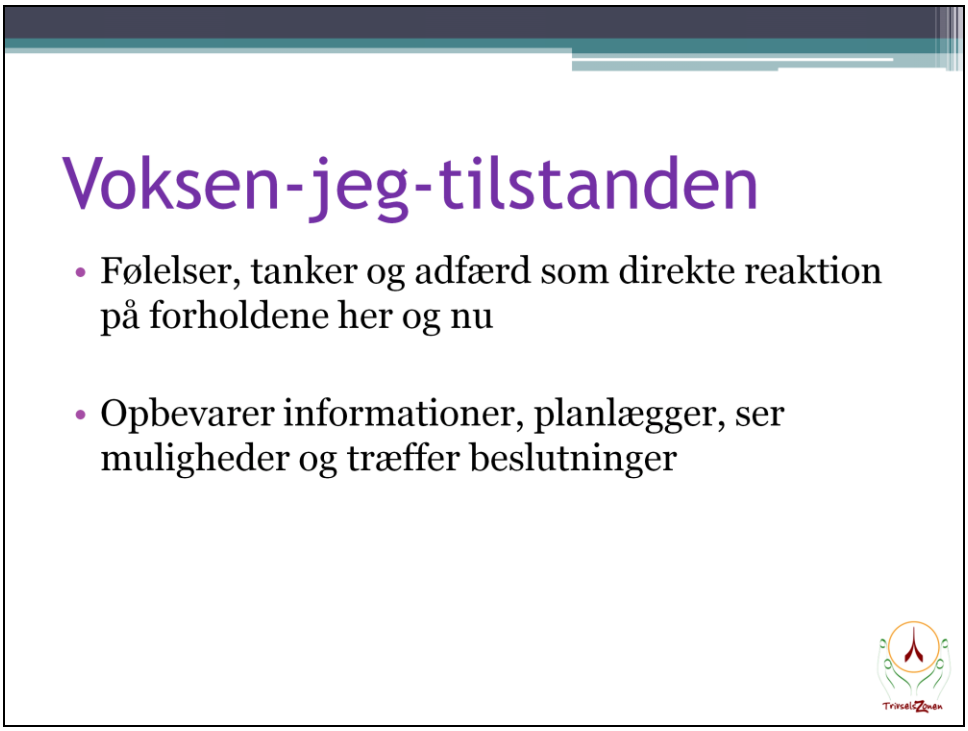
Transaktionsanalyse

Kritisk forælder bebrejder, kritiserer, fordømmer, dominerer, autoritær, sætter grænser, stiller krav	**Omsorgsfuld forælder** trøster, beskytter, drager omsorg, roser, hjælper, forkæler
Voksen indsamler information, rationel, beslutter, prioriterer, diskuterer, bevarer overblik, stiller opklarende spørgsmål	
Tilpassede barn føjer sig, er lydig, hjælpsom, underdanig	**Frie barn** impulsiv, spontan, nysgerrig, egoistisk, oprørsk, uregerlig, fantasifuld, kreativ

Forældre-jeg-tilstanden:

Følelser, tanker og adfærd som efterligning fra forældrene eller far- og mor-figurer.

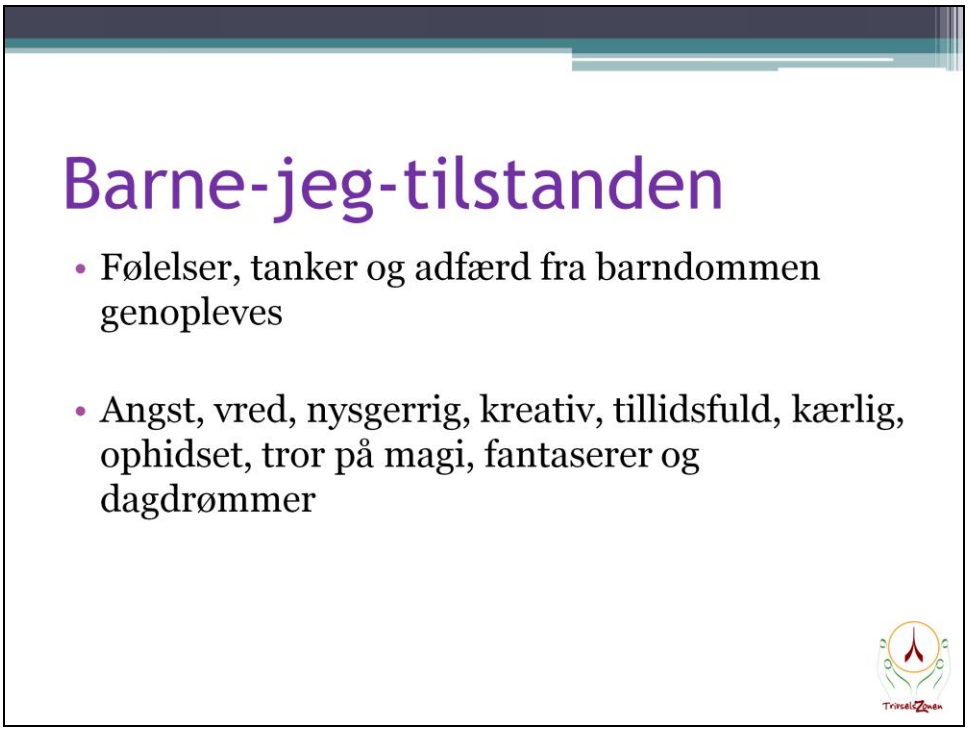
Giver råd, kritiserer, disciplinerer, moraliserer, drager omsorg for, beskytter, udformer regulativer og love, underviser og belærer.



Voksen-jeg-tilstanden:

Følelser, tanker og adfærd som direkte reaktion på forholdene her og nu.

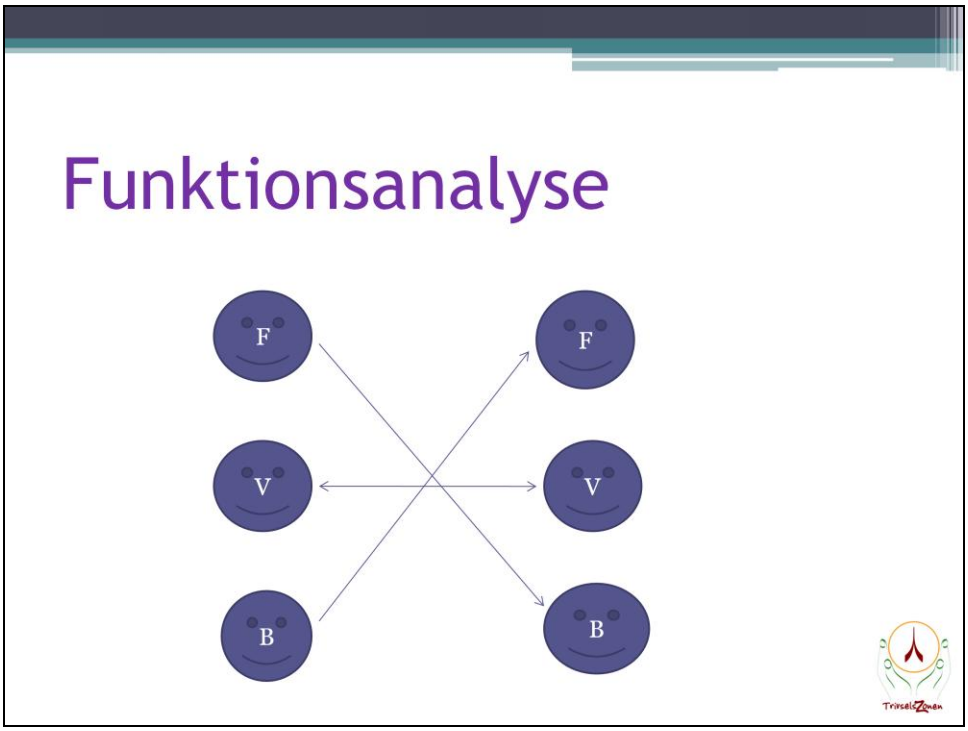
Opbevarer informationer, planlægger, ser muligheder og træffer beslutninger



Barne-jeg-tilstanden:

Følelser, tanker og adfærd fra barndommen genopleves.

Angst, vred, nysgerrig, kreativ, tillidsfuld, kærlig, ophidset, tror på magi, fantaserer og dagdrømmer.



Denne analyse ser på menneskets kommunikation/adfærd.

(I analysen er forældre-jeg-tilstanden delt i kritisk og omsorgsfuld forældre. Barne-jeg-tilstanden i tilpasset og naturligt barn. Disse funktioner kan både være positive og negative)

Hvordan er det vi kommunikerer oftest med andre mennesker?

Taler vi sammen som forælder til barn? Altså i en belærende tone med løftet pegefinger.

Taler vi sammen som barn til forælder? Altså i en trodsig eller barnagtig tone.

Eller taler vi sammen som ligeværdige individer? – Voksen til voksen.

Hvis man tilstræber at kommunikere fra og til den voksne-jeg-tilstand, vil man få den mest ligeværdige kommunikation. Jeg er ok og du er ok. (OK-holdninger) – Også kaldet assertiv kommunikation.

Ved at være opmærksom på de 3 jeg-tilstande i én selv og andre, kan man forbedre kommunikationen.

Tale sammen som ligeværdige

- At vi er lige. Den ene part er ikke bedre eller mere end den anden. Du er ok og jeg er ok
- At have respekt for den anden
- At have tillid til, at den anden gør det samme
- At kunne sætte sig i den andens sted – føle empati