



www.lips.nu • info@lips.nu

## Wat is TA ?

Transactionele Analyse (TA) heeft grote toepassingsmogelijkheden op het terrein van management, training, coaching, opvoeding en therapie.

TA verschaft ons een communicatietheorie (o.a. transacties), een persoonlijkheidstheorie (o.a. ego-toestanden), maar ook een ontwikkeltheorie (o.a. levensscript).

Eric Berne, een Amerikaans psychotherapeut, is de grondlegger van TA.

Transactionele Analyse vooronderstelt en zoekt de autonomie en de eigen verantwoordelijkheid van mensen. Wij noemen dat bij voorkeur 'je eigen leven vorm geven'. Hier kunnen ook valkuilen in zitten. Mensen zijn nooit volstrekt onafhankelijk. We leven met onze culturele, historische, sociale en relationele banden. Deze banden betekenen ook een uitdaging voor onze autonomie. Drie kenmerken spelen in dit principe van autonomie een belangrijke rol: bewustzijn, spontaniteit en het ervaren van intimiteit.

Transactionele Analyse vooronderstelt en bewerkstelligt dat mensen hun leven door besluiten inrichten. Wat zijn deze besluiten? Hoe komen ze tot stand? Kunnen we besluiten op beslissingen terug te komen? De valkuilen en de uitdagingen liggen in de vragen wat onze invloed op anderen is en welke consequenties we daaraan (kunnen) verbinden.

## Tips voor aansluitende literatuur

- Ian Stewart & Vann Joines, *Transactionele Analyse, het handboek*, ISBN 90-6665-203
- Julie Hay, *'We lossen het samen wel op', 'Transactionele analyse op de werkvloer'*

ISBN 90-6665-608-5