

Theorie over ego-toestanden

Harry Gerth

De drie op elkaar geplaatste cirkels, waarin de woorden Ouder, Volwassene en Kind staan, visualiseren het model van de ego-toestanden. Dit model is vanaf de ontstaansgeschiedenis het beeldmerk van de Transactionele Analyse. Eric Berne definieerde een ego-toestand als een consistent patroon van denken, voelen en ervaren dat direct samengaat met een overeenkomstig patroon van gedragingen. Ieder mens beschikt in feite over talloze ego-toestanden die afwisselend ingezet kunnen worden. Berne categoriseerde al deze ego-toestanden in de Ouder, de Volwassene en het Kind. Om ze als ego-toestand te onderscheiden van echte ouders, volwassenen en kinderen zijn ze geschreven met hoofdletters.

- Ouder ego-toestand: vanuit deze ego-toestand reageren we zoals we onze ouders of andere belangrijke opvoeders hebben zien doen. We hebben hun gedrag als het ware gekopieerd ("wat lijkt die zoon van jou toch op zijn vader").
- Volwassene ego-toestand: waarbij we denken, luisteren, gegevens verzamelen overeenkomstig de realiteit in het hier en nu.
- Kind ego-toestand: waarbij we denken, voelen en handelen zoals we vroeger deden als kind.

De bovenstaande uiteenzetting zegt iets specifiek over ego-toestanden:

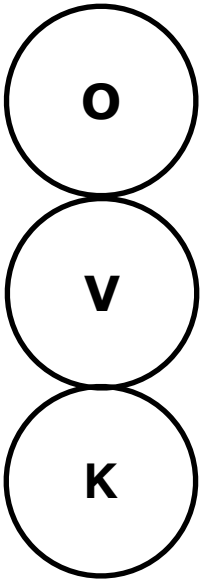
- Het zijn realiteiten en geen begrippen zoals de door Freud ontwikkelde concepten 'Es', 'Ich' en 'Über-ich'.
- Ze zijn herkenbaar en kunnen daarom gediagnosticeerd worden.
- Ze hebben niets met leeftijd te maken.

In de TA maken we een scherp onderscheid tussen de structurele analyse en de functionele analyse van de ego-toestanden:

- De structurele analyse gaat over de inhoud van de ego-toestanden. Wat is de achtergrond van het gedrag van iemand. Het is een kijkje in iemands 'binnenkant'.
- De functionele analyse geeft weer wat iemand doet. Hier gaat het om waarneembaar gedrag. Wat is waar te nemen aan iemands 'buitenkant'?

Structurele analyse

De structurele analyse is de grafische weergave van je psychologische basisstructuur. Het basismodel van de structurele analyse staat op de volgende pagina weergegeven. Dit model noemen we de structurele analyse van de eerste orde.



Ouder ego-toestand

gedrag, gedachten en gevoelens, overgenomen van ouders of ouderfiguren

Volwassene ego-toestand

gedrag, gedachten en gevoelens die een directe respons zijn op het hier-en-nu

Kind ego-toestand

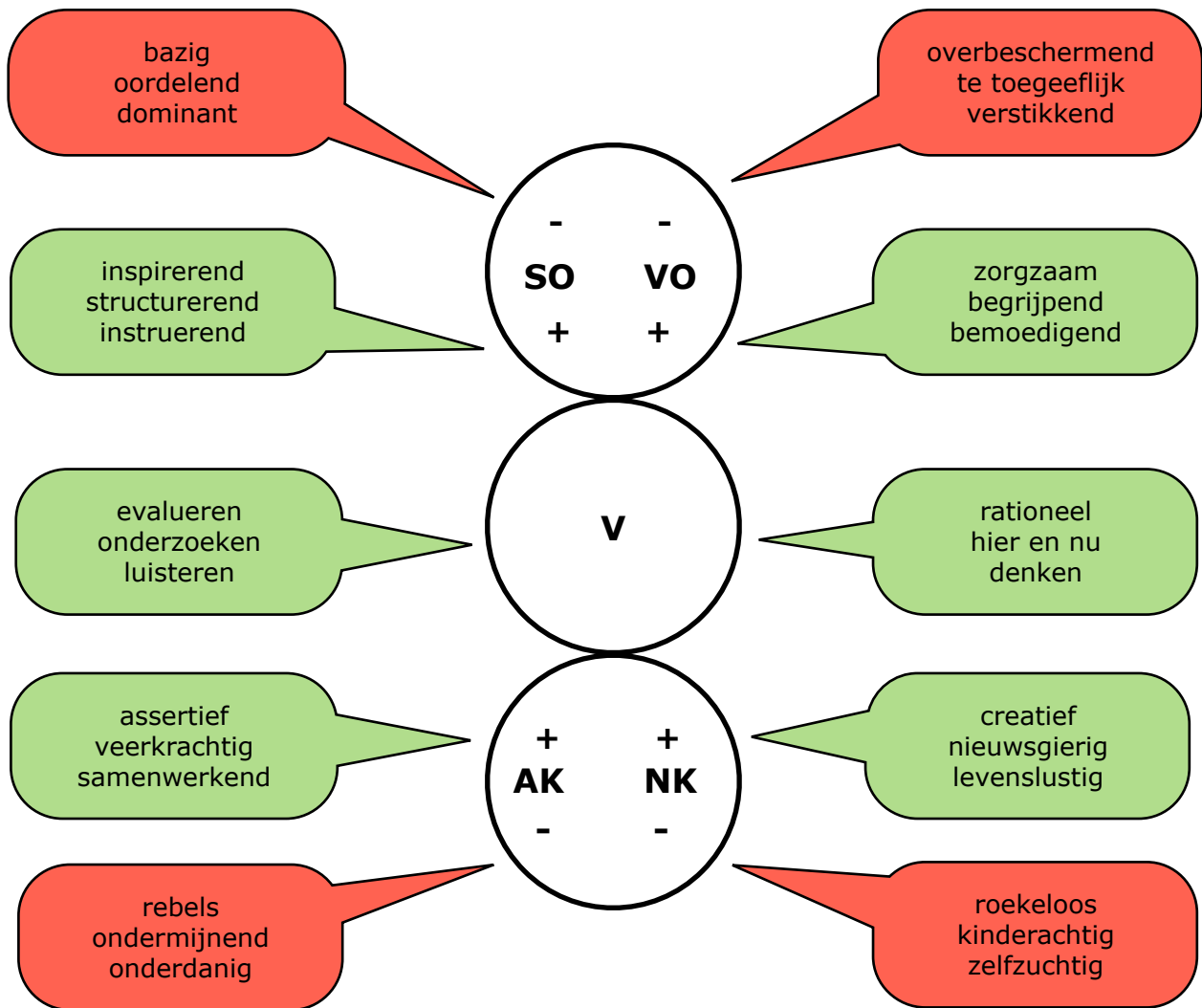
gedrag, gedachten en gevoelens, vanuit de kinderjaren herhaald

Binnen de theorie van de TA kennen we ook een structurele analyse van de tweede orde. In deze analyse wordt duidelijk hoe de ego-toestanden zijn ontstaan en zijn ontwikkeld. In vervolopleidingen wordt deze analyse behandeld.

Eric Berne benadrukte het onderscheid tussen de ego-toestanden. Onze Volwassene is gerelateerd aan het hier en nu. Ouder en Kind ego-toestanden bevatten materiaal uit ons verleden. In mijn Ouder ego-toestand herhaal ik gedragingen, gedachten en gevoelens die ik in het verleden van mijn ouders of ouderfiguren heb overgenomen. In Kind herhaal ik gedragingen, gedachten en gevoelens uit mijn eigen kindertijd.

Functionele analyse

De functionele analyse van de ego-toestanden geeft ons inzicht in waarneembaar gedrag. Hier zien we de observeerbare 'buitenkant' van iemand. In het diagram op de volgende pagina zijn drie ego-toestanden nader gespecificeerd. De Ouder is onderverdeeld in Structurerende Ouder (SO) en Voedende Ouder (VO). Het Kind is onderverdeeld in Aangepast Kind (AK) en Natuurlijk Kind (NK). De Volwassene is niet onderverdeeld. Per ego-toestand zijn gedragsvoorbeelden weergegeven. In rood zijn ineffektieve gedragingen weergegeven en in groen effectieve gedragingen.



Gedragkenmerken

De functionele analyse van de ego-toestanden laat onze 'buitenkant' zien op gedragsniveau. Vanuit jouw perspectief gezien gaat het dus om welk gedrag jij waarneemt bij een ander, maar het kan ook gaan om de bewustwording van je eigen gedrag. In de meeste gevallen heb je wel een beeld van een familielid, vriend of collega: "met haar kom ik gewoon moeilijk in contact" of "dat is een meelevend persoon" of "wat een leuke meid is dat toch". Dit gedrag uit zich als volgt:

- door de woorden en zinnen die iemand zegt;
- de toon van de stem, oftewel de intonatie;
- de mimiek van het gezicht en de gebaren;
- de lichaamshouding;
- de attitude.