

Transactionele Analyse

Ik ben OK, Jij bent OK!

In principe heeft bijna iedereen het vermogen om in mogelijkheden te kunnen gaan denken. We zorgen goed voor ons zelf en de ander en doen recht aan ons zelf en de ander door bewust te worden van je authentieke gevoelens en gedachten! Van wat van binnen gaande is. Gun jezelf het stilstaan en onderscheid opdoen bij wat afspeelt in het heden en wat is in feit een wond of "elastiekje" terug naar het verleden. Hierdoor leer je een respons te geven in plaats van afreageren en dat biedt veiligheid aan ruimte aan iedereen!

Binnen TA, geloven wij dat iedereen gelijkwaardig is, van waarde en is waardig! Verder geloven wij dat mensen hun eigen lotsbestemming kunnen bepalen en beïnvloeden. Tot onze roeping komen. Om ons volledige potentieel als volwassenen te realiseren, mogen we de strategieën voor het omgaan met het leven die we als kind hebben gekozen, bijwerken. Als we ontdekken gaandeweg dat deze strategieën niet langer voor ons werken, kunnen we ze het best vervangen door nieuwe die wel werken. Zo bevorderen we autonomie: bewustzijn, spontaniteit en intimiteit (het maken van wat binnen afspeelt, bespreekbaar, oftewel jezelf kwetsbaar durven opstellen!)

Lesleys therapeutische houding bestaat uit drie elementen: empathie, acceptatie en echtheid. Door verbinding tussen denken en voelen, leeft ze zo goed mogelijk in de cliënt in, accepteert de cliënt zoals ze zijn, d.w.z. Lesley is niet veroordelend en helpt de cliënt zichzelf niet te veroordelen. Als therapeut, Lesley blijft in contact met haar eigen gevoelens. Zo creëren we samen een veilig klimaat, waarin de cliënt zich verder kan ontwikkelen. Hoe gaat het met je zelfsturende vermogen?

Met behulp van TA kan een heldere analyse worden gemaakt van wat er zich in mensen afspeelt (analyse van het levensscript en ego toestanden) en wat er communicatief tussen mensen gebeurt in groepen en relaties (o.a. analyse van transacties en psychologisch spel). TA onderzoekt (de relatie tussen) de communicatiepatronen tussen mensen én de (onbewust) dynamische drijfveren en patronen in mensen. Het zijn vaak onze gedachten en

innerlijke overtuigingen die het moeilijk maken om verbindingen te kunnen maken. Terwijl we onze dagelijkse bezigheden uitvoeren, vertelt onze interne monoloog onze ervaring. Onze zelfbespreking stuurt ons gedrag en beïnvloedt de manier waarop we met anderen omgaan en de wereld waarneemt.

Herstel betekent natuurlijk niet dat ongedane gebeurtenissen opgelost kunnen worden, maar wél andere manieren leren van kijken, van denken en van handelen door middel van zelfreflectie, zelf compassie en acceptatie. Een brein leert in rustmodus, niet in overleefmodus. Hier komt het belang van het 'reguleren' van emoties, bij kijken. Niet meer wegdrücken door leven uit je hoofd, rituelen en regels; maar gevoelens omarmen, onderzoeken en je laten informeren.

Bovendien het meest helend aspect is de therapeutische relatie; waar er ruimte, respect en geborgenheid is in de liefdevolle ontmoeting met een aanwezig andere plaats vindt. Een plek van "alles mag er zijn – wat heeft het ons te zeggen?

Psychotherapie is een proces om psychologisch en emotioneel functioneren te helpen verbeteren.

Zie www.ta-academie.nl

