

Håndbog til dansk – litteratur, sprog, medier

© 2015 Ole Schultz Larsen og Dansk lærerforeningens Forlag og
Systime a/s

Kopiering og anden gengivelse af dette værk eller dele deraf er kun tilladt efter reglerne i gældende lov om ophavsret eller inden for rammerne af en aftale med Copydan. Al anden udnyttelse forudsætter en skriftlig aftale med forlaget.

Redaktion: Grete Ravn Nielsen

Grafisk tilrettelæggelse og produktion: Systime a/s

Omslag: Ole Schultz Larsen/Systime A/S

Trykt hos: Specialtrykkeriet Viborg

Printed in Denmark 2015

2. udgave 1. oplag

ISBN 978-87-616-8365-6

**DANSK
LÆRER** 
foreningens forlag
Rathsacksvej 7
1862 Frederiksberg C
dansklf.dk

systime ►

Skt. Pauls Gade 25
DK-8000 Aarhus C
Tlf.: 70 12 11 00
systime.dk



Transaktionsanalyse

En teori, der har særlig fokus på de styrkeforhold, der kan forekomme i kommunikationen, er den canadiske psykiater Eric Bernes (1910-1970) teori om **transaktionsanalyse**. Teorien

går ud fra, at vores personlighed består af tre dele, som på forskellige måder udtrykker sig gennem det, vi siger til andre, både verbalt og nonverbalt. Det er forældrejeg'et, barnejeg'et og voksenjeg'et. Tredelingen svarer til psykoanalytikeren Sigmund Freuds (1856-1939) opdeling af personligheden i overjeg'et, jeg'et og det'et.

- **Forældrejeg:** Når vi benytter forældrejeg'et, er vi enten den kritiske forælder, der sætter grænser og er moralsk eller truende, eller vi er den omsorgsfulde forælder, der er støttende, trøstende og udviser empati. Forældrejeg'et henvender sig til barnejeg'et hos den anden.
- **Barnejeg:** Når vi benytter barnejeg'et, kan det komme til udtryk på tre måder: Vi kan udtrykke os som det naturlige barn, der er uhæmmet og fri, vi kan udtrykke os som det tilpassede barn, der er hæmmet og genert, eller vi kan udtrykke os som det rebelske barn, der gør oprør og er trodsig. Når vi benytter barnejeg'et, lægger vi op til, at den anden skal reagere ud fra sit forældrejeg.
- **Voksenjeg:** Når vi benytter voksenjeg'et, viser vi derimod vores rationelle side og vurderer, hvad der er mest praktisk og fornuftigt i bestemte situationer. Her opfordrer vi den, vi taler med, til ligeledes at bruge voksenjeg'et.

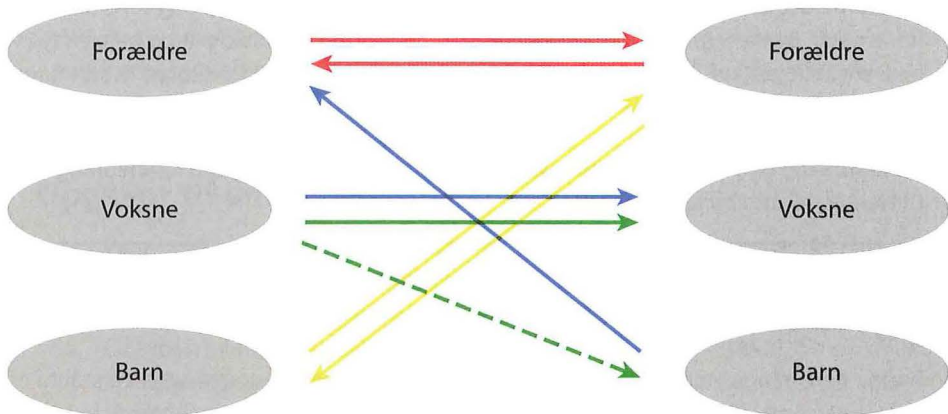
Alle tre jeg-tilstande er værdifulde dele af en moden personlighed, siger Eric Berne. Ingen af dem kan undværes, og den mest optimale kommunikation opnås ifølge Berne, når det enten er voksenjeg'et, det omsorgsfulde forældrejeg eller det naturlige barnejeg, der anvendes. Kommunikation kaldes af transaktionsanalysen for transaktioner. De foregår mellem personernes forskellige jeg-tilstande. Her kan man tale om fire forskellige typer af transaktioner:

Simple transaktioner (rød) foregår mellem ens jegtilstande, f.eks. fra voksenjeg til voksenjeg og kan lyde på følgende måde: Hvornår skal vi mødes/Klokken fem.

Komplementære transaktioner (gul) løber frem og tilbage mellem de samme to jeg-tilstande, f.eks. fra det omsorgsfulde forældrejeg til det naturlige barnejeg og tilbage igen: Jeg skal nok passe på dig!/Tak, det er jeg glad for! Eller fra det omsorgsfulde forældrejeg til det rebelske barnejeg: Jeg skal nok passe på dig./Nej, du ska' sgu ikke! I de komplementære transaktioner kan kommunikationen for det meste forløbe ganske uproblematisk og positivt, men når det kritiske forældrejeg eller voksenjeg'et møder det rebelske barnejeg, kan der hurtigt opstå store konflikter.

Krydsede transaktioner (blå) kommunikerer frem og tilbage mellem forskellige jegtilstande. Her bliver kommunikationen uklar, og parterne oplever, de taler forbi hinanden. De krydsede transaktioner kan f.eks. gå fra voksenjeg til voksenjeg og tilbage fra barnejeg til forældrejeg og lyde sådan her: Du ser syg ud Jørgen!/Hvorfor skal du altid fortælle mig, at jeg ikke kan klare noget? Her bliver samtalen forstyrret endnu inden den er begyndt, fordi modtageren hører en kritisk forældrestemme i afsenderens budskab, hvilket vi her antager, der ikke er tale om. De krydsede transaktioner betyder næsten altid et brud i kommunikationen.

Skjulte transaktioner (grøn) kommunikerer et åbent budskab til én jegtilstand og et underforstået budskab til en anden jegtilstand hos modtageren. De kan f.eks. gå fra voksenjag til voksenjag, men med et underforstået budskab fra forældrejag til barnejag. Det er måske tilfældet i følgende situation, hvor vi er ude at køre med et ægtepar. Kvinden kører bilen. De holder stille ved et lyssignal, og manden siger: Der er grønt! På den ene side er det en faktisk information sendt fra voksenjag til voksenjag, på den anden side er der måske også tale om, at manden sender et underforstået budskab fra sit kritiske forældrejag til hendes barnejag, om at hun sidder og sover og endnu en gang er for langsom i vendingen. De skjulte transaktioner møder vi også i forbindelse med ironi og humor.



Eksempler på simple, komplementære, krydsede og skjulte transaktioner.

Transaktionsanalysen kan fortælle noget om årsagerne til de misforståelser, der ofte opstår i løbet af en samtale, og hvordan den måde, vi henvender os til andre på – om vi taler til den anden som forælder, voksen eller barn – i høj grad er med til at påvirke den måde, de svarer os på. I ægteskaber og parforhold er problemet ofte, at der tales for meget fra det kritiske forældrejag og fra det tilpassede eller rebelske barnejag. Forældrejag'et har så at sige en tendens til at forføre partneren til at anvende sit barnejag og omvendt. Det kan sætte mange konflikter i gang og skabe asymmetri i en relation, hvor voksenjag'et ikke har tilstrækkelig plads.