

Nora: Nej, det er det just. Du forstår mig ikke. Og jeg har heller aldrig forstået dig – før i aften [...] (*kort tavshed*) Er det dig ikke én ting påfaldende, således som vi sidder her?

Helmer: Hvad skulle det være?

Nora: Vi har nu været gift i otte år. Falder det dig ikke ind, at det er første gang vi to, du og jeg, mand og kone, taler alvorligt sammen?

Helmer: Ja, alvorligt – hvad vil det sige?

Nora: I otte samfulde år, – ja længere – lige fra vort første bekendtskab, har vi aldrig vekslet et alvorligt ord om alvorlige ting.

Helmer: Skulle jeg da idelig og altid indvie dig i bekymringer, som du dog ikke kunne hjælpe mig at bære?

Nora: Jeg taler ikke om bekymringer. Jeg siger, vi har aldrig siddet i alvor sammen, for at søge at komme til bunds i noget.

Helmer: Men, kæreste Nora, ville det da have været noget for dig?

Nora: Der er vi ved sagen. Du har aldrig forstået mig. Der er øvet megen uret mod mig. Først af papa og siden af dig.

Helmer: Hvad! Af os to, – af os to, der har elsket dig højere end alle andre mennesker?

Nora (*ryster på hovedet*): I har aldrig elsket mig. I har bare syntes, det var fornøjeligt at være forelsket i mig.

Helmer: Men Nora, hvad er dette for ord?

Nora: Ja, det er nu så, Torvald. Da jeg var hjemme hos papa, så fortalte han mig alle sine meninger, og så havde jeg de samme meninger. [...] Han kaldte mig sit dukkebarn, og han legede med mig, som jeg legede med mine dukker. Så kom jeg i huset til dig –

Helmer: Hvad er det for udtryk, du bruger om vort ægteskab?
[...]

Nora: Jeg må se at opdrage mig selv. Det er du ikke mand for at hjælpe mig med. Det må jeg være alene om. Og derfor rejser jeg nu fra dig.

Helmer (*springer op*): Hvad var det du sagde?

Nora: Jeg må stå ganske alene, hvis jeg skal få rede på mig selv og på alting udenfor. Derfor kan jeg ikke blive hos dig længere.

Helmer: Nora, Nora.

Nora: Jeg vil gå herfra nu straks. [...]

Helmer: Du er afsindig! Du får ikke lov! Jeg forbyder dig det!

Nora: Det kan ikke nytte noget at forbyde mig noget herefter.

[...]

Helmer: Å du forblindede, uerfarne skabning. [...] Forlade dit hjem, din mand og dine børn. Og du tænker ikke på, hvad folk vil sige.

[...]

Helmer (*tungt*): Jeg ser det. [...] Der er viselig kommet en afgrund imellem os. – Å, men Nora, skulle den ikke kunne udfyldes? [...] Jeg har kraft til at blive en anden.

Nora: Måske – hvis dukken tages fra dig (*hun kommer tilbage med sit ydertøj [...]*).

Helmer: Nora, Nora, ikke nu! Vent til i morgen.

Nora: Jeg kan ikke blive liggende natten over i en fremmed mands værelser.

Helmer: Men kan vi ikke bo her som broder og søster?

Nora og Helmer taler hele tiden forbi hinanden. Nora ønsker at tale alvorligt, men Helmer svinger mellem at være irettesættende, omsorgsfuldt bagatelliserende og ynkelig. Det lykkes dem ikke at genvinde fodfæstet i ægteskabet og Nora drager konsekvensen heraf og forlader mand og børn.



Jeg-tilstande og personlighedsmodel

Transaktionsanalysen er en teori om personlighedsstruktur og kommunikation mellem to eller flere mennesker, som er i direkte kontakt med hinanden. Den måde vi kommunikerer på er med til at identificere os som personer og – omvendt – vores identitet og selvopfattelse kommer til udtryk gennem vores kommunikation.

Ifølge transaktionsanalysen kommunikerer vi ud fra forskellige *jeg-tilstande*, som defineres af samtalsituationen, af hvem vi taler med og af vores personlighed. Men det er muligt at ændre kommunikationen ved at skifte fra én *jeg-tilstand* til en anden.

Transaktionsanalysen antager at hver person rummer en helhed af tre *jeg-tilstande*: et forældre-jeg (F), et voksen-jeg (V) og et barne-jeg (B). En *jeg-tilstand* er en selvstændigt fungerende del af personligheden, som rummer et system af følelser og oplevelser, hvortil er knyttet et sæt adfærds- og kommunikationsmønstre, som også kaldes funktionsmåder.

I en given situation, hvor man indgår i et samspil med andre mennesker, vil ethvert menneske befinde sig i en bestemt *jeg-tilstand* og kan – alt efter samspillet karakter og udvikling – med større eller mindre smidighed skifte fra *jeg-tilstand* til *jeg-tilstand*.

Ved at analysere disse samspil/samtaler er det muligt at afgøre, hvilke *jeg-tilstande*, der aktiveres hos de implicerede parter.

Forældre-jeg'et består af normer, holdninger, fordomme, påbud, forbud, vaner, som er til-

lærte primært fra vores forældre, men også fra andre vigtige voksne, vi som børn har omgædes. I denne *jeg-tilstand* tænker, føler, reagerer, handler vi, som vi har set forældrene gjorde, da vi var børn.

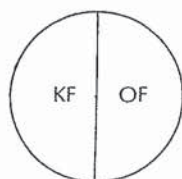
Forældre-jeg'et kan opdeles i to aspekter: *kritisk forældre* (KF) og *omsorgsfuld forældre* (OF), som hver har bestemte karakteristika. Begge aspekter af forældre-jeg'et har både en positiv og en negativ side.

Voksen-jeg'et er den fornuftige, saglige del af vores personlighed. TA sammenligner voksen-jeg'et med en datamaskine, der indsamler data og på baggrund heraf tager beslutninger og løser problemer ud fra objektive kriterier etc. Men voksen-jeg'et lytter også til impulser fra barne-jeg'et og forældre-jeg'et og lader disse impulser indgå i beslutningsprocessen.

Barne-jeg'et er den oprindelige del af personligheden, som både rummer spontanitet, kreativitet, nysgerrighed, men også oprørskhed og fjelighed, og kan ligesom forældre-jeg'et opdeles i to aspekter: *det frie barn* (FB) og *det tilpassede barn* (TB)

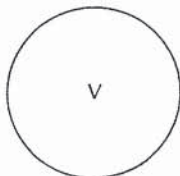
Strukturmodel

bebrejdende, kritisk, fordømmende, dominerende, autoritær, sætter grænser, stiller krav

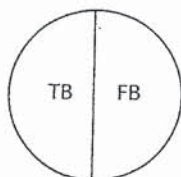


trøster, beskytter, drager omsorg for, roser, hjælper, overbeskytter, forkæler

indsamler information, er rationel, beslutter, prioriterer, bevarer overblik



føjelig, lydige, hjælpsom, underdanig



impulsiv, spontan, nysgerrig, egoistisk, oprørske, uregerlig, kreativ, fantasifuld.

	Det verbale	Det ekstra-verbale	Det non-verbale
F	altid – aldrig – gør det la' være med det	vurderende kritisk	løftet pegefinger skulderklap
O	skal – burde – glem aldrig la' være med at bekymre dig	autoritært støttende	trække på skuldrene rynkede bryn
R	la' være med at tænke på det lad mig gøre det	trøstende opmuntrende	arme over kors rysten/nikken
Æ	vi/de – skik og brug la' være med ...	beskyttende nedladende	med hovedet se ned på
L	du skal ikke være ... (bange, ked af		vride hænder trøstende berøring
D	det, morsom)		hænder i siden
R	du har ret/tager fejl lad mig ... (gøre det, hjælpe)spørg ikke		bebrejdende udtryk vurderende
E	uden tvivl du er ... (sød, uartig, flink) hvis jeg var dig Lille du, min dreng, nu skal jeg sige dig noget		
V	Alle hv-spørgsmål: hvem, hvad, hvordan, hvornår, hvorfor, hvor ...	klar spørgende rolig	øjeblikkontakt ser direkte på forstående nok
O	jeg tænker min mening er	objektiv følelsesmæssigt	opmærksom afslappet
K	sådan virker ifølge statistikken	passende	tillidsfuld ligeferm
S	har man forsøgt er det bevist		tænksom
N	sandsynligvis ofte – årsagerne		
E	alternativet ja – nej		
B	jeg føler mig jeg vil ikke jeg kan/ikke	højt ophidset baby-agtig	alle følelses- udtryk: – (glæde, sorg, vrede...)
A	jeg håber jeg giver mig	legende kunstig	nedslagne øjne store, åbne øjne
R	jeg har ikke gjort det se på mig – lad os	lavmælt fnisende	hovedet på skrå kikke opad
N	hvis bare – giv mig det ingen kan li' mig	drillende bandende	drejende vridende
E	hold da op tak skæbne udbrud, som f.eks.: ih, åh, æv, ha, næh, ah, puh	hurtigt fornærmet drævende	række hånden opad sexet flirtende

Fra Lise Lundsteen: *Transaktionsanalyse, Teknologisk Instituts Forlag 1980.*

Man kan ikke fremhæve én jeg-tilstand frem for de to øvrige. Det, der er vigtigt, er, at vi har rådighed over alle tre jeg-tilstande, så vi kan bruge dem i samspil med andre mennesker. Alligevel er der en tendens til, at én jeg-tilstand er mere fremtrædende end en anden.

Nogle mennesker har en tilbøjelighed til ofte at ville gøre andre mennesker tilpas, gå ind på deres ideer, bøje af osv. Der er her tale om, at de ofte vil bruge energi i TB. Andre mennesker er måske hyppigt kritiske og vurderende og befinder sig derfor ofte i KF.

Den psykiske energimængde, et menneske bruger i de forskellige jeg-tilstande kan illustreres ved hjælp af en jeg-profil, som er en model, der viser den energimængde et menneske anvender i de forskellige jeg-tilstande. En jeg-profil giver en ide om, hvilke af vores jeg-tilstande, der er svage og kan udvikles og hvilken jeg-tilstand, der bør tages energi fra.

Jeg-tilstandenes funktionsmåder

Til hver jeg-tilstand hører et sæt af funktionsmåder, som afspejler sig i det verbale, det ekstra-verbale og det non-verbale sprog.

Skemaet på side 207 kan bruges som vejledning for funktionsmådernes udtryk.

I samtalen mellem Nora og Helmer, siger Nora på et tidspunkt: „I otte samfulde år, – ja længere – lige fra vort første bekendtskab, har vi aldrig vekslet et alvorligt ord om alvorlige ting“ og Helmer svarer: „Skulle jeg da idelig og altid indvie dig i bekymringer, som du ikke kunne hjælpe mig med at bære“.

Nora taler her fra sit voksen-jeg. Hun er sagligt konstaterende. Helmer taler fra sit forældre-jeg, men det kan være svært at afgøre om det er fra KF eller OF, fordi vi mangler det ekstra-verbale og non-verbale sprog.

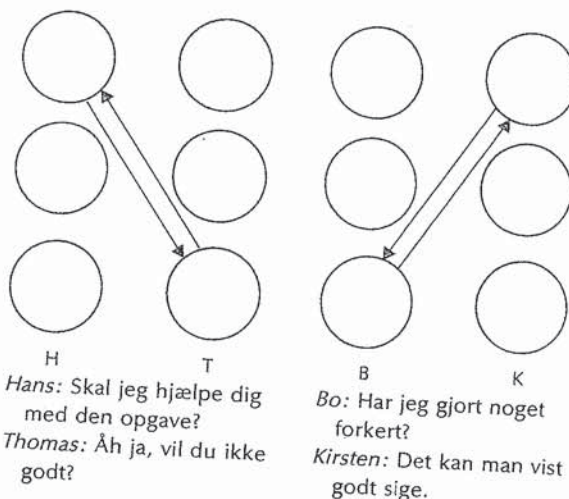
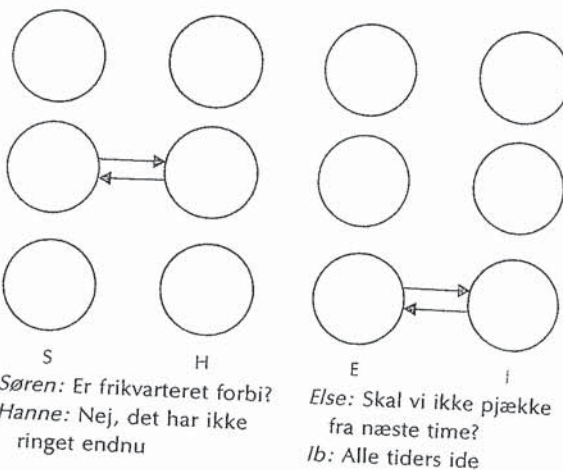
Ansigt til ansigt kommunikation

I transaktionsanalysen benævnes kommunikation mellem mennesker for *transaktioner*, som betyder overførsel af budskab fra én person til en anden. En samtale består oftest af mange transaktioner.

Transaktioner kan inddeles i tre typer:

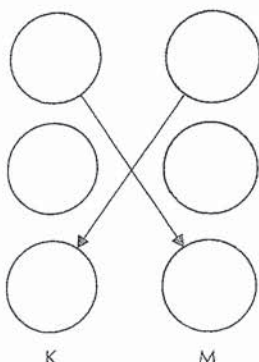
- Komplementære transaktioner
- Krydsede transaktioner
- Dobbelte transaktioner

Eksempler på komplementære transaktioner:



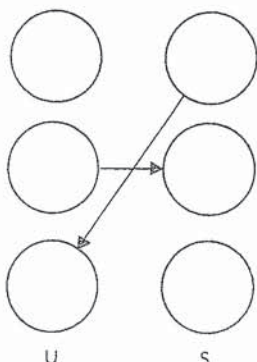
En samtale, der består af komplementære transaktioner kan fortsætte uhindret nærmest i det uendelige, fordi jeg-tilstanden hos den ene person aktiverer den tilsigtede jeg-tilstand hos den anden person og vice

versa. Sker dette imidlertid ikke, opstår der kommunikationsproblemer, som vi skal se i flg. eksempler:



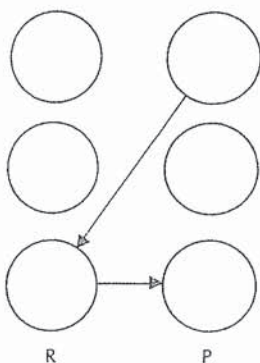
Katrine: Du er temmelig dårlig til at holde orden her, kan du ikke snart tage dig sammen?

Morten: Du skulle vist feje for egen dør først. Stuen er et stort rod.



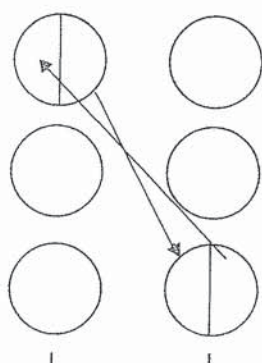
Ulla: De psykologiske teorier er vanskelige

Sine: Ja, det må de være – for dig



Rikke: Sku' vi ikke gå i biffen i aften?

Peter: Ikke tale om. Vi har ikke råd til den slags pjat.

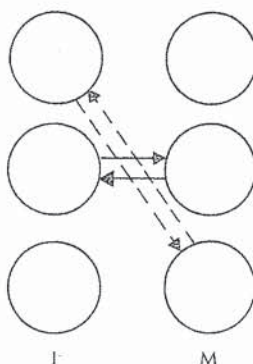


Lone: Du burde klæ' dig mere varmt på, nu du lige har været forkølet?

Jakob: Det bestemmer jeg vel selv.

Mange samtaler er krydsede transaktioner. Folk misforstår hinanden, skønt de måske prøver at forstå, men man kan også mere bevidst krydse transaktionerne – enten for at bringe samtalen ind på et andet spor eller/og for at manipulere den anden derhen, hvor man ønsker.

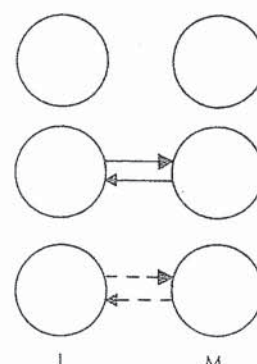
Den tredje slags transaktioner er de dobbelte transaktioner, som er mere komplekse end de førnævnte, fordi de involverer flere jeg-tilstande hos begge parter. I en samtale med dobbelte transaktioner opereres på to planer: et *åbenlyst* og et *skjult*:



Inger: Nu er det sengetid
Marie: Nej, klokken er ikke 10 endnu.

(Inger: Jeg trænger til at være alene, Nu skal du i seng.

Marie: Det vil jeg ikke!)



Jon: Vil du med op og se mit nye stereoanlæg?

Mette: Det vil jeg gerne.

(Jon: Skal vi ikke hygge os!

Mette: Den er jeg med på)

Dobbelte transaktioner er vigtige bestanddele i de (sam-)spil vi indgår i med hinanden. Spillene har en tendens til at gentage sig selv og efterlade de involverede parter i en negativ stemning. Det er m.a.o. samtaler/spil, man kender til hudløshed, men som man alligevel gentager. Utallige skænderier har netop en ubehagelig tendens til at ligne hinanden til forveksling. De er opslidende, men fortsætter alligevel. (Se senere under psykologiske spil).



Livspositioner

Ethvert menneske har behov for at blive elsket og set. Hvor meget man bliver elsket og set får betydning for, hvordan man oplever sig selv og andre. Barnets tidligste følelsesmæssige oplevelser og erfaringer er afgørende for, hvilken *livsposition*, barnet vælger.

I TA opereres med 4 livspositioner:

1. Jeg er OK – du er OK.
2. Jeg er ikke OK – du er OK.
3. Jeg er OK – du er ikke OK.
4. Jeg er ikke OK – du er ikke OK.