

Transactionele analyse (TA)

TA is een vorm van psychotherapie die is ontwikkeld voor mensen met persoonlijkheidsproblematiek of voor hen die zoeken naar grotere effectiviteit van hun persoonlijk of professioneel functioneren.

Achtergrond en visie

TA is ontworpen als model om eigen gedrag, gedachten en gevoelens beter te kunnen begrijpen waarbij datgene wat zich afspeelt in de interpersoonlijke relatie, de transactie, het materiaal is voor onderzoek, inzicht en groei. De grondlegger, Eric Berne, heeft elementen van de psycho-analytische theorie, de leertheorie en de humanistische psychologie samengebracht in TA.

TA stelt het 'hier en nu' centraal en blikt terug naar het verleden om het heden beter te begrijpen. Uitgangspunt is dat ervaringen in contact met belangrijke anderen in de jeugd tot onbewuste conclusies hebben geleid die toen functioneel waren om in psychologische zin te kunnen overleven maar die in het heden leiden tot interne of externe verstoringen. Die verstoringen komen terug in de relatie of transactie en zijn daar meteen onderwerp van gesprek. Want naast het 'hier en nu' staan directe confrontatie en de eigen verantwoordelijkheid van de cliënt centraal. In de contactname is de therapeut respectvol en actief, let hij scherp op nonverbale aspecten en de betekenis daarvan. TA gaat ervan uit dat verstoringen in de relatie zijn ontstaan en ook weer in de relatie opgeheven kunnen worden door bewustwording en oefening met nieuw gedrag. Cliënten ervaren TA vaak als helder, toegankelijk en hoopgevend.

Inhoud van de behandeling

Een TA-behandeling is altijd ervaringsgericht, gericht op inzicht en informatieverwerking met als doel snelle concretisering in nieuw gedrag. Naast verbale uitwisseling zijn uitleg, onder meer via flipover, en psycho-drama als technieken erg gebruikelijk.

Duur en setting

TA wordt aangeboden in ambulante, deeltijd- en een klinische variant.

Wetenschappelijke bevindingen

Uit wetenschappelijk onderzoek (SCEPTRE) komt de klinische variant van Transactionele Analyse (KKP-TA) als meest effectieve en kosteneffectieve behandeling naar voren. Over ambulante TA zijn geen gegevens bekend.