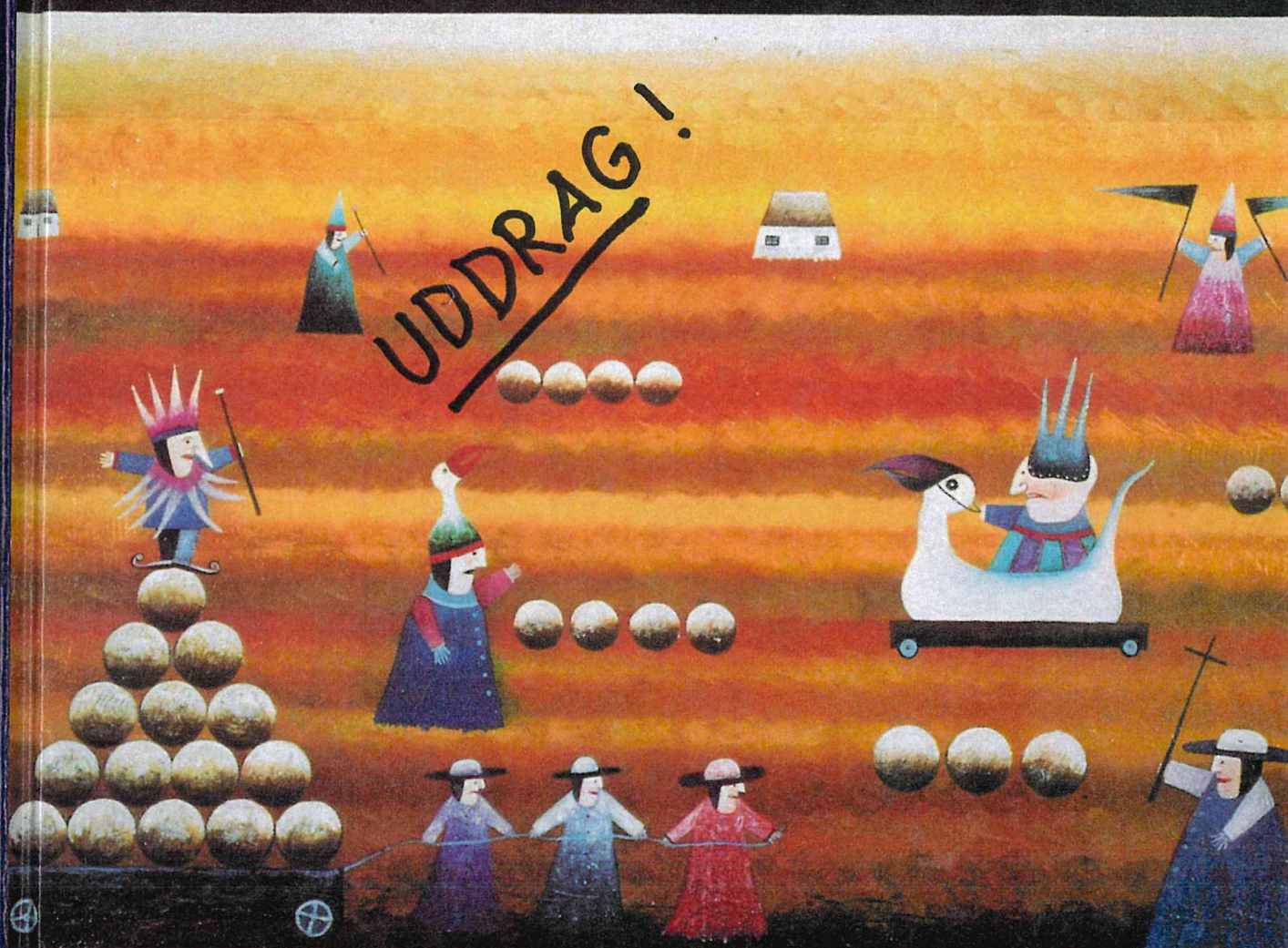


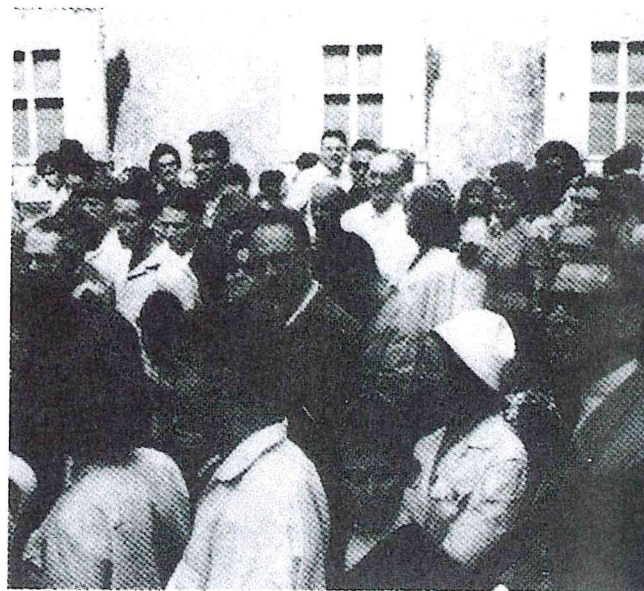
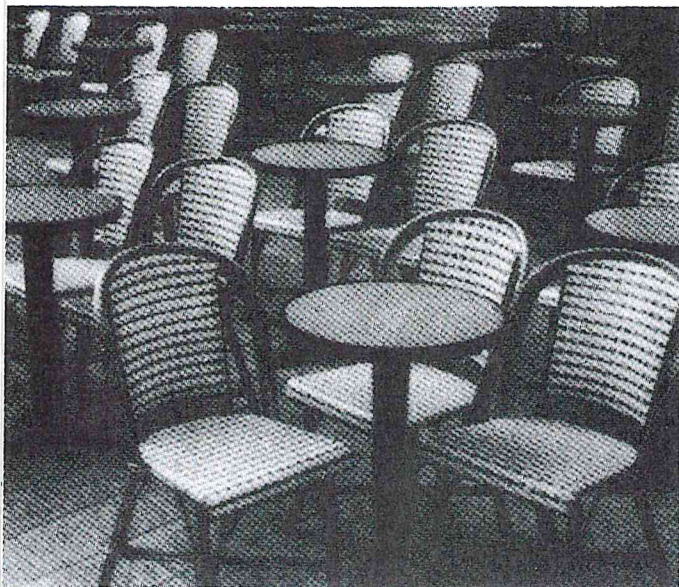
REDIGERET AF
MOGENS BRØRUP · LENE HAUGE · ULRIK LYAGER THOMSEN

PSYKOLOGI



HÅNDBOGEN

GYLDENDALS
BOGKLUBBER



Proksemiske mønstre er ofte glimrende som kriterier på kulturelle forskelle. Disse to scenerier fra Frankrig, der viser de sammenklumpede café-borde og en lyttende menneskemængde under åben himmel, viser noget om franskmænds tilbøjelighed til at frænge sig tættere sammen end nordeuropæere, englændere og amerikanere, og antyder det heraf følgende stærke sensoriske engagement, som er iøjnefaldende i mange aspekter af den franske tilværelse. Fra Edward T. Hall: *Den skjulte dimension*, Nyt Nordisk Forlag 1973.

Transaktionsanalyse

I starten af kapitlet blev det slået fast, at et par samtalepartnere skal have både øjne og øren med sig, hvis kommunikationen skal lykkes. At kunne afgøre, om den andens tale spiller på humor, ironi, underdrivelse eller er rablende gal, forudsætter en omfattende sproglig kunnen samt viden, erfaring og indlevelsessevne. Det gælder ikke kun, hvis personer fra to forskellige kulturer står over for hinanden. Børn over for voksne, såkaldt normale over for såkaldt gale, specialister over for ikke-specialister befinder sig i meddelelsessituationer, hvor den ene af parterne kan føle sig udsat for *lukket kommunikation* (i modsætning til *åben kommunikation*, jvf. betegnelser som sort tale over for klar tale). Gensidigheden kan ikke opstå, fordi den anden part „sender på en frekvens“, som ikke kan modtages. Inden for transaktionsanaly-

sen har man prøvet at se nærmere på, hvad det er for typer af budskaber, vi sender til hinanden, og hvorledes der opstår frekvensforstyrrelser.

Et eksempel

I Ibsens berømte slutscene fra *Et Dukkehjem* har Nora og Helmer en længere samtale om deres ægteskabs forhistorie og fremtidsmuligheder. Bl.a. siger de:

[...]

Nora (*ser på sit ur*): Klokken er endnu ikke så mange. Sæt dig her, Torvald; vi to har meget at tale sammen [...]

Helmer (*sætter sig ... over for Nora*): Du ængster mig, Nora. Og jeg forstår dig ikke.

- 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.

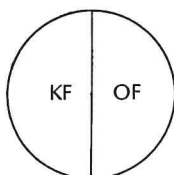
Forældre-jeg'et kan opdeles i to aspekter: *kritisk forældre* (KF) og *omsorgsfuld forældre* (OF), som hver har bestemte karakteristika. Begge aspekter af forældre-jeg'et har både en positiv og en negativ side.

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 føjelighed, og kan ligesom forældre-jeg'et opdeles i to aspekter: *det frie barn* (FB) og *det tilpassede barn* (TB)

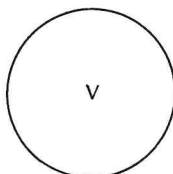
Strukturmodel

bebrejdende, kritisk,
fordømmende, domi-
nerende, autoritær,
sætter grænser,
stiller krav

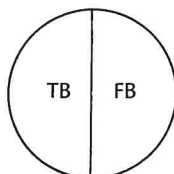


trøster, beskytter
drager omsorg for
roser, hjælper, over-
beskytter, forkæler

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



føjelig, lydig,
hjælpsom, underdanig



impulsiv, spontan, nys-
gerrig, egoistisk, op-
rørsk, uregerlig, krea-
tiv, fantasifuld.

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

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.

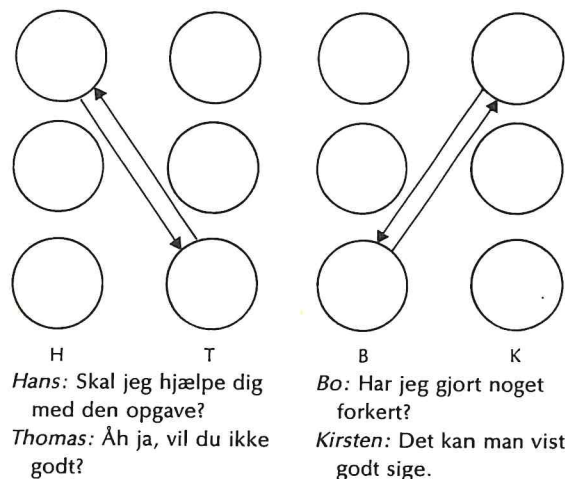
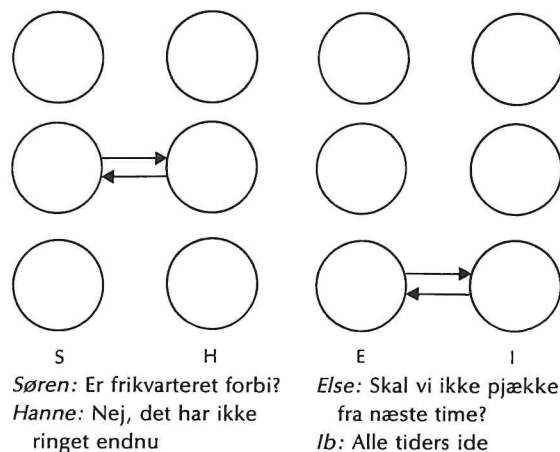
Transaktioner kan inddeles i tre typer:

Komplementære transaktioner

Krydsede transaktioner

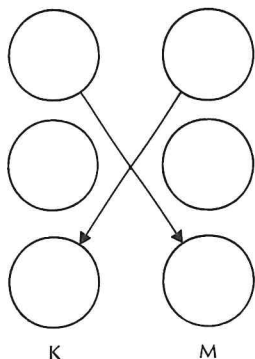
Dobbelte transaktioner

Eksempler på komplementære transaktioner:

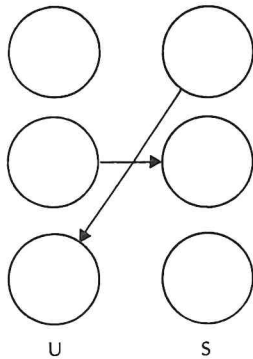


En samtale, der består af komplementære transaktioner kan fortsætte uhindret nærmest i det uendelige, fordi jeg-tilstanden hos den ene person aktiverer den tilsigtede jeg-tilstand hos den anden person og vice

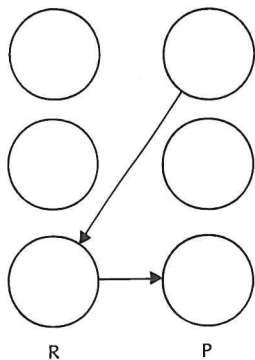
versa. Sker dette imidlertid ikke, opstår der kommunikationsproblemer, som vi skal se i flg. eksempler:



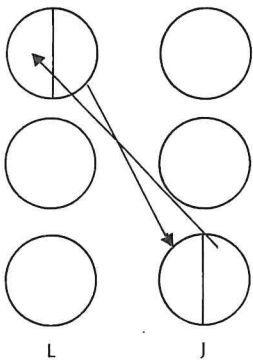
Katrine: Du er temmelig dårlig til at holde orden her, kan du ikke snart tage dig sammen?
Morten: Du skulle vist fejle for egen dør først. Stuen er et stort rod.



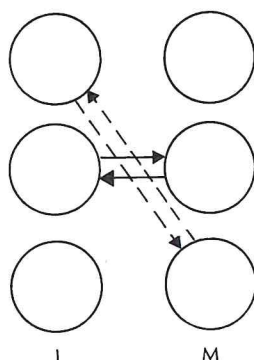
Ulla: De psykologiske teorier er vanskelige
Sine: Ja, det må de være – for dig



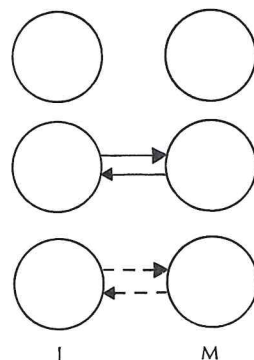
Rikke: Sku' vi ikke gå i biffen i aften?
Peter: Ikke tale om. Vi har ikke råd til den slags pjat.



Lone: Du burde klæ' dig mere varmt på, nu du lige har været forkølet?
Jakob: Det bestemmer jeg vel selv.



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.

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*:

Jeg er OK – du er OK

Mennesker med denne livsposition har en sund indstilling til sig selv og andre, fordi de tillægger sig selv og andre værdi. Optimismen er fremherskende og det gælder om at få det bedste ud af livet, men ikke på bekostning af andre.

I TA opfattes denne livsposition som den oprindelige. Tilfredsstilles barnets grundlæggende behov optimalt, vil denne livsposition forstærkes.

Jeg er ikke OK – du er OK

Mennesker med denne livsposition føler sig utilstrækkelige og er fyldt med mindre-værdsfølelser og skyldfølelser: „Jeg dur ikke til noget, er dum og grim, men alle de andre er så gode til alting.“ Denne position kaldes også den depressive.

Denne livsposition kan være meget fremherskende i den tidlige barndom, hvor barnet sammenligner sig med de almægtige voksne, der i barnets øjne behersker alt. Hvis forældrene bestyrker barnet i denne opfattelse ved idelig at være kritiske og nedgørende og sætter deres egne behov højere end barnets, vil det forstærke denne livsposition.

Jeg er OK – du er ikke OK

Denne livsposition kaldes også for den paranoide position. Mennesker med denne position er ofte hadefulde og nedgørende over for andre mennesker. De føler sig selv mere værd og vil ofte triumfere over andre. Et barn, der har været ude for grov omsorgssvigt, kan drage den konklusion „at det er ikke mig, der er noget i vejen med, det er de andre.“ Konsekvensen kan blive en berøringsangst og trækken-sig-tilbage fra andre mennesker, „for dem kan man da ikke vente sig noget godt fra.“

Jeg er ikke OK – du er ikke OK

Denne given-op-position antyder, at livet opfattes som ikke værd at leve. „Jeg dur ikke, du dur ikke, ingen dur!“ Mennesker med denne livsposition engagerer sig ikke i andre mennesker; eller livet, „for det hele nytter ikke noget.“

Hvis barnets tidligste erfaringer handler om håbløshed og oplevelser om ikke at blive elsket eller set, kan det træffe den beslutning, at det ikke kan betale sig at investere nogen energi i noget – og heller ikke i sig selv.

De omtalte livspositioner er tegnet med den grove pensel. I virkeligheden vil de – for den enkelte – eksistere som gradueringer og de fleste mennesker vil bevæge sig rundt i livspositionerne alt efter situationen og de mennesker, de er sammen med. Men der vil dog være en tendens til at én livsposition – omend i modificeret form – vil være fremherskende.

Den fremherskende livsposition vil have indflydelse på kommunikationen og de *psykologiske spil* man indgår i med andre mennesker. Hvis man som barn ikke har fået kærlighed nok, eller som TA siger: ikke fået *klap* nok, vil man som voksen være tilbøjelig til at iscenesætte spil, hvor denne oplevelse gentages.

Det kan være spil som:

„Spark-mig-spillet“, et martyrspil, som handler om, hvor synd det er for mig.

„Udslidt-spillet“, som handler om at påtage sig alverdens byrder, altid at have travlt, aldrig at kunne sige nej.

„Dum-spillet“, hvor spilleren ikke kan påtage sig noget, for „det ved jeg ikke noget om“ „jeg har ikke forstand på den slags ting“.

„Jamen-spillet“, som handler om at afvise alle andres løsningsforslag med „Ja – men du kan nok se“

„Se nu, hvad du fik mig til-spillet“ hvor skylden altid placeres hos den anden.

„Nu har jeg dig, dit dumme svin-spillet“, et angrebsspil, hvor andres fejl og mangler bliver hapset og spiddet.

Transaktionsanalysens inspirationskilder

Den amerikanske psykiater, Eric Berne, udviklede i 50'erne transaktionsanalysen, som er en letforståelig og brugbar teori, der ikke overraskende har vundet stor udbredelse inden for kommunikationstræning.

Især to psykologiske teorier har inspireret udviklingen af TA. Det drejer sig om psykoanalysen og den eksistentielle psykologi. Således er der en stor lighed mellem TA's strukturmodel og Freuds personlighedsmodel af det psykiske apparat (se fremstillingen i kap. 2 om Individets udvikling). Freud definerer de enkelte psykiske systemer ud fra den udviklingsfase, hvori de er opstået og ud fra de processer, der er knyttet til dem. På samme måde er der også overensstemmelse mellem TA's strukturmodel og teori om personlighedsudviklingen (dannelsen af jeg-tilstandene).

Men der er dog en klar forskel mellem den psykoanalytiske opfattelse af individets udvikling og TA's opfattelse. TA opererer ikke med det ubevidste som en mere eller mindre uforanderlig størrelse og med en styrende funktion i individets udvikling. Principielt går man i TA ud fra, at de oplevelser et individ har været ude for i sit liv kan gøres bevidste og dermed ændres, såfremt men beslutter sig herfor. I dette menneskesyn ligger TA mere på linje med den eksistentielle psykologi, som har den grundopfattelse, at mennesket vælger sit eget liv og derfor også har ansvaret for det. Ligeledes er der træk til fælles med den eksistentielle psykologiske skelnen mellem fire autentiske holdninger og grundstemninger (se Mogens Pahuus' indledningskapitel) og TA's fire grundlæggende livspositioner. Disse farver vores forhold til omgivelserne og vores kommunikation, men vi er, ifølge TA, ikke styret af dem, mere end vi selv vil.