

TA: Kind, Ouder of Volwassene rol

Een van de moeilijkste dingen in je leven is goed en helder praten met elkaar.

Je praat en denkt altijd vanuit je eigen karakter, emoties, je levenservaring en van de verwachtingen die je van een ander hebt. Maar je manier van praten is vaak anders in verschillende “rollen” in je leven.

Iedereen is eens een kleuter geweest, maar niet iedereen gedraagt zich als een kleuter (alhoewel.....sommigen leren het nooit).

Thuis praat je bijvoorbeeld anders met je vrouw/man dan tegen je kinderen. En op je werk praat je ook anders met je collega's, omdat je daar in een andere “rol” zit dan thuis.

De Trans Actionele analyse (TA) geeft daarover een goede verklaring: je praat als Kind, Ouder of als Volwassene. Dit betekent dat je wisselt in je manier van praten: soms als een kind, soms als een ouder en soms als een volwassene. En dat de reactie van een ander op jou, weer een tegen reactie uitlokt en daarna weer opnieuw heen en weer gaat. Je praat vaak “automatisch”: Zonder eerst goed na te denken over hoe het op een andere overkomt, en/of niet te vragen of de ander het heeft begrepen wat je bedoelde te zeggen. Zo ontstaan vaak misverstanden en ruzies.

De verschillende rollen in communicatie vanuit de TA

Een ouderrol in de TA wil bijvoorbeeld graag zorgen voor een ander, maar ook de ander controleren.

Een volwassenenrol in de TA wil bijvoorbeeld graag redelijk zijn en verantwoording nemen

Een kindrol in de TA wil gelijk krijgen (ik ben OK, jij bent niet OK) maar ook goedkeuring en aandacht.

Ruzies en misverstanden ontstaan vaak makkelijk als jullie allebei in een andere “rol” zitten. Jij bijvoorbeeld als Volwassene (vb: wat eten we vandaag?) en de andere als Kind (vb: val mij niet lastig, ik ben aan het koken, laat mij met rust)

Je krijgt dan geen Volwassen antwoord (vb: aardappels, spinazie, gehakt en yoghurt als toetje) zo ontstaan makkelijk misverstanden en ruzie op de lange termijn. Hoe meer er vanuit de combinatie ouder-kind tussen 2 personen wordt gepraat; hoe meer miscommunicatie (en ruzie) er komt in de onderlinge relatie. Door de verschillende TA rollen goed toe te passen, kan je misverstanden onderling makkelijker voorkomen en ruzie verminderen. Thuis, maar ook op je werk en bij vrienden.

Door (weer) verantwoording te nemen over je eigen leven, in plaats van die verantwoording bij een ander te leggen, kom je uit de kind (en vaak slachtoffer) rol. En ga je meer in de Volwassenrol zitten. Zo krijg je weer meer invloed op je leven, om dat positiever te maken voor jezelf en anderen.

Meer weten over TA

Internet: <https://www.desteven.nl/persoonlijke-ontwikkeling/communicatie/ta>

Boek: RUZIE van van R. Boswijk-Hummel (in de bieb te lenen) en te koop: https://www.bol.com/nl/nl/p/ruzie/666755268/?Referrer=ADVNLGOO002008J-G-114976568637-S-861461645656-666755268&gclid=EA1aIQobChMI-d-ikrny9QIVhud3Ch0RKQOOEAQYAYABEgKwVPD_BwE

Wat gebeurt er als je ruzie hebt? Hoe komt het dat je je soms zo machteloos kunt voelen? Wat is pijn eigenlijk? Hoe moet je met je verdriet en je woede omgaan? Hoe ga je om met autoriteit? Wat is 'dichtklappen'? Wat is 'zieligheid'? Hoe komt het dat ruzies vaak zo lang duren? En helemaal niets opleveren? Deze en nog talloze andere vragen komen in dit boek aan de orde. Op systematische en bijna 'simpele' wijze legt Riekje Boswijk uit wat er met je energie gebeurt tijdens ruzies, hoe een machtsstrijd ontstaat en verloopt én wat je kunt doen om ruzies uit de knoop te halen en eventueel te voorkomen.

Internet: Patronen leren herkennen binnen je gezin om ruzie te voorkomen:

<https://www.cosmopolitan.com/nl/liefde-en-sex/a13068136/veel-ruzie-in-relatie-met-deze-tips-zorg-je-dat-jullie-minder-vaak-ruzie-maken/>

Thuis heb ik aan de muur de volgende tegeltjes wijsheid hangen om ruzie te voorkomen en de regie te nemen waar ik het wel kan:

*Geef mij de Kalmte om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen,
De Moed om te veranderen wat ik kan en
Wijsheid om onderscheid tussen deze twee te kunnen maken.*