**Script Transactionele Analyse**

Het TA Script is het onbewuste levensplan waartoe het jonge kind besluit als gevolg van de programmering en ervaringen in de jeugd.
Het TA Script of levensplan is het gevolg van alle non-verbale en verbale boodschappen van iedereen waarmee het kind in zijn/haar jeugd te maken heeft en welke boodschappen geïnternaliseerd zijn ( = eigen gemaakt als waren zij van jezelf). Het is mogelijk om autonoom te leven, maar veel mensen leven zonder het besef dat ze (vermeende) opdrachten uit hun verleden uitvoeren.
Als volwassenen zijn wij ons meestal niet bewust van ons Script tenzij we de tijd nemen om te analyseren wat de belangrijkste ge- en verboden zijn uit ons levenscript en deze willen veranderen als ze ons in de weg zitten.
Uit de boodschappen hebben wij besluiten genomen om te overleven maar deze blijken in het Hier en NU niet (meer) effectief te zijn.

**De oorsprong van het Script**
Wat is de functie van het nemen van besluiten in de kindertijd:
\* omdat het jonge kind wil overleven en daarvoor de beste strategie zoekt in een wereld die soms vijandig, beangstigend of levensbedreigend lijkt te zijn;
\* omdat het jonge kind besluiten neemt vanuit emoties en zijn begrip van de werkelijkheid om hem heen.

Er zijn **3 hoofdpatronen** in scripts:

1 **Winner-script**, je leidt min of meer het leven dat je wilt. Het gaat niet over hoeveel geld of succes, maar wat je doel is en waar je je fijn bij voelt. Je kan op je werk een winner-script hebben en privé een loser-script.
2 **Non-winner-script**: de ene keer gaat het goed, de andere keer niet
3 **Loser-script**: verlies lijden, ongelukkig zijn, het gaat niet zoals jij het graag wil.

**Vijf factoren**
Vijf factoren liggen ten grondslag aan de kwetsbaarheid van een kind en waarom deze de wereld als bedreigend en vijandig kan ervaren:

1. fysiek: de wereld voor een kind lijkt bevolkt met reuzen en onverwacht harde geluiden die kunnen duiden op gevaar;
2. geen stressbestendigheid: hoe jonger hoe minder toegerust om met angst en bedreiging om te gaan;
3. denken en taal (nog) niet ontwikkeld en ervaart emoties zonder ratio. Een kind denkt magisch en niet logisch;
4. geen informatie en overzicht wat volwassenen wel hebben;
5. geen vrije keus om uit een (slechte of foute) situatie te gaan

**Stoppers en drivers**
Het script ontstaat via “stoppers” (verboden die je afremmen) en “drivers” (geboden die je opjagen).
Bepalende factoren hiervoor zijn:
\* de frequentie: herhaaldelijk horen: “dat kan jij toch niet” of “snap je dat nou nog niet”;
\* de mate van levensbedreiging: fysieke en geestelijke mishandeling zoals geschopt en geslagen worden of opgesloten in een donker hok of andere vormen hiervan (“draai om de oren”, bord onder dwang leegeten, gedwongen worden om naar een overleden familielid in de kist te kijken);
\* de timing: op welk moment een “boodschap” wordt gegeven, bijvoorbeeld na een ernstig ongeluk van iemand uit het gezin zeggen “niet in mijn buurt komen” of datzelfde zeggen terwijl men met hoofdpijn op bed ligt;
\* de emotionele intensiteit: de “lading die iemand heeft bij drivers als “Wees toch eens wat flinker” of “Loop niet zo te lanterfanten ga eens wat doen”, deze kunnen ook voor een ander bestemd zijn dan het kind maar omdat men ze niet rechtstreeks durft te uiten tegen degenen voor wie ze bestemd zijn komen ze bij de “lagere” (het kind) in de “picking orde” terecht.

Wanneer je jezelf in stressvolle situaties bevindt, zul je geneigd zijn in dit gedrag terug te vallen. Ze houden je als het ware “in de lucht”, het geeft je houvast.
Drivers worden vaak verbaal en zeer expliciet geuit. Het jonge kind verbindt er de voorwaarde voor liefde aan vast.

Belangrijke **drivers** (geboden) zijn:

* Doe (de ander) een plezier
* Doe je best
* Wees perfect
* Maak voort
* Wees sterk
* Wees de beste

Deze geboden komen uit de O (Ouder) bij je ouders. Wij hebben ze allemaal! Vaak heb je één of twee dominante drivers. Vaak is het zo dat de driver die bij jou het minst dominant is, bij je partner het meest dominant is.
Als je je belangrijkste drivers onderkent, kun je ze ook inzetten als kwaliteit.

**Belangrijke levensterreinen waarop kinderen besluiten nemen en scripts ontwikkelen** **zijn de volgende 12 stoppers**:
\* “Besta niet” (Was je welkom toen je geboren werd. Wat was je positie in het gezin? Hoe ging(en) je broer(s) of zus(ters) of jijzelf daarmee om?)
\* “Wees niet jezelf”(Hadden ze een jongen willen hebben terwijl je een meisje bent? Maar ook: mocht je iets anders willen dan je ouders voor je bedachten?)
\* “Wees niet gezond” (Is ziek zijn of kwalen hebben een manier om aandacht te krijgen?)
\* “Slaag niet” (Mag je succes hebben in je leven of krijg je de boodschap mee “dat lukt ons soort mensen toch niet”?)
\* “Wees niet belangrijk” (Leerde je alleen maar bescheiden te zijn, of mag je eigen geluk en jezelf belangrijk vinden?)
\* “Hoor er niet bij” (Voel je je op je gemak met anderen of groeide je geïsoleerd op en leerde je bang te zijn voor “vreemden”?)
\* “Kom niet dichtbij” (Waren aanraking en knuffels taboe in het gezin of hoorde je “daar ben jij nu te groot voor” of …………………?)
\* “Groei niet op” (Mag je volwassen worden met alle fouten die daar bij horen of werd je klein (onzelfstandig/afhankelijk) gehouden?)
\* “Wees geen kind” (Mocht je als kind (klein) zijn of moest je snel verantwoordelijkheden nemen bij ziekte, scheiding of dood in het gezin?)
\* “Voel niet” (Mocht je emoties hebben en uiten of moest je “sterk en flink” zijn? Of waren bepaalde emoties zoals heftig verdriet of woede verboden?)
\* “Denk niet” (Mocht je nadenken over jezelf, anderen en de wereld, kon je discussiëren, van mening verschillen, vragen stellen of werd elke drang tot experimenteren en onderzoeken afgeremd?) De boodschap kan zijn “denk niet, dat doe ik voor jou (en alleen ik weet wat goed voor jou is”)
\* “Doe niets” (Mocht je initiatieven nemen, actief zijn, dingen verzinnen of moest je rustig en stil zijn. “Overdrijf niet zo en doe niet zo raar” hoort hier ook bij.

Stoppers remmen je af, het zijn als het ware bakstenen die je handelen verzwaren.

**Script herzien**Je kunt bewust het besluit nemen je script te herzien. Je leeft je script vooral uit in stressvolle situaties. Als je je script goed wilt kennen, dan moet je kijken naar hoe je in stress reageert.

**Scriptcirkel**

Je script blijft in stand door deze cirkel.

ervaring

  **>>**

uitbetaling

interpretatie

reactie

conclusie

gedrag

overtuiging

 besluit

Je kunt vanuit elk punt instappen in de cirkel. Van daaruit kijk je verder als je het wil onderzoeken. Bij een cirkel kan je in het hier-en-nu kijken, of in het verleden.