**Stoppers en driversTransactionele analyse,**

**scriptbesluiten
Een korte theoretische uitleg**
Het TA Script is het onbewuste levensscript of draaiboek, waartoe het jonge kind als gevolg van ervaringen in de jeugd en reacties van ouders en nabije personen, heeft besloten te gaan leven. Omdat ieder kind anders is, en een andere kijk op de wereld heeft, kunnen kinderen uit hetzelfde gezin verschillende levensscripts gevormd hebben en daar ook op verschillende manieren last van hebben op latere leeftijd.
Het TA Script of levensplan ontstaat door een filtering van alle non-verbale en verbale boodschappen waarmee het kind in zijn/haar jeugd te maken heeft. Deze boodschappen zijn als het ware eigen gemaakt, en zijn geboden en verboden geworden, waarnaar het kind gaat leven. Het jonge kind wil overleven en zoekt in een soms beangstigende of vijandige wereld die strategieën uit die voor hem/haar het meest succesvol zijn, de meeste liefde, aandacht en complimenten opleveren en het meest veilige gevoel veroorzaken, doordat bijvoorbeeld ouders dan niet of minder vaak boos zijn.
Dit soort levensscripts zijn erg hardnekkig, want ook wanneer deze boodschappen niet meer gegeven worden door mensen om je heen, en ook wanneer deze boodschappen niet meer nodig zijn, blijken veel mensen hardnekkig volgens hun script te leven. Meestal niet bewust, maar wanneer we bijvoorbeeld in stressvolle situaties terecht komen, kunnen deze geboden en verboden uit onze jeugd ons in de weg gaan zitten en belemmerend zijn voor ons welbevinden. Uit de boodschappen van in onze jeugd hebben wij besluiten genomen om te overleven, maar deze overlevingsstrategie blijkt in het hier en nu niet (meer) effectief te zijn.
In TA kent men drie hoofdpatronen in scripts:

1 **Winner-script**, je leidt min of meer het leven dat je wilt. Dit gaat met name over hoe je je voelt, en heeft niet per se te maken met succesvol zijn, winnen of veel geld verdienen. Je doet die dingen waar je je over het algemeen goed bij voelt.

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.
Deze scripts kunnen in diverse situaties van je leven verschillen. Je kan op je werk bijvoorbeeld een winner-script hebben en privé e
Het script ontstaat via “stoppers” (verboden die je afremmen) en “drivers” (geboden die je opjagen). Met name de drivers zijn boodschappen die je expliciet en letterlijk van je ouders gehoord hebt, en waaraan je als kind voorwaarde voor liefde en aandacht aan gekoppeld hebt. Deze drivers steken met name de kop op in stressvolle situaties.

**Drivers**

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 je ouders. Wij hebben ze allemaal! Vaak heb je één of twee dominante drivers. Iedere driver is een doorgeschoten kwaliteit.

**Opdracht:**

Welke twee drivers zijn op jou het meest van toepassing?
Welke kwaliteit zit er achter deze drivers? Probeer er zo veel mogelijk te noemen.
Welke van deze kwaliteiten zijn op jou van toepassing? Waarom? (Wees vooral niet bescheiden! Wees er trots op!)

**Maak het volgende testje:**
*Instructie:* Beoordeel onderstaande stellingen door in de kolom 0, 1 of 2 in te vullen. Sla geen enkele stelling over.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | soms0 punten | regelmatig1 punt | vaak2 punten |
| **Wees sterk**ik doe de dingen liever zelfik heb moeite met delegerenik kan logisch denkenik onderdruk mijn gevoelensIk heb moeite met hulp vragen |  |  |  |
| totaalscore:  |  |  |  |
| **Maak voort**ik heb het drukde tijd zit tegenik werk door in mijn vrije tijdik erger me aan mensen met een slakkengangik rij op de linker rijstrook |  |  |  |
| totaalscore:  |  |  |  |
| **Wees perfect**ik erger me aan onvolkomenhedenals ik iets doe, doe ik het goedik ben pas tevreden als het perfect isik vind dat kleine fouten ook verbeterd moeten wordenik ga door tot het helemaal af is |  |  |  |
| totaalscore:  |  |  |  |
| **Doe je best**ik begin aan veel dingen, maar maak ze niet afik probeer mijn best te doenik doe veel dingen gelijktijdigik lees boeken en rapporten half uitik ben een echte starter, geen finisher |  |  |  |
| totaalscore:  |  |  |  |
| **Doe anderen genoegen**ik vind het prettig om voor anderen te zorgenik heb moete om nee te zeggenik vind mijn behoefte minder belangrijk dan die van anderenik voel me prettig als anderen het naar hun zin hebbenik voel aan wat anderen nodig hebben. |  |  |  |
| totaalscore:  |  |  |  |

(Uit handboek strategisch coachen, Maarten Kouwenhoven)

**Opdracht**
Op welke drivers scoor jij het hoogst?
Komt dat overeen met wat je bij de vorige opdracht hebt ingevuld? Wat valt je op?

**Stoppers**

**Opdracht**
Welke van de onderstaande stoppers herken jij?

Schrijf bij elke door jou gekozen stopper op wat je hierin raakt en waarom.

**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.

**Opdracht**
Stoppers remmen je af, het zijn als het ware bakstenen die je handelen verzwaren.
Van welke stoppers heb je in het hier en nu nog last?
Waaraan merk je dat?

Je kunt, wanneer je veel last hebt van deze drivers en stoppers, besluiten je script te herzien. Hoe zou jij willen leven? Welke stoppers en drivers zou je willen leren loslaten?
Hoe ziet jouw eigen winnerscript eruit?

Wanneer je veel last of belemmeringen ervaart van drivers en stoppers, zijn er een aantal mogelijkheden om een nieuw scriptbesluit te nemen. Om afscheid te nemen van die drivers en stoppers die je belemmeren, en vast te houden wat jou tot een bijzonder en unieke persoon maakt. Wees je bewust van het feit dat er veel kracht en karakter zit in deze stoppers en drivers.

**Ritueel 1**
**Afscheid nemen van belemmerende drivers en stoppers**
Dit is een soort afscheidsritueel. Ga op een rustige plek zitten en zorg dat je alleen bent en niet gestoord kunt worden. Zorg ervoor dat je tijd hebt om dit ritueel van begin tot eind uit te kunnen voeren, minimaal een uur.
Neem pen en papier bij de hand en schrijf op de ouderwetse manier op losse blaadjes of in een shrift of noteblok.

Let op: Dit ritueel kan emoties oproepen, dat hoort erbij. Laat deze emoties toe, en sluit dit ritueel goed af voordat je de rustige ruimte verlaat.
Je hebt een lijstje gemaakt met alle drivers en stoppers die je herkent uit je eigen jeugd. Neem dat lijstje ook bij deze opdracht.
1 Lees het lijstje door met stoppers die jij herkent uit je eigen jeugd. Schrijf voor jou de meest pijnlijke stoppers achter elkaar op een blanco vel.
2 Denk een aantal minuten aan jezelf terug als kind.
Wanneer had je de meeste last van deze stoppers? Hoe bepalend zijn deze stoppers geweest voor jou als kind? Schrijf kort op wat jou in deze stoppers het meest geraakt heeft. Je mag opschrijven wat in jezelf naar boven komt. Het hoeft geen literatuur te zijn. Alles wat je opschrijft is goed.
Bij deze opdracht kan rancune en kwaadheid naar boven komen om het onrecht dat jij als kind hebt ervaren. Laat dat gevoel toe, observeer het en veroordeel het niet. Probeer dit gevoel op te schrijven.
3 Pak nu het lijstje met je drivers erbij.
Denk terug aan jezelf als kind. Hoe hebben deze drivers je geholpen in situaties die moeilijk voor je waren? Welke situaties komen naar boven? Schrijf deze op.

4 Deze drivers zijn je reddingsboei geweest in lastige tijden. Zij hebben je gemaakt tot de unieke persoon die jij nu bent. Drivers bevatten ook een kwaliteit. Voor welke kwaliteiten ben je dankbaar? Op welke ben je trots? Schrijf dat op.

5 Drivers zijn brandstof in stressvolle situaties. Ze laten je overleven, maar ze branden je ook letterlijk af. Welke drivers wil je loslaten? Schrijf ze op.

6 Wat hebben deze drivers voor goeds voor je gedaan? Waar hebben jze je geholpen in lastige tijden? Waar ben je dankbaar voor? Schrijf dat op.

7 afscheid nemen:
Je gaat nu afscheid nemen van deze drivers. Lees wat ze voor je betekend hebben, en bedank deze drivers voor wat ze jou gegeven hebben. Dat mag je hardop zeggen of opschrijven.
8 Vouw nu alle blaadjes in elkaar en pak ze vast. Je kunt ze op je hart leggen of ernaar kijken. Bedank nogmaals je drivers hardop voor wat ze voor jou betekend hebben, ze zijn nodig geweest om jouzelf te ontwikkelen tot de mooie en unieke persoon die jij geworden bent.
Zeg hardop dat je deze drivers niet meer nodig hebt. Herhaal dit nog een keer. Wanneer je dit twee tot driemaal herhaald hebt, ga je afscheid nemen van je papieren.
9 Papier loslaten: verscheur nu je papieren, of verbrand je papieren, terwijl je zegt: Ik laat mijn oude patronen los, ik heb ze niet meer nodig. Herhaal deze zinnen totdat je papieren vernietigd zijn.
10 Haal een paar keer diep adem en zorg dat je je weer rustig voelt, voordat je de rustige ruimte verlaat.

**Ritueel 2**
**Afscheid nemen van belemmerende stoppers en drivers**
Dit is een afscheidsritueel. Ga op een rustige plek zitten en zorg dat je alleen bent en niet gestoord kunt worden. Zorg ervoor dat je tijd hebt om dit ritueel van begin tot eind uit te kunnen voeren, minimaal een uur.
Ga in een prettige stoel zitten, zorg dat de ruimte sfeervol is, zet de muziek uit of heel zacht, maar laat het in ieder geval niet verstorend zijn.
Let op: Dit ritueel kan emoties oproepen, dat hoort erbij. Laat deze emoties toe, en sluit dit ritueel goed af voordat je de rustige ruimte verlaat.
1 Herlees of herinner je de stoppers die jou geraakt hebben.
2 Sluit je ogen.
3 Ga in gedachten terug naar het kind dat jij was. Ga terug naar die periode dat dat kind het meest ongelukkig was en zich het meest miskend voelde.
Zie jezelf hoe je toen was, voel hoe eenzaam en alleen dat kind zich voelde.
4 Ga naar dat eenzame kind in jou, en omarm het. Neem dat eenzame kind stevig vast en praat ermee. Vertel dat je ziet hoe eenzaam het zich voelt. Vertel dat het zich niet alleen hoeft te voelen. Troost het kind, vertel hoe bijzonder dit kind is geweest voor wie jij geworden bent. Erken het, geef het liefde. Bedank dit kind voor alles wat het heeft doorstaan, zodat jij kon worden wie jij nu bent. Bedank het nogmaals.
5 Wanneer je voelt dat het goed is, laat je het kind voorzichtig los.
6 Wanneer je voelt dat het goed is, op je je ogen weer.
7 Haal een paar keer diep adem voordat je de rustige ruimte verlaat.

**Waardenoefening**
**Stel jezelf de volgende vraag: Wat is voor jou van belang in dit leven? Lees deze woorden en ga intuïtief aan het werk. Kruis die waarden aan die voor jou belangrijk zijn. Kruis zoveel woorden aan als je wilt. Wanneer je dat gedaan hebt, kies je uit die woorden de vijf belangrijkste. Prioriteer deze. Zet op 1 welke waarde voor jou het meest belangrijk is..
Mis je waarden, kun je ze uiteraard gewoon toevoegen.**

aanbidding aandacht aanpassing actie
afronding agressiviteit altruïsme ambitie
amusement assertiviteit authenticiteit avontuur
balans bekwaamheid bereikbaarheid betrokkenheid
bewustzijn collegialiteit comfort compassie
competitie concentratie continuïteit dankbaarheid
dapperheid deskundigheid dienstbaarheid discipline
duidelijkheid duurzaamheid eerlijkheid efficiëntie
erkenning flexibiliteit geduld gehoorzaamheid
geluk gelijkwaardigheid gemak genegenheid
gezondheid goedkeuring groei handigheid
harmonie horen bij iets humor integriteit
kalmte klantgerichtheid kwaliteit levendigheid
liefde/warmte loyaliteit naastenliefde nauwkeurigheid
onafhankelijkheid ontzag openheid oprechtheid
originaliteit overvloed ontwikkeling plezier
prestatie professionaliteit rechtvaardigheid respect
resultaat rijkdom roem schoonheid
solidariteit stabiliteit succes toegankelijkheid
toewijding tolerantie uitdaging uniformiteit
veerkracht verbetering verbinding vernieuwing
vertrouwen volgzaamheid vriendelijkheid vrolijkheid
vrijheid waardering welzijn winnen
zekerheid zelfbeheersing zinvolheid zorgvuldigheid
zorgzaamheid

Neem eens een situatie in gedachten waarbij je flow hebt ervaren, bijvoorbeeld bij iets op je werk, waar alles goed ging en waar je trots op was. Welke waarden waren daar voor jou sterk vertegenwoordigd? Maak een top 3

Vaak is het zo dat in een conflictsituatie bepaalde voor jou belangrijke waarden niet erkend of aantast zijn. Neem eens zo’n situatie in gedachten, waar je een conflict had met iemand. Welke waarden zijn toen het meest aangetast? Maak een top 5