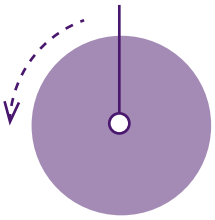
TRIVALENT

# Transactionele Analyse

Autonomie

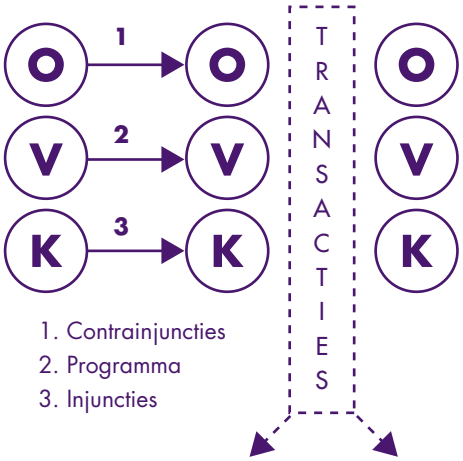


Overlevingsstrategieën

Overlevingsdrang
Behoefte aan erkenning, liefde en aandacht

Strooks:
- Verbaal/non-verbaal
- Positief/negatief
- Voorwaardelijk/onvoorwaardelijk

Injuncties:
- Besta niet
- Wees niet belangrijk
- Wees niet jezelf
- Hoor er niet bij
- Wees geen kink
- Kom niet dichtbij
- Groei niet op
- Wees niet gezond
- Slaag niet
- Denk niet
- Doe niets
- Voel niet




1. Contrainjuncties
2. Programma
3. Injuncties

Op sociaal en psychologisch (=belangrijkste) niveau

Overdracht

Scriptboodschappen

Een levensplan opgesteld in de kinderjaren, bekrachtigd door de ouders, gerechtvaardigd door latere ervaringen en resulterend in een daartoe besloten uitkomst.

Winnend
Verliezend
Niet-winnend

Levensscript

Scriptsignalen

Lichamelijke signalen van in script zijn

Vormgegeven door het scriptproces:

Drivers; gedragreeksen waarin negatieve contrascripts zich manifesteren:

| | |
|---|---|
| • Voordat | • Wees perfect |
| • Nadat | • Doe de ander een Plezier |
| • Nooit | • Wees Sterk |
| • Altijd | • Doe je best |
| • Bijna type 1 | • Doe de ander een plezier + doe je best |
| • Bijna type 2 | • Doe de ander een plezier + wees perfect |
| • Met open einde | • Doe de ander een plezier + wees perfect |

Overtuigingen omtrent zichzelf en anderen om besluiten en gedrag te rechtvaardigen

Levensposities

Ik + Jij +
Ik – Jij +
Ik + Jij –
Ik – Jij –