

# Leren counselen in een veranderende wereld: een duurzame liefdesrelatie met Transactionele Analyse



Rickie Moore

**Rickie Moore**

*Vertaling en enige aanpassingen: Anette Heideman.  
Anette volgt de ANITA-opleiding en zit in het derde jaar.*

**Oorspronkelijke titel: Teaching How to Counsel in a Changing World:  
An Enduring Love Affair with Transactional Analysis**

**Voorwoord door  
Bea Verzaal,  
voorzitter van de NVTa**

*De website van de ITAA bezoekend kwam ik in de ledenlijst Rickie Moore tegen en zag ik tot mijn verrassing dat zij in Amsterdam woont. In het kader van 'benaderen van (voor de NVTa) onbekende TA aanbieders' maakte ik begin dit jaar een afspraak om met haar kennis te maken. Deze kennismaking werd een bijzondere open ontmoeting. Het sprak mij aan hoe Rickie in haar werk als counselor en trainer van counselors TA integreert met lichaamsgerichte en spirituele benaderingen. Zij ontwikkelde haar eigen 'body-mind-spirit' benadering die zij 'Tri Energetica' noemt. Een belangrijke focus van haar is 'gewone mensen basisvaardigheden te leren om zichzelf en elkaar te helpen'. Rickie leverde onderstaand artikel voor de Strook dat ik van harte aanbeveel!*

**R**ickie Moore, Ph.D. is een counselor/psycholoog die Tri-energetica heeft ontwikkeld, het therapeutische systeem dat wordt gebruikt in Playshops (workshops die zij leidt in heel Europa) en in de Tri-energetica Counselor Training. Ze is 25 jaar lid van ITAA en heeft meer dan 30 jaar ervaring in verschillende behandelmethoden. Zij inspireert mensen op een deskundige en liefdevolle manier om hun barrières te slechten, om hun talenten te ontdekken, om hun rollen te onderzoeken, en om hen te laten genieten van hoe mooi ze in wezen zijn. Ze heeft twee boeken geschreven die zijn gepubliceerd in het Engels en verscheidene andere boeken die zijn gepubliceerd in het Nederlands en Duits. Ze heeft ook enkele CD's opgenomen. Verzoeken voor herdruk kunt u sturen naar: Postbus 14546, 1001 LA Amsterdam; e-mail: [inpeace@inpacenet.com](mailto:inpeace@inpacenet.com).

## Samenvatting

Dit artikel beschrijft de 25-jarige ervaring van de schrijfster met het onderwijzen van Transactionele Analyse (TA) in de Verenigde Staten en Europa. Het verklaart hoe en waarom leken in heel Europa nu leren TA toe te passen.

## Geheime TA-agenten

Misschien is het tijd om te bekenen dat door heel Europa momenteel 'geheime agenten' TA toepassen. Ik zal het uitleggen: sinds eind jaren tachtig organiseer ik, samen met mijn echtgenoot, klinisch psycholoog Henry Marshall, een opleiding in counseling van 2,5 jaar voor studenten uit verschillende Europese landen. En TA vormt de basis van deze opleiding.

Men kan de opleiding volgen om basiscounselor te worden, aangesloten bij 'The European Association for Counseling'. Echter, de meeste cursisten hebben niet de intentie om professioneel counselor, therapeut of geestelijk hulpverlener te worden. Zij zijn getalenteerde volwassenen met weinig tot geen ervaring in de geestelijke hulpverlening, die de moed hebben om een persoonlijke groei door te maken als een manier om anderen te helpen. Daarvoor gebruiken zij dapper de waardevolle theorieën van TA in hun eigen professionele en persoonlijke omgeving: in banken, kantoren, scholen, yogalessen, tandarts/huisartspraktijken, ziekenhuizen, maar ook thuis met familie en vrienden. Zij zijn 'geheime agenten' geworden die mensen troost en inzicht bieden door uit te leggen wat egotoestanden,

script, gebrek aan strooks, psychologische spelen en zelfs tijdstructurering zijn. De voordeelen van TA vinden zo moeiteloos hun weg.

Wat bevat de counseloropleiding nog meer? Aan het eind van de jaren zeventig, als studente aan het Fielding-instituut, studeerde ik TA bij John Gladfelter. Ik had het geluk dat ik drie weken mocht doorbrengen op Mt. Madonna bij Mary en Bob Goulding. Toen ik afstudeerde, was ik ervan overtuigd dat TA een waardevolle methode is om de ingewikkelde taak van gezond opgroeien te vergemakkelijken. Ik vond de TA-concepten toegankelijk en begrijpelijk, dus ik begon deze meteen uit te dragen.

Ik ging werken bij het 'Veterans Administration' ziekenhuis in Houston, Texas en leerde daar TA aan verpleegkundigen en elke dokter die het maar wilde horen. Tegelijkertijd ging ik aan het werk met Alexander Lowen. Ik vond de bio-energetica een waardevolle aanvulling op de TA-theorieën. De combinatie werkte goed. TA gaf me inzicht in de psyche; bio-energetica leerde me hoe geest en lichaam elkaar beïnvloeden.

## Reichiaanse therapie

Ik beoefende Kundalini yoga op een nabijgelegen ashram, toen ik Al Lowen hoorde zeggen: "Voordat ik Reich ontmoette, heb ik me verdiept in yoga, maar het sprak mij als westerling niet aan. Maar toen ik met Reich werkte, realiseerde ik me dat er enige overeenkomst bestaat tussen het beoefenen van yoga en Reichiaanse therapie. In beide gevallen ligt de nadruk op de adem. Het verschil tussen beide scholen zit hem in de richting: bij yoga is de beweging naar binnen, naar spirituele ontwikkeling. Bij Reichiaanse therapie gaat de beweging naar buiten, naar creativiteit en blijdschap" (1977, p. 72).

Die uitspraak heeft ervoor gezorgd dat ik me meer in yoga ging verdiepen. Ik vond een manier om de ziel wakker te maken en tegelijkertijd creativiteit en blijdschap te ervaren. Ik begon toen yogales te geven met een duidelijke intentie: ik maak bewust ruimte voor humor tijdens de lessen.

## Sjamanen

Toen ik als stafpsycholoog drie jaar in een revalidatieziekenhuis in Houston werkte, leerde ik TA aan patiënten met een alcoholen/of drugsverslaving. Toen ontving ik een uitnodiging van Alberto Villoldo om in de leer te gaan bij Don Eduardo Calderon, een bekende sjamaan in Peru. Alberto zei: "Als je meer wilt weten over spiritualiteit en over de werking van de geest, luister dan naar mensen die erin geslaagd zijn om kennis over de vrouwelijke weg, over de Aarde te bewaren". Dat zorgde ervoor dat ik op het vliegtuig naar Peru stapte.

Sjamanisme is een oude traditie die nog steeds verantwoordelijk is voor de gezondheid en het welzijn van miljoenen mensen op deze planeet. Sjamanen hebben me geleerd om open te blijven staan voor wonderen en om elke helen- de interventie die werkt, te waarderen.

Tijdens mijn werk met Don Eduardo, zag ik dat de intenties van de sjamaan en de counselor overeenkomen: beiden proberen de persoon die voor hulp komt kracht te geven. Robert (Bob) Goulding benadrukte dit toen hij in 1978 *The Power is in the Patient* schreef. De sjamaan erkent de kracht in alle vormen van leven – rotsen, bomen, de elementen, dieren en mensen. Hij leert dat iedereen kracht heeft, maar de meesten van ons zijn vergeten dat de kracht van binnenuit komt. Wanneer ik als counselor aan een cliënt vraag: "wat heb je nodig, wat wil je of wat ben je van plan",

dan doe ik een beroep op zijn eigen kracht om te besluiten, te kiezen en te veranderen.

Er zijn natuurlijk fundamentele verschillen: psychiaters en sommige psychologen schrijven psychofarmaca voor om het bewustzijn van hun patiënten te veranderen, en sjamanen gebruiken die middelen om hun eigen bewustzijn te veranderen. Maar het grootste verschil tussen een counselor/psychotherapeut en de sjamaan is het verschil tussen een beroep en een roeping. De meeste intelligente mensen kunnen leren hoe ze moeten counselen, maar om iemand te leren hoe hij een sjamaan wordt, is zoiets als een kikker leren fluiten. Leren behandelen als een sjamaan maakt iemand nog niet tot een sjamaan, net zo min als leren zwemmen iemand tot een vis maakt.

Nadat ik met sjamanen gewerkt had, hypnotherapie had leren toepassen en cursussen bij allerlei bekwame psychotherapeuten en genezers had gevolgd, concludeerde ik dat TA nog steeds een onmisbaar instrument was om mensen inzicht te geven in zichzelf en hun interacties.

Intussen paste Henry medische psychologie toe bij pijnpatiënten door mantra's te gebruiken bij het mediteren. Hij heeft me laten zien dat het zingen van matra's een heel krachtige uitwerking heeft. Ik begon in te zien dat mensen wel baat hadden bij mijn interventies, maar dat de spirituele honger van mijn cliënten nog niet of niet voldoende gestild werd.

Mijn dierbare vriend en leraar Stanley Krippner zei: "Moderne geneeskunde, verpleging, maatschappelijk werk, counseling en psychotherapie richten zich op de psychische, mentale, emotionele en sociale problemen van een persoon, maar zelden op zijn spirituele behoeftes. De meeste professionals zijn zich ook niet bewust van culturele en etnische verschillen in spiritualiteit. Veel hulpver-

leners in de gezondheidszorg zijn dan ook gegeneerd en sprakeloos als een patiënt/cliënt vraagt: “Maar dokter, wat is de betekenis van dit alles?” (Krippner & Welch, 1992, p. 8).

## Lichaam-geest-spirit

Dit maakte mijn drang om lichamelijke en spirituele interventies te combineren met TA nog sterker. Ik bracht het in praktijk bij het geven van workshops in Europa aan het begin van de jaren tachtig. We kregen zoveel werk, dat Henry en ik besloten te verhuizen naar Nederland en daarmee veranderde onze hele wereld. In de daarop volgende jaren bleven we een ‘lichaam-geest-spirit’-benadering ontwikkelen die enerzijds de complexiteit van het bestaan respecteert en anderzijds eenvoudig en gemakkelijk toepasbaar is.

Onze benadering week radicaal af van de op dat moment gebruikelijke benadering bij het trainen van professionele geestelijke hulpverleners. Die benadrukt de kennis en vaardigheid van een specifieke school, bijvoorbeeld Psycho-dynamisch, Cognitief-gedrags, Gedrags, Persoonsgericht, Adleriaans etc. Deze ‘specifieke-school-benadering’ zorgt ervoor dat men niet terecht komt in de valkuil van ongebreidelde mogelijkheden, die in het slechtste geval alleen maar verwarrend is voor de hulpverlener én de cliënt. Maar, ik vond dat er een gevaar schuilt in een te enge benadering: interventiemogelijkheden kunnen al van tevoren bepaald zijn door de theoretische achtergrond van de counselor, ongeacht of dit in het belang van de cliënt is.

Ik geloofde niet dat één methode de ultieme oplossing bood voor een altijd-gelukkig leven. Het leven is gecompliceerd en er bestaat geen wondermiddel dat alle pijn uit het verleden of de toekomst kan wegnemen. Ken Wilber schreef: “Als een persoon (een leek of een therapeut) zich

verdiept in het brede spectrum van mogelijkheden, dan zal hij zichzelf (of zijn cliënt) beter kunnen helpen zich te oriënteren op de weg naar zelfkennis en persoonlijke groei. Hij zal makkelijker in staat zijn om de oorsprong van bestaande problemen of conflicten te herkennen en dus bij elk conflict de juiste behandelmethode selecteren. Hij zal ook inzien welke potenties en niveaus hij wil aanspreken, en welke procedures het beste passen bij het realiseren van deze persoonlijke groei”.

(2001, p. 13)

Als we kijken naar de betekenis van groepsidentiteit, zien we dat zodra iemand zich identificeert met welke groep dan ook (bijvoorbeeld: ‘Ik ben vegetariër’), hij onmiddellijk het patroon overneemt van groepsidentificatie, groepsloyaliteit, groepsstrijd. ‘Mijn groep is beter dan jouw groep’ is niet zomaar een manifestatie van het archaische ego, maar is een biologische zekerheid. Het enige lichtpuntje hierbij zou een overstijgend doel kunnen zijn als het een cliënt echt van dienst zou kunnen zijn.

## De ‘high’ van het counselen

Ik geef les aan mensen die Frans, Duits, Nederlands of Vlaams spreken. Daarom vond ik het noodzakelijk om de kunst en de wetenschap van het counselen te vereenvoudigen en aan mijn leerlingen het beste door te geven van wat ik zelf had geleerd. In wezen kwam dit erop neer dat ik hen stimuleerde hun eigen kracht te gebruiken om therapeutische hulpverleners te zijn, ongeacht het beroep waar ze hun brood mee verdienden.

Hoe langer ik werkte als therapeut en hoe meer mensen ik zag in mijn workshops, des te meer realiseerde ik mij dat wij leven op een planeet die in gevaar is, en dat bijgevolg iedereen op aarde vandaag de dag problemen heeft. Daarom vond ik het belangrijk voor ‘gewo-

ne’ mensen om elementaire vaardigheden te leren zodat mensen elkaar kunnen counselen. Om te kunnen helpen, moeten we therapeutisch worden. Therapeutisch zijn omvat alles wat mensen helpt om positiever te staan tegenover zichzelf, tegenover anderen en tegenover de wereld waarin we leven. Een zonsondergang is therapeutisch of een warm kopje thee, een glimlach of een omhelzing.

Simpel gezegd, helpen is een sleutel tot spiritualiteit en uiteindelijk tot een goede gezondheid. Zoals Alan Luks van Big Brother/Big Sisters zei: “Er is een fysiologische verklaring: onderzoek heeft uitgewezen dat mensen die anderen helpen vaak eenzelfde soort euforie ervaren als hardlopers en andere atleten. Dat komt omdat de hypofyse - door lichaamsbeweging - meer endorfinen in het bloed produceert. Mensen die veel vrijwilligerswerk doen, ervaren dit en wij noemen het de ‘Helpers High’ ”. (Luks & Payne, 2001)

De brede toepasbaarheid van TA in een therapeutische, educatieve en zakelijke omgeving heeft bijgedragen aan mijn droom om een ‘helpend’ netwerk te creëren van professionals en leken. Mensen die TA gebruiken, zijn zich bewust van de strijd voor professionele erkenning én van de grote talenten van vele niet-professionals. Ik wilde mijn vaardigheden zodanig overbrengen dat zowel professionals als niet-professionals er baat bij hadden. Counseling paste in dit plaatje.

Onder psychotherapie valt ook het behandelen van ernstige klinische stoornissen als: psychose, borderline persoonlijkheidsstoornissen, karakterstoornissen. Psychotherapie kan ook gebruikmaken van regressie als therapeutische methode. Counselen is meer bedoeld voor relatief stabiele cliënten en speelt zich af op een Volwassene-tot-Volwassene interactie-niveau. Vanuit een TA-perspectief kan een therapeut iemand laten teruggaan naar de Kind ego-

toestand om herbeslissingen te nemen, terwijl de counselor de cliënt helpt om herbesluiten te nemen vanuit de Volwassen ego-toestand. Over het algemeen richten therapeuten zich op interne zaken, terwijl counselors zich concentreren op meer externe zaken. Vanuit deze gedachte, vallen de problemen van het dagelijks leven meer onder counseling dan onder psychotherapie.

Counseling is nog niet volledig erkend of beschermd als beroep in Nederland. Als lid van de professionaliseringscommissie van de Nederlandse Associatie voor Counseling (NAC), heeft Henry hard gewerkt aan het realiseren van certificatie en professionele status. Dat is geen simpele taak. Maar gelukkig wordt counseling volwassen!

Gelukkig had ik tijdens mijn zoektocht naar integratie van eenvoudige methodes voor non-professionals en professionals, duidelijke intenties:

1. Het verhogen van de zichtbaarheid en de waarde van counseling voor het oplossen van 'gewone' problemen waarmee men in de Westerse wereld momenteel te maken krijgt.
2. Het voor studenten gemakkelijker maken om problemen te begrijpen en te overwinnen, om conflicten op een eenvoudige wijze op te lossen, om meer te leren over menselijk gedrag, om intuïtie te ontwikkelen en om innerlijke vrede te ervaren.
3. Het creëren van een ondersteunende gemeenschap van mensen die gedreven zijn om hun eigen potentieel in te zetten bij het helpen van anderen.
4. Mensen kennis laten maken met interventies op het gebied van lichaam, psyche en spiritualiteit.
5. Het benadrukken van het belang van humor, spel, gemeenschapszin en dienstbaarheid.

Eric Berne gaf me hierbij aanwijzingen, toen hij schreef: "Voor sommige bevoorrechte mensen bestaat er iets dat alle classificaties van gedrag overtreft en dat is bewustzijn; en iets dat verder gaat dan het programmeren van het verleden en dat is spontaniteit; en iets dat meer oplevert dan Spelen en dat is intimiteit" (1968, p. 18).

### Tri-energetica

Deze uitspraak gaf me toestemming om het beste te nemen van wat voor mij werkte, met als doel bewustzijn, spontaniteit en intimiteit te creëren. Ik koos voor TA, bio-energetica, Gestalt en een beetje psychologie van Jung. Ik combineerde dit met yoga, mantra's en een hoeveelheid sjamanisme. Deze mix noemde ik Tri-energetica. Het biedt een simpele structuur waarin een aantal benaderingen kunnen worden verwerkt.

Tri-energetica is niet ontwikkeld als theorie. Het is ontstaan door jarenlange ervaring met cliënten in therapie en counseling. Daardoor ligt de kracht in de praktische toepasbaarheid. Echter als hulpverlener geloof ik dat mensen die hulp zoeken, het recht hebben om de veronderstellingen van hun hulpverlener te kennen en diens beschikbare methodes. Ik heb gemerkt dat psychologische theorieën gebruikt worden om bijna alles te verklaren. Ik wil benadrukken dat Tri-energetica geen uitzondering is: de toepassing hangt af van de intentie van de persoon die het uitvoert.

De basisgedachte van Tri-energetica is dat lichaam-geest-spirit een eenheid is. Het uitgangspunt is dat behoeftes/wensen/intenties onze fundamentele functies zijn, en het beschouwt flexibiliteit-tolerantie-nieuwsgierigheid als belangrijke kwaliteiten om optimaal te kunnen functioneren. Het biedt een eenvoudige formule om je tevreden te voelen: weet wat je nodig hebt, zeg wat je wil, heb duidelijke intenties. Wees flexibel, tole-

rant en nieuwsgierig.

Aan de start van een counselltraject weten mensen vaak het verschil niet tussen wat zij nodig hebben en wat zij willen. Ook weten zij vaak niet expliciet wat zij willen, en als ze dat wel weten, kunnen ze dit niet goed onder woorden brengen. En de meeste mensen zijn zich niet bewust van het belang van duidelijke intenties, vooral in hun persoonlijke interacties. Verder weten te veel mensen het verschil niet tussen een religieus dogma en spiritualiteit.

Ik beseftte dat flexibiliteit, tolerantie en nieuwsgierigheid houdingen zijn die bepalen welke rollen en Spelen we spelen. De mate waarin flexibiliteit, tolerantie en nieuwsgierigheid ontbreken, bepaalt of iemand een bepaalde karakteristieke persoonlijkheidsstijl heeft of dat er sprake is van een persoonlijkheidsstoornis. Door flexibiliteit, tolerantie en nieuwsgierigheid in te zetten kunnen ze gewoontes worden die onze persoonlijkheid bepalen en van hieruit ons lot.

Boekenvol kunnen worden geschreven over het indirecte gevolg van flexibiliteit, tolerantie en nieuwsgierigheid. In het kort: emotionele flexibiliteit helpt ons om opties waar te nemen en na te jagen. Fysieke flexibiliteit is essentieel bij het voorkomen van ziektes. Tolerantie zorgt voor empathie en compassie, en reduceert stress door rekening te houden met acceptatie. Nieuwsgierigheid is het tegenovergestelde van defensief zijn. Als je nieuwsgierig bent, ben je immers niet defensief. Nieuwsgierigheid biedt de opening naar spiritualiteit. Als we niet nieuwsgierig zijn, wordt alles een dogma. En zoals schrijver Tom Robbins zei: "Nieuwsgierigheid, vooral de intellectuele zoektocht, is datgene wat iemand die echt leeft, onderscheidt van iemand die gedachteloos met de stroom meegaat". (2003)

Eric Berne, dat intuïtieve genie,

wilde de psychiatrie uit haar ivo-  
ren toren halen en ontdoen van  
alle mystificaties die het gevolg  
waren van te veel woorden en  
vage theorieën. Op gevaar af te  
oversimplificeren verklaarde  
Berne de psychiatrische concep-  
ten van het ego in drie afzonder-  
lijke psychologische entiteiten:  
Ouder, Volwassene en Kind. TA  
blijft het hart van onze opleiding  
in counseling, omdat de basisthe-  
orieën van TA zo behulpzaam zijn  
bij het begrijpen van het functio-  
neren van het ego.

Ik zal nu kort illustreren hoe TA  
wordt onderwezen in de Tri-ener-  
getica counseling- opleiding. Tri-  
energetica richt zich op behoeftes,  
wensen en intenties. TA benadrukt  
in welke ego-toestand  
iemand is tijdens een transactie.  
De uitleg van de ego-toestand op  
het moment dat iemand iets wil,  
draagt bij aan het bij elkaar bren-  
gen van uiteenlopende behoeftes  
en intenties. Iemand zegt bijvoor-  
beeld: "Ik wil deze baan, maar ik  
wil ook uitslapen." Wellicht zegt  
de Kritische Ouder dan: "Je kunt  
beter deze baan nemen, anders...."  
Dit dwingt het Aangepast Kind om

te zeggen: "Ik slaap liever uit".  
Het begrip van het conflict zorgt  
ervoor dat de Volwassene de fei-  
ten bekijkt en besluit of hij wel of  
niet een baan aanneemt waarbij  
hij vroeg moet opstaan. Door het  
ontdekken van de behoeftes die  
horen bij een bepaalde ego-toe-  
stand, kunnen we makkelijker  
onze patronen onderscheiden,  
duidelijke intenties ontwikkelen  
en ruim baan maken voor veran-  
dering. (Terwijl ik dit schrijf, ben  
ik nog steeds dankbaar voor Mary  
en Bob Goulding's altijd weer  
terugkerende vraag: "Wat wil je  
veranderen?")

TA zorgt ervoor dat de thera-  
peut/counselor zich kan richten  
op de behoeftes, wensen en inten-  
ties van de egotoestand van  
Ouder, Volwassene en Kind. Dat is  
precies de reden waarom we bij  
probleemoplossing, zelfbewustzijn  
en emotionele kwesties, de concep-  
ten, theorieën en praktische  
toepassingen van TA onderwijzen.

Als therapeuten die werken in een  
sterk veranderende wereld, vin-  
den wij troost in moeilijke tijden  
bij de gedachte dat sommige

'zaken', zoals vrouwen, wijn en  
TA, verbeteren naarmate ze ouder  
worden.

---

## Referenties

- Berne, L. (1968). *Games people play: The psychology of human relationships*. London: Penguin.
- Krippner, S. & Welch, P. (1992). *Spiritual dimensions of healing: From native shamanism to contemporary health care*. New York: Irvington.
- Goulding, R.I. & Goulding, M.M. (1978). *The power is in the patient*. San Francisco: L.A. Press.
- Lowen, A. (1977). *Bioenergetics*. New York: Penguin.
- Luks, A. & Payne, P. (2001). *The healing power of doing good: The health and spiritual benefits of helping others*. Lincoln: iUniverse.com
- Robbins, T. (2003). *Villa Incognito*. New York: Bantam
- Villoldo, A. (2000). *Shaman, Healer, Sage: How to Heal Yourself and Others With the Energy Medicine of the Americas*. New York: Harmony.
- Wilber, K. (2001). *No boundary: Eastern and western approaches to personal growth*. Boston: Shambhala.