

Werken met het model 'Autonomie met Integriteit' van Ken Mellor

Joost Levy

Ken Mellor heeft belangrijke bijdragen geleverd aan de ontwikkeling van transactionele analyse (TA). Zo heeft hij samen met Eric Schiff de miskenningsmatrix beschreven. Een prachtig model om te onderzoeken op welk niveau mensen hun mogelijkheden niet zien om een situatie waar ze last van hebben te veranderen (miskennen).

De auteur heeft een workshop gegeven op het TA-congres 'wie ben ik, wie zijn wij, anno 2022' en neemt jou als lezer mee in de basistheorie die Mellor in zijn artikel beschreef en geeft een praktische handreiking om met cliënten in coaching en therapie en in verdiepingsmodulen voor teams in organisaties met het model aan de slag te gaan met als doel het bewust omgaan met intrapersoonlijke en interpersoonlijke grenzen.

Het model

Eric Berne beschreef autonomie vanuit drie vaardigheden: bewustzijn, spontaniteit en intimiteit. Hij zei dat deze vaardigheden je innerlijke vrijheid geven om in het hier-en-nu vanuit je Volwassen ego-toestand te handelen. Mellor voelde dat er meer moest zijn: Hij ging zich in zijn ontdekkingstocht verdiepen in oosterse, persoonlijke verandermethoden en spiritualiteit en ontwikkelde zich zelfs tot boeddhistische monnik.

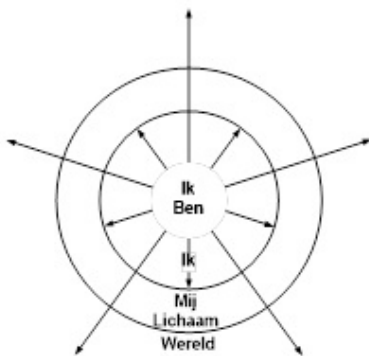
Hij ontdekte dat de drie vaardigheden zoals Berne die omschreef eerder omschrijvend dan operationeel zijn. Je kan niet zeggen: 'gij zult bewust spontaan en intiem zijn'. Hij ontdekte dat de ontwikkeling van ieders persoonlijke integriteit een fundamentele rol speelt in het mentaal vormgeven aan een autonoom leven. Integriteit als morele ontwikkelingsopdracht helpt ons om al onze levenservaringen te waarderen en een ethisch verantwoorde koers te gaan varen. Autonomie zonder integriteit leidt meestal tot grensoverschrijdend gedrag; het negatieve Vrije Kind gaat vaak overheersen. Bijvoorbeeld wanneer macht op den duur corrupteert wanneer er geen vrije kritiek kan worden gegeven. Deze zienswijze botst niet met Berne's definiëring van autonomie, onze Westerse kennis en de TA, maar integreert juist alle facetten van het leven tot de Integreernde Volwassene zoals deze in het functionele model van de ego-toestanden wordt beschreven.

Mellor benadrukt daarbij dat de uitdaging is om in een open en vloeiende verbinding te staan tussen je eigen binnenwereld en de emotionele energie van de buitenwereld. Hij zegt: "de mens kan zich verder ontwikkelen als hij zijn binnenwereld met de buitenwe-

reld integreert en als hij echt open staat voor de energie van buitenaf. Dan zal hij zelfs ook in contact kunnen zijn met energie die niet gebonden is aan tijd en ruimte". Dit laatste ervaren mensen soms als ze zich bewust worden van informatie die ze intuïtief opvangen terwijl ze dit eigenlijk niet kunnen weten. Als voorbeeld geef ik dat een tweeling die zich op verschillende continenten bevindt soms intuïtief aanvoelt dat er met de ander iets aan de hand is. Velen hebben ergens wel zo'n ervaring dat ze iets weten terwijl de informatie feitelijk niet concreet is overgedragen.

Mellor geeft deze open staat van 'zijn' weer in onderstaand model. De buitenste cirkel laat de grens of drempel zien tussen de binnenkant en de buitenkant van ons lichaam zoals die gecreëerd wordt door onze huid. De binnenste cirkel laat een andere grens of drempel zien tussen de innerlijke lichamelijke of op het lichaam gebaseerde herinneringen en de innerlijke herinneringen die niet gebonden zijn aan tijd of ruimte. In deze binnenste cirkel zit de kennis die onbewust en voorbewust is maar niet taalgebonden. Het zijn gevoelens die nog niet naar onze neo-cortex zijn gestuurd. Ze zijn sensorisch. Je kan het ook onze kern noemen. Het is wat en wie je bent ook zonder dat daar taal voor nodig is. Hij noemt het 'Ik Ben'. In TA kan je onze oerkracht *Physis* daarin plaatsen. De buitenste schil is ons bewustzijn, het is talig en onze verzamelde levensgeschiedenis is daarin opgeslagen. Daar is ook het bewustzijn van onszelf als fysiek wezen in geplaatst. Hij benoemt het met 'Mij en Lichaam'. Ook de ego-toestanden kan je in de buitenschil plaatsen. Hoe hebben wij geleerd vorm te geven aan onze Ouder, Volwassen en Kind energie. Deze twee schillen worden in het

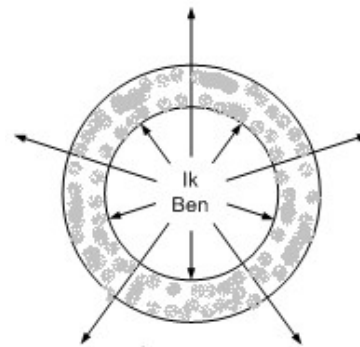
model gescheiden getekend maar het is feitelijk een in elkaar overlopende ruimte. Innerlijk bewustzijn en concreet bewustzijn werken simultaan in ons leven. De lange pijlen geven de energie van onze vijf zintuigen aan waarmee we informatie ontvangen en uitzenden. Het zijn onze input en output kanalen. (afbeelding 1)



Afbeelding 1.

Onze uitdaging is om onze innerlijke gevoelsdynamiek in de buitenste schil, in ons bewustzijn te krijgen en dan ons bewustzijn open te delen met onze omgeving. Voelen wij ons vrij, bijvoorbeeld als een kind dat vrij vragen stelt en zijn 'kleine professor' ongegeneerd zijn observaties laat delen dan is de energiestroom van binnen naar buiten nagenoeg onbelemmerd. En dan kan ook de energie van buiten toegelaten worden in je bewustzijn (de buitenste schil) en zelfs tot in je gevoelskern (de binnenste schil). Wanneer je zo open in de wereld kan staan, stelt Mellor, dan is er een optimaal Bewustzijn, optimale Spontaniteit en sta je open voor emotionele verbinding en Intimiteit met de wereld. Dan zal je gedrag integer zijn stelt hij omdat je alleen het goede nastreeft in je interactie met anderen en de wereld.

Is de buitenschil getroebleerd door je levenservaringen oftewel is je script vol met angst, boosheid en verdriet dan zal de open stroom naar buiten en naar binnen belemmerd worden door je verdedigingsmechanismen om de pijn in je kern zo min mogelijk te voelen. Hij tekent dit schematisch als volgt: (afbeelding 2)



Afbeelding 2.

Is dit het geval dan is heling nodig. En deze begint, zo stelt Mellor met het ontwikkelen van twee vaardigheden: *Grounding en Centering*. Geground zijn betekent dat je je zintuiglijke waarnemingen verder ontwikkeld. Je ontwikkeld je bewustzijn voor wat er in je speelt en voor wat er buiten je speelt. Wanneer je alle gevoelens, emoties en overwegingen die er in je spelen, kan plaatsen weet je ook wat je te doen hebt om de negatieve belemmerende te verwerken. Bijvoorbeeld door in therapie te gaan.

Centering of 'gecentreerd zijn' betekent dan dat je als mens uiterlijk in je gedrag één bent met wat je innerlijk waarneemt. Yoga, bio-energetische oefeningen en bijvoorbeeld tai chi zijn methoden die stapsgewijs bij kunnen dragen aan geground en gecentreerd zijn. Eenheid en heelheid bepalen

dan meer en meer wie je bent en wat je uitstraalt.

Door deze fysieke oefening sta je meer en meer open voor de wereld en leer je de ander te accepteren in wie zij is. Je kan je openen voor de ander en je met de ander identificeren zonder dat je hoeft in te stemmen met de gedachten en het gedrag van de ander. Je leert de ander te steunen in het eigen unieke ontwikkelingsproces. Simpel gezegd: je basis wordt meer en meer: ik ben OK en jij bent OK.

Nu is dat een mooi ideaal voor velen die hard moeten werken om hun hoofd boven water te houden. Om een balans te vinden in hun relaties en rollen zowel privé als op het werk is een complexe opdracht en het einddoel wellicht een utopie. Maar als streefdoel is het voor iedereen haalbaar om door zich meer bewust te gaan voelen wie ze zijn, wat ze willen en kunnen en hoe ze in verbinding staan met hun omgeving een belangrijk en erg waardevol focuspunt. Iedere stap voorwaarts in dit leerproces, hoe klein ook, lijkt het leven gemakkelijker te maken en maakt ons autonomer.

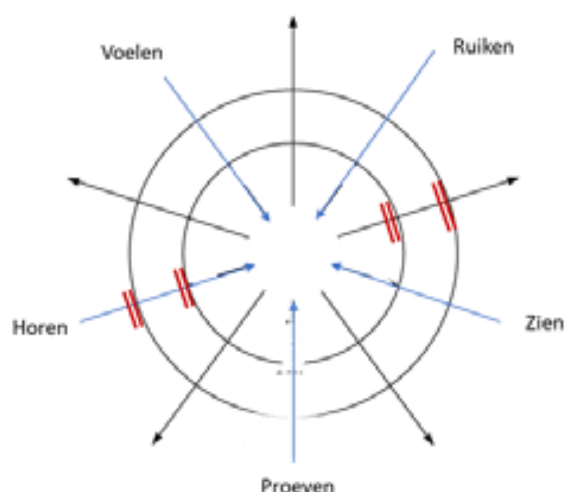
Praktische handreiking

Hoe kan je met dit model heel eenvoudig en praktisch aan de slag om mensen te helpen bewuster om te gaan met intrapersonlijke en interpersoonlijke grenzen? Ik gebruik in mijn praktijk Mellor's model als volgt. Mensen zijn zich vaak niet bewust hoe zij hun grenzen hanteren.

- Soms weten ze niet wat hun innerlijke behoeften zijn en ook kennen ze hun angsten niet; ze blokkeren de informatiestroom vanuit hun kern naar hun bewustzijn.

- Anderen zijn zich wel bewust van hun behoeften, angsten en andere gevoelens maar laten deze niet merken aan de buitenwereld; ze blokkeren de informatiestroom vanuit hun buitenschil naar de buitenwereld.
- Wellicht laten ze ook geen informatie toe van buiten naar binnen; ze sluiten zich af als een muur. Niet alleen de negatieve bedreigende informatie wordt afgestoten maar ook de positieve liefdevolle informatie wordt angstig buiten hun bewustzijn gehouden; ze blokkeren de informatie van buitenaf naar hun bewustzijnsschil.
- Of ze worden zich wel bewust van die positieve en negatieve input maar blokkeren de weg naar hun diepe gevoelskern. Ze kunnen het onderscheid tussen goede en kwade input niet bewust maken.

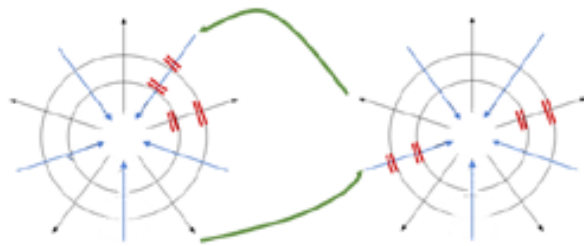
Zo raken de input en output kanalen van ons verstopt. Zie (afbeelding 3) waarin je



Afbeelding 3.

ziet hoe ingangskanalen en uitgangskanalen geblokkeerd kunnen worden.

Interactief ziet de geblokkeerde uitwisseling van gedachten, gevoelens en emoties tussen twee mensen er dan zo uit:



Afbeelding 4.

De vragen die je een cliënt kan stellen, zijn vervolgens:

- Met betrekking tot de interne huishouding:
- Wat laat je niet toe in je bewustzijn wat je wel voelt?
- Wat laat je wel toe in je bewustzijn maar toon je niet aan de buitenwereld?

Dan zal je gedrag integer zijn stelt hij omdat je alleen het goede nastreeft in je interactie met anderen en de wereld

Met betrekking tot de prikkels die van buiten komen:

- Houd je externe informatie tegen die belangrijk is om wel toe te laten?
- Houd je deze externe informatie wel tegen die je niet binnen wil laten of laat je anderen over je grenzen gaan?
- En laat je die informatie waar je niet op zit te wachten alleen toe tot je bewustzijn of laat je je er ook emotioneel mee besmetten in je kern zodat je er ongelukkig bij voelt?

Wanneer mensen zich bewust worden hoe ze hun eigen grenzen af en toe of vaak niet bewust en gezond managen dan helpt hen dit om daar bewuster naar te gaan kijken. Ze worden zich bewust hoe ze hun gevoelens niet delen en vervolgens verdrietig of boos zijn dat de ander hun niet begrijpt. En vanuit dit bewustzijn kunnen ze leren om te onderzoeken of ze hun basisbehoeften durven te gaan delen met hun omgeving en hoe ze dat op een veilige en integere wijze kunnen gaan doen.

Neem bijvoorbeeld een allochtone vrouw die van huis uit sterk heeft meegekregen dat haar eigen gevoelens er niet toe doen en je de gevoelens, opvattingen en gedrag van een man zonder filter hoort te accepteren. Voor zo'n persoon is het bovenstaande schema een grote openbaring. Het inzicht dat je je buitengrens en ook je binnengrens kan openen en sluiten is voor haar essentieel. Wat is TA dan rijk voor het begeleiden van ontwikkeling doordat we zulke heldere modellen gebruiken!

Ook in een team gaan collega's vaak onachtzaam met grenzen om. Er wordt niet gecontracteerd, veel geprojecteerd en de

projecties worden onbewust toegelaten. Vervolgens gaat men zich onbewust gedragen vanuit die projecties. Projectieve identificatie bepaalt dan het gedrag op de werkvloer. Spelletjes worden gespeeld en de dramadriehoek maakt overuren. Niet voor niets bestaat de winnaarsdriehoek uit de drie autonomie-dimensies van Berne: assertiviteit, kwetsbaarheid en empathie. Samen met *Grounding* en *Centering* zorgt deze drie-eenheid voor integriteit van het individu en een integere dynamiek in het sociale en professionele leven.

Referenties

- Berne, E. (1961). *Transactional analysis in psychotherapy: A systematic individual and social psychiatry*. New York: Grove Press.
- Mellor, K. & Schiff, E. (1975). Discounting. *Transactional Analysis Journal*, 5(3), 295-302.
- Mellor, K. (2008). Autonomy with Integrity, *Transactional Analysis Journal*, 38(3). <https://doi.org/10.1177/036215370803800302>



Ken Mellor woont in Melbourne Australië. Hij heeft in dit decennium diverse workshops gegeven in Nederland. Zijn gezondheid is de laatste jaren afgenomen. Zijn werk en meditatie activiteiten worden door zijn vrouw Elisabeth en collega's in zijn organisatie voortgezet. Het vertaalde artikel 'Autonomie met Integriteit' is te downloaden via [Publicaties - P.R.O Academie \(proconsult.nl\)](https://publicaties-p.roacademie.nl).



Drs. Joost Levy is TSTA-O en CTA-E is directeur van P.R.O Academie – Coaching – Consult en GZ-psycholoog bij Praktijk Zuid in Arnhem. Hij is kerndocent van de opleiding 'Verbindend transactioneel Leiderschap, Hij is lid van de editorial board van de *Transactional Analysis Journal* en geschoold in het werken met het Tavistock Group Relations model geënt op Psychodynamisch systeemdenken. email: j.levy@proconsult.nl; www.proconsult.nl