

Venster 4: De TA miskenningsmatrix

Het concept van 'miskenning', afkomstig uit de Transactionele Analyse, geeft inzicht in de mogelijkheden en begrenzings van verandering. Het fenomeen miskenning verklaart waarom mensen nogal eens (mogelijke) problemen over het hoofd zien. Het maakt inzichtelijk waarom mensen soms voor de hand liggende oplossingen niet herkennen. Of waarom mensen, met de beste bedoelingen, er soms niet in slagen om gevonden oplossingen in de praktijk te brengen.

In onderstaande door Joost Levy vervaardigde versie van de miskenningsmatrix lees je vragen die je kunt stellen bij de diverse niveaus van miskenning. Een of meer antwoorden brengen dikwijls beweging in stagnerende veranderingsprocessen.

Bestaan

Wat is er aan de hand? Wat voelt u? Wat merkt u op? Waarmee bent u in contact?

Is er, volgens u, een probleem achter de tekens waar u zich van bewust wordt? Denkt u dat er één of meerdere mogelijkheden zijn om het probleem op te lossen?

Betekenis

Welke zin hebben die tekens voor u? Wat kunt u hierdoor niet doen? Wat betekent dat voor u? Wat denkt u dat het probleem is? Een onvervulde behoefte? Waarom? Noem alle mogelijkheden van eventuele oplossingen op, die in u opkomen, om dit probleem op te lossen.

Veranderbaarheid

Kunnen, na de alarmsignalen, de gevoelens en andere symptomen veranderd worden of verdwijnen? Denkt u dat het probleem opgelost kan worden? Welke van de opties die u hebt opgenoemd zijn adequaat, betrouwbaar en/of het meest aangepast?

Capaciteiten

Is er iets wat u kunt doen om uw gevoelens, de prikkel of perceptie te wijzigen? Kunt u zelf dit probleem oplossen? Alleen of met hulp? Voor welke optie kiest u, om uw problemen op te lossen? Wanneer en waarmee begint u en hoe?