

het levensscript - van acteur naar regisseur

wat Claude Steiner ons te zeggen heeft over (de weg naar) autonoom handelen

Gerritjan van Luin

inleiding

Als jongetje van zes hield hij zich schuil achter de dijk als zijn vader hem en zijn broers aan het werk wilde zetten op de boerderij. 'In de luwte', is hij dat gaan noemen. Nu, met nog zo'n zeven jaar werken in het vooruitzicht, komt hij erachter dat hij zich nog steeds in de luwte bevindt en zijn leven 'een beetje bij elkaar heeft gerommeld'. Dat begint te schuren. Het werk lukt hem niet meer zo goed, hij komt te vaak te moe thuis. Is dit het nu? Misschien wordt het tijd om achter de dijk vandaan te komen? Maar wat zal er gebeuren als hij zich ten volle laat zien? Helemaal gerust is hij er niet op.

Plotseling ontdek je, dat je in het hier en nu op een vergelijkbare manier denkt en handelt als toen je kind was. Een bijzondere ervaring. Je realiseert je ineens, dat je handelen niet zo vrij is als je dacht. Waar je meende autonoom te zijn, blijk je vast te zitten in een patroon dat doorwerkt in het heden. Dat patroon is onderdeel geworden van je levensverhaal. Een verhaal dat je – geheel onbewust – al in je vroege levensjaren bent gaan schrijven. Eerst zijn het nog losse ervaringen, maar naar mate je ouder wordt gaan die ervaringen steeds vastere vormen aannemen. Totdat ze zich hebben ontwikkeld tot patronen die je denken, voelen en handelen sturen. Zonder dat je het in de gaten hebt, ga je reageren op de automatische piloot.

Een levensverhaal wordt in de Transactionele Analyse *levensscript* (of afgekort *script*) genoemd. Vergelijkbaar met een toneelscript dat een begin, een middenstuk en een einde kent. Het acteertalent van de hoofdrolspeler bepaalt hoe het levenstoneelstuk verloopt, het einde staat vast. Gelukkig kun je in je levensscript groeien van acteur naar regisseur. Je kunt ervoor kiezen je patroon te doorbreken. Zodat je vrij en autonoom je levensverhaal kunt vervolgen.

In dit artikel wil ik in grote lijnen vertellen hoe een script ontstaat, hoe het in stand gehouden wordt, wat er aantrekkelijk aan is én hoe het te doorbreken is. Als je zicht hebt op je patronen en in staat bent ze te doorbreken, versterk je je professionele identiteit. Want je neemt verantwoordelijkheid voor je eigen gedrag en kijkt wat nodig is in welke situatie. Je bent dan geen 'slachtoffer' meer van oude patronen, maar je bent een vrij mens, vormgever van dat deel van je leven waarop je invloed kunt uitoefenen en verantwoordelijk kunt zijn.

theorie

biografie van Claude Steiner

De theorie van het script is opgesteld door Eric Berne, de grondlegger van Transactionele Analyse, die we eerder tegenkwamen (zie het artikel over Erkenning). Zijn leerling en latere medewerker Claude Steiner heeft de scriptanalyse verder ontwikkeld in *Scripts People Live* (1974). Over hem een paar biografische gegevens.

Claude Steiner wordt in 1935 in Parijs geboren. Zijn Oostenrijkse ouders vluchten met Claude en zijn zuster Katherine na de inval van Hitler in Frankrijk naar Spanje. Na het einde van de Tweede Wereldoorlog emigreren ze naar Mexico. Steiner komt in 1952 naar de USA om natuurkunde te studeren, eerst in Santa Monica, later in Berkeley. Omdat hij 'niet zijn hele leven bommen wil maken' gaat hij psychologie studeren.

In 1957 ontmoet hij Eric Berne en wordt diens student. In 1965 verkrijgt Steiner een Ph.D. in klinische psychologie aan de Universiteit van Michigan. Steiner wordt medewerker van Berne, diens collega en vriend. Samen richten zij de *International Transactional Analysis Association* op (ITAA).

In de late jaren 60 en na Berne's dood in 1970 is Steiner meer en meer betrokken als activist in verschillende bevrijdingsbewegingen en wordt hij een belangrijk criticus van de oorlog in Vietnam. Steiner ontwikkelt praktijk en theorie van de zogenaamde radicale psychiatrie ('Het medisch establishment heeft zich ten onrechte meester gemaakt van de praktijk van de psychiater') waarover hij veel schrijft, waaronder in zijn eigen tijdschrift *The Radical Therapist*.

Hij leidt een therapiepraktijk in Berkeley, Californië. In 1975 begint Steiner het thema 'emotionele geletterdheid' te ontwikkelen. 'Emotionele geletterdheid ontstaat door het vermogen om je emoties te begrijpen, naar anderen te luisteren, empathie te hebben voor de emoties van anderen en het vermogen om op een productieve wijze uiting te geven aan emoties, om zo je persoonlijke kracht en de kwaliteit van je leven te verbeteren.' (Steiner & Perry, 1997). In 2009 verschijnt zijn laatste boek, *The Heart of the Matter*, waarin hij de drie kernthema's van zijn onderzoekingen (emoties – en dan vooral liefde, informatieoverdracht, Transactionele Analyse) binnen het actuele perspectief van onze informatiesamenleving samenbrengt. Steiner is nog steeds actief als klinisch psycholoog en sterk betrokken bij de ITAA.

het levensscript

Terug naar het script. Volgens Steiner (1974) kan dat worden omschreven als een persoonlijk levensplan waartoe iemand al op jonge leeftijd besluit, als reactie op interne en externe ervaringen. Hoe lastig voorstelbaar misschien ook, kinderen blijken al op heel jonge leeftijd lessen te leren over hoe welkom ze zijn in de wereld. Zodra een kind geboren is geven ouders boodschappen af in woorden en gebaren die door het kind geïnterpreteerd worden.

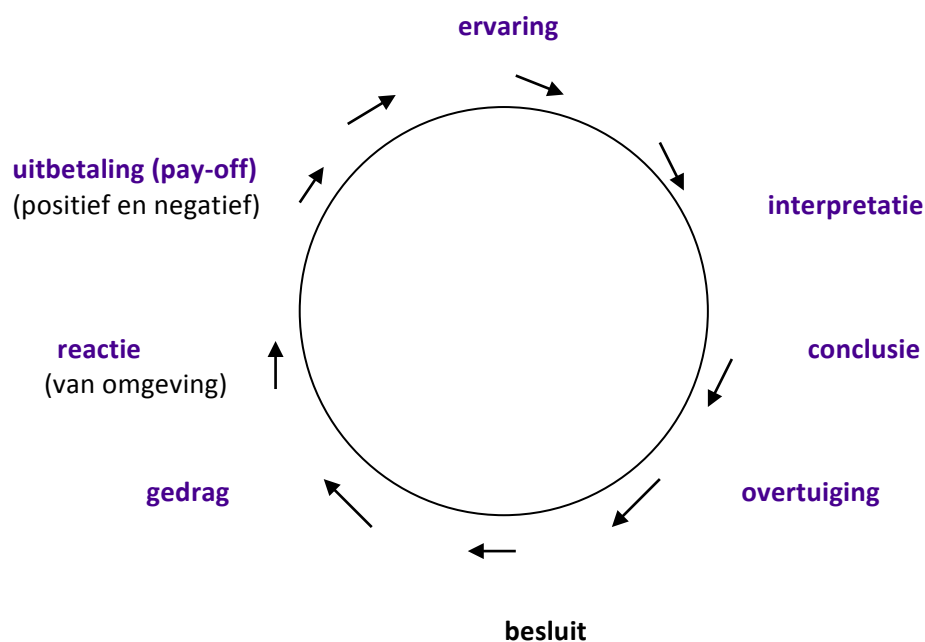
Zoals elk mens heeft ook een kind behoeften. Maslow beschreef die in zijn klassiek geworden hiërarchie: lichamelijke bevrediging, veiligheid, sociaal contact, waardering om wie je bent, erkenning en zelfverwerkelijking. Een kind leert al heel jong hoe zich te gedragen om zijn behoeften te kunnen bevredigen. Huilen kan betekenen honger, vieze luier, moe etc. Stil in een hoekje gaan zitten kan waardering opleveren. Door te stampvoeten krijgt het aandacht. Beter negatieve aandacht dan geen aandacht. Door de manier waarop de verzorgers op de signalen en behoeften van het kind reageren, leert het kind hoe die te interpreteren. Al vroeg leert een kind dus wat de beste manier is om aandacht en eten van zijn verzorgers te krijgen. Dit gedrag helpt hem om te 'overleven' in een nieuwe, verrassende, vaak zorgzame, soms angstaanjagende wereld. Onbewust neemt het kind de beslissing dat het die werkelijkheid niet anders aankan dan op die ene manier. Het patroon is geboren. Zijn ervaringen met die wereld bepalen het 'besluit' om gelukkig te worden, ongelukkig te zijn, winnaar of verliezer, sterk of afhankelijk, zoals Steiner schrijft. Het kind zal er de rest van zijn leven aan besteden om naar dat besluit te leven. Hoe zo'n besluit eruit ziet zullen we verderop zien.

Zij heeft haar leven lang hard gewerkt. Daar geniet ze van en krijgt er ook waardering voor. Zelfs toen ze ziek werd en thuis had moeten blijven, was ze op school aan het werk. Ze nam als teamleider nog het werk over van haar teamleden als ze vond dat het beter moest. Tot ze zo uitgeput raakte dat ze niet meer verder kon. In een gesprek blijkt, dat haar hardwerkende vader alleen openlijk waardering had getoond voor haar broers. Voor haar waren er slechts een paar woorden als ze met een goed rapport thuis kwam. Daardoor was ze nog meer haar best gaan doen. Ze ontdekte dat ze al die jaren met haar harde werken bezig was geweest om alsnog de waardering en erkenning van haar vader te krijgen. Hij is inmiddels overleden. Ze moet ermee leren leven dat haar vader haar geen waardering meer kan geven.

In bepaalde situaties die sterk doen denken aan vroeger, handelt iemand zoals hij eerder heeft besloten. Als kind was dat buitengewoon functioneel en behulpzaam en de enige manier om 'te overleven' en om succes te hebben. Maar er komt een moment waarop het script niet meer werkt en reacties uit de omgeving niet meer passen bij de scriptmatige verwachtingen. Dan gaat het schuren en ontstaat er ongemakkelijkheid: een mooi moment voor bezinning. Om het handelen onder de loep te nemen, het onderliggende patroon te ontdekken en het scriptbesluit te zien. Tijd voor een herbesluit?

de scriptcirkel

Laten we eens nader naar zo'n script kijken. Verschillende ervaringen kunnen aanleiding geven tot verschillende scripts. Maar de opbouw en ontwikkeling van elk script verloopt op identieke wijze: een cirkelgang van ervaring, interpretatie, conclusie, overtuiging, besluit, gedrag, reactie en ten slotte de uitbetaling, als bevestiging van de oorspronkelijke boodschappen. De uitbetaling wordt ervaren als de bevestiging van wat iemand als 'wist' ('Zie je wel, ik kan het ook nooit goed doen'). Die bevestiging houdt het script in stand en leidt tot het onvermijdelijk steeds weer doorlopen van dezelfde cirkel.



Hoe zien de elementen van een script eruit? Een voorbeeld:

ervaring: Je doet een (tamelijk) ingrijpende ervaring op.

Ik wil graag bij de visite zitten om erbij te horen, maar mijn moeder zet me aan tafel met een kleurboek en zegt dat ik rustig moet zijn als zij en je vader met je oom en tante aan het praten zijn.

interpretatie: Je zoekt naar een betekenis van die ervaring.

Kinderen zijn hinderlijk voor volwassenen als die met elkaar in gesprek zijn.

conclusie: Je trekt een conclusie over jezelf, de anderen en de wereld.

Ik moet braaf aan tafel kleuren of een boek lezen en me niet laten horen.

overtuiging: Je ontwikkelt een generalisatie over de wereld, over de anderen, jezelf, je eigen mogelijkheden.

Wanneer volwassenen in gesprek zijn, moet ik mezelf vermaken en me stil houden.

besluit: Op basis van deze reactie neem je een besluit over hoe je met jezelf, de ander en de wereld zult omgaan.

Voortaan moet ik me in stilte vermaken als volwassenen met elkaar in gesprek zijn.

gedrag: Je handelt volgens je besluit.

Wanneer volwassenen met elkaar in gesprek zijn, zoek ik een rustig plekje en maak me onzichtbaar.

reactie: Je omgeving reageert op je gedrag.

Ik hoor hoe mijn ouders worden gecompimenteerd met hun keurig opgevoede zoon. Ik zie hoe blij mijn moeder is met die complimenten. Daar ben ik trots op. Hieruit leer ik, dat het goed is om onzichtbaar te zijn als volwassenen met elkaar praten.

uitbetaling (pay-off): Alle vergelijkbare ervaringen leiden tot dezelfde uitkomst, zodat het script resulteert in een vastliggende uitkomst, waarin actie en reactie elkaar steeds bevestigen.

Ik probeer me wel eens in een gesprek te mengen, maar merk dat ik niet goed uit mijn woorden kan komen. Ik begin te hikkelen en te stotteren en ik zie anderen meewarig kijken. Ik had me er ook niet in moeten mengen. Ik zoek maar weer een stil plekje op voor mezelf.

Bij het steeds opnieuw doorlopen van deze scriptcirkel wordt het aanvankelijk in houtskool geschetste zelfbeeld ('rustige, bedachtzame man') steeds vaster ingekleurd. De boosheid en het verdriet als je telkens je neus stoot, blijven verborgen. Dat is de prijs die je moet betalen. Niet leuk, maar zo is het nu eenmaal. Op een gegeven moment in het leven ga je merken dat dit teruggetrokken gedrag je niet meer past. Want mensen nodigen je uit om mee te doen, stellen je mening op prijs. Dit zijn verwarrende ervaringen. In eerste instantie ga je daar onhandig mee om, want je weet niet goed hoe het is om mee te doen. Ook ben je bang om opnieuw teleurgesteld te worden. De verleiding om terug te kruipen in je schulp is groot want die plek ken je zo goed. Maar het verlangen om mee te doen is groter dan de angst.

ervaringen en boodschappen

Ouderboodschappen die kinderen in hun vroege leven krijgen zijn erg belangrijk. Dit kunnen zowel positieve boodschappen zijn ('goed gedaan', 'wat ben je lief', 'we zijn dol op jou') als negatieve ('blijf af', 'schiet op', 'doe wat ik zeg'). Hieruit leren kinderen wat ze beter wel en niet kunnen doen. Ouderboodschappen en ingrijpende gebeurtenissen kunnen triggers worden voor het ontwikkelen van een script. In de Transactionele Analyse worden volgens Steiner en Berne twee soorten boodschappen onderscheiden:

permissies: Dit zijn positieve boodschappen die een kind laten ervaren dat het welkom is en mag groeien, zoals 'je mag er zijn', 'je mag erbij horen', 'je mag voelen', 'je mag belangrijk zijn', 'je mag dichtbij komen'. Wanneer iemand terugblijkt op zijn jeugd en die onbezorgd noemt, zal hij veel permissies hebben ervaren.

injuncties: Dit zijn verboden en daarmee zijn ze precies het tegenovergestelde van permissies, zoals 'besta niet', 'denk niet', 'voel niet', 'hoor er niet bij', 'heb geen succes', 'doe niet'. Ze belemmeren de gezonde ontwikkeling van een kind.

Denk bijvoorbeeld aan een kind dat merkt dat hij door zijn ouders uitgelachen wordt als het iets inbrengt ('denk niet'), ziet dat zijn moeder zijn werk overneemt als het niet snel genoeg gaat ('doe niet'), te horen krijgt dat het aansteller is terwijl het zo verdrietig is ('voel niet') of het gevoel krijgt steeds buitengesloten te worden als het mee wil doen ('wees niet belangrijk').

Injuncties worden vaak van generatie op generatie doorgegeven wanneer ze niet 'opgelost' worden en niemand de scriptcirkel heeft doorbroken die gevormd is naar aanleiding van deze injunctie.

Elk kind wil ten diepste dat er van hem of haar onvoorwaardelijk gehouden wordt, dat het er mag zijn zoals het is. Injuncties zijn boodschappen dat dit niet zo is. Een kind gaat dan op zoek naar een manier om hiermee om te gaan: 'als ik er niet onvoorwaardelijk mag zijn, dan maar voorwaardelijk'. En het ontdekt via zogenaamde *driverboodschappen* voorwaarden om met injuncties te dealen, om er toch bij te horen en geaccepteerd te worden.

Er zijn zes soorten driverboodschappen: wees sterk, maak voort, doe je best, doe genoeg, wees perfect en wees de beste. Denk aan de zoon die maar weinig contact met zijn vader had, maar hem preeks als hij met een rapport met de hoogste cijfers thuis kwam ('wees de beste') of aan de dochter die leerde dat zij haar ouders blij maakte als zij hun ruzies suste ('doe genoeg').

Het is goed om te bedenken dat de boodschappen zoals ze hier zijn geformuleerd vaak niet zo worden uitgesproken. Ze zijn dikwijls verpakt in handelen en misschien niet eens altijd zo bedoeld als een kind het hoort of voelt. Een vader die zijn vinger dreigend in de lucht steekt, een moeder die de wenkbrauwen frons. Het is steeds het kind dat de woorden en gebaren interpreteert als een boodschap. En van daaruit (onbewust) besluit hoe het omgaat met een boodschap. Het ene kind zal de injunctie accepteren als iets onvermijdelijks, het andere kan de invloed ervan beperken door er een eigen draai aan te geven ('ik hoor wel bij mijn vriendjes') en het is ook mogelijk de injunctie te weigeren ('ik blijf toch denken').

het besluit

In de scriptcirkel neemt het besluit een wezenlijk plek in. Het gaat hier dus niet om een bewust besluit, maar om onbewuste beoordeling van wat een kind hoort en ervaart.

Bij het nemen van een besluit speelt loyaliteit een grote rol. Kinderen zijn heel loyaal aan hun ouders. Die trouw is vanzelfsprekend als een kind zijn opvoeding ervaart als de ruimte om te groeien, maar is er ook als een kind zich slecht behandeld voelt, te weinig aandacht ervaart of zichzelf als ongewenst beschouwt. Daarom kan een kind lastig worden en op die manier de aandacht krijgen waar het zo naar verlangt: negatieve aandacht is altijd beter dan geen aandacht. En wat zou voor een kind erger zijn: 'de gedachte dat je moeder een slechte moeder is, of dat ze een goede en betrouwbare moeder is en dat jij als zoon niet goed genoeg je best doet?' (Koopmans, 2012).

Hij was een fantastische docent, de meeste leerlingen liepen met hem weg, maar als collega was hij altijd kritisch. Niemand was beter dan hij, liet hij onverbloemd merken. Hij zei steeds niet te begrijpen waarom de schoolleiding het matige werk van al die collega's maar accepteerde. Hij kon niet meer verdragen dat hij steeds meer gemeden werd. De zelfbenoemde topper werd een eenzame topper. In gesprek vertelde hij dat het thuis aan tafel altijd uitdraaide op een wedstrijdje tussen zijn vader en zijn broers met als inzet wie het meest kritisch was. Zijn vader kon erg genieten van zijn jongste zoon in dat debat.

Bij de keuze voor een besluit dat leidt tot een script gaat het om de vraag 'ben ik loyaal aan mijn ouders?' of 'ben ik loyaal aan mezelf?' In het laatste geval wordt de injunctie geweigerd, de driverboodschap als een ontsnappingsmogelijkheid eraan niet ingezet, maar kiest het kind voor een andere route, eentje die hem vrijheid en autonomie biedt. Daar is kinderheldenmoed voor nodig en niet iedereen verkeert in de omstandigheden om een held te kunnen zijn.

uit de cirkel

De scriptcirkel is, zoals we hebben gezien, een gesloten systeem, dat zichzelf steeds bevestigt. Doordat het gedrag vastligt, beperkt het script iemand in zijn autonomie. Als een situatie van nu zo lijkt op die van toen, handelt hij zoals hij altijd heeft gehandeld in vergelijkbare situaties. Een nieuwe situatie kan hij niet vrij en autonoom beoordelen om te kiezen wat het meest passend is om te doen.

Koopmans (2012) formuleert vier begrippen die nauw verbonden zijn met autonoom handelen. Ze leveren de 'ingangen' om uit de scriptcirkel te geraken (of om niet in scriptgedrag (terug) te vallen):
bewustzijn: het vermogen om in het hier en nu te leven en dingen te ervaren zoals ze zich nu voordoen (en ze dus niet te beschouwen als iets dat lijkt op wat er speelde in het verleden).
intimiteit: het vermogen om open relaties met anderen aan te gaan en je behoeftes en verlangens met een ander te delen (en je dus niet aan te passen aan wat jij denkt dat anderen van je vragen).
spontaniteit: het vermogen om zonder terughoudendheid te reageren op wat er in het moment gebeurt en het kunnen ervaren en uiten van gevoelens (en dus geen gehoor geven aan de injunctie 'voel niet').
integriteit: het vermogen om jezelf als 'heel' te ervaren.

Als de scriptcirkel gaat knellen, als de reacties op het handelen niet meer als vanouds zijn, als iemand zich niet meer prettig voelt in de rol die zo vertrouwd was, is het tijd om afscheid te nemen van de oude gedragspatronen, om de cirkel te doorbreken. Dan helpt het om in te zien dat het besluit van toen het beste besluit was dat iemand in die omstandigheden kon nemen. En dat het toen geholpen heeft om met omstandigheden zo goed mogelijk om te gaan. Het gedrag was op dat moment functioneel, maar is nu – in andere omstandigheden – belemmerend geworden. Hopelijk lukt het dan

met mildheid te kijken naar dat besluit van toen en de hoofdrolspelers. Misschien konden zij ook niets beters bedenken, omdat ook zij acteurs in hun eigen levensscripten waren.

Haar vader was jaren geleden overleden. Ze wist dat hij haar niet meer kunnen zeggen wat zo graag had willen horen, dat hij van haar gehouden had om wie ze was. In een gesprek met haar moeder, haar broer en zus vertelt ze waar ze zo naar verlangt heeft. Die zijn ontroerd door haar openheid en prijzen haar moed. Ze vertellen elkaar verhalen over vroeger en hebben voor het eerst een gesprek over wat ze zoveel jaren geleden gedacht en gevoeld hebben. Ook met haar man en haar beide kinderen praat ze over wat ze over haar harde werken heeft ontdekt. Zij zijn blij met het gesprek en stellen haar gerust: zij houden onvoorwaardelijk van haar en ze weten dat zij dat ook van hen doet. En ze heeft, waar ze zo bang voor was, haar vaders gedrag niet gekopieerd. De beide gesprekken hebben haar geholpen om een nieuw besluit te nemen: ik mag er zijn zoals ik ben. En als ik eens hard moet werken, dan kies ik daar zelf voor.

Niet alleen zal iemand zelf moeten wennen aan nieuw gedrag, dat geldt ook voor zijn omgeving. Stug volhouden is het devies, blijven oefenen met nieuw gedrag. En daarbij de pijn leren verduren.

reflectie

Hoe kan inzicht in een levensscript je helpen bij het zicht krijgen op je professionele identiteit? Het leven is een leerschool vol ervaringen, met successen en mislukkingen. Doorgaan, vallen en weer opstaan. Daarbij geef je voortdurend betekenis aan wat je overkomt en wie je ontmoet. Je bepaalt jezelf, je laat je zien aan anderen, je wordt wie je diepste bent. Het mooiste is het als je daarbij autonoom ben en vrij je keuzes kunt maken. Dat lukt vaak, maar we hebben gezien dat je soms vast kunt zitten in een zelfgekozen script waarvan het verloop vast ligt. Dan lijkt je vrij, maar je bent het niet. Dat merk je bijvoorbeeld als je in je werk vastloopt, je gezondheidsklachten krijgt, je geen leiderschap kunt verdragen omdat die bazen van je allemaal zo op je vader lijken, de reacties die je van je collega's krijgt niet meer lijken op wat je gewend was.

Elke professional heeft kwaliteiten, maar als je van alles een wedstrijd wilt maken, alleen maar tevreden bent als je beter bent dan anderen, is het de moeite waard te onderzoeken wat je je herinnert over wat je ouders tegen je zeiden. Welke permissies en injuncties heb je gehoord? Welke driverboodschappen passen bij jou?

Iemand met een sterke professionele identiteit voelt zich in balans is, is tevreden met zichzelf, kan met mildheid kijken naar zijn kwetsbare kanten en heeft geleerd heeft om oude, pijnlijke en soms destructieve reflexen te vervangen door meer productief gedrag. 'Integer' gedrag dat hem helpt om zijn leven op zijn gewenste wijze te leven.

Wil je je ontwikkelen tot iemand met een sterke professionele identiteit, dan weet je waar je vandaan komt en weet je dat je gedrag van nu beïnvloed is door je verleden. Dat 'weten' komt vaak niet vanzelf. Wat daarbij helpt is terugkijken op je handelen, onderzoeken van je opvattingen en overtuigingen die je handelen sturen, feedback vragen van je collega's en dierbaren. Een goede coach zoeken kan uitkomst bieden. En therapeutische hulp als de destructieve kracht van het script dieper zit. Je hoeft niet ziek te zijn om beter te willen worden.

referenties

Ik heb bij het schrijven dankbaar gebruikt gemaakt van een aantal uitstekende boeken (Koopmans, 2012; Weisfelt, 1996; Steward & Joines, 1994) waarin het levensscript, als een van de centrale concepten van Transactionele Analyse, in al zijn rijkheid uiteen wordt gezet. Het aantrekkelijke van Transactionele Analyse is de eenvoud van de modellen die de basis ervan vormen. Die eenvoud maakt dat je al snel de kern begrijpt en de conceptuele kracht ervaart. Het risico van eenvoudige modellen is echter dat je (te) snel denkt ze helemaal doorgrond te hebben. De centrale TA-concepten hebben een brede en diepe zeggingskracht die je in de teksten van Berne en Steiner naar voren komt, maar ook in de genoemde boeken zichtbaar wordt. Ik raad de geïnteresseerde lezer dan ook van harte uit om zelf de rijkdom van Transactionele Analyse te verkennen.

Koopmans, L. (2012). *Dit ben ik! Worden wie je bent met Transactionele Analyse*. Zaltbommel: Thema.

Steiner, C. (1997) *Achieving Emotional Literacy*. London: Bloomsbury.

Steiner, C. (1974) *Scripts People Live. Transactional Analysis of Life Scripts*. New York: Grove Press (1990)

Steiner, C. (1975) *Op dood spoor. Transactionele analyse van levensscripten*. Amsterdam: Bert Bakker.

Steward I. & Joines, V. (1994) *Transactionele Analyse. Het handboek voor persoonlijk en professioneel gebruik*. Utrecht: Uitgeverij SWP.

Weisfelt, P. (1996) *Over de betekenis van de ouder-kind relatie in een mensenleven*. Baarn: Nelissen.