

Transactionele Analyse

De Transactionele Analyse (TA) is een unieke theorie over de persoonlijkheid van mensen, hun gedrag, communicatie en verandering. De grondlegger Eric Berne (1910-1970) was psychiater. Hij was een innovatieve en creatieve denker die psychoanalytisch geschoold was. Beïnvloed door de humanistische beweging en gebruikmakend van vele effectieve psychotherapeutische en begeleidingsmodellen, ontwikkelde hij vanaf de jaren 50 in de vorige eeuw een nieuwe psychotherapie methode met een zeer praktische en tegelijk diep en krachtig inwerkende benadering, de TA. Andere psychotherapeuten hadden veel belangstelling voor zijn ideeën. Berne's eerste inzichten werden door hem en door anderen in de loop van de jaren verder ontwikkeld tot een persoonlijkheidstheorie, een ontwikkelingstheorie, een psychotherapiemethode, een coachingsinstrument en een communicatiemodel. De TA wordt internationaal toegepast voor persoonlijke en sociale ontwikkeling en verandering in het veld van psychotherapie, coaching/ counseling, onderwijs en in het organisatieveld. TA is een levende theorie die zich door inzicht en ervaring van vele professionals voortdurend verder ontwikkelt. Berne was van mening dat psychologische begrippen voor de leek net zo toegankelijk moeten zijn als voor de professionele werker. TA- theorie is helder en de gebruikte begrippen zijn snel concreet herkenbaar en toepasbaar en daarbij met een grote diepgang.

Met de TA kan een heldere analyse worden gemaakt van wat er zich in mensen afspeelt (analyse van het levensscript en egotoestanden) en wat er communicatief tussen mensen gebeurt in groepen, relaties en organisaties (o.a. analyse van transacties en psychologisch spel). TA onderzoekt (de relatie tussen) de communicatiepatronen tussen mensen én de dynamische drijfveren en patronen in mensen.

Centrale uitgangspunten van TA

Wederzijds respect: ik ben ok, jij bent ok.

Ik respecteer en waardeer de ander en mij zelf, daar streef ik naar. Dat is een eenvoudige en krachtige basis van denken in de TA. Dit denken echt toepassen in het leven, is niet zo gemakkelijk als het klinkt. Om je als mens structureel ok en geliefd te voelen en om de ander echt te waarderen, daar moet je vaak bewust voor kiezen.

Persoonlijke verantwoordelijkheid:

Volgens de TA is iedereen in staat voor zichzelf te denken en verantwoordelijkheid te nemen voor de keuzes die hij of zij maakt. In elke situatie kan ik op verschillende manieren reageren, ik kan (als ik kritiek krijgt van een ander) boos worden op die ander, ik kan boos worden op je zelf, ik kan me terugtrekken en niets zeggen, ik kan 'sorry' zeggen, ik kan overdreven aardig gaan doen, ik kan niets zeggen en het de ander later betaald zetten of ik kan doorvragen en er mijn voordeel mee doen. Er zijn altijd verschillende opties en uiteindelijk maak ik een keuze. Je bent je niet altijd bewust van alle keuzemogelijkheden en herhaalt wellicht in een situatie van kritiek krijgen vaak de zelfde en wellicht ongezonde manier van reageren. Hierin kan je je zelf ontwikkelen, soms met steun van een ander, zodat je je beter bewust wordt van je eigen denken en keuzes en je meer en bewuster kan kiezen voor wat gezond en passend is.

Drijfveer tot verandering

Volgens Berne streeft ieder mens diep van binnenuit naar mentale en fysieke gezondheid door te willen leren zelf problemen goed op te lossen en gezonde keuzes te maken.

Belangrijke TA- concepten

Contract:

Zowel in therapie als in coaching of trainingen wordt er in de TA gewerkt met een contract. Berne definieerde contract als 'een expliciete overeenkomst tussen 2 personen (trainer en deelnemer aan training, therapeut en cliënt) tot een nauwkeurig omschreven gang van zaken of plan van aanpak'. Een contract geeft duidelijkheid over de doelen gesteld in een training of een therapie tussen beide partijen, over de wijze waarop dit doel wordt bereikt en over de bijdrage van beide partijen.

Strooks: Een strook is een eenheid van erkenning en is elk woord of gebaar dat uitdrukt, 'ik weet, dat jij of ik zelf bestaat'. Strooks geven en ontvangen is erg belangrijk voor de psychische gezondheid van de mens. Het gaat over het geven van positief of negatief voorwaardelijke of onvoorwaardelijke waardering en erkenning aan mij zelf en aan anderen. Positief voorwaardelijk, gericht op gedrag: 'dat heb ik/ jij goed gedaan'. Positief onvoorwaardelijk, gericht op de hele mens ('ik hou van jou/ mij zelf'). Negatief voorwaardelijk, positieve kritiek/ feedback: 'ik vind het vervelend, dat je dat zo hebt gedaan'. Negatief onvoorwaardelijk: 'je deugt nergens voor!'. Deze laatste strook geven is erg schadelijk. Wanneer iemand zichzelf niet strookt ('ik ben blij met wat ik heb gedaan vandaag'), niet om strooks vraagt aan anderen en strooks, die hij krijgt van anderen niet toelaat, kan dat er serieus toe bijdragen, dat hij emotioneel ondervoed raakt en uiteindelijk depressief wordt. Zie <http://www.kernbewustzijn.nu/wp-content/uploads/TA-ModuleStrooks.pdf> (TA module strooks) voor meer informatie over strooks.

Levens- of basisposities:

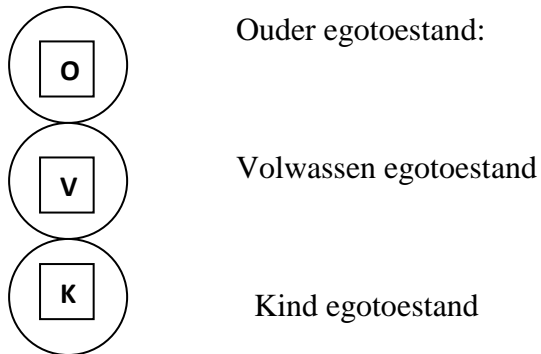
We onderscheiden 4 basisposities binnen de TA:

- *Ik ben ok, jij bent ok:* mensen zijn allemaal waardevol. Conflicten kunnen we samen oplossen, ten gunste van jou en mij. Verandering, groei en intimiteit zijn mogelijk.
- *Ik ben niet ok, jij bent ok:* Ik ben minder waard dan jij, jij kan het beter dan ik, ik geef wel toe in een conflict, ik ben niet belangrijk en gelukkig, het resultaat is minder belangrijk dan wat jij van mij denkt.
- *Ik ben ok, jij bent niet ok:* Ik ben belangrijker dan jij, ik druk mijn oplossing door ten koste van jou eventueel, dat maakt mij niet uit. Ik weet wat goed is voor jou.
- *Ik ben niet ok, jij bent niet ok:* Het leven is hopeloos, niet de moeite waard, er valt niets aan te veranderen, het is hopeloos.

De meeste mensen kennen alle 4 de posities, maar hebben meestal een voorkeurspositie van waaruit ze denken, handelen en voelen die in de jeugd is ontstaan.

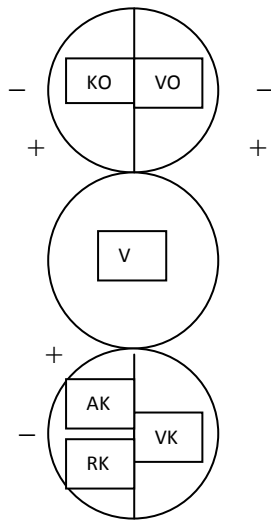
Egostoestanden (Ouder, Volwassene, Kind):

De 3 gestapelde cirkels zijn het kenmerk van de TA en bedacht door Berne:



In structurele zin geeft het model van de egostoestanden inzicht in de ontwikkeling en persoonlijkheidsstructuur ('binnenkant') van de mens. Structurele analyse leert dat de Ouder egotoestand gedachten, gevoelens en gedrag bevat welke zijn overgenomen door ouders/ouderfiguren. De Volwassen egotoestand bevat gedachten, gevoelens en gedrag als directe reactie op het hier en nu. En de Kind egotoestand bevat gedachten, gevoelens en gedrag, herhaald uit de kinderjaren. 'In mijn Kind zijn' betekent dat er psychische energie stroomt naar dit deel van mijn persoonlijkheid en dat ik bijvoorbeeld vreugde ervaar als er iets leuk gebeurt en ik dit laat blijken door te lachen. Daarbij kan ik denken aan een vergelijkbare situatie uit mijn kindertijd, waarbij ik ook blijdschap ervaarde. Ook andere emoties kan ik ervaren vanuit Kind, met bijbehorende gedachten en handelingen. Als ik kritisch ben naar mijn dochter, die met volle mond praat, en ik daarbij in mijn gevoel, denken en gedrag lijk op hoe mijn vader reageerde op mij toen ik klein was, reageer ik vanuit de Ouder ego- toestand. Als ik feiten verzamel t.b.v. een bepaald op te zetten project en daarbij oplossingen zoek voor problemen die zich voordoen, heeft mijn Volwassene de leiding. Ik kan in een bepaalde situatie hierin boosheid voelen op een collega en me bedenken hoe mijn moeder zou reageren. Ik laat mij, wanneer ik 'in mijn Volwassene' ben, niet door deze impulsen leiden. Ik (he)erken ze wel.

Functioneel gezien (zie afbeelding hieronder) kan het model worden gebruikt om inzicht te krijgen in het communicatieve gedrag van mensen. Het functionele model van de ego-toestanden maakt aan de buitenkant zichtbaar wat er van binnen gebeurt. Vanuit de Ouder reageren mensen kritisch (positief confronterend, KO+, 'ik vind het erg vervelend als je dat doet, wil je dat niet meer doen' of negatief verwijtend, KO-, 'jij doet nooit iets goed!') en zorgend/voedend (positief voedend/zorgend, VO+, 'Je bent verdrietig, kan ik iets voor je doen' of negatief zorgend/betuttelend, VO-, 'laat mij het maar doen, ik zie je zo aarzelen'). Vanuit de Volwassene, V, vragen mensen naar de feiten, verzamelen ze informatie en zoeken ze naar overzicht. Vanuit het Kind reageert iemand speels, nieuwsgierig, spontaan, levenslustig en gepast emotioneel (Vrije Kind, VK) of rebels (Rebelse Kind, RK) of positief of negatief aangepast (Aangepast Kind, AK), resp. niet met voeten op tafel in een vergadering gaan zitten of doen wat de ander wil uit angst voor afwijzing.



Zie voor meer informatie over het egotoestanden- model:

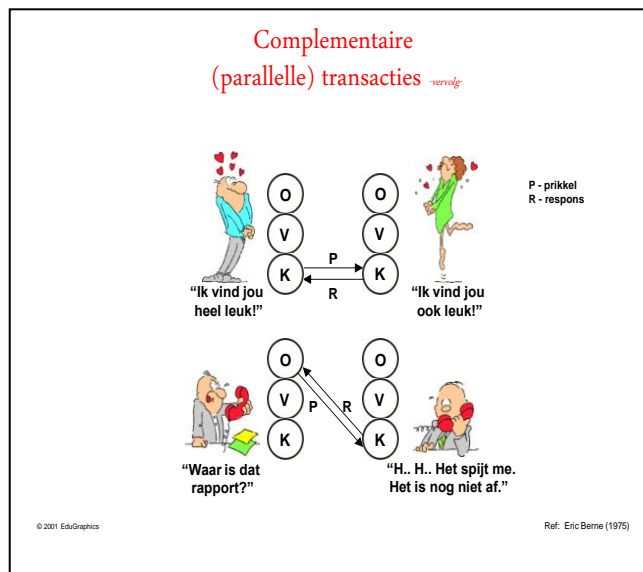
<http://www.kernbewustzijn.nu/wp-content/uploads/TA-Module-egotoestanden-functioneel.pdf>

Transacties:

Het concept van de Transacties geeft inzicht in hoe ik communiceer met anderen. De analyse van de transacties tussen mensen, maakt duidelijk welke ego toestanden wel en welke niet worden gebruikt in de interactie met een ander. En het maakt helder hoe effectief de communicatie is en waarom.

Als A vraagt aan B, ‘hoe laat is het?’ en de B zegt, ‘half vier’ reageren beiden vanuit hun Volwassene. Het contact is passend en beiden zullen i.h.a. tevreden zijn. Als de B zegt, ‘weet ik veel, zoek het zelf uit’, is er grote kans op wrijving, ruzie en verwijdering. B reageert waarschijnlijk vanuit zijn negatief Kritische Ouder. Als mijn vrouw mijn tranen ziet, me beet pakt en zegt, ‘wat is er, kan ik wat voor je doen’ (ze reageert vanuit haar positief Voedende Ouder) en ik laat mijn tranen gaan, druk me tegen haar aan (ik reageer vanuit mijn Vrije Kind) en ik kan iets vertellen over wat er gebeurde (Volwassene) kan ik troost vinden en kan er mogelijk een oplossing komen voor een probleem. Als ik zeg, ‘o, niets’, me omdraai, snel mijn tranen droog en zeg, ‘we eten lasagne’, blijf ik zeer waarschijnlijk zitten met een rot gevoel. Innerlijk wijs ik dan waarschijnlijk mijn kwetsbaarheid af, de innerlijke negatieve kritikus/ Ouder, KO-, negatief gericht op mij zelf, laat zich gelden. Ik zit vast in een voor mij zelf negatieve innerlijke dialoog. Ik voel me kwetsbaar (Kind- gevoelens) en uit mijn Ouder (structureel gezien) komt een verbod, ‘zeur niet, mannen huilen niet’, een expliciete of impliciete (vader toonde bijvoorbeeld nooit zijn gevoelens) boodschap van één van mijn ouders.

Nog een paar voorbeelden (zie plaatje):



1° : Een uitwisseling van Vrij Kind naar Vrij Kind

2°: negatief Kritische Ouder naar negatief aangepast Kind en terug

Transacties vormen de brug tussen het inter-persoonlijke (buitenkant) en het intrapsychische (binnenkant van de mens). Wie je bent, van binnen, laat zich zien in je uitingen naar anderen toe. Het model van de transacties laat ook goed zien dat je invloed op elkaar uitoefent in communicatie en hoe je dat op een positieve en negatieve manier kan doen.

Psychologische spelen: Geeft inzicht in ineffektieve interacties met anderen en hoe ik mij zelf saboteer en anderen manipuleer door (onbewust) niet- authentiek gedrag en gevoel. Bij een Spel vinden er transacties (uitwisselingen van woorden en non- verbaal gedrag) plaats tussen mensen waarbij er een verschil is tussen het openlijke sociale en het verborgen psychologische niveau. Mensen zijn vaak onbewust op zoek naar de bevestiging van hun veelal ongezonde overtuigingen over zichzelf, de ander en het leven ('zie-je-wel'- neiging). Deze neiging is sterk en, wanneer uitgeleefd in contact met anderen, voelt tegelijk als erg pijnlijk. Spelanalyse helpt om je deze neiging bewust te worden en te kunnen doorbreken. Eric Berne stelt in het boek 'TA in Psychotherapy' (1961), dat het meest voorkomende Spel in groepen, organisaties en tussen mensen i.h.a. 'Waarom doe je niet?' 'Ja, maar' is. De ene speler die zegt 'waarom doe je niet wat aan de lijn als je vindt, dat je te dik bent, ik weet een goed dieet?', waarop de andere speler zegt, 'Ja, dat is een goed idee, maar ik heb al 2 diëten gebruikt die hier op lijken en dat werkte niet'. De eerste speler zegt dan, 'O, maar dit dieet is heel anders, het is echt het beste voor jou', waarop speler 2 zegt, 'Ja, maar, ik weet niet hoe ik het moet volhouden, er gebeurt altijd iets, waardoor ik er mee stop'. Vervolgens kan speler 1 een nieuwe suggestie doen, die speler 2 met ogenschijnlijk redelijke argumenten (het lijkt of speler 2 vanuit zijn Volwassene reageert, op sociaal, gedragsniveau) van de hand wijst. Speler 1 speelt de rol van Redder en speler 2 voelt zich ten diepste Slachtoffer. Deze uitwisseling kan een tijdje doorgaan, tot één van de 2 er genoeg van krijgt. Er vindt een switch plaats, de Redder wordt Aanklager en zegt, 'Jij wil niet geholpen worden' en het Slachtoffer voelt zich nog meer Slachtoffer. Of Het Slachtoffer wordt Aanklager en zegt, 'Aan jou heb ik helemaal niets!', de oorspronkelijke Redder voelt zich nu Slachtoffer. De aap komt uit de mouw na de

switch, de werkelijke (vaak onbewuste) psychologische motieven van de spelers achter de gesproken woorden wordt zichtbaar. Alsof de Redder een t- shirt aan heeft met op de voorkant de openlijke boodschap ‘ik help iedereen’ en met aan de achterzijde ‘van de wal in de sloot’. Het Slachtoffer draagt een t- shirt met aan de voorkant ‘Ik heb je hulp nodig’ en aan de achterkant ‘maar ik doe er niets mee, want niets werkt voor mij’. Beide spelers blijven na de switch achter in verwarring (‘wat ging er nu mis?’), en na verloop van tijd beginnen ze opnieuw met het Spel met elkaar, omdat ze niet begrepen hebben wat ze doen en wat er ongezond aan is en mensen sterk geneigd zijn om voorspelbaar en vertrouwd gedrag, hoewel ineffectief, te blijven herhalen. Of, de Redder zoekt een ander Slachtoffer en het Slachtoffer een andere Redder. Beide eindigen uiteindelijk, na uitwisseling, switch en verwarring, met hun favoriete rotgevoel, het Slachtoffer bijvoorbeeld met het gevoel ‘niemand begrijpt me ooit en ik ben niet te helpen, ik kan niet veranderen, zie je wel’. De Redder: ‘ik doe zo mijn best voor die ander, en dat wordt nooit gewaardeerd, zie je wel’.

Zie voor meer informatie over transacties: <http://www.kernbewustzijn.nu/wp-content/uploads/TA-Modulen-transacties-communicatie-relaties.pdf>

Dramadriehoek (Redder, Aanklager, Slachtoffer- model)/ Winnaars- driehoek (Assertief, Opvoedend, Kwetsbaar):

In het stukje hier boven over Spel is al duidelijk gemaakt, dat mensen één of meerdere van de rollen, Aanklager, Redder en Slachtoffer innemen tijdens een Spel. Mensen komen dan met elkaar terecht in de dramadriehoek. De uitwisseling is een drama, het leidt tot ineffectieve communicatie, verwijdering en rot gevoelens. De dramadriehoek geeft daarom inzicht in ineffectieve communicatiepatronen en hoe ik daar los van kom en krachtiger en authentiek kan communiceren.

In het plaatje hieronder vind je kenmerken van de verschillende rollen.



Een Spel, het drama kan mild zijn, maar ook heftige gevoelens en ruzie opleveren en zelfs eindigen in het ziekenhuis, rechtszaal of het mortuarium.

Vanaf jong leren kinderen vaak af om openlijk te vragen of te zeggen wat ze nodig hebben of willen. Ouders hebben het ook afgeleerd in hun jeugd om kwetsbaar te zijn en vinden de kwetsbaarheid van hun kinderen bedreigend, begrijpen het niet en kunnen er weinig mee. Kwetsbaar en open zijn naar anderen wordt zo als bedreigend ervaren. Met het spelen van een Spel ontvang je veel aandacht (strooks), eerst geeft het een positief gevoel en later wordt het negatief. Mensen houden van voorspelbaarheid en een Spel heeft een vast patroon en een bekende afloop, waarbij dus bepaalde aandacht wordt verkregen. Uiteindelijk wordt de favoriete existentiële basispositie bevestigd. In een Spel worden oude strategieën opgevoerd, die in de kindertijd belangrijk waren als overlevingsmechanisme (toen en daar), maar nu niet langer effectief zijn. Als een kind opgroeit in een gezin, waarin het erg weinig emotionele aandacht krijgt en vader boos wordt en moeder ziek als er iets naars gebeurt, dan kan een kind onbewust kiezen voor een rol, die het kind dan het beste lijkt en die het beste past. Het ene kind in dat gezin kiest de Reddersrol en helpt zo goed mogelijk in moeilijke tijden, in de hoop, dat moeder snel beter is of niet ziek wordt en vader niet boos meer zal zijn. Dit kind wordt later misschien wel arts. Een ander kind wordt ook ziek om zo de aandacht af te leiden en zal als volwassene zich ook ziek melden als het lastig wordt op het werk, hij of zij kiest onbewust voor de rol van Slachtoffer.

De concepten Spel en dramadriehoek helpen om je bewust te worden van hoe je met mensen omgaat en wat daar van de consequenties zijn. Spelanalyse helpt om te ontdekken welke spelen je speelt en welke rol je inneemt. Het helpt ook om een speluitnodiging door een ander of een spelneiging bij je zelf te herkennen en dan meer vanuit de Volwassene het contact succesvol, effectief en plezieriger met de ander aan te gaan. Je reageert dan vanuit de Winnaars- driehoek, zie plaatje hier onder.

De Aanklager wordt assertief, hij/ zij kent zijn eigen gevoelens, uit deze vanuit een 'ik'-boodschap ('ik voel boosheid als je dit zegt'), kan de ander confronteren ('ik wil niet, dat je dat doet') en in zijn of haar waarde laten. De Redder wordt Helper/ Opvoeder en helpt als er om gevraagd wordt en vindt het ok als de hulp niet nodig is. Het Slachtoffer accepteert zichzelf en kan haar/ zijn echte gevoelens delen. Zie het plaatje voor verdere kenmerken van de verschillende 'rollen' van de Winnersdriehoek.



Script/ minscript:

Geeft inzicht in hoe en waardoor ongezonde gedragspatronen, vaak ontstaan in de kinderjaren, zich in het hier en nu steeds herhalen en hoe je daar los van kan komen en je je leven meer gezond vorm kan geven zoals bij jou en de situatie past. Gewoonten zijn erg sterk en een belangrijke drijfveer voor gedrag. Gewoonten komen uit je kindertijd, leer je in interactie met je opvoeders, zitten stevig verankerd in je zelf en herhalen zich automatisch en onbewust in het volwassen leven. We hebben het hier over gewoonten wat betreft strooks geven en uitlokken, voor de ego- toestanden, die je inzet, de soort transacties, die je aangaat en de spelen, die je speelt. Bij de uitleg van Spel en de dramadriehoek heb ik al iets gezegd over waar dit mee te maken heeft. Vanuit je aangeboren gevoeligheid in de interactie met anderen en op basis van hoe je ouders/ opvoeders met je omgaan en op je reageren (m.n. de ouderboodschappen) en vanwege wat je verder meemaakt in je leven, trek je als kind onbewust conclusies over je zelf, de ander en de wereld. In de TA vormen deze overtuigingen het script, waarin de belangrijkste en vaak onbewust genomen besluiten voor het leven worden vastgelegd. Uitspraken (boodschappen) van ouders wordt door het kind opgevat als wens, opdracht, feit of afspraak. Boodschappen van ouders kunnen expliciet worden uitgesproken of non- verbaal zijn, bijvoorbeeld: maak geen fouten, uit geen boosheid, plezier hebben is niet goed, je mag niet succesvoller zijn dan ik, een boze blik als je een weerwoord hebt, kan worden opgevat als 'ik mag niets zeggen', etc. Ook datgene wat het kind meemaakt: een vader die vroeg overlijdt b.v., kan van grote invloed zijn op het Script. Een kind kan dan bijvoorbeeld besluiten, 'mensen, die van mij houden, gaan dood of weg'. Dit script stuurt jaren later het functioneren in het dagelijks leven. Bijvoorbeeld geen intieme contacten aangaan, want misschien gaat deze persoon ook wel dood. Mensen gedragen zich vaak volgens bepaalde stereotype patronen (gedrag volgens het script). Het positieve van leven naar het script is dat we niet bij alles hoeven na te denken, het automatiseert ons handelen. En destijds als kind was het functioneel, nl de beste manier om te kunnen overleven in die situatie en om aan strooks (= erkenning, liefde, aandacht) te komen. Het negatieve er van is dat het script ons (als volwassene) belemmert om dingen desgewenst anders te doen, zeker als we vaak mislukken in het leven of steeds tegen de zelfde muur oplopen. Bij sommige mensen lijkt alles te mislukken en bij anderen lijkt alles op een succes uit te draaien. Met behulp van o.a. het minscript kan dit scriptgedrag (effect van de scriptbesluiten) snel en helder worden geanalyseerd op basis van het actuele gedrag van iemand.

Een definitie van het Script:

Het Script is het onbewuste levensplan waarmee mensen hun leven vormgeven en waartoe het jonge kind besluit als gevolg van ouderlijke programmering en ervaringen in zijn jeugd. Het is mogelijk om autonoom te leven, maar veel mensen leven om een (vermeende) opdracht van hun opvoeders uit te voeren.

Let op, het is het jonge kind dat onbewuste besluiten neemt! Het gaat er niet om, dat het kind of de ouder de schuldige is van ongezond gedrag. Het is belangrijk om de vroeg genomen beslissingen te ontdekken, hier de verantwoordelijkheid voor te nemen, te rouwen om wat je hebt gemist, eventueel de boosheid te voelen over de pijn die je is aangedaan en te komen tot nieuwe besluiten, die het leven in een meer gezonde en gewenste richting sturen. Als mens ben je zelf verantwoordelijk voor verandering. Veranderen is mogelijk en je hebt als mens de kracht om nieuwe en meer gezonde besluiten te nemen. Veranderen is niet altijd gemakkelijk, wel hebben we de bronnen in ons en kunnen we met de hulp van anderen, enorme persoonlijke en grote voldoening gevende veranderingen doormaken. Berne sprak, in navolging van de Grieken, over Physis in de mens. Physis als creatieve natuurkracht, de kracht die continu zorgt voor verbetering in mens, dier en plant. De autonome aspiratie van het individu naar

gezondheid en intimiteit. Het vraagt regelmatig het volhardend maken van een fundamentele keuze om m.b.v. de aanwezige bronnen en hulp te komen tot verandering.

Zie voor meer informatie over het script/ miniscript: <http://www.kernbewustzijn.nu/wp-content/uploads/TA-module-Script-en-miniscript.pdf>

Groei en ontwikkeling

In een therapie of in een training kan iemand belangrijk inzicht krijgen in zichzelf, van zijn gedrag, gevoelens, gedrag en manier van communicatie. Dit komt tot stand door achtereenvolgens de analyse van:

1. Welke egotoestanden iemand in zet
2. De transacties die iemand aangaat
3. Het geven en ontvangen van strooks
4. De spelen, die iemand speelt en welke rol iemand inneemt binnen de dramadriehoek
5. Script/ miniscript

Vervolgens kan je m.b.v. de beschreven methoden werken aan en kiezen voor gezonde verandering.

Voor het schrijven van dit stuk heb ik o.a. gebruik gemaakt van de volgende literatuur:

Leerboek Transactionele Analyse. Moniek Thunnissen, Anne de Graaf (redactie). De Tijdstroom (2013)

Transactionele Analyse. Het handboek voor persoonlijk en professioneel gebruik. Stewart en Joines.

Syllabus Introductie cursus TA van ANITA (Algemeen Nederlands Instituut voor TA)