



Govert van Ginkel › Bridging_Spaces

GC-Mediation

Drama- en winnaarsdriehoek

Follow me on
www.govertvanginkel.nl



International Institute
for Restorative Practices

Mediatorsfederatie
KWALITEITSREGISTER *Nederland*
PERMANENTE EDUCATIE



vFAS





Inhoudsopgave:

Introductie	3
Denkstijlen	4
Verantwoordelijkheid en drama	5
Overzicht van Drama naar Winnaar	8
Tips voor Aanklager, Slachtoffer en Redder	9
Betekenisvolle communicatie	10

Introductie

Alle taal (spreektaal, schrijftaal en gebarentaal) is een vorm van expressie die beoogt uitdrukking te geven aan wat er in iemand leeft. De manier waarop we ons uitdrukken heeft dus betekenis, al is dit niet altijd evident. Verwarring omtrent de betekenis kan het elkaar begrijpen moeizaam maken. Een conflict als een probleem ervaren is daar een voorbeeld van. Als je een conflict als een probleem ziet, dan is de betekenis van de boodschap waarschijnlijk verloren gegaan. De mensen die bij het conflict betrokken zijn krijgen vaak een negatief beeld van elkaar en zien de ander dan als "de vijand." Om elkaar beter te begrijpen als de communicatie moeizaam is, is het van belang om je te realiseren dat de betekenis van een boodschap heel anders



kan zijn dan de woorden die je hebt gehoord of de betekenis die je deze hebt gegeven. De manier waarop je iets hoort heeft een direct verband met hoe je door de betekenis die jij aan deze woorden gaf werd geraakt. Accepteren dat dit zo is zal je helpen om creatief met conflicten om te gaan. Je bewust zijn van jouw eigen subjectieve beleving en daar op een authentieke wijze uitdrukking aan kunnen geven zowel als met dit in gedachten naar anderen kunnen luisteren stelt ons in staat om elkaar op een nieuwe manier te horen. Een manier die betekenis aan de communicatie tussen mensen teruggeeft, een band schept en zo nodig de relatie herstelt.

Vraag jezelf eens af: Hoe reageer jij op een conflict? Wat doe jij dat in die situatie niet zo goed werkt?

Weerbare mensen begrijpen dat het leven vol veranderingen is en dat de verschillende manieren waarop we daarmee omgaan tot conflicten kunnen leiden. Voor hen behoren conflicten tot het normale leven en is het hoogstens de vraag hoe je daarmee omgaat. Als een conflict niet meer is dan verwarring over de positieve intentie die mensen hebben, dan is het elkaar leren begrijpen de oplossing.

Als een conflict een onderdeel van het normale leven is, dan zul je tevens zien dat de manier waarop jij een conflict ervaart zich afspiegelt in de manier waarop jij er mee omgaat. Als een conflict pijnlijk voor je is en een worsteling die je liever vermijdt, dan zal het leven vaak moeizaam zijn. Maar als een conflict een hulpbron is die je in staat stelt om nieuwe mogelijkheden te verkennen en maakt dat je je meer met elkaar verbonden voelt, dan kijk je misschien uit naar het volgende conflict. Vrede hebben met een situatie is dan zonder worsteling met conflicten kunnen leven.

Conflict: een uitnodiging om de mogelijkheden van elkaar uitsluitende keuzen in een inmiddels reeds veranderde werkelijkheid te onderzoeken.

Denkstijlen

Het probleemgericht denken, oplossingsgericht denken en behoeftengericht denken zijn drie denkstijlen die we gebruiken.

Probleemgericht denken is het denken dat zaken en situaties in goed en slecht / gewenst en ongewenst indeelt. Zaken en situaties die slecht of ongewenst zijn moeten vooral worden voorkomen. Iemand die dergelijke situaties toch laat gebeuren valt een verwijt te maken. Het verwijt is bedoeld om voor de toekomst dergelijke zaken en situaties te voorkomen en doet dit door de 'dader' te bestraffen en te beschamen. Probleemgericht denken is daarom stressvol, eenzijdig en alleen op de korte termijn effectief.

Oplossingsgericht denken concentreert zich op herstel en reparatie. Het wil het "probleem" oplossen. Het zoekt vaker samenwerking en maakt soms gebruik van beloningen om haar doel te bereiken, maar door de situatie als een "probleem" te zien identificeert het deze toch als ongewenst en dit kan weer stress veroorzaken.

Het denken in behoeften probeert eerst te begrijpen wat er nu precies speelt voordat het zich mogelijke strategieën voorstelt die eenieder kunnen dienen. Het begrijpt de huidige situatie als een resultaat van veranderde omstandigheden en behoeften en onderzoekt de positieve intentie van eenieder voordat het een volgende stap neemt. Het maakt geen gebruik van straf of beloning maar concentreert zich op het vervullen van wederzijdse behoeften in de wetenschap dat dit is wat eenieder motiveert. Op behoeften gebaseerd denken vraagt aan je dat je in het "nu" blijft en in direct contact met je zelf. Het maakt gebruik van actief luisteren en dit zorgt voor minder stress en drama.



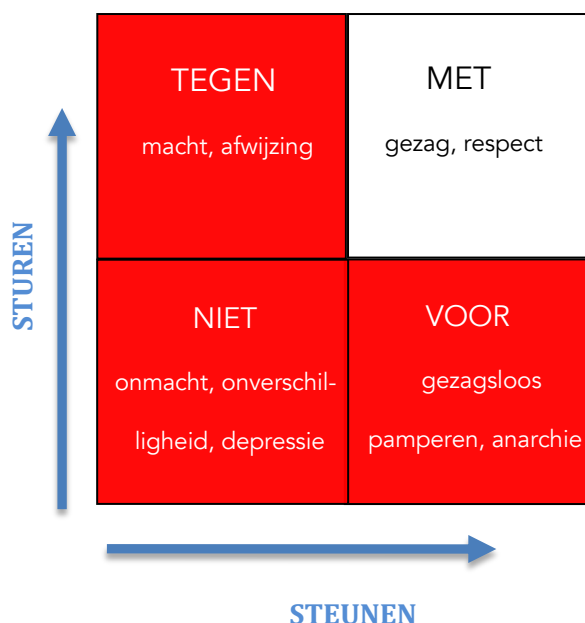


Verantwoordelijkheid en drama

De denkstijl die ik gebruik en het verifiëren van wat ik denk te horen en te zien is mijn eigen verantwoordelijkheid. Afhankelijk van mijn keus kan dit mij helpen of mij verder in de problemen brengen. De Sociale Discipline Matrix van Ted Wachtel¹ kan ons inzicht geven wat de gevolgen zijn van de keuzen die we maken en ons helpen om beter op een situatie in te spelen (zie hieronder). Als we eenmaal dit inzicht hebben zijn we in staat om een keus te maken die alle betrokkenen helpt.

Een eerste keus die we in een relatie hebben is in welke mate we in een (conflict)situatie willen sturen en steunen. Het eerste vak linksboven is sterk op sturen maar dat kan klinken als: Dat moet jij doen! Het richt zich eigenlijk tegen iemand anders. Daarmee ondersteunt het een ander niet of weinig. Het vak rechtsonder is daarentegen sterk in steunen maar dat kan weer klinken als: Laat mij maar even. Het lost voor de ander op maar geeft deze geen verantwoordelijkheid noch vraagt het om een bijdrage. In het vak linksonder ontbreekt het zowel aan steunen en sturen in een relatie. Eenieder wijst verantwoordelijkheid af en daarmee is het er ook niet. Het is vrij hopeloos: Ach laat ook maar!

Zoals we eerder zagen is het belangrijk in een relatie te schakelen, duidelijk te zijn in afspraken en verantwoordelijkheden, elkaar daar ook feedback over te geven en elkaar erop aan te spreken. Hoe we dat doen kan een wereld van verschil uitmaken. "C'est le ton qui fait la musique!" Het enige overgebleven vak rechtsboven is het vak dat ons zal helpen om soepel te schakelen. Het is het vak van samen met elkaar ervoor gaan. We geven elkaar volop steun en spreken elkaar ook op zaken aan. Fouten en vergissingen zijn in dat vak oké (van fouten kun je leren) en je neemt ook verantwoordelijkheid voor je eigen aandeel daarin. Dat kan klinken als: Oké, dit is niet helemaal gegaan zoals ik had gehoopt en ik wil dit graag rechtzetten. Wat is voor ons beiden een goede oplossing?



¹ Ted Wachtel - Restorative Practices in Business: Building a Community for Learning and Change Within Organizations, http://www.iirp.edu/article_detail.php?article_id=NTA4



Als we denken aan “vijandsbeelden”, dan zien we al dat hoe we naar elkaar kijken het verschil kan uitmaken tussen samenwerken of concurreren met elkaar. We zijn het ons niet altijd bewust dat onze houding concurrentie uitstraalt, omdat we dit onbewust van de ander verwachten en we vervolgens daarmee dit gedrag als het ware bij de ander oproepen. Een selffulfilling prophecy dus. Het kan mij helpen om mij bewust vóór een gesprek begint af te vragen hoe ik erin sta. Hoe zie ik mijzelf, hoe zie ik de ander. De OK Corral² laat ons de 4 mogelijkheden zien die ook weer in een matrix passen.

Het kwadrant linksboven is het vak waarin ik oké ben en jij niet oké. Ik zie jou als de (potentiele) lastpak en zie je liever gaan dan komen. Daarom moet jij doen wat ik wil en zeg. Als je niet doet wat ik zeg, dan word ik boos en zal ik het of afdwingen of wraak nemen. Ik ben de baas!

Het kwadrant linksonder is het vak waarin noch jij noch ik oké zijn. We hebben niets aan en met elkaar. Ik deug niet en jij ook niet. Het wordt allemaal niks dus geef het maar op. In dit vak communiceren we weinig of niet en in plaats daarvan negeren we elkaar.

In het kwadrant rechtsonder ben ik niet oké maar ben jij wel oké. Ik offer mij graag voor jou op en heb alle begrip voor jou. Ik hoop dat je op deze manier mij waardeert. Ik zie mijzelf als de mindere.

In geen van de voorgaande kwadranten schakelt het lekker. Dit wordt anders in het 4^e en laatste kwadrant rechtsboven. In dit kwadrant zijn we gelijk: ik ben oké en jij bent oké! We zijn gelijkwaardig, zijn open en eerlijk naar elkaar en als er eens wat misgaat spreken we daar over en nemen ieder verantwoordelijkheid voor ons eigen aandeel daarin. Zo leren we en werken we samen.

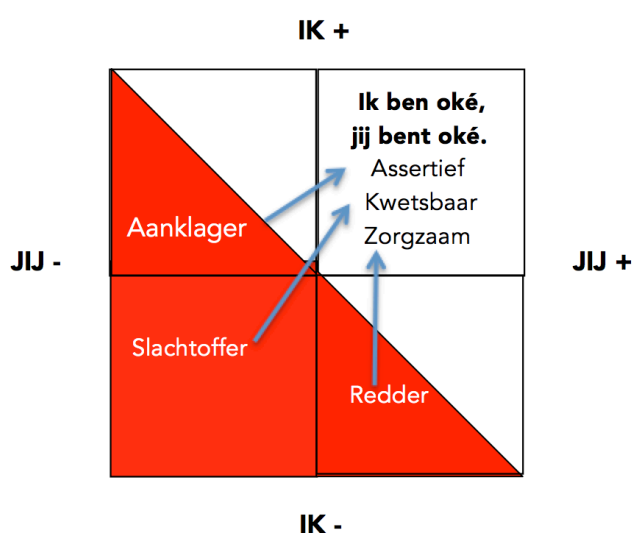


^{2 2}The OK Corral: The Grid for Get-on-With Transactional Analysis Journal October 1971 1: 33-42



Delen we de 4 kwadranten op in twee driehoeken dan ontstaat er nog een ander beeld en wel dat van de dramadriehoek (Karpman³, en de winnaarsdriehoek (Choy⁴). De dramadriehoek bestaat uit drie posities waarin partijen steeds van rol kunnen wisselen maar daarbinnen als het ware wel gevangen zijn. Het is de dynamiek van de aanklager, de redder en het slachtoffer. Aanklagers zoeken slachtoffers, slachtoffers vragen om redders en als de redder onvoldoende presteert krijgt deze een van slachtoffer in aanklager veranderde persoon over zich heen. Zo dansen mensen een negatieve dans om elkaar heen waarvan niemand gelukkig wordt. Het is allemaal drama en dat schakelt niet lekker. Dat merk je in de relatie die je hebt met elkaar.

In de winnaarsdriehoek werken we samen en respecteren we elkaar. In de winnaarsdriehoek zijn we allemaal assertief in plaats van agressief, zijn we kwetsbaar in plaats van slachtoffer en zijn we zorgzaam in plaats van opofferend. We hebben respect voor ons zelf, voor elkaar en voor onze omgeving. Zo schakelen we soepel van de ene naar de andere versnelling en indien nodig terug.



De kunst hier is om je te realiseren wanneer je in een gesprek of situatie in de dramadriehoek terecht bent gekomen en dat noch jij noch anderen daar gelukkig van worden. In de dramadriehoek is het uiterst moeizaam om doelen te bereiken. Een katalysator is nodig om verandering in deze situatie te brengen. Dat begint bij mijzelf en mijn houding. Als ik mijn houding verander zal er langzaam weer vertrouwen in elkaar kunnen ontstaan. Dat kost tijd, dat klopt. In de dramadriehoek zijn we het vertrouwen in elkaar kwijtgeraakt en dat is niet zomaar hersteld. Daar werk je aan. Goede en vertrouwenwekkende ervaringen zijn de

bouwstenen voor de nieuwe relatie. Dat begint met helemaal terug te gaan naar de eerste versnelling en open en eerlijk met elkaar te spreken. Als dat lukt kunnen we langzaam weer nadenken over wat we met elkaar zouden willen ondernemen en welke afspraken we daarover willen maken. Schakelen dus, zo doe je dat!

³ "The New Drama Triangles USATAA/ITAA Conference Lecture" by Karpman, M.D., Stephen B.
<http://karpmandramatriangle.com/pdf/thenewdramatriangles.pdf>

⁴ "The Winner's Triangle". By Choy, Acey (1990). Transactional Analysis Journal **20** (1): 40



Sociale discipline matrix

sturen ↑	Tegen straffen	Met begeleiden
	Niet negeren	Voor tolereren
	→ steunen	

Sociale discipline matrix

Macht afwijzing agressie	Gezag respect verbinding
Onmacht onverschilligheid/depressie	Gezagsvacuum verwennen

Keuze Matrix

1 keus de mijne!	onze keus
geen keus	1 keus de jouwe

Verantwoordelijkheidsmatrix

de mijne	de onze
niemands	de mijne

Okay Corral

IK +	
J - JU -	
	JU + IK -

Okay Corral

Ik oké Jij niet oké	ik oké jij oké
Ik niet oké Jij niet oké	ik niet oké jij oké

Drama Driehoek

Ik +	
Jij -	Jij +
aanklager	
slachtoffer	Redder

Winnaars Driehoek

Ik +	
Jij -	Jij +
assertief	kwetsbaar
	zorgzaam

VC Dansvloer

Ik +	
Jij -	Jij +
Ik voel omdat ik .. Jij bent!	Ik voel omdat ik, voel jij omdat jij .. ? Voel jij omdat jij..? Ik ben
Ik voel .. omdat jij!	
Ik -	

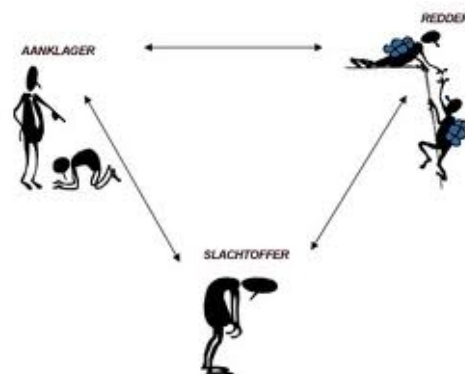
Samenwerking in beeld

+/-			+/-
Eigen belang ↑	Tegenwerken	Samenwerken	
	Niets doen	Overnemen	
	Belang van de ander →		-/+



Tips voor 'Aanklager'

- vraag wat je nodig hebt
- geef aan wat je niet wilt, of liever: zeg wat je wél wilt
- geef duidelijke feedback in een vroeg stadium en onderhandel
- neem zelf de nodige acties
- bestraf de ander niet



Tips voor de 'Redder'

- denk voor jezelf en niet voor de ander
- laat het werk waar het hoort (tenzij je het uitdrukkelijk vraagt en de ander wil het ook)
- nodig de ander uit tot actieve participatie
- bewaak de investeringsbalans

Tips voor het 'Slachtoffer'

- gebruik je voelen en denken om wegen te vinden die leiden naar oplossingen vraag hulp en steun, maar bewaak je eigen autonomie (je kunt immers dingen zelf doen, zonder dat je ze alleen hoeft te doen!)

Wat is de winst?

Voor de aanklager:

- - Hem of haar treft geen blaam
- - Hij of zij is niet verantwoordelijk
- - Hij of zij voelt zich beter dan de ander
- - Hij of zij houdt de ander op afstand

Voor de redder:

- - Hij of zij maakt zichzelf belangrijk
- - Hij of zij maakt anderen afhankelijk
- - Hij of zij hoeft niet bij zichzelf te leven (hoeft geen aandacht aan zichzelf te geven)
- - Hij of zij kan laten zien hoe goed hij of zij is (kan waardering krijgen)

Voor het slachtoffer:

- - Hij of zij hoeft niet na te denken
- - Hij of zij hoeft niet te kiezen
- - Hij of zij heeft geen verantwoordelijkheid
- - Er wordt voor hem of haar gezorgd



“Betekenisvolle Communicatie”:

Om communicatie betekenis te geven heeft het specifieke informatie nodig inzake de:

- Feiten (Objectief, zonder enige interpretatie).
- Gevoelens (Die aangeven hoe belangrijk iets voor jou is).
- Behoeften (Die duiden op wat jij nodig hebt).
- Actie (Vraag anderen wat je nodig hebt).

Als je in de verbale communicatie ook maar een van deze elementen overslaat omdat jij denkt dat de ander dit al wist of kon afleiden uit de omstandigheden, jouw houding, gezichtsuitdrukking of toon, zorg er dan voor dat je zeker weet dat de ander dit dezelfde betekenis gaf en de bedoeling die jij had heeft begrepen.

Om uit de dramadriehoek te blijven en in de winnaarsdriehoek te komen vraag je jezelf steeds weer eerst af wat de feiten zijn. Zo blijf je een neutrale getuige van wat er is en speelt en komen je gevoelens direct uit jouw behoeften voort in plaats van uit jouw oordelen, analyses of interpretaties. Eis niet, heb geen kritiek (oordelen) maar doe een op jouw behoeften gebaseerd verzoek: ik voel ... omdat ik ... zou jij...? Ga niet in op de eisen en oordelen van anderen maar onderzoek de achterliggende gevoelens en behoeften en benoem deze: voel jij ... omdat jij ... klopt dat? Gebruik actief luisteren en parafraseer voordat je een antwoord geeft.

Zaken om te onthouden:

- We beïnvloeden elkaar door onze aanwezigheid en afwezigheid.
- We beïnvloeden elkaar door onze woorden en door onze stilte.
- Hoe jij anderen beïnvloedt is een keuze, geen toeval.
- Vraag jezelf eens af: Welke kwaliteiten heeft de band (verbinding) die ik graag zou willen hebben?
- Vraag daarna jezelf af: Wat is dan de beste manier om mijn doel te bereiken?