

Spelen op het werk

Spelen op het werk

Vergroot je werkplezier met Transactionele Analyse

Marijke Arendsen Hein

Hortense Berkenveld

Spelen op het werk

Marijke Arendsen Hein en Hortense Berkenveld

ISBN 978 90 831437 0 5

NUR 816

© 2021 Uitgeverij Mei, Amsterdam

Zowel de auteurs als de uitgever hebben deze uitgave bedoeld om informatie te verstrekken over het onderwerp dat behandeld wordt. De adviezen en ideeën in dit boek zijn met zorg samengesteld. De auteurs noch de uitgever kunnen door enige persoon of instantie aansprakelijk gesteld worden voor welk verlies, schade of letsel dan ook dat veroorzaakt is - of waarvan aangenomen wordt dat het direct of indirect veroorzaakt is - door de informatie die deze uitgave bevat. De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten.

Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.



Voorwoord



De werkelijke ontmoeting

Tijdens de TA introductieleergang 1-0-1 hoor ik van deelnemers regelmatig dat zij onder de indruk zijn van de heldere taal van de Transactionele Analyse (TA) en de toepasbaarheid van de TA-concepten waarmee zij kennis hebben gemaakt. Spel is een belangrijk concept in deze leergang. De dramadriehoek is tenslotte het meest bekende TA-concept ter wereld.

Ondanks de begrijpelijke taal van TA is het doorgronden van Spel voor veel mensen best complex. Hoe vaak gebeurt het niet dat we een professionele ontmoeting verlaten met een rotgevoel en onszelf afvragen: wat gebeurde daar nou?

Marijke Arendsen Hein en Hortense Berkenveld zijn erin geslaagd om in begrijpelijke woorden uit te leggen wat Spel inhoudt en hoe je het kunt herkennen. Zij laten zien dat mensen een Spel spelen uit angst voor de werkelijke ontmoeting en leggen daarbij de link tussen Spel en TA-concepten als script en strooks. Zij doen dit aan de hand van zeer herkenbare alledaagse voorbeelden uit de werkpraktijk.

Spelen op het werk is een optimistisch boek. Het maakt je als lezer bewust van je eigen herhalende en niet effectieve patronen. Het laat je zien dat je invloed kunt uitoefenen op het verloop van Spelen en dat je Spel kunt voorkomen. Als lezer krijg je praktische handreikingen voor verandering. Vanuit de TA-gedachte dat ieder mens kan veranderen, laten de schrijvers zien dat deze verandering begint bij jezelf.

Dit boek is de moeite waard voor eenieder die psychologische Spelen wil doorgronden en voor wie handvatten wil om de professionele intimiteit aan te gaan. Het is toegankelijk voor wie dit een eerste kennismaking met TA is en biedt de nodige diepgang voor wie het TA-concept nader wil bestuderen. Spelen op het werk geeft je opties om de werkelijke ontmoeting aan te gaan en te ervaren dat, hoe spannend ook, het de moeite waard is!

Alice Timmermans

Algemeen directeur TA academie

Jezelf kennen
is het begin
van alle
wijsheid

Aristoteles • 384-322 voor Christus

De uitgangspunten van de Transactionele Analyse (TA)

- Wij mensen zijn van waarde en worden vrij van 'zonden' geboren met als uitgangspunt: Ik ben OK, jij bent OK, mensen zijn gelijkwaardig en niet gelijk.
- Iedereen heeft het vermogen om te denken en te veranderen, er zijn altijd meerdere opties.
- Ieder mens heeft een natuurlijk verlangen naar en is in staat om in harmonie met zichzelf, anderen en de natuur te leven.
- Wij allemaal zijn in staat verantwoordelijkheid voor onszelf te nemen en onze problemen op basis van gelijkwaardigheid op te lossen, tenzij er een lichamelijke belemmering is.
- Mensen hebben in hun jeugd als reactie op hun omgeving hun gedrag, denken en voelen bepaald door middel van (onbewuste) scriptbesluiten. Deze besluiten kunnen zij later, indien zij dat zelf willen, bewust herzien door nieuwe besluiten te nemen over zichzelf, de ander en het leven.
- Het is belangrijk en noodzakelijk om ons bewust te zijn van eigen behoeften, handelen, gevoelens en gedachten en om goed voor onszelf, anderen en de aarde te zorgen.

Inleiding

Het doel van dit boek is vanuit de TA een bijdrage te leveren om de onderlinge communicatie op het werk te verbeteren doordat we ons bewust worden van - en willen reflecteren over ons eigen aandeel in Spelen. Een (psychologisch) Spel is een reeks van interacties met bijbedoelingen, die leiden tot een voorspelbare negatieve uitkomst en eindigt met rotgevoelens voor beide partijen. De woorden Spel, Spelen en spelmatig gedrag betekenen hetzelfde en komen alle drie in dit boek voor.

We beschrijven hoe je kunt herkennen wanneer je op het werk in een Spel terecht komt en vooral hoe je daaruit kunt komen. En hoe je ervoor kunt zorgen dat je NIET in een Spel terecht komt. Hoe je je eigen aandeel in een Spel kunt herkennen en je gedrag kunt veranderen in open en eerlijke communicatie. Bij oprechte communicatie ben je autonoom, geef je elkaar openheid van zaken en heb je begrip voor elkaar. Daarbij houd je rekening met je eigen wensen en behoeften en die van de ander.

Om de tekst goed leesbaar te houden hebben we ervoor gekozen om in de oneven hoofdstukken 'hij' centraal te zetten en in de even hoofdstukken 'zij'. Behalve als uit de tekst blijkt dat het juist om een man of een vrouw gaat.

De oefeningen in het boek helpen je om de theorie in de dagelijkse praktijk toe te passen. Antwoorden en reflecties vind je achterin dit boek op pagina 129.

Dit is de theorie, nu verder naar de praktijk.

Marijke Arendsen Hein en Hortense Berkenveld



Inhoud

Hoofdstuk **1. Telkens weer** pagina 13

Hoofdstuk **2. Wat is spel** pagina 15

- 2.1 Mens erger je niet pagina 15
- 2.2 Dramadriehoek pagina 16
- 2.3 Elk Spel kent twee niveaus pagina 17
- 2.4 Waar gaat het bij Spel eigenlijk om? pagina 19
- 2.5 Bij Spel geloven we in mythes pagina 19

Hoofdstuk **3. Autonomie en Spel** pagina 25

- 3.1 Autonomie pagina 25
- 3.2 Dramadriehoek versus autonomie pagina 26

Hoofdstuk **4. Script en Spel** pagina 31

- 4.1 Script pagina 31
- 4.2 Basisposities: vier vensters op de wereld pagina 32
- 4.3 We bevestigen ons wereldbeeld pagina 33
- 4.4 Wisselwerking tussen organisatiescript en persoonlijk script pagina 39
- 4.5 Telkens weer pagina 42
- 4.6 Ongezonde stress op het werk: hoe blijf je uit Spel? pagina 47

Hoofdstuk **5. Strooks en Spel** pagina 51

- 5.1 Strooks pagina 51
- 5.2 Welke strooks kun je geven en krijgen pagina 52
- 5.3 Het verband tussen strooks en Spel pagina 59
- 5.4 Spelen op het werk pagina 61
- 5.5 De gunfactor of onderlinge competitie pagina 64

Autonomie pagina 66

Spel pagina 67

Hoofdstuk **6. Hoe ontstaat een Spel** pagina 69

- 6.1 Functie van Spel pagina 69
- 6.2 De drie rollen van de Dramadriehoek pagina 71

Hoofdstuk **7. Intensiteit van spelen** pagina 77

- 7.1 Van kwaad naar erger pagina 77
- 7.2 De rol van de zwijgende omstander pagina 79
- 7.3 Is de klokkenluider altijd de pineut? pagina 81

Hoofdstuk **8. Uit Spel** pagina 85

- 8.1 Hoe blijf ik uit Spel? pagina 85
- 8.2 Wat heb je nu eigenlijk echt nodig? pagina 87
- 8.3 Uit Spel blijven op je werk pagina 90

Hoofdstuk **9. Afscheid nemen van collega's** pagina 95

- 9.1 Reorganisatie pagina 95
- 9.2 Als de teamsamenstelling verandert pagina 96

Hoofdstuk **10. Ongewenste situaties op het werk** pagina 101

- 10.1 Pesten pagina 101
- 10.2 Situaties op het werk die de kans op pesten verhogen pagina 103
- 10.3 De hoofdrolspelers in het pestdrama pagina 105

Hoofdstuk **11. De behoeften van ieder mens** pagina 113

- 11.1 Behoeften van het lichaam pagina 115
- 11.2 Behoeften van de geest pagina 118
- 11.3 Behoeften van de ziel pagina 122
- 11.4 Tot slot pagina 125

Deze keer pagina 127

Antwoorden op de oefeningen pagina 129

Literatuur pagina 133

Colofon pagina 134

Hartelijk bedankt pagina 135



Telkens weer haal ik mij in mijn hoofd
Dat ik die hemel krijg die mij wordt beloofd
Telkens weer wordt alle blauw weer grijs
Sta ik teleurgesteld buiten in de kou
Maar telkens weer denk ik, er komt er één
Waar ik alleen voor leef
Mijn hart aan geef
Bij wie ik vind dat wat ik nu ontbeer
Liefde voor altijd, telkens weer

Telkens weer slaat wat er vroeger was
Weer als een vlam omhoog uit de oude as
Telkens weer alsof het nooit geneest
Blijft er die pijn bestaan om wat is geweest
Maar telkens weer denk ik, er komt er één
Waar ik alleen voor leef
Mijn hart aan geef
Bij wie ik vind dat wat ik nu ontbeer
Liefde voor altijd, telkens weer.....

Tekst: Friso Wiegiersma • Muziek: Ruud Bos

1. Telkens weer

Verlangen naar de grote liefde, is wat iedereen kent en herkent. Wat zou ons leven saai zijn zonder illusies, roddels, romantische liedjes, dramatische voorstellingen, verlangens, spannende boeken en films over geheimen en bedrog. De prins op het witte paard die zijn geliefde gaat redden, de slechterik die de wereld bijna vernietigt en de superheld die de wereld redt.

Wij mensen houden van drama zolang anderen het ondergaan, zolang we toeschouwers kunnen blijven en het geen deel uitmaakt van ons eigen leven. Daarom genieten we zo van theater, boeken en films. Daarom blijven mensen staan kijken bij ongelukken, vechtpartijen en rampen die anderen overkomen.

Als iedereen zich aan afspraken houdt, niet roddelt, eerlijk en open zegt waar het op staat, als mensen elkaar respecteren, directe open vragen stellen en antwoorden geven zonder bijbedoelingen, ervaren we intimiteit en contact. Dat is waar we in een bedrijf, organisatie, gezin en in de samenleving naar streven, maar ... een beetje saai wordt het dan ook. In een dergelijke 'voorbeeldige' wereld zou Shakespeare geen inspiratie hebben opgedaan om zijn toneelstukken te schrijven, zouden wij nooit meer naar de film gaan of van opera of toneel genieten en gaat Netflix failliet.

Maar wat als drama wél deel van ons eigen leven wordt? Als we oneerlijk zijn, roddelen, elkaar vliegen afvangen en tegenwerken. Hoe gaan we daarmee om? Worden we het slachtoffer dat alles maar laat gebeuren? Gaan we anderen aanklagen en de schuld geven, of gaan we vooral bemoeizuchtig en overmatig voor anderen zorgen? Dit zijn voorbeelden van drie soorten gedrag, dat in de Transactionele Analyse (TA) samengevat wordt onder de termen **Slachtoffer**, **Aanklager** en **Redder**. Ook wel de drie rollen van de Dramadriehoek genoemd. Deze drie rollen komen altijd voor in wat in TA Spel of spelmatig gedrag heet. En dit is nu juist wat we op het werk willen voorkomen en waar dit boek over gaat.