

Geen tijd voor spelletjes

Sommige momenten in mijn leven zullen mij bijblijven, zoals die avond in maart waarop Mark Rutte de lockdown aankondigde. Midden in een drukke periode werd ik ineens geconfronteerd met een lege agenda. In het begin had ik hierover ambivalente gevoelens, variërend van: *hè hè eindelijk even rustig tot hoe ga ik om met die zee van tijd?* Tegelijkertijd zag ik bij mijn pensioenfondsklanten het tegenovergestelde: *crisisteams werden opgezet, meer vergaderingen en ondertussen ook nog even de kinderen homeschoolen.*

Vermijden helpt niet

Beide varianten betekenen een forse verandering in het omgaan met tijd en dat doet iets met onze effectiviteit. Vrijwel iedereen zal herkennen dat een lege agenda geen garantie is voor een hogere effectiviteit bij de invulling van je dagen. Het tegenovergestelde is ook waar. Een té drukke agenda beperkt zich tot het niveau 'activiteiten', waardoor mensen het net zo noodzakelijke even terugtrekken of gezellige praatje gaan missen. Deze nieuwe situatie maakte mij nieuwsgierig naar de vraag in hoeverre we in coronatijd effectief omgaan met de beschikbare tijd.

Een mooi concept om hierop te reflecteren is dat van tijdsstructurering volgens de TA¹. Door de Transactionele Analyse zijn zes niveaus omchreven om je tijd door te brengen. Sommige niveaus leveren meer contact en interactie op dan andere. Alle niveaus samen geven ons het contact en de interactie die we nodig hebben. Terugtrekken levert het minste contact en feedback op en ontmoeting het meeste. Dit model weerspiegelt de complexiteit die de relaties op

het werk kenmerkt. Het geeft inzicht in de mate waarin mensen zich laten betrekken in een werkrelatie en in de intensiteit van het contact dat in een werkrelatie tot stand komt.

1. Terugtrekken

Mensen trekken zich soms fysiek en psychisch terug. Even op jezelf zijn kan een bijdrage leveren aan reflectie op de vraagstukken die op de bestuursagenda staan. Dat kan nodig zijn om autonoom een standpunt in te nemen.

2. Rituelen

Een ritueel is een sociaal geprogrammeerde vorm van contact, waarbij ieder weet wat hem of haar te doen staat. Bijvoorbeeld dat je bij binnenkomst in de bestuursvergadering tegen iedereen goedemorgen zegt. Rituelen zijn belangrijker dan je denkt. Stel je eens voor dat niemand iets zou terugzeggen!

3. Tijdverdrijven

Tijdverdrijven is het met elkaar praten zonder daar een directe actie aan te koppelen (zoals over sport, het weer, corona). Voornaamste doel is om gezellig bij elkaar te zijn en er is een onuitgesproken overeenkomst dat het leuk moet blijven. Tijdverdrijven is vaak het cement tussen de stenen; het houdt mensen bij elkaar.

4. Activiteiten

Bij het (samen) ondernemen van activiteiten is de communicatie erop gericht een bepaald doel te bereiken. Het samen bespreken van een beleidsstuk in de bestuursvergadering is daar een voorbeeld van. Het is vaak bevredigend om samen te werken aan een gemeenschappelijk doel en taak.

Figuur 1: de zes vormen van tijdsstructurering².



SANDRA SMITS, MENS&KENNIS



Sandra Smits,

5. Spel (altijd negatieve uitkomst)

Bij Spel (de TA gebruikt een hoofdletter om het onderscheid te maken met een gezellig bordspel of een potje kaarten) is sprake van interactie met een bijbedoeling. Mensen die een Spel spelen, doen dingen als: het altijd beter weten, blijven zeuren, ineens uitvallen, leedvermaak hebben of op afstand commentaar leveren. Dit kan leiden tot verborgen agenda's en manipulatie. Spel eindigt in een rotgevoel bij de spelers. Iedereen raakt wel eens betrokken in een Spel. Dat gebeurt vaak zonder het te beseffen en zonder het te willen. Mensen spelen een Spel om iets uit de weg te gaan, om te vermijden dat uitgesproken wordt wat er werkelijk aan de hand is, omdat zij er tegenop zien het gesprek aan te gaan over wat er ten diepste speelt. Ze zijn bang voor de kwetsbaarheid die bij het echte contact hoort: 'When intimacy threatens, you can always start a game'³.

6. Ontmoeting (altijd positieve uitkomst)

Bij een ontmoeting gaat het om het echte gesprek. Omdat je het risico neemt om te laten zien wat er in je omgaat, vormt dit niveau van contact het grootste risico (je weet immers niet hoe jouw gesprekspartner gaat reageren). Tegelijk creëer je met het jezelf zo zichtbaar maken ook de grootste kans op erkenning. Hoe veiliger (en veilig betekent in dit verband: geen Spel) het is in een groep, hoe groter de kans dat mensen zich vrij voelen om in te brengen, ook in een ongemakkelijk gesprek of met een afwijkende mening.

Invloed van tijdsstructurering op de besluitvorming

De manier waarop we de tijd structureren bepaalt de kwaliteit van onze besluitvorming. Voor een goede besluitvorming moeten de om-

standigheden zo gunstig zijn dat het echte gesprek, in het niveau Ontmoeting, gevoerd kan worden. De andere niveaus, behalve Spel, vormen samen de bodem om in die ontmoeting te kunnen komen. In het model voegt met name het bewustzijn op het risico om in Spel terecht te komen toe. Het zal duidelijk zijn dat het vermijden van het echte gesprek de kwaliteit van de besluitvorming niet ten goede komt. En dat kost geld, niet alleen voor de spelers in het fonds maar vooral voor de deelnemers. Het is evenwel ook menselijk dat dat soms gebeurt. Als je in Spel komt, helpt het om te reflecteren op de vraag: *wat heb ik niet gezegd of gedaan dat eigenlijk gezegd en gedaan moest worden?*

Conclusie

Het model van tijdsstructurering helpt bij de reflectie op hoe om te gaan met de beschikbare tijd. Alle niveaus doen ertoe en helpen om te komen tot een goede besluitvorming. In tijden van corona worden we extra uitgedaagd om uit Spel te blijven. Ook ik mis verbindende rituelen zoals handen schudden en een coronapraatje in een live contact. Het beeldscherm maakt het niet eenvoudig om in ongemakkelijke situaties het echte gesprek aan te gaan. Even niet participeren ligt hier meer op de loer dan in live settings, waar alerter gereageerd kan worden op non-verbale signalen.

Ik wens alle lezers een goede besluitvorming toe. Met ruimte voor alle niveaus om de tijd te benutten, waarbij je je zo nu en dan kunt terugtrekken, je veel echte ontmoetingen beleeft en een enkel keertje in een Spel terechtkomt (niemand is perfect).

Inspiratie en literatuur:

- Anne de Graaf & Klaas Kunst, Einstein en de kunst van het zeilen.
- Marijke Arendsen Hein, TA elke dag.
- Moniek Thunissen & Anne de Graaf, Leerboek Transactionele Analyse. ←

¹ Eric Berne, grondlegger van de Transactionele Analyse, onderscheidt zes manieren om de tijd door te brengen.

² Moniek Thunissen en Anne de Graaf, Leerboek Transactionele Analyse.

³ Bron: Into TA: A comprehensive Textbook on Transactional Analysis.

Tijdsstructurering en effectiviteit