

‘Macht met’ in mediation

Gelijkwaardigheid ondanks machtsongelijkheid

Hester Macrander

Theatermaker, neerlandica,

Internationaal gecertificeerd trainer in Nonviolent Communication

Taal, theater -> gedrag, communicatie



Marshall Rosenberg (1934-2015)

- Nonviolent Communication
- Geweldloze Communicatie
- Verbindende Communicatie
- Effectieve communicatie.

Doel is omgaan met verschil.

Het is veel meer dan communicatie!



VERVULLING

Plezier, energie,
inspiratie, helderheid,
inzicht, leren, groeien,
bijdrage, moed, zin,
perspectief, hoop,
vieren, rouwen
van betekenis zijn.

VRIJHEID

Autonomie, authenticiteit,
creativiteit, integriteit, ruimte,
keuze, verantwoordelijkheid,
echtheid, avontuur, tempo
competentie, voortgang,
effectiviteit, efficiency,
ontwikkeling, grip.

VERBINDING

Erkenning, herkenning,
betrokkenheid, contact, respect,
openheid, gemeenschappelijkheid,
gelijkwaardigheid, wederkerigheid,
samenwerking, vertrouwen,
waardering, ondersteuning,
zien, horen, begrip.

VOORWAARDE

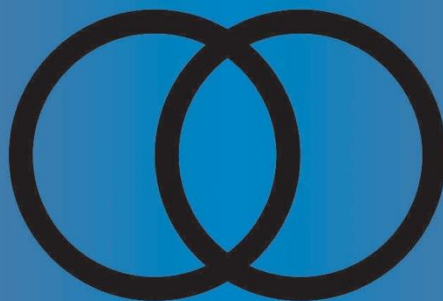
Eten, drinken, slaap,
beschutting, licht, lucht,
gezondheid, beweging,
fysieke veiligheid

VREDE / VEILIGHEID

Rust, balans, gemak, structuur,
zekerheid, harmonie, bescherming,
herstel, stabiliteit, zelfzorg, eigenwaarde,
erbij horen, acceptatie

Liv Larsson

MEDIATION



*met Geweldloze
Communicatie*

LEMNISCAAT

Boek van Liv Larsson (2010)

Vertaald door

Mark Brouwers en

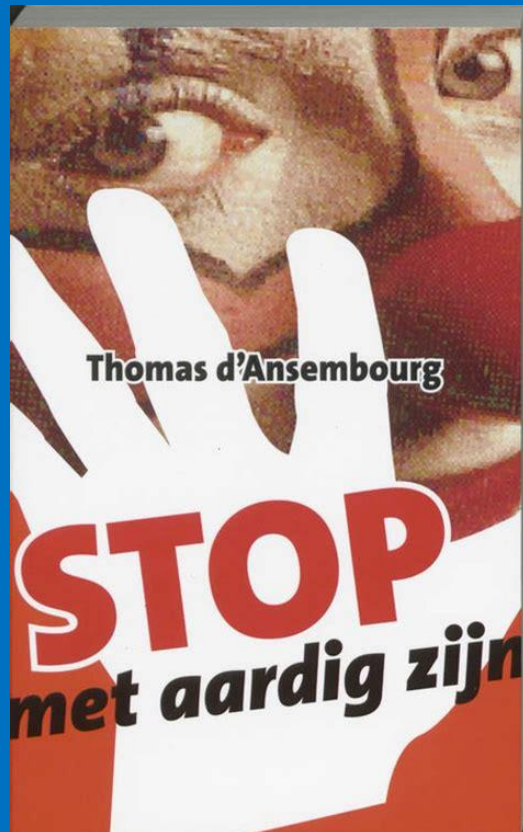
Hester Macrander (2018)

Trainingen:

Mediation met Verbindende

Communicatie, Hester Macrander

Meer boeken, ook van mij:



Wat wordt ervaren als macht?

- De nee-zegger
- De bepaler
- De manipulator
- De nee-doener, ontkenner
- Instituut versus individu
- Ongelijkheid
- Als behoeften worden vervuld ten koste van de ander
- **Het verlies van autonomie = keuze**

Vanwaar die worsteling met macht?

- Crisis van het gezag en moraal
- Overlevingsdrift bij schaarste, toenemende ongelijkheid
- Ongelijk cultureel kapitaal, negatieve ervaringen met macht
- Transitie, digitale revolutie -> machtsverschuiving

Inzicht in dynamiek

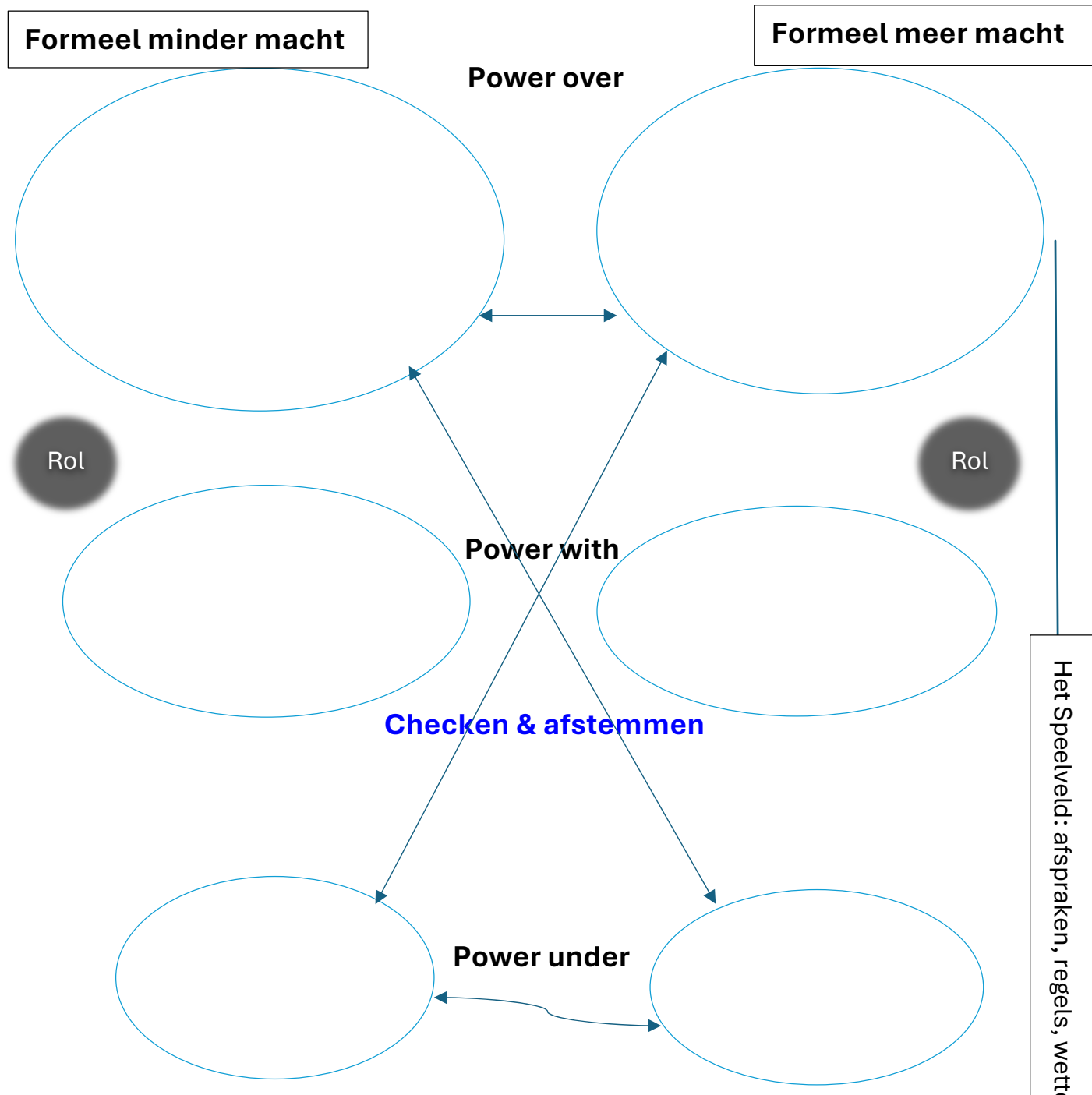
Uitdaging: in kracht en macht blijven als de ander zich boven of onder jou opstelt

Gelijkwaardigheid ondanks machtsongelijkheid

- > In eigen kracht blijven
- > De ander uitnodigen in kracht te staan
- > Besef van macht

Hoe?

- > Geen projectie op je nemen
- > Uit de strijd stappen
- > Checken, vragen stellen, afstemmen
- > Wezenlijke nieuwsgierig zijn



Definitie Verbindende Communicatie

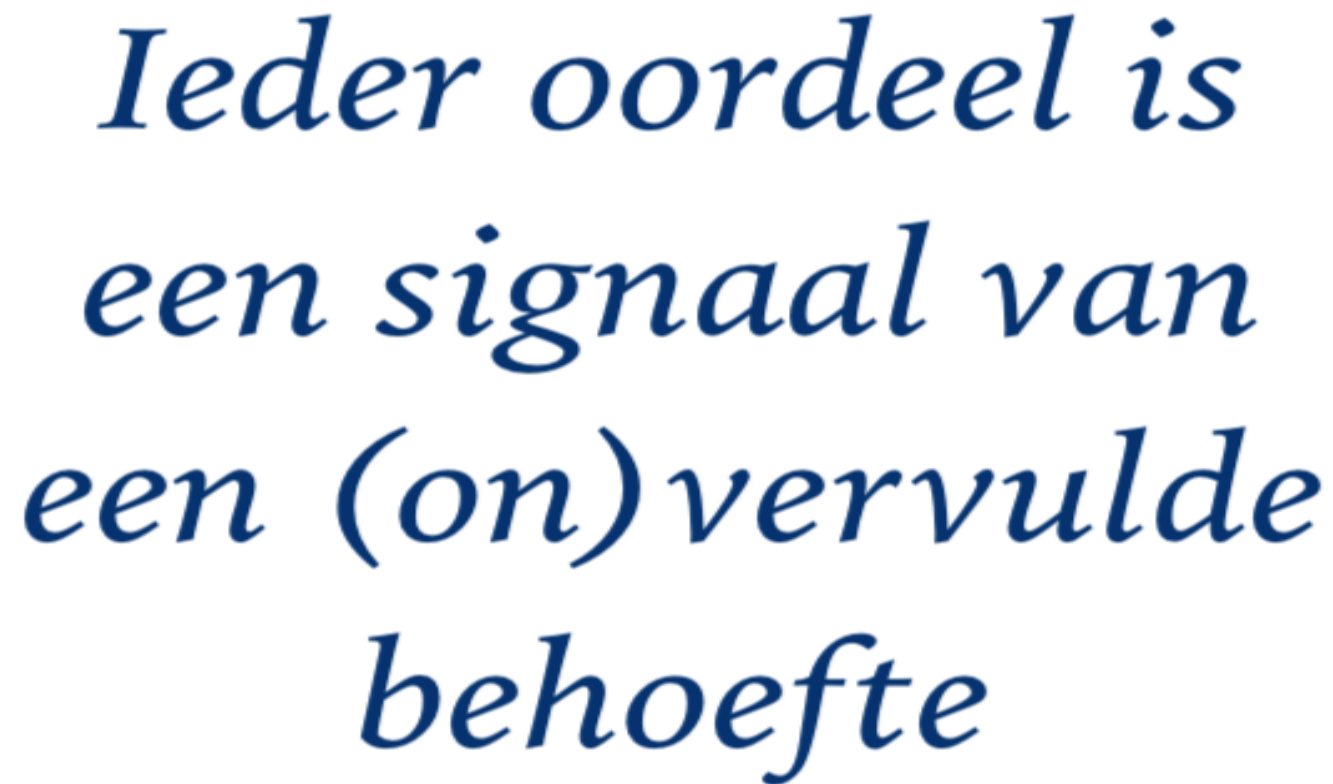
Verantwoordelijkheid nemen om te leven in harmonie met -en respect voor- jezelf, en van daaruit in harmonie met -en respect voor- de ander.

Essentieel in mediation!

Gelijkwaardigheid ondanks machtsongelijkheid

- Behoeften zijn radicaal gelijkwaardig
- Besef van interafhankelijkheid. *'Ubuntu: Ik ben, omdat wij zijn.'*
- Commitment: een oplossing die voor beiden zo goed mogelijk is
- Het nemen van verantwoordelijkheid
- Het uitnodigen van de ander
- Beïnvloeden en veranderen van de dynamiek
- Kenmerk: het hebben en geven van keuzes

De waarde van oordelen, luisteren is key!

A decorative border with blue and white floral and scrollwork patterns surrounds the central text.

*Ieder oordeel is
een signaal van
een (on)vervulde
behoefte*

Beïnvloeding dynamiek vanuit posities

Verandering van houding

Verantwoordelijkheid nemen

- **Bovenmacht:**

-> Daal af door emotiebeheersing, menselijkheid en bereidheid tot afstemming

- **Ondermacht:**

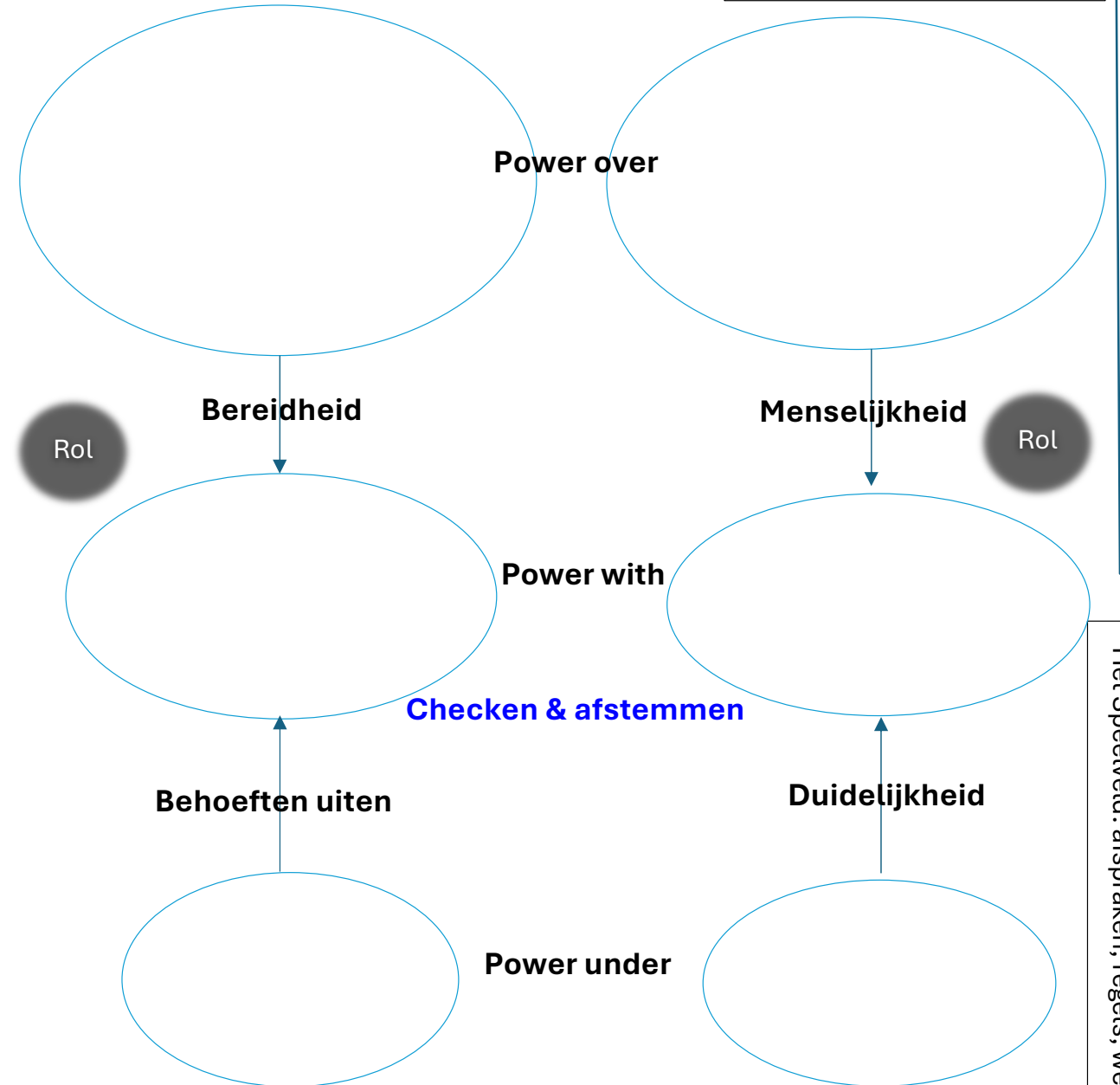
-> Stijg op door behoeften serieus te nemen en helder te durven zijn

- **Onmacht:**

-> Zoek betrokkenheid

Formeel minder macht

Formeel meer macht



Het doel: Macht met elkaar

‘Als partijen elkaars behoeften kunnen benoemen, is ieder conflict binnen 20 minuten opgelost.’ Rosenberg

-> commitment: de intentie tot verbinding.

Op zoek naar een oplossing die voor beide partijen goed is.

‘Never give anyone the power to make you submit or rebel.’

Streven: ‘Protective use of force’ in plaats van ‘punitive use of force’

Kenmerk machtsongelijkheid: quasigevoelens

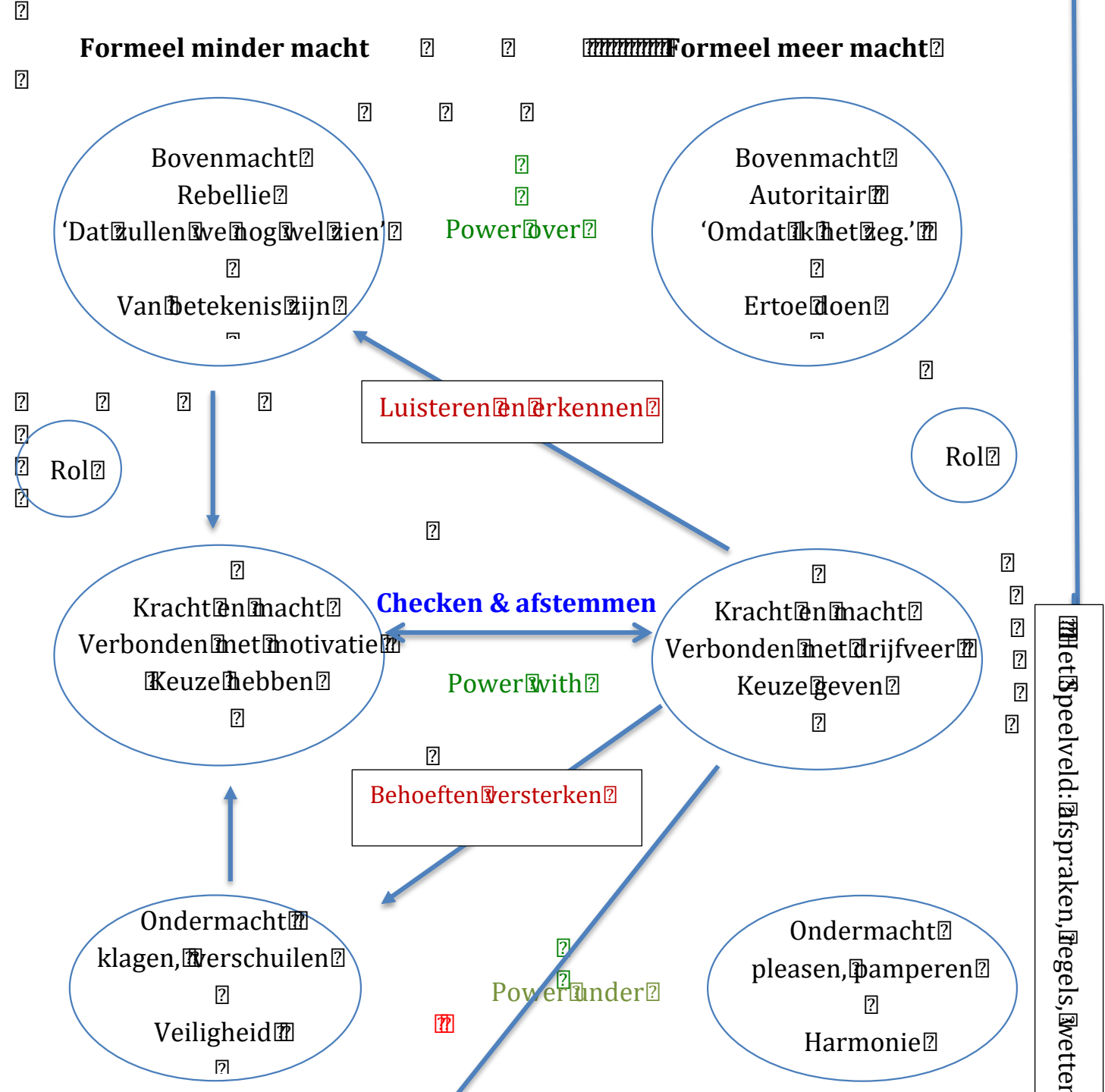
1. Een gevoel vermengd met een aanname of oordeel
2. Bevat slachtofferschap, verontwaardiging
3. De verantwoordelijkheid ligt bij de ander, een ervaren onrechtvaardigheid

getiranniseerd, onder druk gezet, aangevallen, achtergesteld, in de zeik gezet, opgejaagd, overbodig, verwaarloosd, afgescheiden, onderdrukt, afgewezen, in het nauw gedreven, op mijn nummer gezet, bedreigd, in de steek gelaten, bedrogen, gebruikt, opgesloten, overheerst, tekortgedaan, neerbuigend behandeld, verraden, gehinderd, verkeerd begrepen, geïntimideerd, ondergewaardeerd, onbegrepen, ongewenst, niet gezien, niet serieus genomen, niet gehoord, niet gesteund. vereerd, gevlaid.

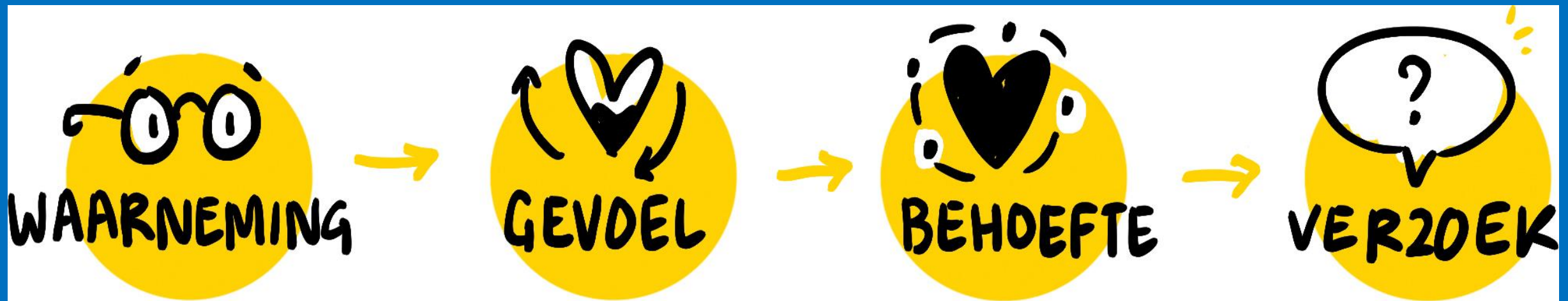
Beïnvloeding dynamiek vanuit leiderschap

Helder over drijfveren en speelruimte

- Luisteren naar wat je niet wil horen;
 - Erkennen;
 - Beschikbare ruimte geven.
-
- Eropaf;
 - Achterhalen en erkennen;
 - Tegemoetkomen.



Handvatten: Het model simpel



VERVULLING

Plezier, energie,
inspiratie, helderheid,
inzicht, leren, groeien,
bijdrage, moed, zin,
perspectief, hoop,
vieren, rouwen
van betekenis zijn.

VRIJHEID

Autonomie, authenticiteit,
creativiteit, integriteit, ruimte,
keuze, verantwoordelijkheid,
echtheid, avontuur, tempo
competentie, voortgang,
effectiviteit, efficiency,
ontwikkeling, grip.

VERBINDING

Erkenning, herkenning,
betrokkenheid, contact, respect,
openheid, gemeenschappelijkheid,
gelijkwaardigheid, wederkerigheid,
samenwerking, vertrouwen,
waardering, ondersteuning,
zien, horen, begrip.

VOORWAARDE

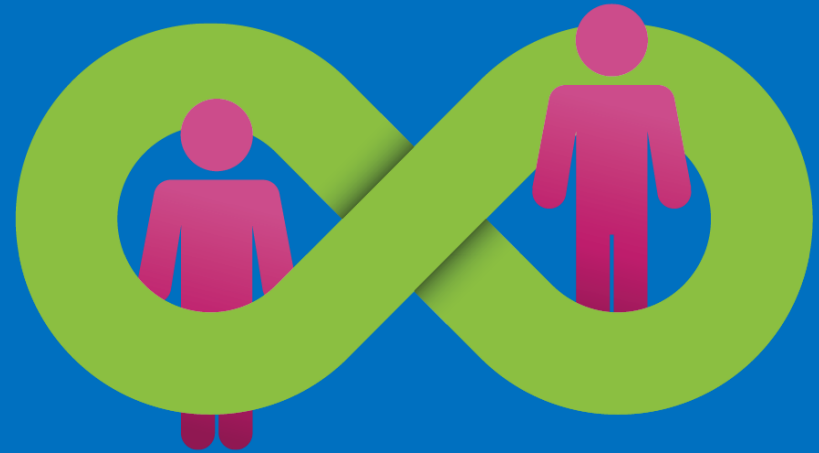
Eten, drinken, slaap,
beschutting, licht, lucht,
gezondheid, beweging,
fysieke veiligheid

VREDE / VEILIGHEID

Rust, balans, gemak, structuur,
zekerheid, harmonie, bescherming,
herstel, stabiliteit, zelfzorg, eigenwaarde,
erbij horen, acceptatie

Behoeften: bevatten geen actie of persoon

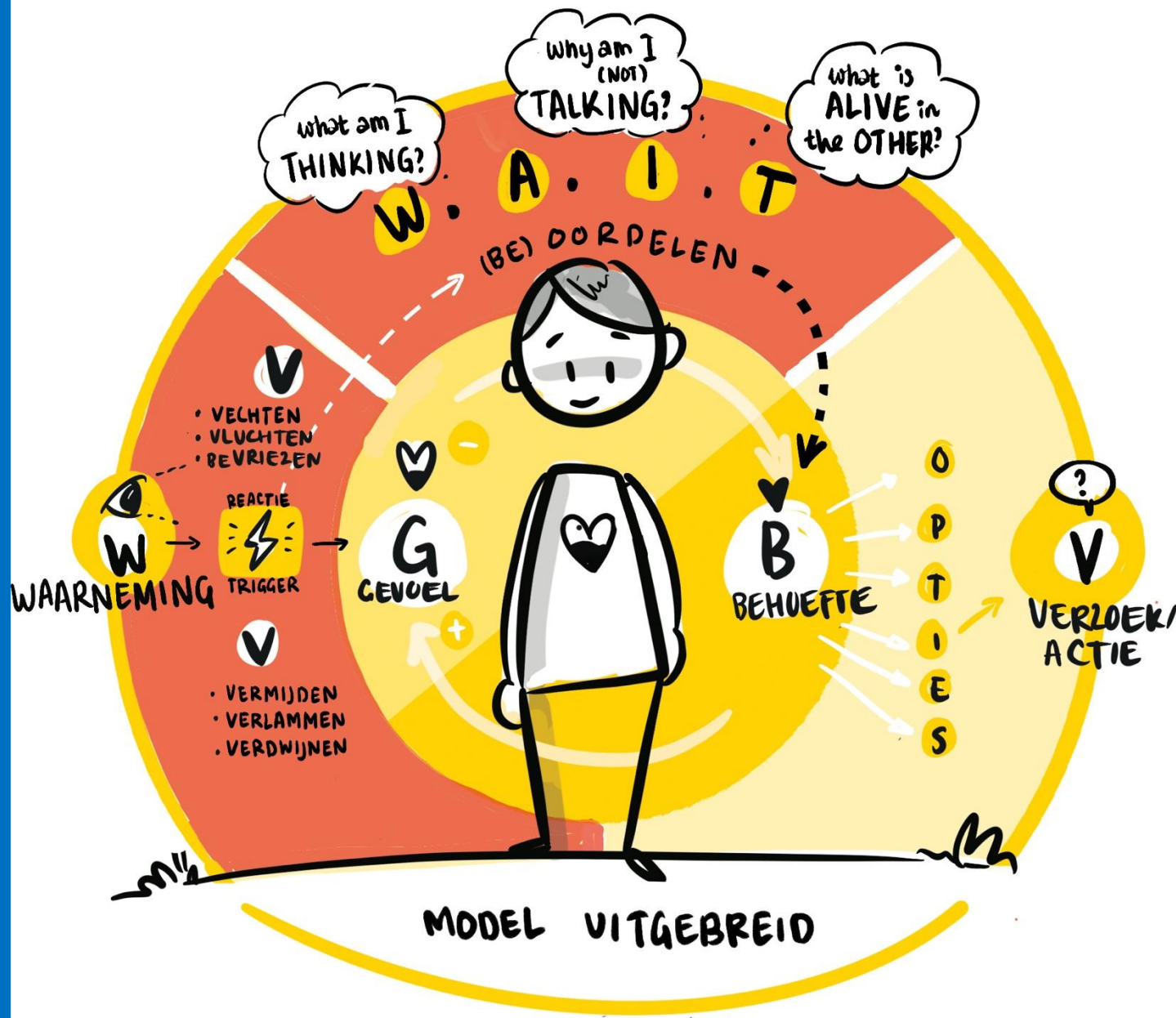
- Drijfveren (driften)
- Bewegredenen
- Motivatie
- Waarden (vaak de belangrijkste behoeften)
- Levensenergieën
- Verlangen



Verwarring 1: Het begrip ‘belang’?

Verwarring 2: ‘Ik heb er behoefte aan dat jij naar mij luistert.’

Ook een organisatie heeft behoeften!



Het model complex:

Waarneming

Reactie

Oordelen

Gevoel

Behoeft

Gevoel+

Opties

Verzoek

Empathisch luisteren



Niet: adviseren, opvoeden, uitleggen, analyseren, sympathiseren, corrigeren, beoordelen, et cetera

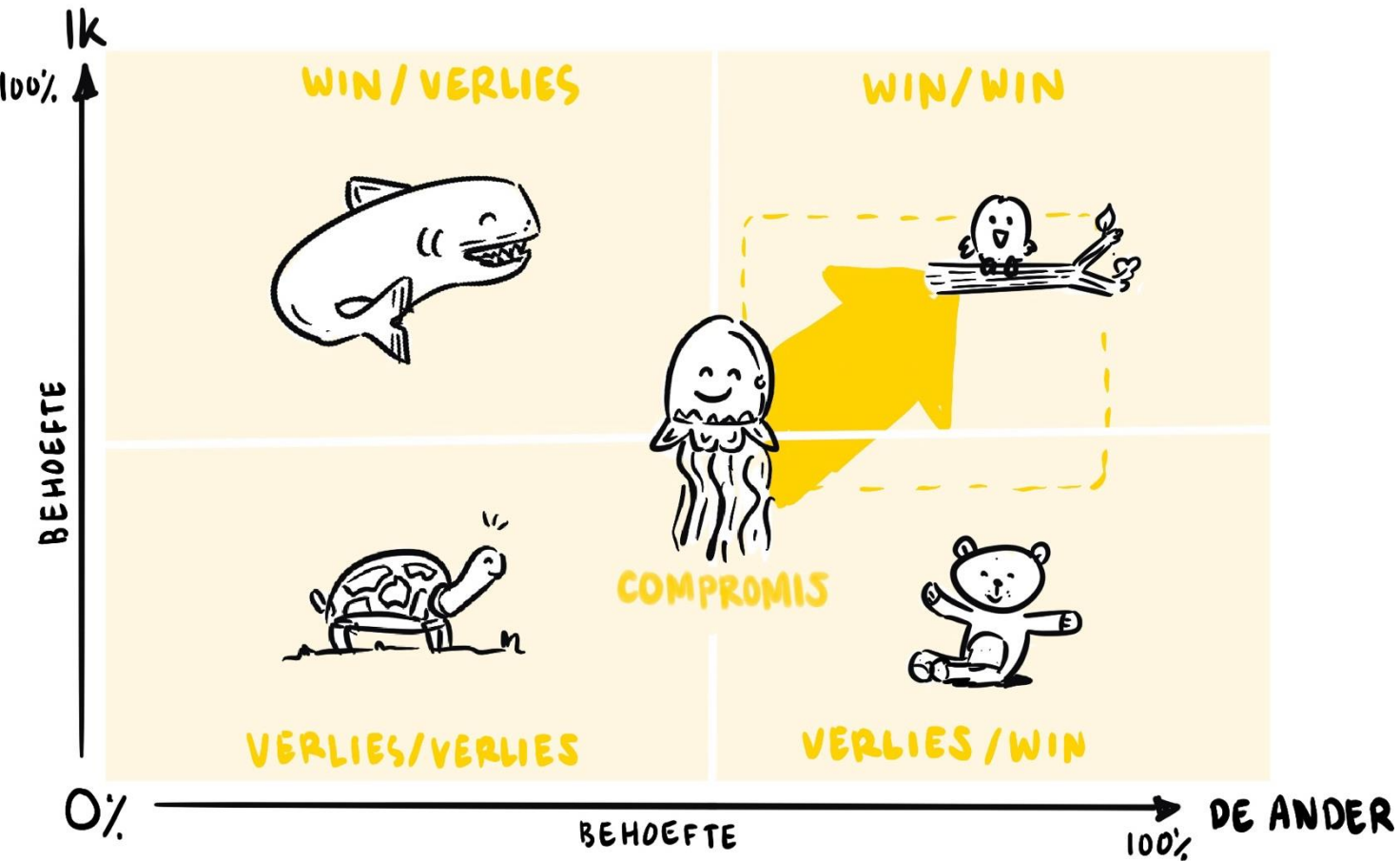
Wel: Actief (h)erkennen van gevoelens + behoeften.

Spiegelen en onderzoeken: ‘Dus...?’

Wat is belangrijk voor jou?

Wat zou het jou geven als dat lukt?

CONFLICTSTIJLEN



Het doel: win-win

Strategie -> strijd.

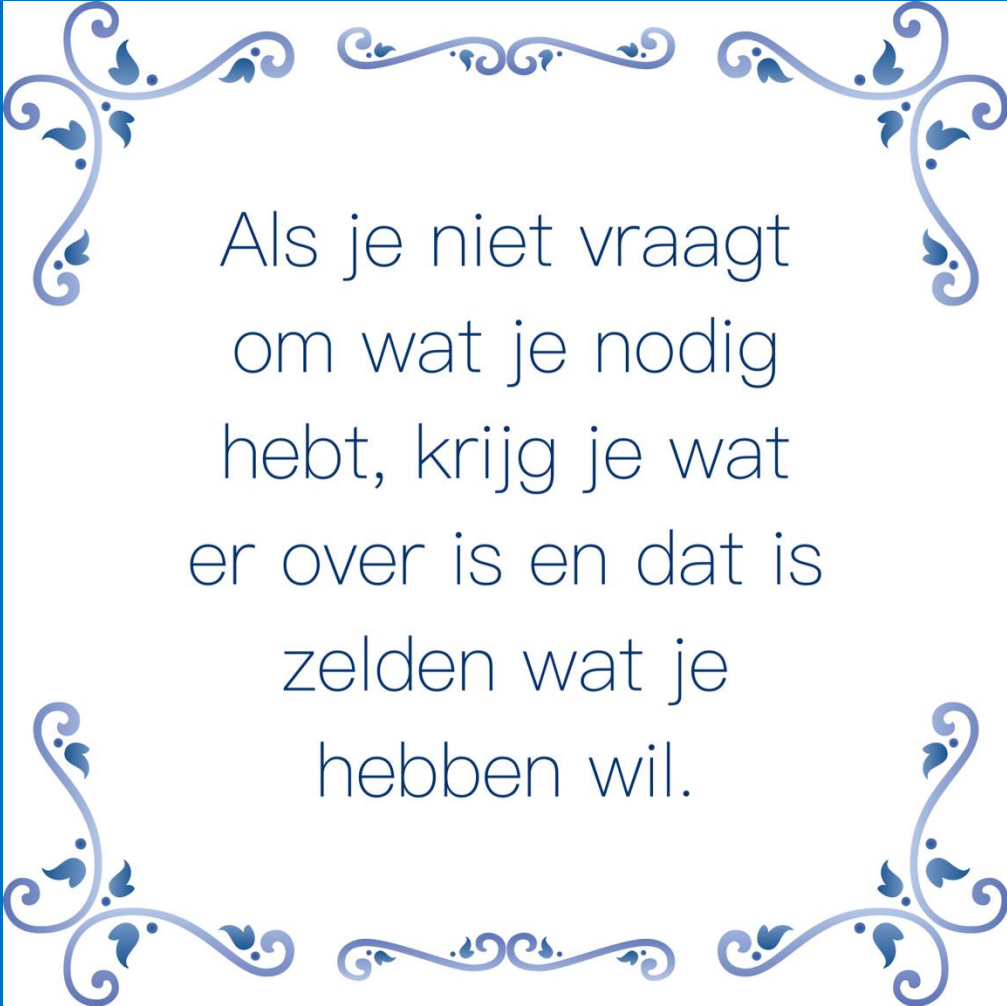
Behoeftte -> verbinding.

Voorwaarde -> startstrategie loslaten.

Verbinding met behoeften ->

ruimte in de strategieën.

Mensen ondersteunen in helderheid




Als je niet vraagt
om wat je nodig
hebt, krijg je wat
er over is en dat is
zelden wat je
hebben wil.

Welke behoeften
zitten in de knel?

Mensen ondersteunen
in het doen van
verzoeken.

Meer dan communicatie: een houding

A decorative border with blue and white floral and scrollwork patterns surrounds the central text.

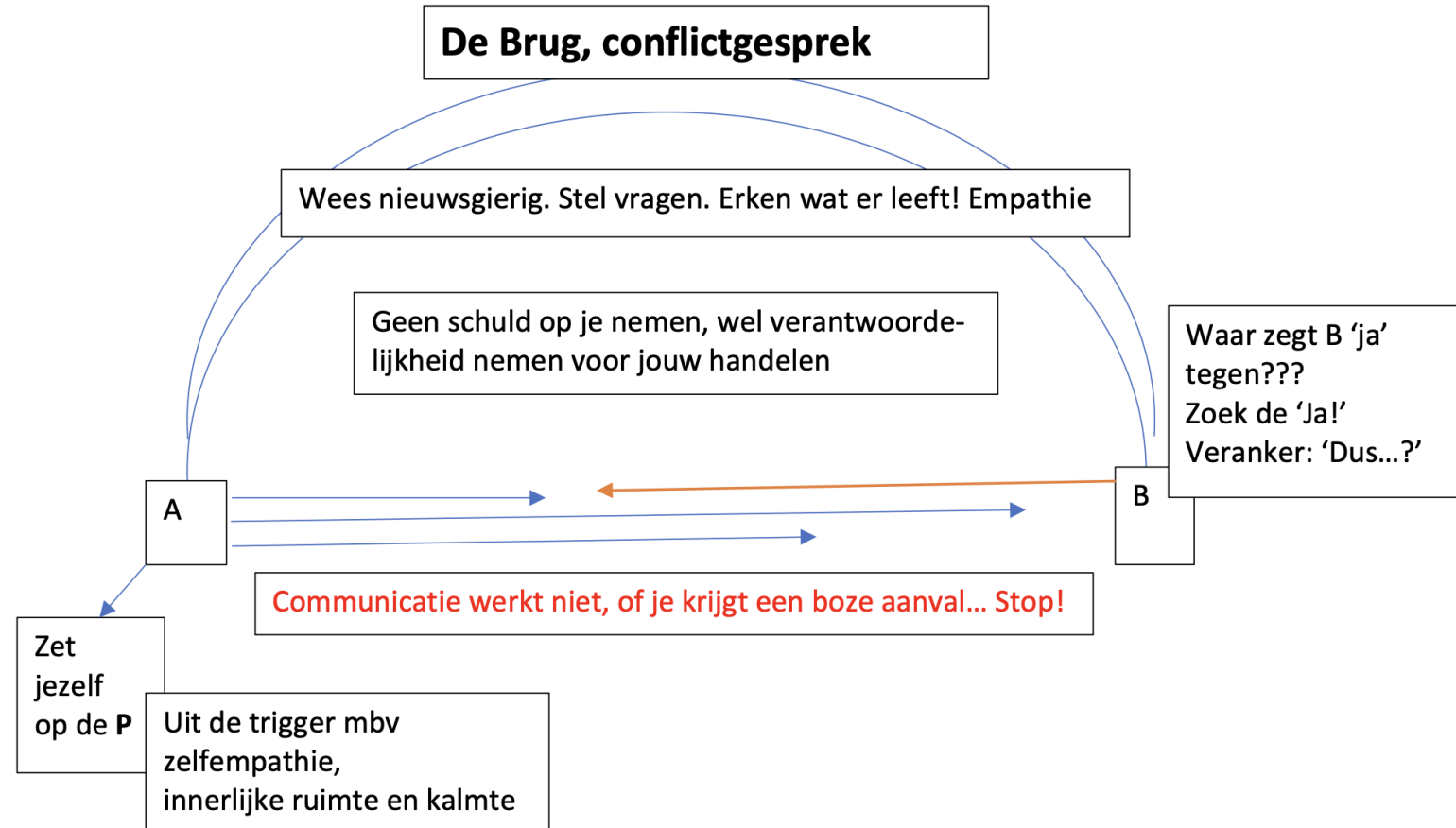
*Everyone you meet
is fighting a battle
you know nothing
about...*

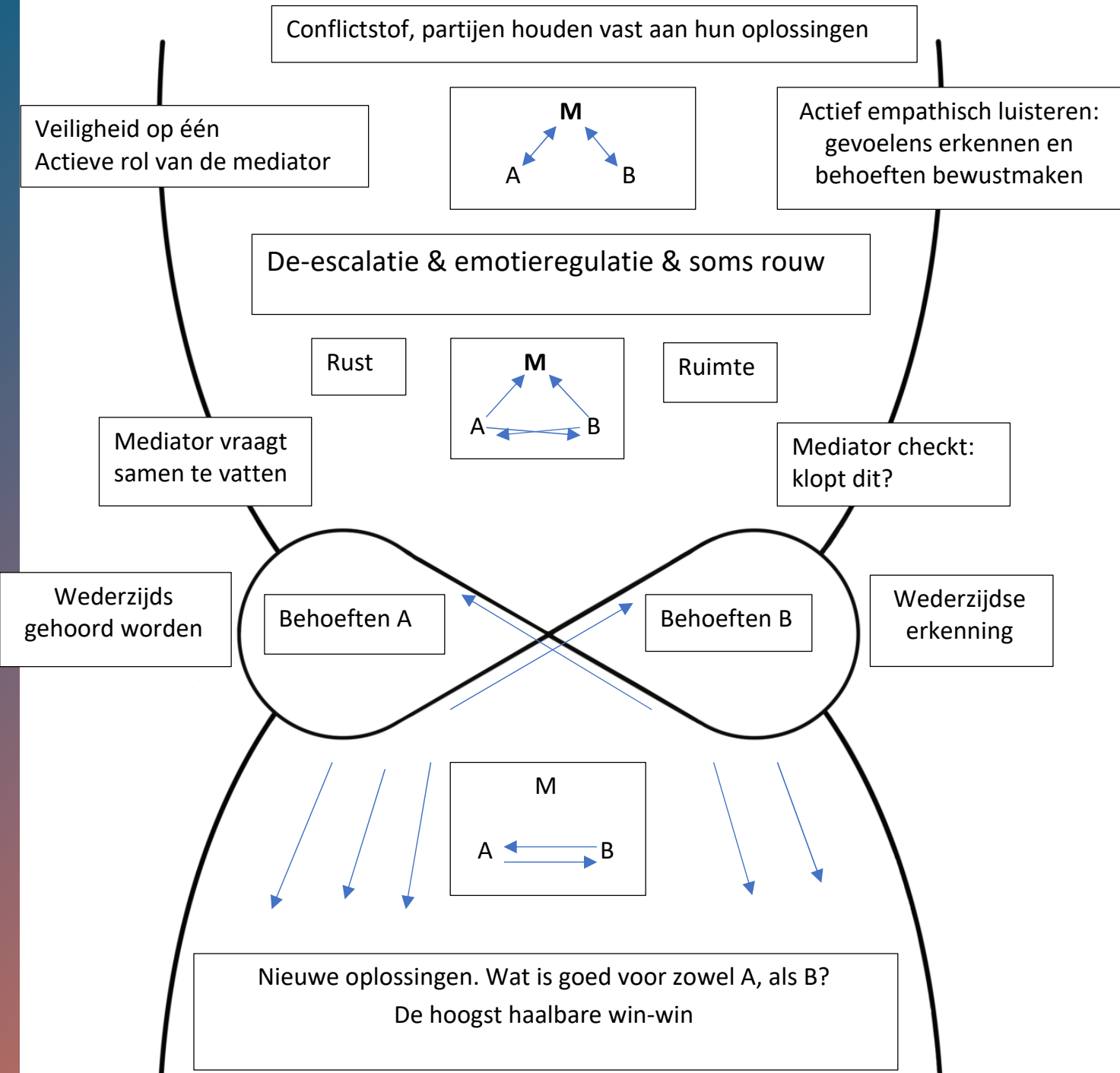
Be kind!

Over de brug

om en om

- Stop zinloze communicatie
- Empathie om ruimte te hebben
- Parkeren, neutrale energie
- Op zoek naar de behoefte van de ander
- Erkenning daarvan
- Behoeftte opnieuw inbrengen
- Onderhandelen: een strategie die beiden dient.





De rol van de mediator

- Veiligheid voorop
- Sterke leiding over het proces
- De-escalatie, emotie-regulatie
- Rouw
- Verbinding dmv elkaar horen
- Strakke structuur in proces
- Rijkdom in de strategieën
- Nieuwe oplossingen

Veel succes en wijsheid!

www.hestermacrander.nl



Volgende boek:

Bouwen aan Vertrouwen (werktitel)

