



# De verleidelijkheid van Spelen

## Alledaagse psychologische Spelen

[Elly Voorend](#)

Ik struikel over de schoenen van Joris, word kwaad en roep geërgerd: “waarom ruim je nóoit je spullen op?” “Jouw spullen liggen ook overal”, roept hij terug. Om toch nog enige invloed uit te oefenen, werp ik er een kwaai zin achteraan: “je houdt nóoit rekening met mij!” Ik ben boos en wil graag doorgaan met boos-zijn maar realiseer me net op tijd de verleidelijkheid daarvan; Spel! Eric Berne schreef 60 jaar geleden het boekje ‘*Games People Play*’ waarin hij verschillende psychologische Spelen beschreef. Het werd een bestseller. Mensen herkenden waarom gesprekken vervelend eindigden. In dit artikel wil de auteur het begrip Spelen toegankelijker maken voor een breed publiek, om sneller negatieve communicatiepatronen te herkennen, te voorkomen of er tijdig uit te stappen.

## Inleiding

In mijn werk en om me heen zie ik mensen verstrikt raken in misverstanden en verwarring waarbij relaties soms blijvend verbroken worden; de negatieve gevolgen van Spel. Ik beseftte het belang van een grotere bewustwording van deze negatieve vorm van communicatie. Berne's boek is lastig te lezen vanwege het verouderde taalgebruik en de soms negatieve benamingen maar is nog steeds actueel. In dit artikel wil ik in eenvoudig taalgebruik het concept Spelen verhelderen.

De complexiteit van mensen gaat hand in hand met de complexiteit van Spelen. Hoe dit te beschrijven in een beknopt artikel? Daarom beperk ik me tot de uitleg van Spel, het doel en enkele bekende Spelen van Berne in een eigentijds jasje en ik voeg er een paar hedendaagse Spelen aan toe, zonder uitgebreide Spelanalyse. Tot slot beschrijf ik hoe je Spel kunt voorkomen.

## Wat is Spel?

Een (psychologisch) Spel is een patroon in de communicatie dat eerst prettig lijkt te verlopen en eindigt met irritatie, spanning of ruzie. Aanvankelijk leek het aangenaam en daarna niet meer. Spel wordt met een hoofdletter geschreven om het verschil te duiden met een gezelschapsspel.

Tijdens een Spel worden dubbele boodschappen uitgezonden: één op de sociale en één op de psychologische laag. Een voorbeeld van de sociale laag: 'waarom ruim je nooit je spullen op?' Een voorbeeld op de psychologische laag: het uitroepteken én de toon maken van deze zin een verwijt. We reageren op deze psychologische onderlaag en niet op de feitelijke sociale boodschap.

## Definitie van Spel

Berne (1964) definieerde een Spel als "een reeks van transacties met bijbedoelingen die leiden tot een omslag en een voorspelbare negatieve uitkomst, eindigend met rotgevoelens en schade kunnen aanrichten." Een voorbeeld van een reeks transacties: "Waarom doe je niet – ja maar?"

Meriam brengt een probleem in en haar collega Bart komt met oplossingen die door Meriam worden afgewezen.

Meriam: "ik heb het altijd zo druk" - zucht.

Bart: "waarom ga je dan niet minder werken?"

Meriam: "dat gaat niet, we hebben het geld nodig."

Bart: "ja, maar dan verdeel je het huishoudelijke werk toch meer met je man?"

Meriam: "nee, die heeft het ook al zo druk."

Bart: "ja maar, er zijn altijd oplossingen; waarom zoek je dan niet een huishoudelijke hulp?"

Meriam: "ja maar, dat is zo duur."

Ben je al een beetje geïrriteerd geraakt? Meriam en Bart in ieder geval wel want dit gaat nog een tijdje zo door totdat ze uiteindelijk boos worden op elkaar: Bart omdat Meriam blijft klagen en al zijn adviezen afwijst en Meriam omdat Bart haar 'echt niet begrijpt' want 'hij geeft de verkeerde adviezen'.

Een psychologisch Spel is onbewust bedoeld om strooks (aandacht) te krijgen. Veel kinderen hebben niet geleerd om openlijk te vragen wat zij nodig hebben en hun kwetsbaarheid te laten zien (Cornell e.a., 2016). Zij hebben een andere manier gezocht om toch gezien te worden. De reacties die zij kregen, bevestigden hun

bestaan, ook al waren ze negatief. Wanneer het kind dit keer op keer ervaart, ontwikkelt het kind overtuigingen ten aanzien van zichzelf en anderen; bijvoorbeeld 'zie je wel', 'ik kan dit niet', 'anderen zijn aardiger' etc. Ofwel 'ik ben oké of niet oké en de ander is wel of niet oké'.

Meriam heeft altijd het gevoel gehad dat niemand haar begrijpt. Zij scheelde zes jaar met haar tweelingzussen en had het gevoel dat zij haar niet begrepen. Zij kreeg alleen erkenning van hen wanneer zij klaagde. Meriam zet deze nog steeds niet meer werkzame strategie in, in dit geval bij Bart. Maar Bart raakt geïrriteerd, waarop Meriam de bevestiging ziet: 'zie je wel, niemand begrijpt me, ook Bart niet'. Om toch door zijn moeder gezien te worden, ging Bart zijn moeder helpen door voor haar te zorgen. Bart heeft zijn leven lang het idee gehad dat anderen belangrijker zijn. Hij komt uit een gezin van zeven kinderen en was de jongste. Hij kreeg niet veel aandacht. Zijn moeder gaf al haar energie aan de voorgaande zes en had geen ruimte meer voor Bart. Hij ontwikkelde de overtuiging; 'ik ben niet belangrijk'.



## We herhalen onze geschiedenis

Wij mensen zijn geneigd om die relaties op te zoeken waarin we in dezelfde patronen terechtkomen die bekend zijn van vroeger. We worden dus bevestigd in oude overtuigingen. Beiden, Meriam en Bart, eindigen in bovengenoemd Spel met de voor hen bekende overtuigingen van vroeger. Meriam: 'zie je wel, niemand begrijpt me, ook Bart niet'. En Bart pakt de 'afwijzingen' van zijn adviezen op als een bevestiging van zijn overtuiging 'zie je wel, ik ben niet belangrijk'.

Het onbewust zoeken naar de bevestiging van onszelf, is de 'bijbedoeling' van Spel. Een Spel is herhalend van karakter en daarmee voorspelbaar in de uitkomst. We spreken pas van Spel wanneer een 'omslag' heeft plaatsgevonden: Bart blijft aardig totdat de bom barst en hij boos wordt. Een wisseling van rol heeft plaatsgevonden: Bart was eerst de Redder en Meriam Slachtoffer maar beiden worden vervolgens afwisselend Aanklager (de dramadriehoek, Karpman, 1968). "In de uitwisseling van 'bijbedoelingen' wordt een spanning opgebouwd die leidt tot een climax" (Berne, 1964). Berne gaf aan dat er altijd twee Spelers zijn die beiden gevangen zitten in onbewuste dynamieken en ieder speelt een rol in het script van de ander.

## Meer redenen waarom we Spelen

Spelen worden vaak van generatie op generatie doorgegeven. Het is de bekende weg en daarmee voorspelbaar en veiliger om strooks te krijgen. Spel dient er ook toe om kwetsbaarheid te vermijden. Onszelf onthullen, kwetsbaar zijn is spannend. Veel mensen vermijden deze intimiteit. Afstand houden en in controle blijven, geeft de illusie van veiligheid. En omdat Spel net zoveel aandacht oplevert als intimiteit is Spel een 'aantrekkelijk alternatief'. Volgens Schore (geciteerd in Eusden, Pierini, 2015) is Spel "een poging om tegemoet te komen aan de behoefte aan gehechtheid en intimiteit die in de kindertijd nooit bevredigd is." In

mijn woorden: 'als een leerling in de klas zich respectloos gedraagt, heeft hij grote kans op negatieve reacties terwijl hij eigenlijk verlangt om erbij horen'. Hij kiest via de voor hem bekende route van agressief gedrag. Zijn vader zag hem namelijk alleen als hij een steen door de ruit gooide.

En volgens Stuthridge (2015) *"kunnen Spelen een waardevol communicatiemiddel zijn om betekenissen over te brengen die niet in woorden kunnen worden uitgedrukt."* Ik denk daarbij aan een cursist die bij alles wat ik zei, protesteerde en mij ervan betichtte dat ik haar niet mocht. Ze was eraan gewend dat haar moeder haar altijd negatief benaderde. Hiertoe nodigde ze mij nu ook uit. Het was een hele opgave voor mij om positief dan wel neutraal te blijven. Ergens wist ik dat ze de betrouwbare moeder zocht die haar niet veroordeelde en haar in de steek zou laten. Met het Spel 'geef me een schop', riep ze eigenlijk: "laat me zien dat je betrouwbaar bent en blijft staan." Ik bleef staan en zij kon haar wantrouwen beetje voor beetje loslaten en verzachten. Dat gaf haar een ervaring van vertrouwen.

Spel gaat buiten ons Volwassene bewustzijn om. Met andere woorden 'iemand speelt niet expres een Spel' maar volgt een bekend patroon. Het is aan de ander om in te haken óf de keuze te maken dat niet te doen. Een Spel kan in verschillende gradaties 'gespeeld' worden. We kunnen erover spreken, elkaar diep kwetsen en het kan leiden tot mishandeling, ziekenhuisopname, de dood of een gang naar de rechtszaal.

### Voorbeelden alledaagse Spelen

Onderstaand beschrijf ik enkele bekende Spelen van Berne in een hedendaags jasje en een paar alledaagse Spelen om de herkenbaarheid en menselijkheid te illustreren.

## Spel houdt onze wereld voorspelbaar en dus veilig.

### Spel: 'Ja maar jij!'

In dit Spel krijg je kritiek en ga je terug meppen. Een veelgebruikte manier om te laten blijken dat de ander, net als jij, ook iets doet of nalaat. Een voorbeeld van 'Ja maar jij':

Irene: "Jij laat je spullen altijd op het aanrecht staan."

Jos: "nou, jij hebt gisteren de vaatwasmachine ook niet leeggeruimd!"

Of

Irene: "je hebt het licht laten branden."

Jos: "nou, gisteren deed jij de lichten ook niet uit!"

In dit Spel wordt vanuit zelfverdediging gereageerd. De één voelt zich aangevallen en de ander verdedigt zich vanuit de wens om in een 'ik-ben-oké gevoel' te blijven door de ander niet oké te maken. Veel echtparen spelen dit Spel en sommigen pingpongen continu.

### Spel: 'Kip ik heb je'

Bij dit Spel betrapt de één de ander op een fout en wijst de persoon daarop met als doel die ander 'te pakken' om zichzelf te rechtvaardigen en oké te zijn. Dit Spel lijkt op 'ja, maar jij', maar hier is sprake van het overdragen van vroegere opgespaarde boosheid op een ander, een 'ik zal je krijgen' effect.



Leidinggevende Nicole is kritisch op Edward omdat hij zijn rapporten vaak te laat of nipt aanlevert. Als Nicole zelf te laat is voor een vergadering zegt Edward op bozige toon “je bent te laat!” Zijn opgespaarde boosheidszegeltjes en onderhuidse woede kan hij nu gelegitimeerd uiten. Hij projecteert op de leidinggevende eigenlijk wat voor zijn kritische vader bedoeld was. Omdat hij nooit geleerd heeft om voor zichzelf op te komen en boosheid op een constructieve manier te uiten, is dit voor Edward een poging om tegemoet te komen aan zijn behoeften die in zijn kindertijd nooit bevredigd waren; om ook fouten te mogen maken en boos te mogen zijn.

dat?’ of ‘zou je eigenlijk niet?’; zijn veel gebruikte aanvangszinnen.

Tess: “mag ik een vraag stellen?”

Jij: “natuurlijk, vraag maar.”

Tess: “benader jij altijd de ander vanuit Ik+ en Jij+?”

Jij: “voor zover ik weet wel ja.”

Tess: “waarom reageer je dan zo kortaf op mij?”

### Spel: ‘Ik had je toch gezegd!’

Dit Spel is achteraf iemand verwijten maken om jezelf oké te voelen door gelijk te hebben.

Ook in de hierna volgende Spelen zijn onvervulde behoeften en verlangens de kern, maar op een onhandige onbewuste manier uitgelokt.

### Spel: ‘Mag ik een vraag stellen?’

Dit Spel is een verkapte aanklacht om de ander terecht te wijzen en het eigen gelijk te halen, zonder dat de persoon zichzelf kwetsbaar opstelt; ‘Mag ik een vraag stellen?’ ‘Is het niet zo

Edith en Kevin zijn op vakantie in Rome. Edith waarschuwt Kevin dat zijn portemonnee niet goed opgeborgen zit en Rome bekend staat voor zakkenrollerij. Kevin luistert niet, volgens hem zit het prima opgeborgen. Nee, dus! Zijn portemonnee wordt gerold en Edith roept woedend uit: “ik had je toch gewaarschuwd!”

Met het Spel 'Ik had je toch gezegd!' wordt het leed voor de desbetreffende persoon vaak alleen maar groter want wie wil nou gewezen worden op een (domme) fout? Bovendien geeft de persoon zichzelf vaak al op zijn/haar kop dus hoeft het er niet nog eens ingewreven te worden.

### Alledaagse Spelen via mail of WhatsApp

In WhatsApp of mails ligt de Speluitnodiging snel op de loer. Onduidelijke communicatie, misinterpretaties, verwachtingen of hoop; alles speelt mee in soms twee of drie regels waarmee de kans op Spel toeneemt. Denk alleen al aan een uitroepteken aan het einde van de zin; laat staan twee uitroeptekens!

### Spelen: 'Raden maar' en 'Hard to get'

In beide Spelen maakt de persoon zich onkwetsbaar en laat de ander in het ongewisse. Voor de duidelijkheid ook de hiernavolgende Spelen zijn geen bewust opgezette acties maar overlevingspatronen, onbewust tot doel strooks te krijgen. In het Spel 'Raden Maar' wordt naar strooks gezocht door de ander 'vast te houden'



met halve of vage teksten. De ander blijft achter met vraagtekens en moet vragen stellen om verduidelijking te krijgen.

In het *dating*Spel 'Hard to get', gebeurt hetzelfde. Wanneer op vragen door de zender zeer laat of met halve of algemene teksten wordt gereageerd, blijft ook hier de ander vertwijfeld en onzeker achter. De zender hoeft zich niet kwetsbaar op te stellen. Dit kan worden opgevat als 'geen interesse' en als 'afwijzing' worden ervaren. Omdat niemand dit lang kan verdragen, kan al snel de uitbetaling komen: "ik maak het uit!"

### Voorkomen van Spel

Een greep uit de mogelijkheden wat je kunt doen:

- Probeer de ander te begrijpen, voordat jij begrepen wilt worden. Het zien van de positieve intentie van de ander verandert je beeld én gevoel. Dat vraagt uitspraken niet persoonlijk op te pakken maar te zien dat er bij de ander altijd een behoefte onderligt, bijvoorbeeld de behoefte om gezien te worden.
- Neem waar in plaats van te oordelen. De waarneming van terugtrekken in plaats van het oordeel 'je negeert me'.
- Vermijd dubbele boodschappen; geen ondertoon van cynisme, sarcasme of een non-verbale verontwaardigde of kritische blik. Wees congruent en eerlijk in je boodschap naar de ander.
- Spreek gevoelens uit en durf kwetsbaar te zijn; 'ik'-boodschappen in plaats van 'jij'. Je binnenwereld kenbaar maken, 'ik voel me', 'dit raakt me', 'ik ben er even stil van', etc.
- Geef een reactie. Niets is zo erg als iemand zich kwetsbaar uit en de ander reageert niet. Als een reactie uitblijft, kun je er naar vragen: "wat doet het jou als ik dit zeg?"

- Check interpretaties; jouw conclusies zijn niet de waarheid. Gedachten zoals 'ik word genegeerd, aangevallen, gekleineerd' zijn vaak interpretaties van iemands gedrag. Check bij de ander wat de intentie is.
- Weet dat de ander nooit de oorzaak is van ons gevoel: 'door jou voel ik me', is feitelijk onjuist. Iemand maakt jou niet boos, evenmin blij.
- Communiceer concreet en vermijd vaag taalgebruik, zoals weglatingen of generalisaties: 'altijd', 'nooit', 'telkens', 'weer' of uitspraken zoals 'omdat ik dat voel' zonder onderbouwing, ombuigen naar wat je nodig hebt.
- Benoem je behoefte in plaats van de ander te verwijten. Bijvoorbeeld 'ik zou graag meer contact met je willen' in plaats van 'wéér ben je afwezig!'
- Geef aan wat je wél wilt in plaats van wat je niet wilt.

Maar bovenal is zelfkennis het belangrijkste. Ben je iemand die gelijk wil hebben of te trots om 'toe te geven'? Je bewust worden van wie je bent, je eigen patronen kennen, helpt je om minder snel in Spel te raken en te kiezen voor een meer constructieve reactie vanuit je Volwassene.



**Elly Voorend** is TSTA in Counseling en internationaal gecertificeerd enneagramtrainer. Zij is samen met haar man, Piet van Haaster, directeur en eigenaar van Corael Opleidingen in De Bilt en heeft jarenlange ervaring in het begeleiden van mensen en groepen. Ze werkt vanuit een integratieve benadering en combineert in haar werk transactionele analyse met het Enneagram, NLP, Familieopstellingen, lichaamsgerichte en zijnsgeoriënteerde psychotherapie.

### Tot slot

Ik hoop met dit artikel bij te dragen aan bewustwording en meer liefdevolheid in relaties. Het zou geweldig zijn als dit artikel inspireert tot gesprek, onderzoek, verdieping, verfijning en vooral een knipoog naar elkaar.

### Referenties

- Berne, E. (1964). *Games People Play: The Psychology of Human Relationships*. Grove Press.
- Cornell, F.W., e.a. (2016). *Into TA*. Uitgeverij Karnac.
- Eusden S., Pierini A. (2015). Exploring Contemporary Views on Therapeutic Relating in Transactional Games Theory. *Transactional Analysis Journal* 45(2), 128–140.
- Karpman, S. (1968). Fairy tales and script drama analysis. *Transactional Analysis Bulletin* 7(26), 39–43.
- Stuthridge, J. (2015). All the World's a Stage: Games, Enactment, and Countertransference *Transactional Analysis Journal* 45(2), 104–116.