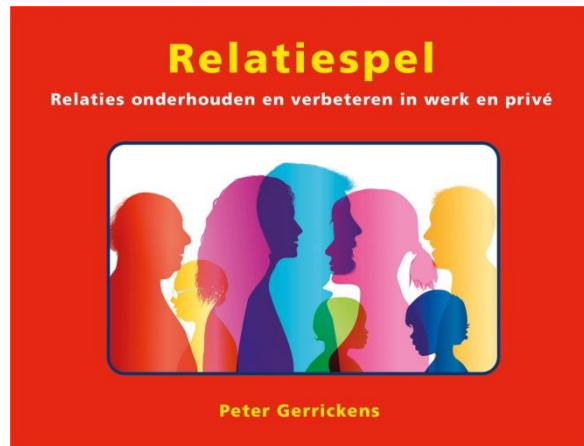


Praktische tips Relatiespel



1. Je kunt het Relatiespel zowel in zakelijke situaties (collega's, klanten of leidinggevende) gebruiken als privé (partner, familieleden en vrienden). In teams is het met name zinvol wanneer er hoge eisen worden gesteld aan de kwaliteit van je relatie met collega's. Dat is bijvoorbeeld het geval wanneer teamleden voor hun werk sterk van elkaar afhankelijk zijn of wanneer ze werk doen dat emotioneel zwaar is, bijvoorbeeld bij de kinderscherming.
2. Het uitgangspunt van dit spel is dat de kwaliteit van de relatie bepaald wordt door het gedrag naar elkaar toe en de band die je met elkaar hebt. Door het spel te spelen leer je elkaars 'gebruiksaanwijzing' in relaties beter kennen. Daarbij gaat het bijvoorbeeld om:
 - a. Welk gedrag jij belangrijk vindt en je dus van de ander (én van jezelf!) verwacht in de relatie. Het kan voorkomen dat je naar aanleiding van het spelen van het spel ontdekt dat jij op sommige punten het gedrag dat je van de ander verwacht, zelf niet vertoont. Dat kan confronterend zijn.
 - b. Of er gedrag is dat voor jou echt onacceptabel is in de relatie en op basis waarvan je de relatie zou verbreken.
 - c. Hoe groot jouw 'rek' is in een relatie. Als de onderlinge band bijvoorbeeld heel sterk is, dan vind je het meestal niet zo'n probleem als de ander soms het door jou gewenste gedrag niet vertoont. Is de onderlinge band niet zo sterk, dan kan dat aanleiding zijn om de relatie te beëindigen. De onderlinge verschillen hierin tussen mensen kunnen heel groot zijn. In families kun je dat bijvoorbeeld goed zien. Zo kunnen familieleden die geregeld ruzie met elkaar hebben, elkaar toch nog blijven zien. De familieband is bij hen dan kennelijk sterker dan het onprettige gedrag.
 - d. Het belang van jullie relatie voor jou en voor de ander. In vriendschappen komt het bijvoorbeeld regelmatig voor dat voor de een de vriendschap veel belangrijker is dan voor de ander.

3. Verschillen in verwachtingen komen in alle soorten relaties vaak voor. Als je het Relatiespel gespeeld hebt, kun je dieper op de uitkomst ervan ingaan door gebruik te maken van de 'relatieladder'. Dat is een hulpmiddel om verschillen in gedrag binnen relaties inzichtelijk te maken (bron: het boek 'Nooit meer sjoemelen' van Fijlstra en Vullings). De relatieladder gaat uit van vijf niveau's (tredes) van intensiteit in een relatie. Van laag naar hoog zijn dit:
 - a. *Exploitatie*: je probeert waar het kan van de ander te profiteren. Je bent op je hoede en voelt je niet veilig bij elkaar.
 - b. *Tolerantie*: je gedooft elkaar en loopt elkaar niet voor de voeten. Er is de stille afspraak dat je het elkaar niet lastig maakt. Het contact is afstandelijk.
 - c. *Acceptatie*: je kunt het goed met elkaar vinden en schat elkaar op waarde. Ieder zorgt vooral goed voor zichzelf.
 - d. *Betrokkenheid*: je bent betrokken bij elkaars professioneel en persoonlijk welbevinden. Je denkt mee met de ander en deelt bijvoorbeeld informatie die voor de ander belangrijk of interessant kan zijn.
 - e. *Hartsverbinding*: er is sprake van een diepe gevoelsmatig band. Je deelt lief en leed met elkaar en je houdt rekening met elkaars sterke en zwakke kanten.

Welke trede (minimaal) wenselijk is, hangt uiteraard af van het soort relatie dat je met de ander hebt. Daarnaast kun je op basis van de verwachtingen die jij en de ander hebben in een relatie, een inschatting maken van wat de gewenste trede van beiden is. Als het onderlinge verschil één trede is, dan lukt het meestal nog wel om de relatie bevredigend te houden. Bij een verschil van twee tredes is dat een stuk lastiger. Een voorbeeld daarvan kwam ik tegen bij een moeder die het liefst een hartsverbinding zou hebben met haar 18-jarige zoon. Hij wilde zich echter juist wat meer van haar losmaken. Daar past de trede 'acceptatie' het beste bij. In dit geval ging het erom of de moeder dit verschil kon accepteren. Een verschil van twee tredes kan tot een beëindiging van de relatie leiden.

4. Als je door de tijd heen naar een relatie kijkt, bijvoorbeeld in vriendschaps- of partnerrelaties, dan zie je vaak dat er ontwikkeling plaatsvindt bij een van beiden of bij allebei. Daardoor kan het gedrag dat je belangrijk vindt in een relatie veranderen. Dat kan spanning opleveren in de relatie. Aan de hand van het Relatiespel kun je dit soort verschillen bespreekbaar maken.
5. Het spelen van het spel kan als effect hebben dat je een objectiever en completer beeld krijgt van een relatie. Dit kan belangrijk zijn als je de neiging hebt om sterk te focussen op wat in jouw ogen negatief gedrag van de ander is. Dat kan ertoe leiden dat je een aantal andere (positieve) aspecten van de relatie uit het oog verliest. Dit hoor je weleens bij mensen die gescheiden zijn: pas later realiseren ze zich wat de positieve kanten van de relatie waren en gaan ze die missen.

Reacties en aanvullingen zijn van harte welkom!

Peter Gerrickens (peter@kwaliteitenspel.nl of 073-6427411)