

Praktische tips Spel van Verlangens



1. Dit spel wordt gebruikt in zeer uiteenlopende situaties. Bijvoorbeeld bij jongeren die ongewenst gedrag vertonen, mensen bij wie de balans in hun leven ontbreekt en in de verslavingszorg. Maar ook in teams om na te gaan hoe mensen beter kunnen inspelen op de verlangens van collega's. Het gaat bij dit steeds om een bepaalde mate van ontevredenheid over de situatie waarin iemand verkeert. Die ontevredenheid kun je 'vertalen' in behoeften die slechts gedeeltelijk of helemaal niet worden vervuld.
2. Het spelen van dit spel kan behoorlijk confronterend zijn. Zo herinner ik mij dat een journaliste die een artikel wilde schrijven over het werken met kaartspellen, het spel uitprobeerde. Ze vertelde dat ze op dat moment privé in een lastige situatie verkeerde. In haar artikel schreef ze dat ze wel even moest slikken toen 'al haar ellende op tafel kwam te liggen'.
3. Een belangrijke vraag bij dit spel is of je kijkt naar het leven als geheel, een bepaald levensgebied (bijvoorbeeld werk of vrije tijd) of een specifieke situatie.
4. Bij de kaarten 'effecten op gedrag' is het van belang om in gedachten te houden dat je het beschreven gedrag alleen als ongewenst kunt beschouwen, als dit het gevolg is van een niet-gevulde behoefte. Als je bijvoorbeeld alcohol drinkt voor de gezelligheid, is dat iets heel anders dan het wegdrinken van frustratie of gemis.
5. Je kunt bij dit spel starten vanuit drie verschillende invalshoeken: behoeften, effecten op gevoelens of effecten op gedrag. De keuze daarvan is afhankelijk van de eigenschappen van de speler. Heeft deze een behoorlijk vermogen tot zelfreflectie, dan kun je het beste beginnen bij de niet-gevulde behoeften. Staat de speler goed in contact met zijn eigen gevoelens, dan vormen deze een goede ingang. Als bij de speler echter ongewenst gedrag op de voorgrond staat, dan kun je beter starten met de effecten op gedrag.

6. De overeenkomsten tussen de opbouw van dit spel en de theorie over geweldloze communicatie is dat bij beide behoeften en gevoelens een belangrijke rol spelen. In het spel is daarnaast als aanvulling ook de invalshoek van ongewenst gedrag opgenomen. De reden daarvoor is dat niet- vervulde behoeften heel vaak leiden tot ongewenst gedrag. Je bewust worden deze samenhang kan tot interessante inzichten leiden.
7. Een onvervulde behoefte hoeft niet altijd tot ongewenst gedrag te leiden. Door het spelen van het spel duidelijk worden of dit het geval is.
8. Het onderzoeken van de samenhang tussen onvervulde behoeften en belemmerende gedachten (zie Inspiratiespel of Verborgene Kwaliteiten Spel) levert vaak interessante inzichten op. Belemmeringen kunnen namelijk de oorzaak zijn van het ontstaan van onvervulde behoeften. Als je in je werk bijvoorbeeld vaak denkt 'ik mag geen fouten maken', dan is de kans groot dat je te veel tijd besteed aan controles, waardoor je je werk niet af krijgt. Je behoefte aan rust en ontspanning kan op deze manier in de knel komen.
9. Als een belangrijke behoefte gedurende langere tijd niet vervuld wordt, hebben veel mensen de neiging om dat gemis te compenseren door hun toevlucht te zoeken tot compensatie- of vervangingsbehoeften. Deze leveren vaak niet de gewenste vervulling op. Een eenvoudige indeling die ik bij behoeften vaak gebruik, werkt op basis van de indeling in drie primaire en daaraan gekoppeld drie secundaire behoeften in relatie tot anderen:
 - a. *Liefde geven* als primaire behoefte. Als dat niet lukt, kun je in de secundaire behoefte 'macht' terecht komen. Daarbij staat het beheersen van je omgeving centraal. Anderen vinden dat meestal niet prettig en de gelijkwaardigheid in het contact verdwijnt.
 - b. *Liefde ontvangen* als primaire behoefte. De daarmee samenhangende secundaire behoefte is 'goedkeuring'. Je bent er dan op gericht om die dingen te doen waarmee je aan de behoeften van je omgeving voldoet. Je verliest je eigen behoeften daarbij uit het oog.
 - c. *Jezelf zijn*. Als dat niet lukt, kun je terecht komen bij de secundaire behoefte 'onkwetsbaarheid'. Daarbij scherm je jezelf af en zet je een muur om je heen. Je hebt een houding van 'mij krijg je niet'. Daardoor kun je je eenzaam gaan voelen.

Voorbeelden van deze secundaire behoeften en de soms desastreuze effecten daarvan, kun je overal in onze samenleving terugvinden: bij individuen, in teams en organisaties, in de politiek en in de verhoudingen tussen landen.

Reacties of aanvullingen zijn van harte welkom!

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