

Relatiespel

RELATIES EENVOUDIG EN SNEL IN BEELD

Problemen in relaties zijn vaak onderwerp van gesprek bij coaching. Het kan gaan om werkrelaties: met collega's, klanten of leidinggevenden. Of om relaties in de privésfeer: met partner, familie of vrienden. Hoe maak je deze relaties op een praktische wijze bespreekbaar? Het Relatiespel is daarbij een beproefd hulpmiddel.

Relaties zijn een belangrijke pijler waarop ons leven rust. Sommige relaties kiezen we zelf (bijvoorbeeld met vrienden of een partner), andere niet (bijvoorbeeld met collega's of familie). Voor de verschillende soorten relaties zijn uiteenlopende theorieën en modellen in de literatuur opgesteld. Bij de ontwikkeling van het Relatiespel was er één vraag die mij het meest intrigeerde: is het mogelijk een relatiemodel te vinden of te bedenken dat bruikbaar is bij alle soorten relaties? Het werk van de Amerikaanse relatieonderzoeker Bagarozzi inspireerde mij daarbij.

Gedrag en band

Psychologen zijn het erover eens dat de kwaliteit van een relatie mede wordt bepaald door het gedrag van de mensen in een relatie. Welk gedrag in een bepaald soort relatie gewenst is, hangt niet alleen af van het soort relatie maar ook van wat de mensen in een relatie zelf wensen. En die wensen kunnen behoorlijk uiteenlopen. De een vindt het bijvoorbeeld belangrijk om samen dingen te ondernemen, terwijl de ander meer waarde hecht aan het praten over gevoelens.

Gedrag bepaalt echter niet alleen de kwaliteit van een relatie. Zo blijven familieleden die geregeld ruzie met elkaar hebben, elkaar vaak toch nog zien. De familieband is kennelijk

sterker dan het onprettige gedrag. De onderlinge band speelt dan ook een belangrijke rol in de beleving van veel relaties. Deze band kan bestaan uit het bij dezelfde organisatie werken, eenzelfde geloofsovertuiging hebben of dezelfde hobby beoefenen. Hoe sterker de band is tussen mensen, des te meer onprettig gedrag ze van elkaar accepteren. Als de buurman jou de huid vol scheldt, heb je eerder de neiging de relatie te verbreken dan als je broer of zus dat doet. In het algemeen geldt: hoe meer verbindingen jij en de ander samen hebben en hoe belangrijker deze voor jullie zijn, des te hechter is de onderlinge band en des te steviger is dus ook het fundament van de relatie.

De kwaliteit van een relatie wordt dus door twee factoren bepaald: het gedrag naar elkaar toe en de band die je met elkaar hebt. Gedrag is daarbij een momentopname, terwijl een verbinding stabielere van aard is. Beide factoren beïnvloeden elkaar, maar hun belang ten opzichte van elkaar verschilt per relatie en kan binnen een relatie door de tijd heen ook veranderen.

Relatiespel

Om een relatie op praktische wijze bespreekbaar te maken, is er het Relatiespel. Dit spel kent een groot aantal toepassingen, zowel

WERKINUITVOERING



Versterken onderlinge band

Ik heb het Relatiespel gebruikt bij een echtpaar dat een gezinshuis is gestart. Het echtpaar vangt in hun huis vier kinderen met gedragsproblemen op. Door het samenvoegen van werk en privé kwam hun relatie onder druk te staan. Ik heb het spel gebruikt om hen met elkaar in gesprek te brengen over de band die zij als echtpaar en als collega's met elkaar hebben (aan de hand van de verbindingskaarten). Het was fijn voor hen om te zien wat hen met elkaar verbindt, en hoe ze daarmee omgaan in hun leven en hun werk samen als gezinshuisouders. Ze werden zich bijvoorbeeld meer bewust van 'elkaar aanvullende kwaliteiten' en hoe ze daar meer gebruik van zouden kunnen maken. Het spelen van het spel versterkte de onderlinge band, omdat ze ontdekten dat ze samen veel deelden.

Truus van der Veen,
Triade Boschhuis

in werksituaties als in het privéleven, in groepen of teams en individueel, bij beginnende en bestaande relaties. Veel mensen met relatieproblemen zijn zo gefocust op de negatieve aspecten van hun relatie, dat zij de verbinding met elkaar zijn kwijtgeraakt. Dan helpt het hierop te focussen. Problemen in een relatie ontstaan vaak doordat wederzijdse verwachtingen niet zijn uitgesproken en/of op elkaar zijn afgestemd. Door bewust stil te staan bij de diverse verbindingen en het gedrag, ontstaat een herwaardering van elkaar. Door in te zoomen op de thema's krijgen partners handvatten om hun relatie te verbeteren.

Hoe gaat het Relatiespel? Het spel bestaat uit twee groepen kaarten:

Gedragskaarten (61 stuks). Hierbij gaat het om de vraag: welk gedrag vind jij belangrijk in de relatie met de ander?

Binnen de set gedragskaarten is een onderscheid gemaakt tussen:

1. Gedrag dat op elk soort relatie van toepassing is, bijvoorbeeld 'afspraken en beloftes nakomen', 'interesse tonen in elkaar' of 'samen plezier maken'.
2. Gedrag dat alleen voor werkrelaties van belang is, bijvoorbeeld 'kennis en ervaring uitwisselen' of 'samen resultaten bereiken'.
3. Gedrag dat vooral voor partnerrelaties geldt, bijvoorbeeld 'huishoudelijke taken verdelen' of 'liefde of genegenheid tonen'.

Verbindingskaarten (51 stuks). De vraag die hierbij centraal staat is: wat verbindt ons met elkaar? Waaruit bestaat de band die wij met elkaar hebben?

Je kunt daarbij drie soorten verbindingen onderscheiden:

1. Verbindingen die ontstaan door omstandigheden, bijvoorbeeld 'deel uitmaken van hetzelfde team' of 'een familieband'.
2. Verbindingen die te maken hebben met kenmerken van jullie als persoon, bijvoorbeeld 'hetzelfde gevoel voor humor' of 'dezelfde manier van werken'.
3. Verbindingen die het gevolg zijn van wederzijds gedrag, bijvoorbeeld 'elkaar vertrouwen' of 'elkaar sympathiek vinden'.

Werkwijze

Bij de toepassing van het Relatiespel in coaching is de globale aanpak als volgt:

1. Bepaal eerst of het zinvol is dit spel te gebruiken. Ga na welke van de twee onderdelen van het spel het beste aansluit bij de vraag van de klant. Laat de klant weten waarom je dit hulpmiddel geschikt vindt om te gebruiken.
2. Geef de klant een passende startvraag op basis waarvan hij kaarten kan gaan selecteren. Voorbeelden daarvan zijn bij de gedragskaarten:
 - Welk gedrag vind jij belangrijk of verwacht jij in de relatie?
 - Welk gedrag mis jij in de relatie?
 - Welk gedrag van de ander waardeert jij in de relatie?
 - Welk gedrag zou jij zelf meer kunnen laten zien om de relatie te verbeteren?

Voorbeelden van vragen bij de verbindingskaarten zijn:

- Welke verbindingen zijn nu van toepassing op jullie relatie?



- Op welke punten mis je verbindingen in jullie relatie?
- Zijn er verbindingen waar jullie meer mee zouden kunnen doen?

De klant kiest steeds de betreffende kaarten uit en geeft een toelichting. Je kunt daarbij nog een stapje verder gaan. Geef opdracht de kaarten in volgorde van belangrijkheid neer te leggen of de kaarten te groeperen. De coach vraagt door en zoekt verbanden om de klant meer inzicht te geven in zijn situatie.

3. De coach vat de resultaten van het spel samen en gaat van daaruit verder met de volgende stap in het coachingsproces. Indien nodig kan hij het spel later nog een keer gebruiken met een andere vraagstelling.

Het Relatiespel is kortom een praktisch hulpmiddel om een relatie onderling bespreekbaar te maken. Het biedt handvatten om grip te krijgen op de twee belangrijke pijlers van een relatie: de band en het gedrag.

Peter Gerrickens (1958) is trainer/coach en auteur van een serie kaartspellen, zoals Kwaliteitenspel, Inspiratiespel, Kennismakingsspel en Waarden- en Normenspel. Hij verzorgt trainingen en workshops voor coaches, trainers, managers en docenten om hen te leren werken met deze spellen.

www.kwaliteitenspel.nl

Literatuur

Bagarozzi, Dennis (2001). Enhancing intimacy in marriage, a clinician's guide. New York: Brunner-Routledge.

Berg, Maarten (2004). Pluk het geluk in de liefde.

Utrecht: Kosmos Uitgevers.

Mulder, Dirk (2005). Je relatie kan beter! Amsterdam:

Uitgeverij De Arbeiderspers.

Liefdesrelaties in kaart

Als relatiecoach gebruik ik het spel bij aanvang van het traject om de liefdesrelatie in kaart te brengen en als preventie-instrument bij relatieonderhoud.

Veel mensen met relatieproblemen zijn zo gefocust op de negatieve aspecten van hun relatie, dat zij de verbinding met elkaar zijn kwijtgeraakt. De vraag: 'Welke verbindingen zijn niet aanwezig, maar zou je wel graag in je relatie willen ervaren?' levert dan vaak nuttige gespreksstof op. Soms zijn verbindingen niet te realiseren, zoals 'hetzelfde energieniveau of vitaliteit'. Dan weet je dat er iets anders nodig is, bijvoorbeeld werken aan acceptatie. Het spelen van het spel biedt aanknopingspunten voor de rest van het traject. Het visuele aspect, de laagdrempeligheid en herkenbaarheid van de kaartjes, en een duidelijk overzicht, maken het spel krachtig. Ook bij mensen die twijfelen aan de partnerkeuze. Zo laat ik mensen 10 kaartjes kiezen voor een 'ideale relatie': 'Wat gun jij jezelf? Wat is voor jou essentieel in een relatie? Dit vergelijken we met de huidige situatie. Dat kan soms heel confronterend zijn. Vaak hoor ik: 'Het zit allemaal ergens in mijn hoofd, maar nu zie ik het duidelijk voor me. Ik kan er niet meer omheen.'

Samenwerking met coschrijver

Ik heb, als relatiecoach, het spel gespeeld bij de start van mijn samenwerking met mijn coschrijver, de Zweed Stephan Wik. Toen wij elkaar ontmoetten, kenden we elkaar nauwelijks. We gebruikten het Relatiespel om onze (gewenste) relatie in kaart te brengen. Na drie dagen kennismaken, waren we verrast door onze gekozen verbindingen. Bij de gedragskaartjes kozen we ieder 2 x 10 kaartjes: gedrag dat belangrijk is voor het maken van ons product, en gedrag gericht op ons emotionele welbevinden. Het werkte bevestigend en gaf inzicht in belangrijke relatiewensen die we nog niet besproken hadden. Zo is voor Stephan 'elkaar informeren of op de hoogte houden' en 'elkaar wijzen op dingen die belangrijk of interessant kunnen zijn' belangrijk. Omdat ik weet dat dit voor hem belangrijk is, irriteert het me niet als ik veel mails ontvang. Ook stuur ik meer door dan dat ik normaliter zou doen. Want voor mij is 'rekening houden met elkaars wensen en behoeften' belangrijk, evenals 'voor eigen wensen en behoeften uitkomen'. Omdat we duidelijke afspraken hebben gemaakt, verloopt onze samenwerking vrijwel vlekkeloos.

Leonie Linssen,
relatiecoach bij ingewikkelde liefdesrelaties
www.veranderjewereld.nl