

Psychologische Spelen

Laat je niet verleiden,
voorkom ergernissen
in communicatie

Elly Voorend & Piet van Haaster

Een uitgave van Nieuwe Richting, De Bilt

Elly Voorend & Piet van Haaster

Psychologische Spelen

Laat je niet verleiden, voorkom ergernissen in communicatie

© 2025 Nieuwe Richting

Blauwkapelseweg 52

3731 ED De Bilt

(030)2200355

www.nieuwerichting.nl

info@nieuwerichting.nl

Eindredactie: Harriët Teijen

Vormgeving: Studio Vonk & De Boer

Druk: Practicum Print Management - Hilversum

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN: 978-90-816358-3-7

NUR: 770 Psychologie algemeen

1e druk 2025



Inhoud

VOORWOORD	7
1. OVER DIT BOEK	11
2. KORTE INTRODUCTIE IN TRANSACTIONELE ANALYSE	15
2.1 Transactionele analyse	15
2.2 De filosofie van Transactionele Analyse	16
2.3 Het fenomeen Spel	17
2.4 Verschillende manieren van reageren: egotoestanden	20
Het structurele model van egotoestanden	21
Het functionele model van egotoestanden	22
2.5 Vormen van interactie	28
2.6 De rol van aandacht: strooks	31
2.7 De tegenhanger van Spel is intimiteit	33
3. WAAROM SPELEN MENSEN EEN SPEL?	39
3.1 Voorspelbaar en veilig: we herhalen onze geschiedenis	40
3.2 We zoeken hechting en heling	41
3.3 Een impliciete, onbewuste manier van communiceren	42
3.4 We vermijden kwetsbaarheid	44
3.5 Script	44
4. HOE ONTSTAAT EEN SPEL?	49
4.1 Transacties	49
Rakelingse transactie	50
Blokkerende transactie	51
Omslag	52
4.2 Dramadriehoek	53
Slachtoffer	54
Redder	55
Aanklager	56
De rol van de omstander	57
Winnaarsdriehoek	58
4.3 Spelformule	59
4.4 Gradaties in Spel	61

5.	HOE WERKEN WE TOE NAAR EEN SPEL?	65
5.1	Substituutgevoelens	65
5.2	Substituutgedrag: het voorspel van Spel	67
6.	VOORBEELDEN VAN ALLEDAAGSE PSYCHOLOGISCHE SPELEN	71
6.1	Aanklager-Spelen	72
	Spel 1: 'Nou heb ik je ...'	72
	Spel 2: 'Mag ik een vraag stellen?'	76
	Spel 3: 'Wíst je dat niet?!'	77
	Spel 4: Schoonheidsfoutje	77
	Spel 5: 'Kijk eens wat je mij hebt aangedaan!'	78
	Spel 6: 'De dommerd dat ben jij'	79
	Spel 7: 'Vind je ook niet dat?' Of: 'Wat vind jij van...?'	80
6.2	Redder-Spelen	81
	Spel 8: 'Waarom doe je niet, ja maar...'	81
	Spel 9: 'Ik probeer je toch alleen maar te helpen!'	81
6.3	Slachtoffer-Spelen	83
	Spel 10: 'Geef mij een schop'	83
	Spel 11: Houten been	84
	Spel 12: De onnozele	84
	Spel 13: 'Sorry dat ik besta...'	85
6.4	Concurrentie-Spelen	86
	Spel 14: 'Kijk eens hoe geweldig ik ben'	86
	Spel 15: 'Ik weet het al lang' of 'Ik weet het beter dan jij'	87
	Spel 16: 'Ik heb het erger dan jij'	88
	Spel 17: 'Zó druk', 'Zó ontspannen'	88
6.5	Kom niet dichtbij-Spelen	90
	Spel 18: De Mysterieuze	90
	Spel 19: De Mismatcher of Andersdenkende	91
	Spel 20: Wederkerende vraag	92
	Spel 21: 'Alles al gedaan'	93
	Spel 22: 'Alles komt goed'	94
	Spel 23: 'Maakt mij niets uit'	95

6.6	Relatie-Spelen	97
	Spel 24: 'Ik mag toch wel mezelf zijn?!'	97
	Spel 25: Rookgordijnen	98
	Spel 26: 'Ik had je toch gezegd!'	98
	Spel 27: 'Ja maar jij!'	100
	Spel 28: De Protestpolka	101
	Spel 29: <i>Gaslighting</i>	103
6.7	GroepsSpelen	106
	Spel 30: 'Laten we Jopie eens pakken'	106
	Spel 31: <i>Splitting</i>	107
6.8	Online communicatie-Spelen	109
	Spel 32: Raden maar	110
	Spel 33: <i>Hard to get</i>	111
7.	HOE VOORKOM JE EEN SPEL?	113
8.	WOORDENLIJST	121
9.	LITERATUUR	127
	OVER DE AUTEURS	130
	ANDERE PUBLICATIES VAN DE AUTEURS	132

Woorden verduisteren,
echtheid verbindt



Voorwoord

In dit boek beschrijven we een aantal psychologische Spelen: de vaak onbewuste communicatiepatronen die we in ons dagelijks leven inzetten om erkend en gezien te worden. We verlangen allemaal naar verbinding, naar echt contact, het gevoel te mogen bestaan en te mogen zijn wie we zijn. Dat is soms een ingewikkelde zoektocht. Soms belanden we in negatieve communicatiepatronen, waardoor we juist het tegenovergestelde bereiken van wat we verlangen: we raken geërgerd en van elkaar verwijderd.

Wanneer we elkaar verliezen in meningsverschillen, oordelen of aannames, verliezen we vaak ook het zicht op elkaars positieve intenties. Terwijl juist daarin de mogelijkheid ligt om tot elkaar te komen. De wil om de beste bedoelingen van de ander te zien helpt om voorbij de verschillen te kijken. Strijd en wantrouwen verdwijnen en nabijheid groeit. Dit betekent dat je je comfortzone moet verlaten, dat je risico's neemt door je hart zichtbaar te maken, kwetsbaar te durven zijn.

Dat is allemaal niet eenvoudig. Het is een oefening in vertrouwen, in mildheid, in het dragen van ongemak en het geloof dat als we elkaar weer ontmoeten dit waardevol kan zijn: ontdekken elkaar nodig te hebben en we het leven beter aankunnen als we er niet alleen voor staan.

Maar dat alles vraagt moed. De moed om je eigen ego opzij te zetten: het loslaten van de behoefte je gelijk na te jagen en bereid zijn jezelf eerlijk onder ogen te zien. Echte verbinding vraagt openheid, het durven uitspreken wat er in je leeft, je kwetsbaarheid tonen, ook als dat spannend voelt. Aanwezig zijn in het contact, zonder aannames of vooroordelen.

Angst is vaak de grootste boosdoener, het misinterpreteert, verdraait, beschuldigt en valt aan. Toch kunnen we ons afvragen: wat gebeurt er nou werkelijk als we eerlijk en oprecht zijn? Als we

onze fouten erkennen en eenvoudigweg zeggen: *‘Het spijt me’* of *‘Dat had ik anders moeten doen, sorry’*? Juist dan ontstaat datgene waar we zo naar verlangen: werkelijke verbinding met de ander, want ieder mens voelt intuïtief aan wanneer Spel heeft plaats gemaakt voor echtheid.

En juist die echtheid van onze cursisten, die hun kwetsbaarheid angsten, ongemak, verlangens, pijn en verdriet durfden te laten zien, maakte het mogelijk om dit boek te schrijven. Diep geraakt door de vele verhalen, maar ook ontroerd door het verlangen van ieder om te verbinden en niet te weten hoe. We hebben onszelf niet gemaakt, dat staat voorop. Onszelf of anderen de schuld geven is beslist niet helpend. Opgevoed in een cultuur waar schuld en schaamte zegeviert, ook al weten we beter, is het uiterst lastig om uit je patronen te stappen. En toch hebben velen dat gedaan!

Daarnaast zijn we de meelezers bijzonder dankbaar! Zij hebben zich geworsteld door een ruwe versie van ons boek, becommentarieerden, dachten en voelden mee en stelden vragen vanuit de Volwassene, de theorie al praktiserend. Onze speciale dank gaat uit naar Anne Arink, voor haar helderheid, haar respectvolle aanvullingen vanuit haar kennis van de Transactionele Analyse en Ubuntu gedachte. Onze buurman Joost Meijers danken wij zeer voor zijn concrete en praktische opmerkingen, ingegeven vanuit zijn logisch denken. Ineke Schotanus en Peter de Vries willen we bedanken voor hun heldere linguïstische ondersteuning. En tot slot willen we Harriët Teijen bedanken die ons geholpen heeft met de redactie van het boek en hielp de ruwe versie te ordenen, te structureren en leesbaar te maken.

Elly Voorend en Piet van Haaster

Veel relaties lopen stuk omdat de
communicatie telkens vervelend
eindigt en we ons onmachtig
voelen om dit te doorbreken

Inzicht in psychologische Spelen helpt
ons om onze valkuilen beter te begrijpen
en relaties te verbeteren



1. Over dit boek

Ik struikel over de schoenen van Joris. Voor de zoveelste keer. Ik word kwaad en roep geërgerd: 'Waarom ruim je nóóit je spullen op?!' 'Jouw spullen liggen ook overal', roept hij terug. Om toch nog enige invloed uit te oefenen werp ik er een kwaaije zin achteraan: 'Je houdt nóóit rekening met mij!' Ik ben boos en wil graag doorgaan met boos zijn, maar realiseer me net op tijd dat dit tot een nare ruzie kan leiden.

Een bekend tafereel? Ook die boze zin erachteraan, die eigenlijk net te veel is en het alleen maar erger maakt? Waarom doen we dat dan toch?

Waarom komen we steeds weer in dezelfde patronen terecht, waardoor we onbedoeld in een ruzie of een nare sfeer belanden? Om te beginnen doen we dit niet met opzet; we trappen vaak automatisch in onze valkuilen voordat we er ons echt bewust van zijn. Onbewuste communicatiepatronen waarmee we ons zelfbeeld en dat van anderen in stand houden: ik ben oké of niet oké, en de ander is wel of niet oké. Deze diepgewortelde overtuigingen bepalen hoe we met anderen omgaan. Ze kunnen zich ontwikkelen tot hardnekkige communicatiepatronen, die telkens het beeld van onszelf en anderen bevestigen: 'Zie je wel...'. In de Transactionele Analyse noemen we zo'n patroon een 'psychologisch Spel'.

Eric Berne, de Canadese psychiater, psychoanalyticus en grondlegger van de Transactionele Analyse schreef in 1964 het boekje *Games people play*, waarin hij verschillende van zulke psychologische Spelen beschreef. Het werd een bestseller. Mensen herkennen zich in dit soort gesprekken die telkens weer uitmondden in ergernis. Berne's boek verscheen ook in een Nederlandse vertaling met de titel *Mens erger je niet*. Het is nog steeds actueel, maar ook wat lastig te lezen vanwege het verouderde taalgebruik en de soms negatieve beschrijvingen van de Spelen.

Inzicht in psychologische Spelen helpt ons om onze valkuilen beter te begrijpen en relaties te verbeteren. Spelen zijn terugkerende, vaak onbewuste gedragspatronen binnen sociale interacties. Ze lijken op het eerste gezicht logisch of sociaal acceptabel, maar bevatten een verborgen psychologische boodschap en kennen vaak een negatieve afloop. Een gewone sociale uitwisseling kan onverwacht uitlopen op spanningen, ergernissen of ruzie.

Met dit boek willen we het concept *psychologische Spelen* uit de Transactionele Analyse toegankelijk maken door hedendaagse voorbeelden te beschrijven in herkenbare, eigentijdse taal en in een beknopte, overzichtelijke vorm. Ons doel is om meer bekendheid te geven aan negatieve communicatiepatronen om deze sneller te herkennen, te voorkomen of er tijdig uit te stappen. Veel relaties lopen vast omdat de communicatie steeds weer vervelend eindigt, terwijl we ons onmachtig voelen om dit patroon te doorbreken. Inzicht in het fenomeen Spel, de triggers die ons erin trekken, wat dit zegt over onszelf en hoe we ons communicatiegedrag kunnen veranderen, helpt om uit zulke destructieve patronen te blijven.

We noemen dit Spel, omdat het net als een gezelschapsspel regels, rollen, herhaling en een uitkomst heeft. Alleen een psychologisch Spel spelen we vaak onbewust en kan leiden tot negatieve gevoelens. We schrijven *Spel* met een hoofdletter om onderscheid te maken met gezelschapsspellen die we voor ons plezier met elkaar spelen. Om de leesbaarheid te vergroten gebruiken we in de rest van het boek de verkorte term *Spel* in plaats van *psychologisch Spel*.

In hoofdstuk 2 geven we een korte introductie in de Transactionele Analyse, de filosofische achtergrond waarop deze is gebaseerd en de oorsprong en ontwikkeling van Spel. Je vindt er een beknopte toelichting over het concept Spel en op enkele begrippen uit de Transactionele Analyse die van invloed zijn op de communicatie. In hoofdstuk 3 verduidelijken we waarom mensen een Spel spelen, in hoofdstuk 4 hoe een Spel ontstaat en in hoofdstuk 5 lees je hoe naar een Spel toegewerkt kan worden. In hoofdstuk 6 beschrijven we ruim 30 veelvoorkomende dagelijkse Spelen en hoofdstuk 7 is gewijd aan het voorkomen of doorbreken daarvan.

We hopen dat dit boek je helpt om meer inzicht te krijgen in communicatiepatronen die kunnen leiden tot lastige gesprekken of ruzies, hoe je daar effectief mee om kunt gaan en vooral dat dit boek je helpt om meer liefde en verbinding in je relaties te brengen.