



Wat 'spelen' jou kan brengen

In mijn trainingen Rust en Resultaat in lastige gesprekken werk ik altijd samen met mijn favoriete trainingsactrice Tet van der Donk. Waarom? Omdat ik weet dat Tet's manier van 'spelen' je heel snel heel ver vooruit kan helpen. Veel mensen zien ertegenop om met een trainingsactrice te werken, maar zeggen achteraf altijd: "wat heeft dit spelen me geholpen!" Wat is het geheim van een goed spel? Ik interviewde Tet hierover.



Tet van der Donk en Jacqueline van 't Spijker

Woordenboek Van Dale zegt hierover: **'een spel van krachten' en 'onderlinge beïnvloeding'**.

Tet: *Wanneer je spelen in een training bekijkt als een speelplaats waar de trainingsacteur een van de speeltoestellen is, die je kunt uitproberen vanuit nieuwsgierigheid en vrijheid, dan verdwijnt een deel van de spanning. Spelen gaat niet over goed of fout, het gaat over uitproberen wat het effect is van wat je doet in een gesprek. Je kunt 'het spel stopzetten' terugkijken of terugdraaien en opnieuw een andere strategie uitproberen. Je onderzoekt actie-reactie in het gesprek en daarmee kun je leren beïnvloeden."*

Wat doe jij dan precies in een rollenspel? Tet: *"Als ik met mensen in een rollenspel in gesprek ga, is het belangrijk om te weten dat ik 'gedrag op bestelling' lever. Ik kan in het spel worden wie de deelnemer wil dat ik word. Ik vraag: Wie ben ik? Wat is jullie relatie? Hoe doet ie? Wat vind je daarvan? Ik probeer in mijn gedrag in het spel zoveel mogelijk te lijken op de ander, zonder dat ik de ander ben in de realiteit. Ik reageer op wat ik aangereikt krijg, ga doen wat de ander ook zou doen en dat maakt het patroon in de interactie helder. Dat is leerzaam. Je kunt dan andere krachtmetingen in de interactie gaan uitproberen, bijvoorbeeld meeveren met de stroom in een gesprek en pas daarna reageren. De deelnemer kan uitproberen wat zijn gedrag oproept, zonder dat dat echte consequenties heeft. Dat maakt het veilig. We praten over hoe dat overkomt, of dat het effect is dat de deelnemer wil bereiken en welk deel hij zou kunnen veranderen om een ander effect te krijgen. En dat proberen we dan opnieuw uit. Je ervaart dan zintuiglijk wat dat succes je oplevert."*



Wat is het mooiste dat kan gebeuren? Tet: *“Dat de ander mij ‘gebruikt’ om vrij te experimenteren binnen dat krachtenveld. Dat hij ontdekkingen doet waar hij blij mee is, die hij kan toepassen. Dat de ander nieuwe mogelijkheden ontdekt in de communicatie en dat als betekenisvol meeneemt naar zijn of haar realiteit.”*



Waarom is dat zo bijzonder? Tet: *“Mensen hebben systemen ontwikkeld in de loop van hun leven en die zie je terug in de communicatie. Die systemen geven houvast én kunnen belemmeringen geven in de communicatie met anderen. Als je die ziet, kun je zien dat jij de spil bent en dat je de ander kunt beïnvloeden door zelf iets anders in te zetten in je communicatie. Dat geeft kracht, dat geeft je handelingsmogelijkheden.”*

Dat klinkt logisch, maar doen we dat dan niet? Tet: *“Bij spanning of conflicten wijzen mensen al snel naar de ander. In dit spel kijk je zonder waardeoordeel naar jezelf. Je kunt jezelf zien als dé kracht, het motortje in het krachtenveld waar jij je in bevindt. ”*

Wat gebeurt er als mensen onder druk staan, stress ervaren, zich niet veilig voelen?

Tet: *“Als mensen onder druk staan of zich onveilig voelen, gaan ze harder vertrouwen op de paden die ze al kennen, dan laten ze die niet los om te spelen. Rollenspel is een avontuur waar je gezamenlijk aan start. Je weet niet waar het uitkomt, want het is een spel tussen twee mensen. Dat avontuur durven mensen in een rollenspel alleen aan te gaan als het veilig is. Ik heb als acteur samen met de trainer de verantwoordelijkheid voor die veiligheid. Vanuit veiligheid wordt spelen leuk, juist als je met serieuze zaken zoals persoonlijke groei bezig bent!”*

Is er een verschil met het spelen van kinderen? Tet: *“Kijk maar eens naar het verschil waarmee een volwassene en een kind een plein oversteken. Een kind dat op zijn gemak is, verkent het plein. Het doet dat meestal met plezier en door middel van spel. Een kind vindt het mooi om allerlei hoekjes te ontdekken, juist buiten de gebaande paden te gaan. Dat is een soort van krachtmeting. Als volwassenen gaan we meestal het pad dat we kennen, langs bekende paden en de bakens. Dat belemmert het verkennen en neemt ook wat van het onbevangen plezier weg. Terwijl onbevangen spelen leuk en leerzaam is!”*