
Regels van het spel oefening

Ieder van ons gebruikt bepaalde basis *regels* over 'hoe het leven is' om ons handelen te sturen. Hoewel deze *regels* grotendeels willekeurig zijn, beschouwen we ze meestal als absolute waarheid. Gezegden als 'Wie mooi wil zijn, moet pijn lijden' of 'Waar een wil is, is een weg' hebben een diepgaande invloed op hoe we onszelf en het leven zelf zien.

Neem in deze oefening even de tijd om de meest elementaire *regels* (misschien in de vorm van uitspraken) die jij toepast in elk van de hieronder vermelde inhoudsgebieden te beschrijven.

1. Regels over relaties met andere mensen (bijv. Vertrouwen, loyaliteit, concurrentie).
2. Regels over je slecht voelen van binnen.
3. Regels over het overwinnen van obstakels in je leven.
4. Regels over rechtvaardigheid in het leven.
5. Regels over je relatie met jezelf.

Terwijl de oefening wordt besproken, kan de therapeut een aantal kenmerken van de *regels* benadrukken:

1. Hoe zwart-wit is de regel? Wanneer kan er bijvoorbeeld wel en niet van afgeweken worden?
2. Hoe ernstig zijn de gevolgen voor het niet naleven van de regel? Wat gebeurt er als je je niet aan de regel houdt?
3. Hoe de regel op gemeenschapsniveau "goede inhoud" begunstigt en "slechte inhoud" ontmoedigt (bijv. "Glimlach en de wereld lacht met je mee, huil en je huilt alleen").
4. Hoe wordt ongewenste inhoud goedgepraat (bijv. "u bent nooit gelukkig tenzij u ongelukkig bent")?
5. Hoe moet ongewenste inhoud worden aangepakt door middel van wilskracht (bijv. "van hard werken is nog nooit iemand doodgegaan")

Van bijzonder belang zijn *algemene regels* die de nadruk leggen op het overwinnen van moeilijkheden in het leven door controlestrategieën of door pure wilskracht.