Psychologie van winnen en verliezen

Bob Lodder, DBC

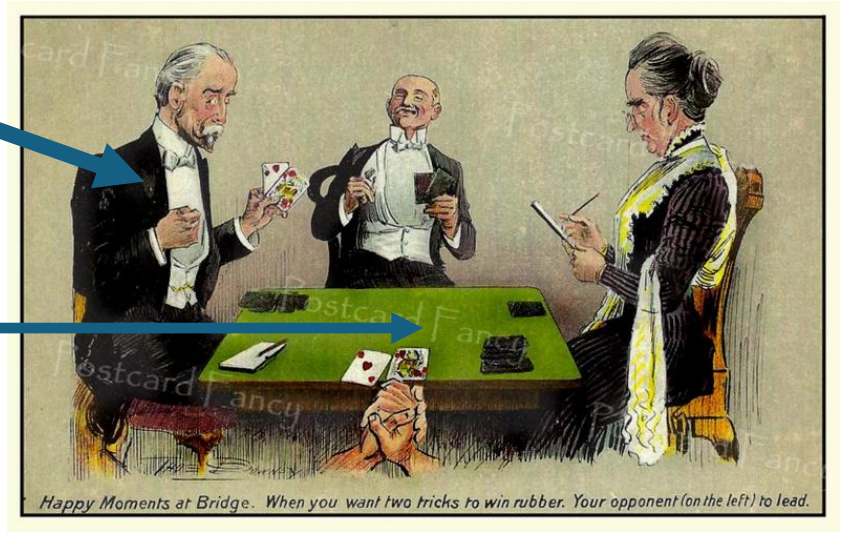
28 juli 2026

Persoonlijke noot

- Jaar geleden: **waarom** en **waartoe** spelen wij bridge?
- Spanning bij een wedstrijd
- -> sportpsychologie en NLP-coaching

- Ongebruikelijk onderwerp: de *speler* in plaats van het *spel*!

- De speler
- Het spel

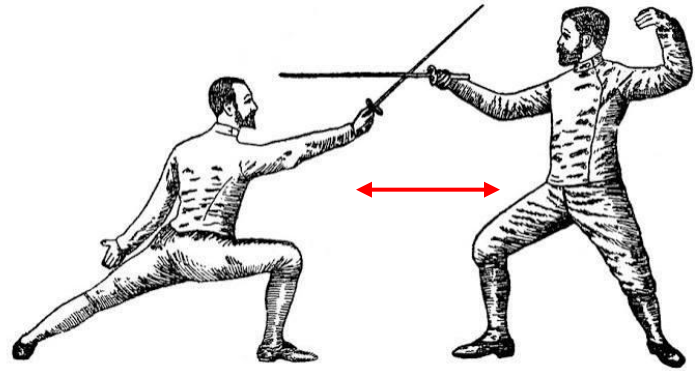


Het concept winnen

- **Competitief** winnen:

“de beste zijn in een spel of wedstrijd”

Het doel IN het spel

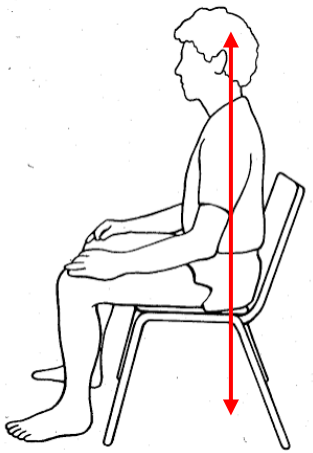


Horizontale focus

- **Persoonlijk** winnen: “je volledige potentieel realiseren”

Het doel VAN het spel (bredere context)

- -> *vandaag focussen we op persoonlijk winnen (PW)*



Verticale focus

Waarom is persoonlijk winnen zo moeilijk?

1) TOESCI-effect (sociale vergelijking is onontkoombaar):

The Overpowering Effect of Social Comparison Information:

2) *Innerlijke* verdeeldheid

Delen van ons werken onszelf tegen: zelfsabotage

-> *Dit moeten we verder uitleggen….*

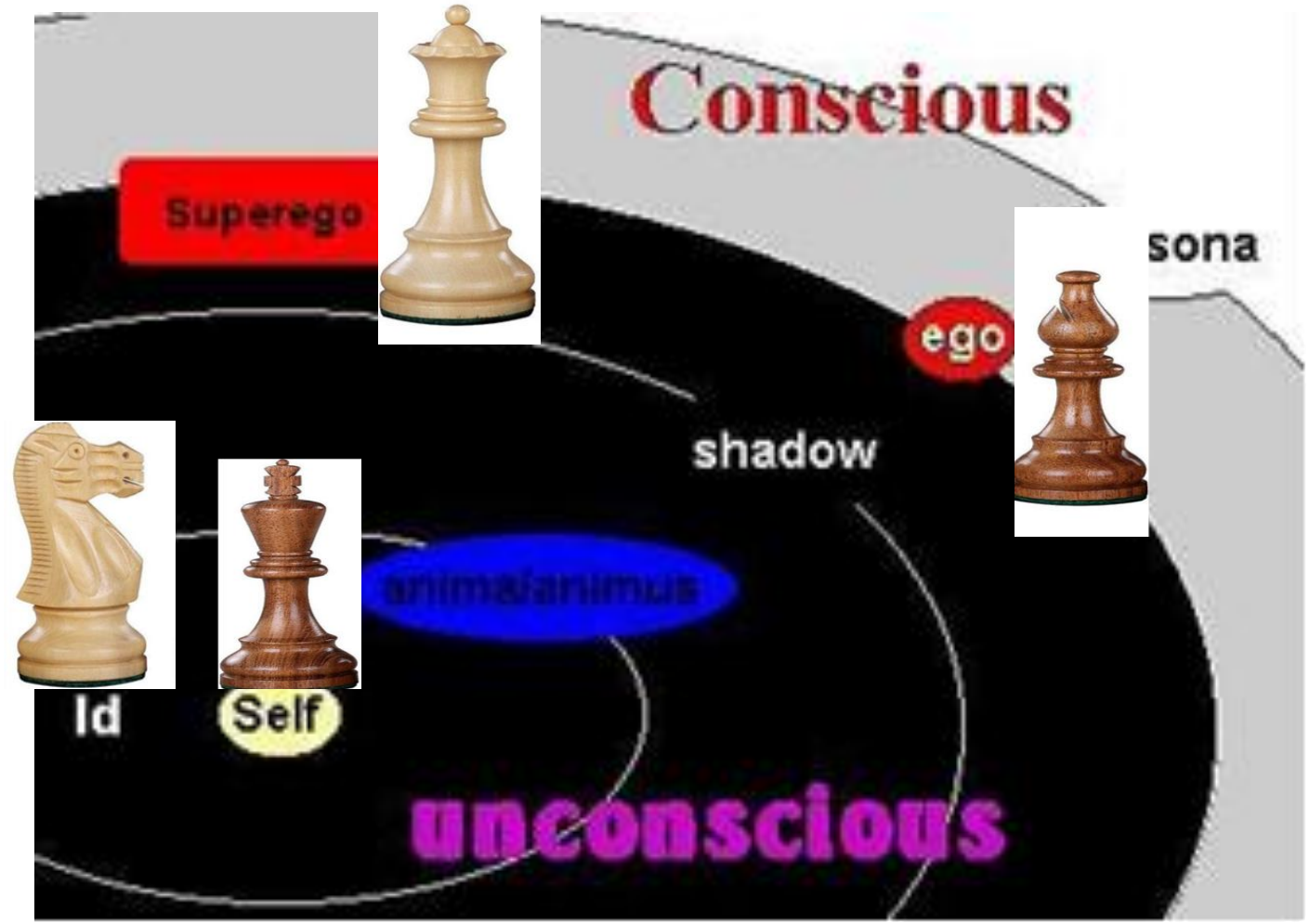
Achievement Goal Framework en TOESCI

	Mastery (focus op jezelf)	Performance (focus op prestatie)
Approach (willen bereiken)	jezelf verbeteren	winnen van anderen
Avoid (vermijden)	niet onder je niveau presteren	niet verliezen van anderen

TOESCI-effect treedt op bij ***alle*** typen motivaties!

The Overpowering Effect of Social Comparison Information

Innerlijke verdeeldheid: Metafoor van het schaakspel* (zie noot)



Superego (Freud) / primaire ikken (VD) / ouder (TA)

Het krachtige superego herbergt vele stemmen :

Criticus (“ik had toch schoppen uit moeten komen, stom van mij!”)

Drammer (“verdomme, biedt dan ook de manche”)

Perfectionist (“als je eerst de heer speelt, maak je het ook als de troeven 4-0 verdeeld zitten”)

➔ *(super)egocentrisch: sterke identificatie met Superego*
➔ *Deels onbewust / deels bewust (ijsberg)*

Id (Freud) / verstoten ik (VD) / Kind (TA)

Het kind in ons willen we nog wel eens verdringen:

Kwetsbaar (“doe ik het goed? ”)

Angstig (“als ik het contract maar haal…”)

Speels/fantasie (“als ik nou gewoon eens direct slem bied? ”)

Rebels/passie (“ik doe wat ik wil”,)

Deels onbewust (verstoten)

Zelf(Jung) / Ziel (filosofie/religie) / hoger Ik (filosofie)

Het Zelf (onbewust) is wat we in essentie zijn:

- Creatief/scheppend (*in het hier en nu speelplan maken*)
- Gewaar zijn, getuige, aanwezigheid (*aarzelingen opmerken*)
- Zonder oordeel/ vol mededogen (*acceptatie van een situatie*)

Het Zelf heeft een zachte, rustige stem, die in stille momenten gehoord kan worden.
(“geroepen zijn”/ “je roeping volgen”, “tot jezelf komen”)

Ego(Freud) / lager Ik (VD) / Volwassen (TA)

Het volwassen deel is :

- Bemiddelaar , zowel intern en extern: sociaal wenselijk gedrag
- *(actief de spelregels naleven, ook als ze in je nadeel zijn)*

- Overleving (aanpassing aan omgeving, kuddegedrag)
- (*scores goed invullen, ook als ze slecht zijn voor jezelf*)

- Niet: Egocentrisch -> hoort bij het Superego

Inner bridge…

Inner bridge is het vermogen om innerlijke delen onderling te laten samenwerken (“*bruggen bouwen*”) waarbij alle delen ten dienste staan van het Zelf (*de koning*) .

Vaak: Hoofd<-> Hart conflict

Paradox van controle

De verbinding maken (brug bouwen) is **geen actieve daad** van het **(super)ego,** maar het resultaat van het **loslaten** van het (super)ego:

-> *overgave/ harmonieuze passie*

Paradox: Je hebt maximale controle als je erkent dat je geen controle hebt

Controle willen behouden (superego) is illusoir -> *obsessieve* passie

* metafoor: water is zachter dan steen, maar overwint het steen

* Het **kind** in ons kan de **ouder(superego)** in ons doen “smelten”

Kleine stappen maken…

(Bewust/aandachtig) ***zijn*** *in plaats van* ***doen*** *(table presence) !*

Doen door niet-doen (Lau Tse)

Bridge voorbeeld: pas op de plaats, eerst een speelplan maken!

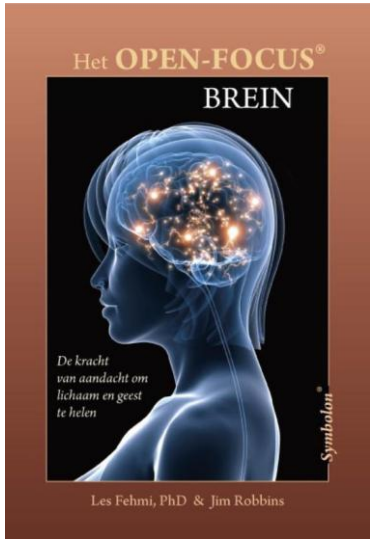
Aandacht richten *als sleutel.*
Aandacht voor het ***kind*** *in ons zelf.*

Soorten aandacht

Verstrooide aandacht : malende gedachten
(meerdere keren troeven tellen)

Gevangen aandacht: obsessief/rigide
*(“ik/jij **moet** de manche bieden”)*

Gerichte aandacht: open en gefocust
➔ hier en nu en bewust handelen / https://www.zelfkennis.nu/
(“zou schoppenboer een singleton kunnen zijn?”)



Kleine stappen….

- ***Vooraf :***
  - Reflecteer op vorige avonden *(“We zaten stelselmatig te hoog”)*
  - Formuleer procesdoelen (“*ik speel 1x per week op DBC*”)
- **Achteraf :**
- Geef jezelf feedback *(*samenwerken met de criticus*)*

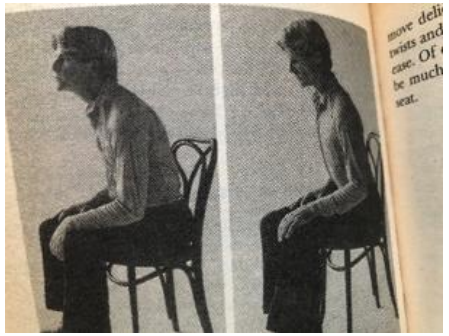
(“Het 4 schoppen bod was correct, gezien de kracht van de hand,

het ging down omdat de troeven 4-1 tegen zaten”)

Tijdens spel: Lichaamsbewustzijn en emoties

Lichaamsbewustzijn (bijv. Alexander techniek):

- *Focus op een "lange nek" om spanning te verminderen.*
- *Voeten op de grond, zitbotten op de stoel voelen, bewust ademen.*



Emoties: Voel je emoties zonder oordeel ;
Gebruik affirmaties (EFT) om emoties te hanteren.
(Emoties zijn schakeringen van de 4B's: Blij,Bedroefd, Boos,Bang)

Jezelf feedback geven

Doel is om de criticus(superego) de wind uit de zeilen te nemen

- Geef jezelf feedback (gedrag, emotie, behoefte);

(“ik bood 4 schoppen, ik voelde angst, ik wil tot rust komen”)

- Top & Tip

Het duiken van ruiten Aas was goed (Top), maar sneller tweede hand laag bijspelen (Tip)

Conclusie

- Persoonlijk winnen is een zinvolle *aanvulling* op competitief winnen.

- Persoonlijk winnen is lastig vanwege:
  - TOESCI-effect
  - Innerlijke verdeeldheid

- Gerichte aandacht als begin

- Kleine stappen:
  - Vooraf: Reflectie en procesdoelen
  - Tijdens spelen: Bewust van lichaam, emoties en adem
  - Achteraf: Jezelf feedback geven (auto feedback)

Bedankt voor de aandacht!

Zijn er vragen of opmerkingen?

Opdrachten (voor vanavond)

1) Formuleer voor deze avond 2 procesdoelen (a en b):

a) bij het *eerste spel* ga ik met aandacht naar mijn *voeten*, mijn *zitknobbels* op de stoel en mijn *nek*, die maak ik lang door mijn kin iets te laten zakken.

b) Bij het *laatste spel van de eerste tafel* voel ik welke *emotie* bij mij het meest op de voorgrond treedt. Zeg (innerlijk) in jezelf: *"Het is OK dat ik emotie "X" voel. Ik ben OK met emotie "X" en vervang deze door een gevoel van rust."*

c) Voer deze procesdoelen deze avond uit.

2) Denk aan het eind van de avond eens terug aan een spel waarop het "helemaal mis ging": geef jezelf feedback.
Vb: Op spel 3 bood ik 5K na 4SA terwijl ik 2 azen had. Ik voelde schaamte. Ik wil de antwoorden op 4SA nog eens goed doornemen, inclusief opvragen van troef vrouw"

3) Reflecteer op de procesdoelen die je voor vanavond had geformuleerd. Gelukt?

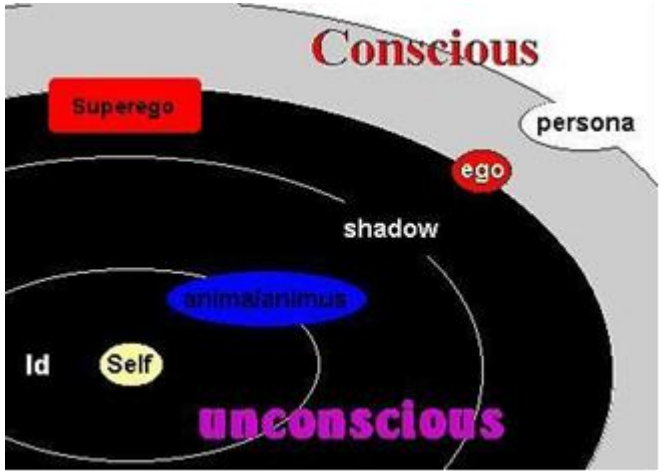
Theorie over subpersonen/delen

TA: ouder/volwassene/kind

Freud: superego / ego / Id

Jung: zelf / animus/schaduw / persona

➔Veel delen zijn onbewust!



➔Superego (primaire ikken, VoiceDialogue):

- Criticus (“ik had toch schoppen uit moeten komen, stom van mij!”)
- Drammer (“verdomme, biedt dan ook de manche”)
- Perfectionist (“als je eerst de heer speelt, maak je het ook als de troeven 4-0 verdeeld zitten”)