

## Pijn en plezier

Stap 1 -Schrijf de situatie op en onderzoek de pijn en plezier kant.

<b>Situatie</b>	
Ik ga naar de afscheidsreceptie van een oud collega.	
<b>Pijn</b>	<b>Plezier</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kost ongeveer 3,5 uur op een dag die ik had gepland om met Love to Learn bezig te zijn.</li> <li>2. Ik kan pas halverwege maart weer een paar uur achter elkaar werken aan Love to Learn. Dat is heel erg laat.</li> <li>3. Ik moet die 3,5 uur waarschijnlijk in het weekend inhalen.</li> <li>4. Ik ben niet lekker. Ik ben verkouden en heb hoofdpijn door het snot in mijn hoofd. Daarom heb ik niet zo'n zin om de deur uit te gaan.</li> <li>5. Ik vind het ook best spannend om naar binnen te gaan en met iedereen weer te praten. De aandacht zal ook op mij gericht zijn omdat er veel mensen zijn die ik al lang niet heb gesproken.</li> <li>6. Ik hoor minder omdat mijn oor verstopt zit en dat vind ik vervelend omdat de receptie in een ruimte is met heel veel geluiden.</li> <li>7. Ik ben zo lekker aan het werk voor Love to Learn en dan word ik uit mijn flow gehaald (nou ja, dat doet niemand, doe ik toch echt zelf. Ik word niet aan mijn haren meegesleurd ofzo.)</li> <li>8. Ik hou eigenlijk niet zo van grote groepen mensen met veel</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ik zie weer oude collega's en dat is gezellig.</li> <li>2. Ik kan netwerken wat weer goed is voor mijn business (dit voel ik niet zo goed op de een of andere manier omdat ik al netwerk op een manier die goed voelt voor mij en dat is gezellig 1 op 1 afspreken met mensen om te lunchen of koffie te drinken, dat past beter bij me).</li> <li>3. Ik ben aantrekkelijker voor Aaron omdat het simpelweg aantrekkelijk is (vind ik) als je allebei je eigen dingen hebt en ook onder andere mensen bent (maar ja, dat ben ik elke dag al).</li> <li>4. Ik weet dat mensen het ook leuk vinden om mij weer te zien en te spreken en dat is ook goed voor mijn eigen zelfvertrouwen en gevoel. Het is leuk om leuk gevonden te worden zeg maar.</li> <li>5. Ik doe mijn collega een plezier. Het is leuk voor hem als er mensen komen op zijn afscheidsreceptie (maar ik kan natuurlijk ook met hem apart afspreken). Ik merk dat hier ook een dilemma zit: ik wil hem graag een plezier doen. Ik weet zelf hoe leuk het is als mensen naar je afscheidsreceptie</li> </ol>

geluid. Ik hou liever van wat intiemere gelegenheden. (Als je een HSP (hoog sensitief persoon) bent, dan weet je waarschijnlijk wel wat ik bedoel.) 9. Als ik afzeg voel ik me een loser. 10. Als ik afzeg, stel ik anderen teleur.	komen. Maar gaat het echt opvallen als ik er niet ben? (Ja, als ze het gezegd hebben wel.;-)) 6. Ik ben er lekker uit. 7. Als ik ga, voel ik me geen loser. 8. Als ik ga, stel ik anderen niet teleur.
---	---

## Stap 2 - Vertel jezelf een nieuw, geloofwaardig verhaal

A. Hiervoor kijk je eerst naar de pijnkant. Wat heb je daar opgeschreven? Is het werkelijk waar wat er staat? Welke woorden heb je gebruikt? Kijk kritisch naar wat er staat en welke woorden je gebruikt. Je kunt hiervoor werken in de tabel die je net hebt ingevuld of je kopieert de tabel en plakt 'm hieronder en je werkt hierin. Kijk maar gewoon wat voor jou het fijnste is. Ik plak 'm hieronder om de oorspronkelijke tabel te kunnen bewaren.

Heb je RET met mij gedaan? Dat kun je prima hiervoor gebruiken! Onder de tabel met stap 3 heb ik wat informatie uit RET voor je neergezet.

B. Schrijf nieuwe zinnen op aan de pijnkant. Doe dat alleen bij de zinnen waarvan je wel weet dat het overdreven of irrationeel is. Als er dingen bij de pijnkant staan die ook écht zo voelen, laat ze dan staan. Bij mij is dat de eerste zin: 'kost ongeveer 3,5 uur' want dat is ook echt zo! Het is meetbaar, het is rationeel.

Voor de zinnen die bijvoorbeeld wat overdreven zijn of niet rationeel; gebruik andere woorden die genuanceerder zijn, minder extreem. Ik zet onder de tabel stap 3 voor je de definitie van rationeel en irrationeel. Dat komt uit Rationeel Emotieve Training (RET). Ook heb ik daaronder voor jou de twaalf irrationele basisideeën opgeschreven en ja die komen ook uit RET. ☺

C. Zijn er zinnen die je naar de plezierkant kunt verhuizen? Doe dat dan.

D. Kijk nu naar de plezierkant. Zijn er nog meer dingen die je kunt bedenken waaraan je plezier kunt beleven?

## Stap 2

<b>Situatie</b>	
Ik ga naar de afscheidsreceptie van een oud collega.	
<b>Pijn</b>	<b>Plezier</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kost ongeveer 3,5 uur op een dag die ik had gepland om met Love to Learn bezig te zijn. <b>(Deze uitspraak klopt.)</b></li> <li>2. Ik kan pas halverwege maart weer een paar uur achter elkaar werken aan Love to Learn. Dat is heel erg laat. <b>(Ik heb dit nagekeken en dit klopt.)</b></li> <li>3. Ik moet die 3,5 uur waarschijnlijk in het weekend inhalen. <b>(Dat klopt ook. Ik kan het 's avonds doen maar ik ben dan niet meer zo scherp en dan slaap ik daarna ook meestal niet goed. Dus voor mij is dat geen optie.)</b></li> <li>4. Ik ben niet lekker. Ik ben verkouden en heb hoofdpijn door het snot in mijn hoofd. Daarom heb ik niet zo'n zin om de deur uit te gaan. <b>(Nou ja... da's niet zo moeilijk na te gaan, dat is zo. Duidelijk voelbaar. Het kan goed zijn, dat mijn brein nu mijn lichaam inzet om me te helpen niet te gaan!)</b></li> <li>5. Ik vind het ook best spannend om naar binnen te gaan en met iedereen weer te praten. De aandacht zal ook op mij gericht zijn omdat er veel mensen zijn die ik al lang niet heb gesproken. <b>(Dit is ook zo maar ik weet</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ik zie weer oude collega's en dat is gezellig.</li> <li>2. Ik kan netwerken wat weer goed is voor mijn business (dit voel ik niet zo goed op de een of andere manier omdat ik al netwerk op een manier die goed voelt voor mij en dat is gezellig 1 op 1 afspreken met mensen om te lunchen of koffie te drinken, dat past beter bij me).</li> <li>3. Ik ben aantrekkelijker voor Aaron omdat het simpelweg aantrekkelijk is (vind ik) als je allebei je eigen dingen hebt en ook onder andere mensen bent (maar ja, dat ben ik elke dag al).</li> <li>4. Ik weet dat mensen het ook leuk vinden om mij weer te zien en te spreken en dat is ook goed voor mijn eigen zelfvertrouwen en gevoel. Het is leuk om leuk gevonden te worden zeg maar.</li> <li>5. Ik doe mijn collega een plezier. Het is leuk voor hem als er mensen komen op zijn afscheidsreceptie (maar ik kan natuurlijk ook met hem apart afspreken). Ik merk dat hier ook een dilemma zit: ik wil hem graag een plezier doen. Ik weet zelf hoe leuk het is als mensen naar je afscheidsreceptie komen. Maar gaat het echt opvallen als ik er niet ben? (Ja,</li> </ol>

**ook dat die drempel maar een paar minuten duurt en dat heel veel mensen dit hebben. Ook weet ik, dat ik me regelmatig wel op mijn gemak zal voelen. Ik maak en hou makkelijk contact. De mensen zijn vertrouwd voor mij.)**

6. Ik hoor minder omdat mijn oor verstopt zit en dat vind ik vervelend omdat de receptie in een ruimte is met heel veel geluiden. **(Dat klopt. Maar daar zou ik me wel mee redden. Ik kan het ook zeggen aan mensen met wie ik aan het praten ben.)**
7. Ik ben zo lekker aan het werk voor Love to Learn en dan word ik uit mijn flow gehaald (nou ja, dat doet niemand, doe ik toch echt zelf. Ik word niet aan mijn haren meegesleurd ofzo.) **(Het is waar dat ik in een flow heel veel meters kan maken. En dat als ik weet dat ik weg moet, dat ik me daar steeds van bewust ben. Maar dat kan ook een voordeel zijn. Dat ik efficiënter werk. Alleen is creativiteit niet zo goed te vatten in efficiëntie. ;-))**
8. Ik hou eigenlijk niet zo van grote groepen mensen met veel geluid. Ik hou liever van wat intiemere gelegenheden. (Als je een HSP (hoog sensitief persoon) bent, dan weet je waarschijnlijk wel wat ik bedoel.)
9. Als ik afzeg voel ik me een loser.

als ze het gezegd hebben wel.;-))

6. Ik ben er lekker uit.
7. Als ik ga, voel ik me geen loser.
8. Als ik ga, stel ik anderen niet teleur.

(Ai, ai, ai.... Deze is wel confronterend hoor! Ik heb het gevoel dat ik me moet schamen als ik afzeg, vooral tegen mijn vriend die zelf bijna nooit wat afzegt. Ik heb dus een bepaald gevoel over mezelf als ik afzeg.

Interessant, deze ga ik zometeen onderzoeken en zal dat aan jou laten weten hoe ik dat doe. Ik doe dat met voice dialogue en ik zal dat voor je opnemen.)

10. Als ik afzeg, stel ik anderen teleur. (Ai, nog al zo'n een. Natuurlijk zal mijn collega even teleurgesteld zijn maar ik moet mezelf niet belangrijker maken dan ik ben. Hij zal echt niet de hele tijd denken: 'Jee, wat een vervelende receptie zonder Wendy.' Ik kan ook met hem apart gaan lunchen en hem dan een cadeau geven. Dan laat ik hem zien dat ik wel betrokken ben. Hier is het ook een beetje de keuze: wie ga ik teleurstellen? Mezelf of anderen?)

## Stap 3 – Draai het om

Ik voeg nog een extra stap in en dat is dat ik de situatie verander van: 'Ik ga naar de afscheidsreceptie' naar 'Ik zeg de afscheidsreceptie af'. Dit is echt een stap die ik je aan zou raden om te doen!

<b>Situatie</b>	
Ik zeg de afscheidsreceptie af.	
<b>Pijn</b>	<b>Plezier</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ik moet dan tegen Aaron zeggen dat ik niet ga en daar schaam ik me dan een beetje voor. (Hier ga ik zometeen wat mee doen, want hier zitten veel irrationele gedachten achter!)</li> <li>2. Ik moet een appje sturen naar oud collega en dat vind ik niet zo leuk om te doen omdat ik hem niet wil teleurstellen. (Gedachte erachter: ik mag andere mensen niet teleurstellen).</li> <li>3. Ik zie andere collega's niet, maar ik spreek toch af met de mensen waarmee ik nog steeds een klik heb.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ik kan lekker doorwerken tot 18.00 uur!!!!</li> <li>2. Ik kan echt meters maken met Love to Learn!</li> <li>3. Ik kan een podcast opnemen over de wet van de aantrekkingskracht.</li> <li>4. Ik kan het maartthema starten!</li> <li>5. Ik kan lekker binnen blijven zodat mijn verkoudheid meer de kans heeft om mijn lichaam te verlaten.</li> <li>6. Ik zou me opgelucht en vrij voelen! Ik heb tijd en ruimte!</li> <li>7. Ik zou me trots voelen op mezelf dat ik een keuze heb gemaakt voor MIJ.</li> <li>8. Ik kan het cadeau wat ik voor hem heb bedacht geven met de tekst erbij die eigenlijk alleen voor hem is en niet voor andere mensen.</li> <li>9. Ik kan binnenkort eens langs gaan op het kantoor van het Kadaster! Dan kan ik de mensen spreken waarmee ik een klik heb, die kan ik dan zelf uitkiezen! Dat vind ik ook leuk!</li> <li>10. Ik kan zaterdag mee met</li> </ol>

	Aaron en Luca naar de volleybal of samen op pad. 11. Ik kan mijn pakket ophalen (daar was anders niet veel tijd voor, extra voordeel). 12. Ik kan lekker pauze nemen in de zon straks!
--	--

Vijf criteria van Albert Ellis (grondlegger RET) om te onderzoeken hoe rationeel een opvatting is:

1. Interne consistentie
2. Empirisch verifieerbaar
3. Genuanceerd
4. Gepaste emoties
5. Doelgericht

### 1. Interne consistentie

Een uitspraak spreekt zichzelf logisch gezien niet tegen.

- Ik ben moe, dus ga ik harder werken.

Niet alles is zo makkelijk op deze manier te achterhalen. Bijvoorbeeld:

- Ik ben onzeker over mezelf, dus geef ik jou de schuld.

Het is niet logisch dat de zelfverzekerdheid van iemand toeneemt als die de ander de schuld geeft.

### 2. Empirisch verifieerbaar (feitelijk)

De uitspraak moet toepasbaar zijn aan de hand van feiten. Een voorbeeld van een uitspraak die interne consistentie blijkt te hebben, maar empirisch niet verifieerbaar is:

- Cliënt: "Ik ben bang voor geesten. Ik draag een talisman die geesten op afstand houdt."
- Coach: "Hoe kunt u weten of de talisman werkt?"

- Cliënt: "Ik ben nog nooit een geest tegengekomen."

Uitspraak is intern consistent. Als iemand bang is voor geesten, zou het immers logisch zijn een talisman te dragen die hen op afstand houdt. Maar de uitspraak is empirisch niet verifieerbaar. Er is namelijk geen enkel bewijs dat een talisman geesten op afstand kan houden of dat geesten bestaan.

Bovennatuurlijke verklaringen van cliënten in hun dagelijks leven lijken vergezocht. Toch is dit niet het geval. Ongeveer 30 – 40% van alle mensen gelooft in geesten en meer dan 90% van alle mensen schrijft zaken soms toe aan een oorzaak die niet wetenschappelijk toetsbaar is, zoals een voorgevoel of een lot.

Niet empirisch verifieerbare gedachten spelen vaak een belangrijke rol in het denken van mensen.

### **3. Genuanceerd**

Iemand die genuanceerd denkt, denkt dat de kans groot is dat het verloopt zoals hij bedacht heeft maar houdt er ook rekening mee dat het anders kan verlopen. Iemand die ongenuanceerd denkt, denkt vaak rigide. 'Ik mag absoluut niet falen!'

In de realiteit kun je iets niet met absolute zekerheid zeggen.

Genuanceerd denken is een vaardigheid die je kan leren.

### **4. Gepaste emoties**

Het is niet verkeerd dat mensen in passende situaties intense emoties ervaren.

### **5. Doelgericht**

Rationele gedachten dragen bij aan zelfacceptatie en de mate waarin cliënten verantwoordelijkheid kunnen nemen voor zichzelf.

*De belangrijkste irrationele basisideeën die mensen hebben*

#### **1. Eerste irrationele basisidee**

*"Ik moet altijd goed presteren en daarvoor gewaardeerd worden door anderen. Zo niet, dan ben ik een waardeloos figuur."*

- "Als ik goed presteer, vindt iedereen mij aardig."



- “Als ik slecht presteer, vindt iedereen mij waardeloos.”
- “Als anderen mij waardeloos vinden, ben ik ook waardeloos.”

‘Je zult wel denken dat ik...’

## **2. Tweede irrationele basisidee**

*“Iedereen moet aardig voor mij zijn. Zijn ze dat niet, dan zouden ze daarvoor gestraft moeten worden.”*

## **3. Derde irrationele gedachte**

*“Ik moet alles wat ik hebben wil op een relatief makkelijke manier kunnen krijgen. Tegenslagen en andere narigheden moeten mij bespaard blijven.”*

## **12 veelvoorkomende irrationele gedachten**

### **1. Eerste irrationele gedachte**

*“Het is voor mij absoluut noodzakelijk dat ik door iedereen aardig gevonden word.”*

### **2. Tweede irrationele gedachte**

*“Ik mag geen fout maken, anders ben ik een waardeloos figuur.”*

### **3. Derde irrationele gedachte**

*“Sommige mensen zijn slecht en zouden daarvoor gestraft moeten worden.”*

### **4. Vierde irrationele gedachte**

*“Ik kan er absoluut niet tegen als dingen anders gaan dan ik wil.”*

### **5. Vijfde irrationele gedachte**

*“Het ligt in principe nooit aan mij als er dingen misgaan. Ik kan er niets aan doen.”*

### **6. Zesde irrationele gedachte**

*“Ik moet altijd op het uiterste bedacht zijn op allerlei soorten narigheid.”*

Ze ruilen de mogelijkheid van een onwenselijke situatie in voor de zekerheid van een onwenselijke situatie. Zijn mensen die zich vooral richten op het voorkomen van gevaar waardoor ze hun leven niet meer op een prettige manier leiden.

Deze cliënten creëren vaak een selffulfilling prophecy: een voorspelling die zichzelf direct of indirect waarmaakt.

### 7. Zevende irrationele gedachte

*"Ik moet koste wat kost alle verantwoordelijkheden en moeilijkheden uit de weg gaan. Als ik niets doe, doe ik ook niets fout."*

### 8. Achtste irrationele gedachte

*"Ik ben volledig afhankelijk van anderen. In mijn eentje stel ik niets voor. Ik kan niets."*

Volwassenheid in pedagogiek: *zelfverantwoordelijke zelfbepaling*. Je bent zelf verantwoordelijk voor wie je bent.

Cliënten die deze denkfout maken, zien verantwoordelijkheid als iets vervelends, als iets waar ze onderuit willen komen. Zolang de ander beslissingen neemt, geloven ze dat ze nooit aangesproken zullen worden op hun verantwoordelijkheid.

Nadeel is dat deze cliënten al hun mach weggeven. Als ze stellen dat leven volstrekt zinloos is zonder hun partner, is er sprake van *dwingende afhankelijkheid*.

### 9. Negende irrationele gedachte

*"Mijn leven wordt voor het grootste gedeelte bepaald door mijn verleden."*

Enkele voorbeelden"

- "Ik zal vast een slechte ouder zijn, omdat ik zelf als kind mishandeld ben."
- "Ik werd vroeger gepest, daarom kan ik geen zelfvertrouwen ontwikkelen."

- “Ik ben gescheiden, dus ik zal nooit een goede relatie kunnen onderhouden.”

#### **10. Tiende irrationele gedachte**

*“Ik moet mij de moeilijkheden van anderen altijd zoveel mogelijk aantrekken.”*

#### **11. Elfde irrationele gedachte**

*“Ik moet voor elk probleem de perfecte oplossing zien te vinden.”*

Kan niet perfect zijn. Met welke verbetering zou je al tevreden zijn?  
Schaalvragen helpen hierbij.

#### **12. Twaalfde irrationele gedachte**

*“Ik kan niet leven met onzekerheden.”*

Als cliënten elke onzekerheid classificeren als een zeer angstige bedreiging, onderzoeken ze de situatie niet voldoende. Het heeft alleen zin om actie te ondernemen als de onzekerheid zowel *groot* als *bedreigend* is.