

Theo IJzermans en Roderik Bender

# Hoe maak ik van een olifant weer een mug?

*Rationele Effectiviteitstraining  
voor gevorderden*

Thema, uitgeverij van Schouten & Nelissen

# Inhoud

Voorwoord	7
<b>A De methode</b>	
1 De RET in vogelvlucht	13
2 Emoties en hun functies	25
3 Wat zijn irrationele ideeën?	33
4 Veranderingsstrategieën: het uitdagen	37
5 Oefenen en veranderen	46
<b>B Emoties</b>	
6 Boosheid	55
7 Angst	52
8 Verdriet, somberheid en schuld	70
9 Blijdschap	75
<b>C Irrationele gedachten</b>	
10 Alles moet perfect!	85
11 Vinden ze mij wel aardig?	82
12 Ik kan er niet tegen!	97
<b>D Enkele thema's verder uitgewerkt</b>	
13 Leidinggeven zonder leed	105
14 Morgen doe ik het echt!	121
15 Waarom altijd weer die veranderingen?	127
16 Mijn probleem is dat ik een probleem heb	133
Bijlage: Het acht-stappen-model	139
Over de auteurs	141
Literatuur	143

# Voorwoord

De RET (Rationeel-Emotieve Therapie of ook wel Rationele Effectiviteits-training) is al jaren een begrip in Nederland. De methode, het geesteskind van Albert Ellis, is voor veel coaches, adviseurs, therapeuten, trainers en hulpverleners nuttig in hun werk met cliënten met persoonlijke of werkgerelateerde vragen. Steeds meer maken ook andere mensen kennis met de methode door het lezen van boeken of artikelen en het volgen van workshops, trainingen en individuele begeleiding. Een groot gedeelte van de aantrekkingskracht ligt in het voor iedereen herkenbare basisprincipe van de RET: niet de situaties op zich, maar je ideeën over die situaties bepalen hoe je je voelt en of je al of geen stress hebt. Het heroverwegen van de juistheid van deze ideeën kan dan leiden tot minder onnodige spanning. Dit laatste geeft meteen al de praktische bruikbaarheid van de RET aan.

Tegelijkertijd merken we dat de eenvoud van dit basisprincipe kan leiden tot simplificaties. Zo wordt er vaak gedacht dat de RET niet meer is dan het controleren of de waarnemingen en interpretaties van bepaalde gebeurtenissen die spanning geven, wel kloppen. Als je bijvoorbeeld tot de conclusie komt dat de kritiek van je leidinggevende niet als zodanig bedoeld is, kun je rustiger worden. Vanuit de RET wordt aanbevolen om goed te kijken naar de feiten en de juistheid van je interpretaties. Maar er is meer aan de hand. Soms is de conclusie juist: er is bijvoorbeeld ernstige kritiek op je gedrag. Je staat dan alsnog met lege handen. De volgende vraag die dan van belang is, luidt: hoe erg is het als er inderdaad ernstige kritiek op je gedrag is? Vanuit de RET wordt sterk de nadruk gelegd op het onderzoeken van deze *evaluaties* van gebeurtenissen. Hoe kun je overeind blijven als er werkelijk nare dingen aan de hand zijn en als er reële dreigingen zijn? Stel dat je inderdaad ontslagen wordt, stel dat je al je geld verliest, stel dat mensen belangrijke normen van jou overtreden? Kortom, waar het vooral om gaat is: hoe kun je leren om mentaal beter om te gaan

met negatieve gebeurtenissen en tegenslagen zonder daarbij je toevlucht te nemen tot het vervormen van de werkelijkheid met een al te roze bril? RET is niet hetzelfde als positief denken en gaat ook verder dan het realistisch interpreteren van de werkelijkheid. De methode onderscheidt zich van andere cognitieve therapie- en trainingsmethoden door een sterke nadruk te leggen op de *evaluaties* van gebeurtenissen. Het accent ligt op het onderzoeken van de achterliggende ideeën die deze vaak overdreven evaluaties veroorzaken. In het bovenstaande voorbeeld, waarin kritiek wordt geleverd, komt het erop neer dat je ook leert om emotioneel over-eind te blijven, zelfs al waardeert je leidinggevende je in werkelijkheid niet. Dit is de benadering die we in dit boek willen benadrukken. En natuurlijk blijft daarnaast het oefenen in de juiste waarneming en de juiste interpretaties van groot belang.

Veel lezers van het boek 'Beren op de weg, spinsels in je hoofd' (IJzermans en Dirkx, 2001) stelden ons de vraag hoe ze de opgedane kennis kunnen verdiepen. Bij het geven van groepstraining en individuele begeleiding merkten we ook dat aanvullende literatuur een goed idee zou zijn. Dit boek is voor iedereen die de RET bij zichzelf (of bij anderen) nog beter wil leren toepassen, de menselijke neiging om van muggen olifanten te maken is namelijk hardnekkig. We pakken de draad op van 'Beren op de weg, spinsels in je hoofd' en trekken deze verder door naar uiteenlopende onderwerpen, zoals problemen bij leidinggeven, weerstand tegen veranderingen en uitstelgedrag.

De opbouw van dit boek is als volgt: we beginnen met de werking van de *methode* van de RET. Vervolgens gaan we dieper in op de voor- en nadelen en de functies van een aantal *emoties* en de daarbij behorende stress. Daarna staan we stil bij een paar populaire *irrationele gedachten* die voor onnodig veel stress kunnen zorgen. Tot slot belichten we enkele *veelvoorkomende thema's in werksituaties* waarin de RET goed toepasbaar is.

Voor de totstandkoming van ons boek zijn we veel dank verschuldigd aan Tienieke Dijkstra en onze uitgever Monique Lindzen. Zij hebben kritisch

mee- en tegengelezen en hielpen ons daarmee onze kennis optimaal te ordenen. Maar uiteindelijk blijven we zelf verantwoordelijk voor onduidelikheden en fouten die ongetwijfeld zullen blijken.

Theo IJzermans  
Roderik Bender

*Amsterdam, 2015*

*Bij het voorwoord, november 2020*

Toen wij dit boek in 2004 schreven, hadden we voor ogen om zowel basis-kennis als verdieping te bieden aan iedereen die zijn denkbeelden en overtuigingen wil toetsen aan wat waar en reëel is. De RET, die we daarvoor als methodische kapstok gebruikten, vangt anno 2020 minder blikken van trainers en coaches dan toen. Nieuwe stromingen in de psychologie voegen nieuwe methoden en accenten toe aan ons denken over onszelf, de ander en de wereld, en dat is een welkome evolutie. Maar waar de psychologie ook naartoe gaat: het denken over onszelf, onze gedachten en gevoelens blijft een vast agendapunt.

Mijn bevriende collega, leermeester en co-auteur Theo IJzermans is er helaas niet meer. Maar ons boek wordt nog steeds gevonden door lezers die van muggen liever geen olifanten maken, en dat zie ik als een compliment aan hem en zijn invloedrijke werk in de trainings- en coachingswereld in Nederland.

De kleine veranderingen die ik bij deze elfde druk samen met de uitgever heb aangebracht, betreffen geen veranderingen van de methodiek en het onderliggende gedachtegoed, maar alleen aanpassingen van voorbeelden en taal, om ons boek in 2021 en de jaren die volgen actueel te houden.

Roderik Bender

# 1 De RET in vogelvlucht

## Cognitieve therapie en training

Waarom voelt iemand zich angstig? Omdat hij aan angstaanjagende dingen denkt. Waarom wordt iemand boos? Omdat hij denkt dat mensen zich aan zijn regels moeten houden. Wat maakt iemand somber? Het feit dat hij sombere, negatieve dingen denkt over zichzelf en de wereld. Een psycholoog die zich baseert op de cognitieve psychologie zal dit soort antwoorden geven. De cognitieve psychologie, die zich onder meer richt op het ontstaan van emoties en stress, onderzoekt de samenhang tussen hoe mensen denken en hoe ze zich voelen. De bevindingen van deze psychologische theorieën worden steeds meer toegepast in allerlei vormen van therapie en training. Een van de oudste cognitieve therapieën die op deze principes is gebaseerd, is de Rationeel-Emotieve Therapie. Deze therapievorm is vanaf de jaren vijftig van de vorige eeuw ontwikkeld door de Amerikaanse psycholoog Albert Ellis. De ideeën afkomstig uit deze therapie staan centraal in dit boek. Ellis voerde die term enkele jaren geleden in om te benadrukken dat ook de gedragskant in deze therapie aan de orde komt. Wij kiezen ervoor om te blijven spreken van RET omdat de therapievorm onder deze naam al decennialang in ons land bekend is.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> De afkorting RET wordt ook gebruikt als afkorting van Rationeel-Emotieve Training. Om de verwarring nog groter te maken staat RET ook nog eens voor Rationele Effectiviteits Training. Inhoudelijk maken deze termen weinig verschil. Ze zeggen iets over de verschillende contexten waarin de theorie en methoden gebruikt worden. De term training wordt vooral gebruikt om een onderscheid te maken in de doelgroep, om te benadrukken dat het hier niet om een zware therapie gaat, die zich richt op ernstige afwijkingen. De interventies zijn in dat geval gericht op min of meer normale problemen zoals stress op het werk. Met de term Rationele Effectiviteitstraining wordt vooral het effectiever functioneren op het werk meer benadrukt. In de uitgave 'Beren op de weg, spinsels in je hoofd' gebruikten we de term Rationele Effectiviteitstraining omdat dit boek vooral betrekking heeft op werkproblemen.

De vormen van cognitieve therapie die de afgelopen decennia door diverse onderzoekers en auteurs zijn ontwikkeld, verschillen in de nadruk die ze leggen op de verschillende aspecten van het denken. De een legt de nadruk op de verklaringen die mensen hebben voor hun falen en succes. Een deprimerende denktrant kan bijvoorbeeld zijn ‘als ik slaag, is het toeval en als ik faal, komt dat door mijn onvermogen’. De ander legt het accent op de formele kenmerken van de redeneringen die mensen hebben. Een voorbeeld hiervan is de neiging om uit een beperkt aantal ervaringen een negatieve conclusie te trekken: iemand heeft mij belazerd, zie je wel dat de wereld slecht is. Weer een ander laat zien dat sommige probleemoplossende manieren van denken tot meer geluk leiden dan andere. Bij deze vormen van therapie leren mensen methoden om stapsgewijs problemen op te lossen.

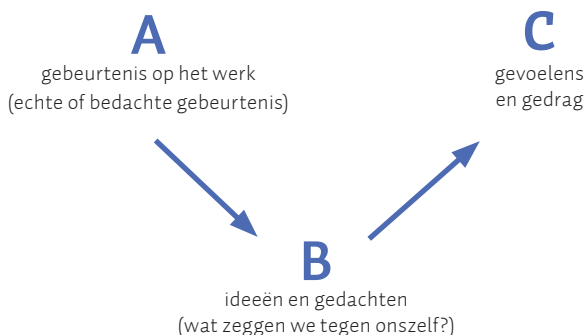
Bij de RET ligt sterk de nadruk op de waardering of de evaluatie die mensen hebben van dingen die hun overkomen. Hoe erg of hoe slecht vind je je eigen of andermands daden? Hoe erg vind je de tegenslagen die je overkomen? Hoe waardevol vind je jezelf als persoon? En welke ideeën heb je over hoe de wereld eigenlijk in elkaar zou moeten zitten?

## Het ABC van de RET

Hoewel dit een boek is voor mensen die al enigszins gevorderd zijn in hun kennis van en ervaring met de RET, kan het geen kwaad om een aantal basisprincipes van het RET-model nog eens op een rijtje te zetten. De RET brengt emotionele gebeurtenissen in kaart volgens het ABC-model. Er wordt een strikte scheiding gemaakt in drie elementen:

- De A, die staat voor *activating event*, is de gebeurtenis die de aanleiding is voor een emotionele reactie. Bijvoorbeeld: mijn baas kondigt mijn ontslag aan.
- De B staat voor *belief* ofwel het idee of de gedachten over de gebeurtenis A. Bijvoorbeeld: het is verschrikkelijk dat ik ontslagen word. Ik kan daar niet tegen. Dat mag niet gebeuren. Nu ben ik mislukt.
- De C verwijst naar de *consequences*, ofwel de gevolgen. Deze bestaan uit de *emotionele reactie* en het *gedrag* dat daaruit volgt. Bijvoorbeeld:

mijn angst en dat ik na het bericht dichtklap enerzijds, de woede en de baas uitschelden anderzijds.



Mensen denken vaak dat de gebeurtenis de emotie veroorzaakt. In het ABC-model: de A veroorzaakt de C. Volgens de RET-theorie wordt de emotionele reactie, en ook het gedrag dat daarmee samenhangt, voornamelijk veroorzaakt door de ideeën, de manier van denken over de gebeurtenis, de B. Ofwel: vooral de B veroorzaakt de C. Het zijn dus niet de gebeurtenissen zelf die de emoties veroorzaken maar vooral de manier waarop we denken over die gebeurtenissen. Om bij het ontslagvoorbeeld te blijven: er zijn allerlei reacties en gedachten mogelijk bij een gebeurtenis. Misschien heeft iemand zelfs positieve gedachten bij het komende ontslag: 'Ik ben gelukkig van deze rotbaan af. Het is een gedwongen ontslag, dus ik krijg voorlopig een uitkering om rustig uit te kijken naar iets anders. Niet gek!' In zo'n geval zul je je opgelucht voelen. Zo'n reactie is niet alleen maar theoretisch. Een van de schrijvers van dit boek (Theo IJzermans) heeft het zelf een keer meegemaakt. Er hebben wel meer mensen positief op een ontslag gereageerd. Maar in veel gevallen reageert men op een ontslag zo: 'Dit is een totale afgang. Ik word diep in mijn eigenwaarde aangetast.' In zo'n geval zul je je waarschijnlijk somber gaan voelen. Het kan ook zijn dat iemand in zijn denken meer de nadruk legt op het onrecht dat hem wordt aangedaan: 'De baas heeft mij onrechtvaardig beoordeeld, hij levert mij een rotstreek. Dat kan hij niet maken, de schoft.' Wie zo denkt, zal zich waarschijnlijk erg boos voelen. Misschien dat hij



# 3 Wat zijn irrationele ideeën?

## Indeling van irrationele ideeën

Binnen de RET-theorie spelen de begrippen ‘rationeel’ en ‘irrationeel’ een belangrijke rol. In het eerste hoofdstuk kwamen een aantal van deze ideeën al aan de orde. Een groot deel van de overmatige emotionele reacties die je met de RET probeert te verminderen, wordt veroorzaakt door deze irrationele ideeën en gedachtepatronen.

Ellis, die zijn theorie van de RET voor het eerst in 1955 formuleerde, heeft in de loop der jaren verschillende indelingen gebruikt. In een recente formulering onderscheidt hij drie irrationele kernideeën: rampdenken, *lage frustratietolerantie* en *globale evaluatie van personen*. Deze indeling overlapt met de gedachtegangen die wij in het eerste hoofdstuk hebben onderscheiden. Overmatig perfectionisme hangt samen met *globale zelf-evaluatie* naar aanleiding van fouten. Ik mag geen fouten maken want dat bewijst dat ik niets voorstel, en dat ik dom ben. Rampdenken zoals wij dat formuleerden, overlapt volledig met het rampdenken zoals Ellis dat formuleert. Hij noemt het *catastrophizing* of *awfulizing*. Het zijn de overdrijvingen van de ‘ergheid’ van gebeurtenissen. ‘Als ik mijn baan verlies, is dat verschrikkelijk, het is het ergste wat mij kan overkomen.’

*Lage frustratietolerantie* zoals Ellis dat gebruikt, is weer breder: het omvat niet alleen het idee dat tegenslagen onverdraaglijk zijn, maar ook de eis dat de wereld en andere mensen rekening met je moeten houden en dat het leven gemakkelijk moet zijn. ‘Het is onverdraaglijk dat mijn medewerkers niet doen wat ik zeg.’ ‘Dingen die je hebt afgesproken moeten gewoon goed lopen.’ Et cetera. Bij de eis dat anderen rekening met je moeten houden, spelen vaak ook *globale evaluaties* van anderen een rol: de persoon die geen rekening met je houdt, wordt in zijn totaliteit veroordeeld. ‘Iemand die zoiets doet, is niet oké.’

Het 'liefdesjunk-denken' bevat elementen van de indeling van Ellis: 'Het is onverdraaglijk als mensen mij niet mogen of respecteren', *lage frustratietolerantie* dus. Maar ook zitten er soms elementen in van *globale evaluaties* van de persoon: 'Als iemand mij niet mag, ben ik kennelijk niet de moeite waard.' Ook kunnen elementen van *rampdenken* een rol spelen: 'Het is verschrikkelijk als mensen mij niet mogen.' Welke indelingen je dus ook gebruikt, steeds weer zullen elementen van *rampdenken*, *lage frustratietolerantie* en *globale evaluatie van personen* een rol spelen.

### *Meer kenmerken van irrationele ideeën*

In plaats van naar de *inhoud* van de irrationele ideeën te kijken kun je ook meer de nadruk leggen op de *kenmerken* van de ideeën. Irrationele ideeën kun je typeren als *overdrijvingen*: 'Dit is onverdraaglijk, dat is verschrikkelijk, nu val ik door de mand, die persoon deugt niet!' Tegenover deze overdrijvingen staan *reële inschattingen* die op zich natuurlijk ook negatief kunnen zijn. Vergelijk bijvoorbeeld 'dit is onverdraaglijk' met 'dit is moeilijk', en 'verschrikkelijk' met 'heel vervelend'.

Irrationele ideeën zijn ook *eisend* van aard: 'Ik mag geen fouten maken!' 'Dat mag mij niet overkomen!' 'Zij moeten zich aan regels houden!' Tegenover deze irrationele *eisen* staan *reële wensen* als: 'Ik streef er zoveel mogelijk naar om geen fouten te maken.' Of: 'Ik hoop dat dat mij niet overkomt.' En: 'Ik wil graag dat mensen zich aan regels houden.'

Ook hebben irrationele ideeën vaak als kenmerk dat ze *overgeneraliserend* zijn: 'Als ik een fout maak, ben ik fout en minderwaardig. Mensen die dat soort dingen doen, zijn slecht.' De rationele variant beperkt zich tot het evalueren van het onwenselijke gedrag zonder de *vérgaande conclusies* over het totaal, in dit geval de veroordeling van de totale persoon.

### *Interpretaties en evaluaties*

Het is steeds belangrijk om bij het analyseren van gedachten en ideeën en het beoordelen van de mate van rationaliteit of irrationaliteit een onderscheid te maken tussen *interpretaties* en *evaluaties*.

Het zijn de overmatig negatieve evaluaties die de schadelijke en niet-functionele emoties veroorzaken. Het is daarom belangrijk dat het onderscheid tussen interpretatie en evaluatie eerst expliciet gemaakt wordt. Neem het volgende voorbeeld: je hebt het idee dat een collega je niet mag. Dit kan een juiste of onjuiste interpretatie zijn. Je weet niet of het waar of niet waar is. Misschien blijkt achteraf dat je vermoeden juist was. Deze negatieve interpretatie van het gedrag van je collega veroorzaakt op zich geen sterke emotie. Dat hangt vooral af van wat je daarvan vindt. Hoe erg is dat voor je? Hoe negatief evalueer je de mogelijke afwijzing door je collega? Als je alleen denkt 'jammer maar helaas', zal de gedachte over de afwijzing weinig gevoel opwekken. Maar als je het verschrikkelijk vindt, omdat je het idee hebt dat je alleen maar kunt werken met collega's die je aardig vinden, voel je je gefrustreerd. En als je vervolgens ook nog eens de vérgaande conclusie trekt dat je dus kennelijk niet de moeite waard bent, dan heb je pas echt een emotioneel probleem. Het zijn deze inschattingen (de mate van hoe erg het is, de conclusies over de waarde van jezelf en je ideeën over hoe anderen en de wereld zouden moeten zijn), die de sterke emoties creëren. Interpretaties kunnen juist of onjuist zijn, maar de evaluaties bepalen uiteindelijk de sterkte van de emotionele reacties.

### **Veelvoorkomende formuleringen die irrationele gedachten verraden:**

- Ik moet
- De ander moet
- Het kan toch niet zo zijn dat ...
- Dit mag mij niet gebeuren
- Dit is verschrikkelijk
- Dit is een ramp
- Dit is onacceptabel
- Ik kan hier niet tegen
- Ik eis dat ...
- Het hoort niet zo te zijn dat ...
- Ik dóe dit ... dus als persoon bén ik ...

- In het verleden gebeurde dit, dus in de toekomst gebeurt dit ook gegarandeerd.
- Ik handel zo, dus de ander moet ook zo handelen.

De emoties en het gedrag waarover we tevreden zijn en waar we niet mee in de problemen komen, worden gestuurd door ideeën waar we niet verder aan hoeven te sleutelen. Kennelijk zijn het goede raadgevers voor ons voelen en handelen. Maar de gedachten en overtuigingen die ons in de problemen brengen, zijn zonder meer het onderzoeken waard. Dat is het thema van het volgende hoofdstuk, dat gaat over het uitdagen, het onderzoeken en het toetsen van je eigen denken. Wat klopt er wel en wat klopt er niet?

## 4 Veranderingsstrategieën: het uitdagen

### Uitdagen

Het stellen van kritische vragen om de denktrant die mogelijkwerwijs de stress en de overmatige emoties veroorzaakt ter discussie te stellen, wordt in de RET *uitdagen* genoemd. Het is een van de belangrijkste manieren om tot constructieve veranderingen in het denken te komen. Ellis introduceerde de *socratische dialoog*, waarbij je door middel van vragen ertoe wordt aangezet om het eigen denken kritisch onder de loep te nemen en eventueel te corrigeren. De term *socratische dialoog* verwijst naar Socrates, die in het oude Griekenland zijn studenten filosofie onderwees, niet door kennis over te dragen maar door alleen maar vragen te stellen. De bedoeling was om ze daardoor zelf aan het denken te zetten.

Dit is geen therapieboek. Er is dus geen sprake van een therapeut die vragen stelt aan zijn cliënten. Wel kun je met behulp van een boek als dit jezelf trainen om aan jezelf helpende vragen te stellen. Je hoeft geen cliënt of patiënt te zijn om last te hebben van lastige emoties en stress. De neiging om van wensen eisen te maken is algemeen menselijk en niet voorbehouden aan personen met psychische stoornissen of grote psychische problemen.

We behandelen een aantal veelgebruikte methoden om je eigen manier van denken ter discussie te stellen, ofwel uit te dagen zoals het in het RET-jargon heet. Het is niet zo dat de ene methode beter is dan de andere, en het is bovendien niet altijd noodzakelijk om steeds alle uitdagingsmethoden toe te passen. Het gebruik van één methode is soms al voldoende om tot een rationeler inzicht te komen. Achtereenvolgens komen aan de orde filosofisch uitdagen, functioneel uitdagen, logisch uitdagen, uitdagen op feiten en gedragsmatig uitdagen.

## Filosofisch uitdagen

Bij filosofisch uitdagen ga je op zoek naar de diepere betekenis voor jouw leven, die besloten ligt in je irrationele gedachte. Je filosofeert als het ware door over hoe het er voor jou als persoon uitziet als jouw eis niet wordt ingewilligd.

Ik kom te laat voor het geven van mijn presentatie voor een belangrijk en groots opgezet congres. Dat is echt heel erg verschrikkelijk, want te laat komen kan in dit geval echt niet en de organisatoren zullen heel boos worden.

*Stel dat ik te laat kom en dat de organisatoren boos worden: wat betekent dat voor mij?*

Dat zij mij nooit meer zullen vragen voor dergelijke congressen.

*Als dat zo is, wat betekent dat voor mij?*

Ik mis dan de kans om op die manier mijn deskundigheid te laten zien.

*En wat is het gevolg?*

Ik kan mijn promotie mislopen en de ontwikkeling van mijn loopbaan kan daardoor vertragen.

*En als mijn loopbaan niet zo snel gaat als ik zou willen, wat betekent dat?*

Eh ... dat ik er langer over moet doen om te komen waar ik wil zijn, dat ik andere manieren moet vinden om eruit te springen.

*Ik zou het jammer en vervelend vinden als mijn loopbaan niet zo snel gaat als ik wil. Maar is het ook echt verschrikkelijk?*

Leuk is het niet. Maar wel overkomelijk. Als mijn loopbaan vertraagd wordt door het missen van deze presentatie, baal ik daarvan, maar misschien is 'verschrikkelijk' wel een te sterk woord ...

Mijn baas heeft voor de zoveelste keer een afspraak met mij afgezegd. Daar kan ik absoluut niet tegen. Hij neemt mij volstrekt niet serieus, maar dat moet hij wél doen.

*Wat als hij mij niet serieus neemt?*

Dan is hij geen goede baas, en kan ik niet goed met hem samenwerken.

*Gesteld dat hij geen optimale baas is, en dat de samenwerking met hem niet goed is, wat betekent dat voor mij?*

Dat ik me erger en minder plezier heb in mijn werk.

*En als ik minder plezier in mijn werk heb, wat voor betekenis heeft dat voor mij? Betekent 'minder plezier' hetzelfde als 'geen plezier'?*

Nee, dat niet. De samenwerking met mijn teamgenoten maakt mijn werk wel plezierig.

*Dus het lijkt erop dat in mijn werk sommige dingen plezierig zijn, en sommige niet.*

Ja, zo klinkt het eigenlijk heel erg normaal ...

*Het is jammer als mijn baas mij niet serieus neemt en in mijn ogen geen optimale baas is. Ik heb liever dat hij zijn afspraken met mij nakomt en dat ga ik hem ook zeggen. Het is niet leuk dat hij anders is, maar het is nu ook weer niet zo erg!*

Deze manier van uitdagen is krachtig, omdat je focust op de zaken die je leven betekenis geven. Welke zaken zijn echt belangrijk voor je? Hoe essentieel is het voor je als er écht zou gebeuren wat je vreest? Dan blijkt in de meeste gevallen dat 'vreselijk' al snel 'vervelend' of 'jammer' wordt. Er blijkt toch nog leven te zijn voor wie een fout heeft gemaakt. Er blijkt toch nog een zinvol bestaan mogelijk na een ontslag. Het is niet het einde van de wereld als een relatie met iemand blijvend wordt verstoord, hoe vervelend en jammer ook. En het wordt op het werk toch niet zo ideaal als je had gedacht, gesteld dát iedereen het altijd met jou eens zou zijn ... Trouwens: jij weet ook niet alles, een ander kan af en toe ook weleens gelijk hebben.

### *Functioneel uitdagen*

De strategie achter deze vorm van uitdagen is heel eenvoudig. Stel je de vraag of de gedachte je helpt om je doel te bereiken. Kan het je inderdaad helpen, laat dan de RET even rusten. Waarom zou je een helpende gedachte veranderen? Als je je ergert en denkt: 'Zo wil ik niet behandeld worden', wanneer je verzoek om een opleiding door je leidinggevende zonder opgaaf van redenen wordt afgewezen, dan geeft deze gedachte je de motivatie om in een gesprek jouw mening weer te geven, en voor jezelf op te komen.

Als je niet zeker weet of je geholpen bent met je gedachte, ga dat dan eerst onderzoeken. Een echte irrationele gedachte zal je meestal niet helpen om je doel te bereiken. Ik (RB) kom regelmatig perfectionisten tegen die denken dat ze alleen door harde *eisen* aan zichzelf te stellen, in staat zijn om prestaties te verrichten. Na een kort gesprek blijkt dan, dat ze liever op een meer ontspannen manier dit resultaat willen bereiken; met minder druk. In veel gevallen zorgen de druk en gespannenheid er ook nog eens voor dat er gebeurt wat deze perfectionisten juist willen vermijden: fouten maken. Functioneel uitdagen in zo'n geval betekent jezelf de vraag stellen of de eis, in plaats van de wens, om je werk goed te doen, je helpt. Het te verwachten antwoord luidt: nee.

### *Logisch uitdagen*

Logisch uitdagen betekent je gedachten kritisch toetsen aan de hand van logica. Hoe logisch is het om te zeggen dat je collega als 'geheel' persoon niets waard is, als hij een belangrijke opdracht heeft laten mislukken? Hoe aannemelijk is het dat iedereen je aardig vindt, terwijl jijzelf ook niet iedereen aardig vindt? Een goede manier van logisch uitdagen is om te werken met een *vergelijkingspersoon*: iemand die je als het ware in jouw plaats stelt. Kijk dan of je die persoon in exact dezelfde situatie ook zo zou beoordelen. Mag je buurjongen die voor het eerst op de schaatsen staat, niet af en toe vallen? Is je collega een hopeloos onprofessionele prutser als hij tijdens een presentatie moeilijk uit zijn woorden komt? Hoe logisch is het om anderen toe te staan af en toe fouten te maken, maar om dit jezelf niet toe te staan? Hoe logisch is het dat iedereen in de concertzaal ophoudt met hoesten, puur omdat jij dat wilt? In de filosofie van de RET kunnen alleen daden veroordeeld worden, en niet mensen. Wie bepaalde dingen doet of juist nalaat, wordt daarmee als persoon nog niet een totale mislukking.

### *Uitdagen op feitelijkheid*

Het uitdagen op feiten wordt ook wel *empirisch uitdagen* genoemd, en het bestaat uit goed onderzoeken of je waarneming wel klopt, of je idee wel in overeenstemming is met de feiten. We hebben vaak ideeën over de wereld



## 6 Boosheid

In de komende hoofdstukken over emoties werken we de vier basisemoties (boosheid, angst, verdriet, blijdschap) verder uit. We maken steeds een onderscheid tussen de helpende en niet-helpende varianten van de betreffende emoties. Ook laten we de relaties zien tussen de manier van denken en de emotionele reactie; dit kan je helpen om meer inzicht te krijgen in het ontstaan van je emoties en je achterliggende denktrant. In dit hoofdstuk beginnen we met boosheid.

*Je kijkt door het raam en je ziet dat twee buurjongens bezig zijn je nieuwe auto met een spuitbus te bewerken. De auto zit vol met oranje strepen en vlekken. Je wordt bleek, krijgt een beklemd gevoel in je maag en je hart klopt op volle toeren. Woedend ren je naar buiten. Misschien pak je, terwijl je door de gang rent, in het voorbijgaan nog een hockeystick om de onverlaten te bedreigen en misschien wel in blinde woede een flinke klap te verkopen.*

*Het is Koningsdag en in het dorp waar je woont, wordt een optocht georganiseerd. Met de zonen van je burens heb je afgesproken dat ze jouw auto zullen versieren met oranje waterverf. Iedereen uit het dorp rijdt mee in deze groots opgezette optocht. Tevreden en ontspannen kijk je door het raam hoe die twee enthousiast bezig zijn met de versieringen.*

In de genoemde voorbeelden zie je op een bepaald moment exact hetzelfde, maar de emotionele reactie is totaal verschillend. Het verschil zit in de betekenissen die je toekent aan je waarnemingen. Dit proces is een kwestie van fracties van seconden. Het is een voorbeeld dat laat zien hoe een emotie niet alleen wordt veroorzaakt door wat je waarneemt. Veel belangrijker zijn de psychische processen die daarbij een rol spelen. In de eerste situatie geef je een interpretatie van de situatie zoals: hier

wordt opzettelijk schade aan mij toegebracht. Daarnaast geef je een evaluatie van de ernst van de situatie: wat vind ik hiervan? Je vindt het schandalig en rampzalig. De daders dienen gestraft te worden. De woede die daardoor ontstaat, activeert het aanvallend gedrag: schreeuwend ren je naar buiten met een hockeystick in je hand. Ook hierbij maak je weer een razendsnelle inschatting: ik kan die jongens wel aan. Als het twee grote mannen waren geweest, met leren jassen en kaalgeschoren koppen met een ringetje door hun oor, had je je wellicht heel anders gedragen. Je was waarschijnlijk stil naar de achterkamer gelopen en had het alarmnummer van de politie gebeld.

Emoties worden voor een groot deel veroorzaakt door de manier waarop mensen denken en tegen situaties aankijken. De emotionele reactie bestaat uit verschillende componenten, waarbij ook lichamelijke reacties een rol spelen. Via het autonome zenuwstelsel ontstaan razendsnelle fysiologische veranderingen, bijvoorbeeld hartkloppingen en zweten. Er ontstaat een gedragsneiging. In het geval van woede is dat de neiging om de boosdoener aan te vallen zoals in het voorbeeld van de verfspuitende jongens. Of je toegeeft aan die neiging staat ook weer onder invloed van het denken: 'Kan ik dit aan?' De angst kan gaan overheersen, waardoor vervolgens een andere neiging, namelijk vluchten, kan optreden.

Als mensen hun emoties beschrijven, kunnen ze het hebben over deze verschillende elementen: het gevoel, de fysiologische verschijnselen of hun gedrag. Als iemand zegt 'ik was woedend' kan hij daarmee van alles bedoelen: ik voelde boosheid, ik voelde een kramp in mijn maag, ik kookte, ik heb ze uitgescholden, ik heb ze afgeranseld.

Ik (RB) maak het vaak mee dat cliënten zeggen: 'Ik was niet boos, ik bleef rustig.' Als ik dan vraag: 'Hoe voelde je je van binnen?' krijg ik een heel ander antwoord, zoals: 'Van binnen kookte ik!' We hebben geleerd om in veel situaties uiterlijk rustig te blijven, terwijl vanbinnen de storm woedt. Dat veel en lang ingehouden woede niet gezond is, weten we al heel lang. Veel klachten die onder de verzamelnaam stress besproken worden, zou

je net zo goed onder de noemer ingehouden woede onder kunnen brengen. Het staat alleen niet zo 'chic' als je na een conflict op je werk ziek meldt met de boodschap dat je te veel last van ingehouden woede hebt. Het is vaak ook heel verstandig om je woede in te houden, vooral als die moeilijk controleerbaar is. Je baas of je collega uitschelden, of nog erger, bij hun das pakken en ze over het bureau trekken, kan nare gevolgen hebben. Het is een van de wonderen van de menselijke geest dat er zo weinig doden en gewonden vallen op de werkplek.

De RET richt zich op het beheersbaar maken van emoties. Het is zaak om meer greep te krijgen op de emotie en daarmee ook op je gedrag. Ingehouden woede is ongezond, maar het ongecontroleerd uiten ervan kan je in de problemen brengen met je medemens.

Beheersbaar maken betekent niet dat emoties worden weggepoetst of dat je alles maar moet accepteren en niet voor jezelf mag opkomen. In onze samenleving, waar conflicten niet meer worden opgelost met knotten en speren, moet je een manier vinden om voor jezelf en je rechten op te komen die sociaal acceptabel is. Het is dus effectiever om je beheersbaar boos ofwel geïrriteerd te voelen en dit op een sociaal acceptabele wijze naar voren te brengen. Irritatie kan een waarschuwingssignaal zijn dat er sprake is van aantasting van je eigenwaarde, van onrecht en tegenwerking, en geeft energie om alert tot actie over te gaan. Als je je emoties voldoende onder controle hebt, is de kans groter dat je dat vaardig en effectief doet, zodat de situatie beheersbaar blijft. Het loopt niet uit de hand en je berokkent jezelf en anderen geen nodeloze schade. Bij de RET richt je je vooral op de manier van denken en de achterliggende ideeën die de woede veroorzaken.

Je kunt ook hier weer twee soorten van gedachten onderscheiden bij de beoordeling van situaties: interpretaties en evaluaties. Interpretaties zijn op zich neutraal. Ze hebben te maken met de verklaring van motieven en bedoelingen van anderen. In het voorbeeld van de verfspuitende jongens kan de *interpretatie* zijn: ze willen met opzet mijn auto beschadigen of ze