

## Irrationele basisideeën – Rationeel Emotieve Training (RET)

Deze basisideeën en gedachten lijken soms wat extreem. Soms denk je: 'Nou ja, zo overdreven heb ik het ook weer niet.' Het gaat erom dat je wat herkent in een bepaalde denkwijze.

### Eerste irrationele basisidee

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

Iemand die er dit irrationele basisidee op nahoudt, denkt bijvoorbeeld:

"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 kunt niet weten wat de ander denkt. Mensen die dat denken zeggen dan: 'Je zult wel denken dat ik...'

### Tweede irrationele basisidee

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

Voorbeelden van mensen die dit denken zijn:

"Oog om oog, tand om tand."

"Ik zal diegene terugpakken."

"Ik neem wraak."

"Het is niet eerlijk hoe ze mij behandelen."

"Zo kunnen ze niet met mij omgaan."

### Derde irrationele basisidee

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

"Ik moet weten hoe dingen gaan."

"Ik moet controle hebben."

"Dingen moeten gaan zoals ik dat wil."

"Ik kan er niet tegen als het anders loopt."

# Veel voorkomende irrationele gedachten

## Eerst even de uitleg over lage frustratietolerantie.

Een kernbegrip uit de RET is de lage frustratietolerantie (LFT). De meeste mensen kunnen er slecht tegen als zaken anders gaan dan gepland. We houden daar niet zo van. Het is tenslotte toch veel makkelijker als alles precies volgens plan verloopt? Zoals het toch ook veel makkelijker is als iedereen precies doet wat we willen? In werkelijkheid gaat het natuurlijk vaak anders. Het is zelfs zo dat tegenslagen en tegenwerking een onvermijdelijk bestanddeel vormen van ieders leven. Ook al plannen we onze acties nog zo goed, er kan altijd wat gebeuren waardoor de zaak finaal uit de hand loopt. Ook al doen we nog zo ons best, soms zit alles 'gewoon' verschrikkelijk tegen. Volgens de RET heeft het weinig zin je te blijven ergeren aan tegenslagen: ze worden daar heus niet minder van. Net zo zinloos is het op mensen te schelden die er verantwoordelijk voor zijn dat de zaken zijn misgegaan: ze zijn immers al misgegaan en je boosheid maakt alles alleen maar erger en veroorzaakt buikpijn. Als dingen tegenzitten, is dat op zich eigenlijk nooit een ramp. We maken er zelf een ramp van door er vreselijk zwaar aan te tillen. Het is daarom verstandig altijd rekening te houden met tegenslagen. Mensen zijn feilbare wezens en bijna alle werk is mensenwerk. Dus wat ligt er meer voor de hand dan een tegenslag zo nu en dan? Je bent irrationeel en onlogisch bezig als je daar geen rekening mee wenst te houden! Veel verstandiger is het in geval van tegenslagen na te gaan waardoor die zijn veroorzaakt. In een aantal gevallen zul je maatregelen kunnen nemen, zodat die zaken in de toekomst beter gaan. In andere gevallen blijft het risico van een mislukking erin zitten, wat je ook doet. Mensen blijven mensen, met alle gevolgen van dien.

## Eerste irrationele gedachte

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

Deze mensen zijn meester in zich aanpassen aan de behoeften van ieder ander mens. Ze lezen vaak goed de lichaamstaal van anderen en proberen zo snel mogelijk in hun behoeften te voorzien.

Anderen zien deze mensen soms als kruiperig of niet assertief. Door zich extreem aan te passen, roepen deze mensen vaak dominante gevoelens op bij anderen.

Het extreme aanpassen, noemen we *subassertiviteit*.

Kritiek van anderen ervaart hij vaak als onverdraaglijk. Een veelgemaakte denkfout hierbij is: "Een ander vindt dat ik iets fout doe, dus ben ik een fout mens."

Het is ook een vorm van ijdelheid. Het lijkt prettig om bewondering van anderen te krijgen. Maar als je niet zonder die bewondering kunt, wordt het moeilijk een gevoel van eigenwaarde op te bouwen.

Het begrip status is binnen deze context heel belangrijk. Mensen die wie ze zijn en wat ze doen, door elkaar halen, zullen eerder een antwoord geven als: "Het is belangrijk om een status te hebben, want als je status hebt, vinden anderen je goed."

Mensen die denken en doen niet verwarren, zullen eerder antwoorden: "Status is een middel waarmee je invloed uit kunt oefenen op anderen om hen de indruk te geven dat wat je doet, altijd beter is dan wat zij doen. En dat ze jouw oordeel moeten vertrouwen boven hun eigen oordeel."

Bij de tweede groep is status een reclamemiddel, bij de eerste groep een doel.

### **Tweede irrationele gedachte**

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

Vaak oorzaak van faalangst en perfectionisme. Daarnaast kan perfectionisme worden veroorzaakt door een zeer lage frustratietolerantie voor zaken die niet perfect lopen. Mensen met deze gedachten, laten hun eigenwaarde vaak afhangen van de mate waarin ze presteren. Presteren ze matig of niet goed, dan voelen ze zich ook niet goed over zichzelf.

### **Derde irrationele gedachte**

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

Hier worden denken en doen ook door elkaar gehaald. Iemand die steelt, is een dief. En: eens een dief, altijd een dief. Genuanceerder denken lukt vaak door ethiek te gaan bestuderen.

Mensen met deze gedachten, hebben vaak heel strakke normen.

### **Vierde irrationele gedachte**

*"Ik kan er absoluut niet tegen als dingen anders gaan dan ik wil."* Hangt samen met lage frustratietolerantie. Het is ook een belangrijke oorzaak van agressief gedrag.

### **Vijfde irrationele gedachte**

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

Komt al bij heel jonge kinderen voor. Ze denken: "Ik wilde geen fout maken, dus ik maakte geen fout." Vaak beschuldigen ze daarmee persoon die het dichtst bij hen staat.

### **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. Dit zijn mensen die zich vooral richten op het voorkomen van gevaar waardoor ze hun leven niet meer op een prettige manier leiden.

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

### **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."*

Deze lijkt op 5<sup>e</sup> irrationele gedachte. Komen ook vaak samen voor. Deze mensen geloven dat verantwoordelijkheid betekent dat je geen fouten mag maken. In het bedrijfsleven of politiek nemen mensen hun verantwoordelijkheid door op te stappen. Dat verstrekt het idee dat je wordt afgeschreven (of dat je jezelf moet afschrijven) als je een fout maakt.

Verantwoordelijkheid nemen is eenvoudigweg de belofte dat je jezelf zult inzetten om een probleem op te lossen en dat je daarbij hulp vraagt als je het niet alleen kunt. Het is geen garantie voor een positieve uitkomst. Niemand kan dat bieden.

Mensen die denken: "Als ik niets doe, doe ik ook niets fout" staan aan de zijlijn van hun eigen leven. "Wie ben ik nou? Ik heb nog nooit iets bereikt." Versterkt geloof dat elke poging tot succes gedoemd is om te falen. Falen mag niet, want dan neem je geen verantwoordelijkheid. Zo is cirkel rond.

### **Achtste irrationele gedachte**

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

Mensen 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 mensen al hun macht weggeven.

## **Negende irrationele gedachte**

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

Een van de meest gemaakte fouten van mensen. Heeft veel gevolgen voor heden. Het verleden heeft wel invloed maar die invloed is vrijwel nooit groter dan de mogelijkheid die iemand nu heeft.

Is sowieso meest gemaakte denkfout. Denk aan: 'Wie voor een dubbeltje is geboren, zal nooit een kwartje worden.'

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."
- "Mijn ouders waren verslaafd, dus dat zal mij ook wel overkomen."

## **Tiende irrationele gedachte**

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

In gezinnen komt het vaak voor dat mensen allemaal voor elkaar zorgen, maar niemand zorgt goed voor zichzelf. Als een ouder niet goed voor zichzelf zorgt, heeft hij zijn kind ook niet veel te bieden.

## **Elfde irrationele gedachte**

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

## **Twaalfde irrationele gedachte**

*"Ik kan niet leven met onzekerheden."*

Als mensen 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.

Betere selectie maken tussen onzekerheden die de moeite waard zijn om aandacht aan te besteden en onzekerheden die niet de moeite waard zijn.