

1

DE UITGANGSPUNTEN VAN DE RET

De RET hanteert een aantal uitgangspunten en deze vormen samen de basisfilosofie om uw problemen met behulp van de RET op te lossen. Hieronder treft u een aantal uitgangspunten aan:

- Leef intens en breng uw korte- en langetermijndoelen met elkaar in evenwicht.
- Elk mens kan fouten maken – ook u!
- Beoordeel uw eigen en en andermans gedrag, maar wijs uzelf en anderen niet af als totale persoon.
- De verantwoordelijkheid voor uw gevoelens ligt bij uzelf!
- Niets is voor de volle 100% slecht, verschrikkelijk of rampzalig!

In dit hoofdstuk lichten we deze vijf uitgangspunten stuk voor stuk toe.

LEEF INTENS EN BRENG UW KORTE- EN LANGETERMIJNDOELEN MET ELKAAR IN EVENWICHT

Kortetermijndoelen zijn doelen die vaak op het moment zelf veel voldoening geven; meteen, nu, vandaag. Bijvoorbeeld: lekker eten, luieren, of tv-kijken. Op langere termijn is die voldoening echter veel minder. Te veel eten is ongezond en u kunt er dik van worden. Als je luiert, heb je je werk niet op tijd af en tv-kijken kun je nu niet bepaald een creatieve bezigheid noemen. Kortetermijndoelen kunnen

gemakkelijk leiden tot ongemak op de lange termijn. Wees er dus voorzichtig mee. Ga de gevolgen van snelle en gemakkelijke pleziertjes na. Als u gelukkig wilt worden zonder nadelige gevolgen, zult u de gevolgen op lange én korte termijn tegen elkaar moeten afwegen. Er is natuurlijk niets op tegen om heel veel te genieten. Maar sommige vormen van genot hebben grote negatieve gevolgen en zijn zelfs schadelijk op de lange termijn. Als u zich voornamelijk richt op de kortetermijndoelen en directe bevrediging, zult u zichzelf vaak schade berokkenen. Dit is bijvoorbeeld het geval als u toegeeft aan uitstelneigingen of aan een verslaving als te veel drinken of roekeloos gokken.

Kunt u zich dus alleen op de langetermijndoelen richten? Ja, als u een veilig, maar saai leven wilt leiden. Maar zelfs dan bent u niet helemaal veilig, want ziekte, financiële problemen, dood en oorlog blijven voor ieder van ons tot de mogelijkheden behoren. Te veel geluk opsparen voor morgen, betekent dat u misschien dood bent voordat u ervan kunt genieten.

De RET stelt u het volgende voor: probeer een zodanig evenwicht te vinden, dat u zich vandaag én morgen gelukkig voelt. Niet of/of, maar én/én. Vergelijk het genot van dit moment met het genot – en de ongemakken – die u in de toekomst kunt verwachten. Leidt dat vaak tot een compromis? Eerlijk gezegd: ja.

Evenwicht vinden tussen uw korte- en langetermijndoelstellingen kan bijvoorbeeld op de volgende manier: probeer uw langetermijndoelen op te delen in een aantal kortetermijndoelstellingen. Beloon uzelf zodra u een kortetermijndoel hebt bereikt. Zelfs de grootste klus valt op te delen in kleine stukjes, waardoor het gemakkelijker en bevredigender wordt om eraan te beginnen.

Stel bijvoorbeeld dat uw langetermijndoel is, een afstand van duizend kilometer te lopen. Zo'n lange afstand lijkt in eerste instantie wel een onmogelijke onderneming en de gedachte alleen al kan u een hopeloos en overweldigend gevoel geven. Misschien is dan ook uw conclusie: 'Het is onmogelijk om duizend kilometer te lopen!' U voelt zich waarschijnlijk nog beroerder, als u denkt: 'Ik moet duizend kilometer lopen!', terwijl u weet dat u dat niet kunt. Bekijk het nu eens op een andere manier. Vele wandelingen van één kilometer zijn wel mogelijk, en roepen geen negatieve gedachten en gevoelens bij u op. Als u op den duur alle wandelingen van één kilometer bij elkaar optelt, komt u misschien wel op duizend kilometer.

Met behulp van de RET leert u reële doelen te stellen en de energie te vinden om ze daadwerkelijk te bereiken. En meer dan dat. De RET laat u zien hoe u uzelf kunt accepteren, zelfs al haalt u uw doelen niet. U bepaalt zelf die doelen, maar het

is onjuist uzelf gelijk te stellen met het eindresultaat: u bent niet zelf uw succes of uw falen.

OPDRACHT: HET ONTDEKKEN VAN UW DOELEN

Schrijf hieronder een aantal van uw langetermijndoelstellingen op.

ELK MENS KAN FOUTEN MAKEN – OOK U!

De eerste stap bij het oplossen van problemen is het helder definiëren van het probleem. Wij raden u aan het probleem zodanig te definiëren, dat u zelf de verantwoording neemt. Met andere woorden, dat u erkent dat het om uw probleem gaat. Andere mensen of moeilijke omstandigheden vormen misschien een deel van het probleem, maar de verantwoording nemen houdt in: toegeven dat het uw gevoelens, gedachten en gedragingen zijn in die ‘vervelende’ situatie die u van streek maken. Als u dat eenmaal toegeeft, hebt u meer kans om een oplossing te vinden. U hebt namelijk de macht om uw opstelling, gevoel en gedrag enigszins te sturen. Maar de situatie zelf dan, kunt u die veranderen? Soms wel, maar vaak ook niet. Uw reactie erop sturen, kan dat? Ja, dat kan, als u de RET toepast.

Veel mensen zijn niet bereid de verantwoordelijkheid voor hun problemen te erkennen. Ze vinden het een ‘afgang’ om hun persoonlijke tekortkomingen toe te geven. Als u tegen uzelf zegt: ‘Ik moet perfect zijn!’ en u blijkt tekortkomingen te hebben dan zult u uzelf vanwege die ‘vreselijke’ tekortkomingen veroordelen. Om dit risico te vermijden, zult u waarschijnlijk bang zijn uw problemen te erkennen. Met als gevolg dat u ze gaat ontkennen. Bij ontkenning weigert u uw aandeel in het ontstaan en voortduren van de probleemsituatie toe te geven. Of u weigert toe te geven dat u zelf verkeerd gereageerd hebt in deze situatie. Het overwinnen van deze ontkenning en verantwoordelijkheid nemen voor het probleem, is een belangrijke eerste stap bij het oplossen van uw problemen met behulp van de RET.

Om oplossingen te bereiken, zult u uzelf moeten leren zien als iemand die zowel kan slagen als falen – niet als iemand die zelf een ‘succes’ of een ‘mislukking’ is. Geef uw fouten toe – in de eerste plaats aan uzelf, maar ook aan iemand die u vertrouwt. Accepteer uzelf mét uw feilbaarheid. Natuurlijk hoeft u uw zelfondermijnende gedragingen, gedachten en gevoelens niet prettig te vinden. U mag ze zelfs heel ónprettig vinden. Maar veroordeel uzelf, uw totale persoon er nooit om, want dat helpt u hoogstwaarschijnlijk niet om u beter te voelen of u beter te gedragen. U bent iemand die van tijd tot tijd fouten maakt. Maar u bent niet – nooit – een slecht mens.

OPDRACHT: ZOEK UW STERKE EN ZWAKKE KANTEN, ZONDER DAT U OVER UZELF OORDEELT

Schrijf een aantal dingen op die u goed kunt.

Bedenk een aantal dingen waar u niet goed in bent. Realiseer u daarbij dat u een mens bent, en dus feilbaar. Veroordeel uzelf niet om uw fouten. Meet uw gedrag alleen af aan de mate waarin het u wel of niet helpt uw doelen te bereiken en aan uw normen te voldoen. Beoordeel dus alleen wat u doet en niet uzelf, degene die het doet. Noteer dus een aantal dingen die u niet goed kunt.

BEOORDEEL UW EIGEN EN ANDERMANS GEDRAG, MAAR WIJS UZELF EN ANDEREN NIET AF ALS TOTALE PERSOON

Het is heel menselijk om niet perfect te zijn. U bent al een heel eind als u uw probleem erkent en er verantwoordelijk voor wilt zijn. De volgende stap is: ophouden met

uzelf te veroordelen vanwege uw fouten. U hoeft uw tekortkomingen niet toe te juichen, maar u kunt wel beginnen met toegeven dat u soms tekortschiet, terwijl u uzelf blijft accepteren als iemand die fouten kan én mag maken.

Van alles wat we doen en belangrijk vinden, mislukt er af en toe wel iets.

En als we per se willen dat juist die belangrijke opdracht of relatie slaagt, dan lukt dat vaak niet. Natuurlijk moet u zo veel mogelijk naar succes streven, maar hoe vaak u ook succes hebt, u kunt nooit hard maken dat u zelf 'een succes' bent. Andersom kunt u evenmin hard maken dat u een 'mislukking' bent, hoe vaak de dingen ook mislukken. U bent een mens, en dat betekent nu eenmaal dat sommige dingen goed gaan en andere slecht. En duizenden dingen gaan redelijk!

U bent nooit verplicht te bewijzen hoeveel u als mens waard bent. In wezen is het zelfs onmogelijk om aan te tonen hoe goed of hoe slecht u bent. Een mens is nu eenmaal ongelooflijk feilbaar en ieder mens maakt in zijn leven ontelbare fouten – per ongeluk en expres. Daarom kunt u nooit hard maken dat u een waardeloos mens bent, wat u ook doet. Evenmin dat u een volmaakt mens bent. U kunt wel altijd erkennen dat u een probleem hebt, maar veroordeel uzelf niet. Erken gewoon: 'Ik heb het deze keer niet best gedaan. Dat is jammer.' Maar zeg niet: 'Ik ben een mislukking omdat ik fouten heb gemaakt.'

Waarom kunt u niet beweren dat u goed of slecht bent? Eenvoudig omdat u (als mens) heel ingewikkeld in elkaar zit en constant verandert. Om die reden zult u in uw leven duizenden – zelfs ontelbare – dingen goed, slecht en redelijk doen.

De volgende beweringen geven de RET-filosofie weer:

- Ik ben niet mijn gedrag, maar ik ben er wel verantwoordelijk voor.
- Ik ben niet mijn gevoelens, maar ik ervaar ze.
- Ik ben niet mijn gedachten, maar ik heb ze.
- Al kunnen mijn gevoelens, gedachten en gedragingen in de loop van de tijd veranderen, ik blijf dezelfde persoon.
- Als ik 'slechte' dingen denk en voel, en mij 'slecht' gedraag, volgt daar niet uit dat ik zelf slecht ben.
- Als ik mij 'goed' gedraag, 'goede' dingen denk en voel, volgt daar niet uit dat ik zelf goed ben.
- Ik ben een continu veranderende persoon, het is een proces waarin zowel goede als slechte dingen voorkomen.
- Aangezien ik niet mijn gevoelens, gedachten en gedragingen ben, kan ik toegeven dat sommige hiervan 'verkeerd' zijn omdat ze mijzelf of anderen benadelen.

Ik ben niet slecht omdat ik zo denk of doe. Wel heb ik er baat bij ze te veranderen. Ik kan ze daarom ook maar beter veranderen – niet om mezelf te bewijzen, wel om meer plezier in mijn leven te hebben.

- Ik hoef mijzelf niet te veroordelen of af te wijzen. Ik kan wel toegeven dat ik verantwoordelijk ben voor bepaalde dingen die ik heb gezegd, gedacht of gedaan en dat ik er spijt van heb. Ik hoef mijzelf dat echter niet te verwijten of mij er schuldig over te voelen. Ik kan mij schuldig voelen over wat ik heb gedaan, maar niet over de persoon die ik ben. Ik heb altijd een keuze over hoe ik mezelf waardeer.

Dit is een aantal van de belangrijkste rationeel-emotieve uitgangspunten die wij in dit boek behandelen. Andere RET-principes en opvattingen (zoals realisme, wetenschappelijk denken en het accepteren van onzekerheid) komen wel terloops aan de orde, maar worden elders uitgebreider besproken. Zie hiervoor de aanbevolen literatuur, op pagina 77.

U zult merken dat het beter voor u is om uw niet-productieve gedachten, gevoelens en gedragingen te herzien. Doe dit niet omdat het zou moeten, maar omdat u er baat bij hebt. Een verkeerde reden om te veranderen, is te willen bewijzen dat u een goed of waardevol persoon bent.

OPDRACHT: BEWUST WORDEN VAN HOE U UZELF EN ANDEREN BEOORDEELT

Schrijf hieronder een aantal woorden op die u meestal gebruikt als u anderen afwijst.

Schrijf nu een aantal woorden op die u gebruikt als u uzelf afwijst.

DE VERANTWOORDELIJKHEID VOOR UW GEVOELEN LIGT BIJ UZELF

‘Je maakt me gek’ is een veel gehoorde uitdrukking. Maar wel een onjuiste! De RET beweert dat mensen in belangrijke mate zichzelf gek, verdrietig, bang, ongelukkig, gelukkig en opgewonden maken. Dat doen ze door de manier waarop ze over hun ervaringen denken. De verantwoordelijkheid voor uw gevoelens ligt bij uzelf. Dus stop ermee om anderen of het verleden de schuld te geven van uw ongenoegens. Zoals een groot Amerikaans filosoof, Pogo, heeft gezegd: ‘We hebben de vijand ontmoet, dat zijn we zelf!’ Accepteer daarom de verantwoordelijkheid voor uw gevoelens. Doe uw best om u beter te gaan voelen. U kunt ook weigeren uw verantwoordelijkheid te aanvaarden, maar doe dat alleen als u leed wilt koesteren.

Er is niets mis mee als u een emotioneel mens bent en een heleboel verschillende emoties ervaart. Als u gebruikmaakt van de RET neemt u verantwoording voor uw gevoelens, waardoor het mogelijk is om deze te veranderen als ze zelfondermijnd zijn. Wanneer er iets naars gebeurt, zult u daar in het algemeen met gevoelens als verdriet of teleurstelling op reageren. Deze gevoelens zijn meestal productief en passend omdat ze u helpen met de gebeurtenis om te gaan en u motiveren veranderingen aan te brengen – voorzover dat in uw macht ligt. U kunt leren deze passende, productieve gevoelens vaker te ervaren, waardoor u uiteindelijk gelukkiger wordt.

Productieve, passende negatieve gevoelens

Voorbeelden hiervan zijn: ongenoegen, verdriet, spijt, rouw. Deze gevoelens:

- houden vaak verband met een verlies of teleurstelling
- weerhouden ons ervan dat wij anderen kwetsen of dingen kapot maken
- behoeden ons voor gevoelens van hulpeloosheid
- zetten ons aan tot een effectiever gedrag in de toekomst
- komen met name voort uit de *wens* en niet zozeer uit de *eis*, dat nare gebeurtenissen ons niet mogen overkomen.

Niet-productieve, niet-passende negatieve gevoelens

Tegenover de productieve passende negatieve gevoelens staan de niet-productieve, niet-passende negatieve gevoelens (bijvoorbeeld: razernij, depressiviteit, paniek, zelfveroordeling). Deze gevoelens:

- lijken buiten verhouding of zijn overdreven
- leiden ertoe dat wij anderen kwetsen en dingen kapot maken

- maken dat wij ons hulpeloos voelen
- brengen ons ertoe ‘het op te geven’
- komen veeleer voort uit de *eis*, dan uit de *wens* dat nare gebeurtenissen ons niet zullen overkomen.

U bent verantwoordelijk voor uw eigen gevoelens. Geef daarom anderen of het verleden niet de schuld van hoe u zich voelt. Geen enkel gevoel is ongeoorloofd of irreëel. Sommige gevoelens zijn echter productiever en passender dan andere, omdat ze leiden tot betere resultaten en meer plezier op de lange duur.

OPDRACHT: VERANTWOORDING NEMEN VOOR UW GEVOEL

Beschrijf een situatie waarin u een ander (persoon, bedrijf, organisatie, et cetera) de schuld hebt gegeven van de gevoelens die u ervaert.

Beschrijf wat u op een andere manier tegen uzelf zou kunnen zeggen over die situatie. Betrek daarbij alle feiten, maar neem tevens de verantwoordelijkheid voor wat u voelde, zonder andere mensen of dingen daar de schuld van te geven.

NIETS IS VOOR DE VOLLE 100% SLECHT, VERSCHRIKKELIJK OF RAMPZALIG!

Albert Ellis beschrijft onder andere in zijn boek *How to live with a ‘neurotic’* (Nederlandse bewerking door R. Diekstra: *Leven met moeilijke mensen*) dat het leven voor ons allen vaak een hele opgave is. Een hele opgave wil echter nog niet zeggen: rampzalig. Onrechtvaardige en zeer onprettige dingen gebeuren bijna elke

dag. Rampzalige dingen niet. Waarom niet? Omdat rampzalig of verschrikkelijk niet alleen heel erg betekent, maar ook geheel en al erg, erger dan erg. 100% erg is onwaarschijnlijk, 101% is zelfs onmogelijk. Als iets heel erg is, behoort dat op dat moment kennelijk zo te zijn, omdat de juiste oorzaken daarvoor aanwezig zijn.

Niets is echter geheel en al erg, of rampzalig. Het kan namelijk altijd nog erger. We kunnen altijd nog wel iets verzinnen waardoor het nog erger wordt. Overigens willen we uw persoonlijke nare ervaring of probleem daarmee niet ontkennen of bagatelliseren, maar waarom zou u het groter maken? Blijf het in de juiste verhouding zien. Maak het niet erger dan het is. Als u tegen uzelf zegt dat iets rampzalig en afschuwelijk is, maakt u zichzelf meer van streek dan nodig. Bovendien weerhoudt het u ervan om er op een effectieve manier mee om te gaan en veranderingen aan te brengen. Of, als dat niet lukt, ondanks de moeilijkheden toch nog een redelijk gelukkig leven te leiden.

U zult verbaasd zijn over wat u kunt verdragen. Als u iets écht niet zou kunnen verdragen, zou u eraan dood gaan. Mensen zeggen al snel: 'Ik kan er niet tegen!' maar leven toch door. De waarheid is dat ze er wel degelijk tegen kunnen. Neem uzelf daarom eens onder handen. Vertel uzelf de waarheid. U kunt er best tegen, al is het niet gemakkelijk. Als u werkelijk geen vervelende en verdrietige dingen zou kunnen verdragen, zou u daarna nooit meer gelukkig kunnen zijn. Maar dat kunt u wél, als u uzelf maar toestaat gelukkig te zijn, ondanks de vervelende dingen die u meemaakt.

Hoe groot uw probleem op dit moment ook lijkt te zijn, als u het later verwerkt of opgelost hebt, lijkt het al een stuk minder erg. Te bedenken dat het niet het ergste is wat u kon overkomen, is een manier die kan helpen een oplossing voor uw probleem te vinden.

Niets is geheel en al erg, het kan altijd nog erger. Bovendien weet u nooit of het uiteindelijk niet tot iets 'goeds' kan leiden. Door gebeurtenissen of ervaringen 'rampzalig' te noemen, maakt u zich gewoonlijk meer van streek dan nodig is. Onderschat uw vermogen om nare omstandigheden het hoofd te bieden niet. De kans is groot dat u, ondanks al dat ongeluk, toch nog enig geluk kunt vinden.

Maak u niet te druk. Zelfs mensen die zich 'goed' gedragen, overkomen ook nare dingen. Dat is heel spijtig, maar de wereld zal er niet door vergaan. Alleen uw wereld blijft één zwart gat – zolang u het rampzalig en afschuwelijk blijft vinden.

OPDRACHT: EEN OEFENING TEGEN HET RAMPDENKEN

Beschrijf een situatie die op het moment zelf absoluut rampzalig voor u leek, maar er achteraf gezien niet meer zo uit ziet.

Beschrijf een voorval dat aanvankelijk rampzalig leek te zijn, maar later tot iets goeds heeft geleid.
