

Albert Ellis & Wouter Backx

Moeten maakt gek

Pak zelf je emotionele problemen aan

Ambo|Amsterdam

Inhoud

- Inleiding: een boek om meer van het leven te genieten 9
- 1 **RET** biedt radicale oplossingen voor disfunctionele emoties en gedragingen 13
 - 2 Weiger emotioneel in de problemen te komen 18
 - 3 Pak lastige emoties en kwalijk gedrag aan door anders te denken 27
 - 4 Rationeler denken kun je leren 37
 - 5 Inzicht in de oorzaken lost je emotionele problemen nog niet op 50
 - 6 Los je emotionele problemen zelf op, ook al kost het moeite 57
 - 7 *Inzicht 1*: Je kunt adequate en niet-adequate emoties van elkaar leren onderscheiden 64
 - 8 *Inzicht 2*: Je hebt grote invloed op je emotionele lot 74
 - 9 *Inzicht 3*: Absoluut 'moeten' tyranniseert je leven 85
 - 10 *Inzicht 4*: Je verleden hoeft niet je heden te bepalen 98
 - 11 *Inzicht 5*: Je kunt jezelf verlossen van irrationele gedachten door ze uit te dagen 105
 - 12 *Inzicht 6*: Je hoeft je niet druk te maken dat je zo druk maakt 120
 - 13 *Inzicht 7*: Praktische problemen worden zwaarder door emotionele problemen 133
 - 14 *Inzicht 8*: Als je recht tegen je gedachten in gaat, verander je ze 151

- 15 *Training 1: RET is hard werken en veel oefenen* 163
- 16 *Training 2: Kies voor krachtige veranderingen in plaats van kleine aanpassingen* 180
- 17 *Training 3: Echte emotionele verandering is blijvende emotionele verandering* 194
- 18 *Training 4: Maak je niet druk over een terugval in je oude fouten* 211
- 19 *Training 5: Pak de winst; weiger ook op andere gebieden jezelf op te winden* 221
- 20 *Praktische samenvatting: RET toepassen bij stress* 233
- 21 *Conclusie: Je kunt echt weigeren emotioneel onderuit te gaan, wat er ook gebeurt* 247

Verklarende woordenlijst 253

Veelgebruikte afkortingen 255

Bibliografie 257

Informatie over het Instituut voor RET 259

Register 261

Inleiding: een boek om meer van het leven te genieten

Dit boek is een leer- en een werkboek in één. Je kunt er stap voor stap de inzichten en vaardigheden mee verwerven om je eigen gedachten, gevoel en gedrag mee te veranderen zoals jij dat wilt. Het is niet bedoeld om je na lezing het gevoel te geven dat het toch nog goed met je komt, waarna je heerlijk onder de dekens weg kunt kruipen en niets doen, je warmend aan je goede voornemens.

De kerngedachte van de Rationeel-Emotieve Therapie is dat we ons niet emotioneel gek laten maken door gebeurtenissen en door daden van mensen om ons heen, maar door de manier waarop we dat alles opvatten. Onze gedachten over die gebeurtenissen zullen vaak het woord 'moeten' bevatten. Dat moeten is zo absoluut, bevat zo weinig speelruimte, dat we onszelf daarmee in de val laten lopen. De werkelijkheid komt simpelweg niet overeen met ons denken erover en conflicten kunnen niet uitblijven. We weigeren soms de realiteit te accepteren en winden ons er vreselijk over op dat deze realiteit is zoals ze is.

De RET presenteert je een andere manier van denken die uitgaat van de werkelijkheid, waardoor je je energie kunt richten op het accepteren van en omgaan met die realiteit. Een belangrijk deel van het boek is dan ook gericht op het anders leren denken over de ons omringende wereld en onze rol daarin. De hoofdstukken 1 tot en met 5 zetten in grote lijnen uiteen waar wij ontsporen in ons denken, voelen en doen en hoe we daar anders mee om kunnen gaan.

Hoofdstuk 6 fungeert als een gids bij het streven je emotionele lot in eigen handen te nemen. Het geeft je informatie over het ver-

anderingsproces in het algemeen, en je kunt steeds weer naar deze leidraad terugkeren.

De hoofdstukken 7 tot en met 14 behandelen elk een inzicht van de Rationeel-Emotieve Therapie. Elk inzicht richt zich op een bepaald aspect van ons psychisch functioneren. Je hoeft deze hoofdstukken niet per se in volgorde door te werken. Zeker als je moeite hebt met bepaalde zaken, zullen herlezing en het opnieuw maken van de bijbehorende opdrachten nuttig kunnen zijn. Leg je ontdekkingen en wederwaardigheden bij de opdrachten vast – dat kan je later tot steun zijn als je soortgelijke problemen wilt aanpakken of als hetzelfde probleem terugkeert.

De hoofdstukken 15 tot en met 19 geven aanwijzingen en oefeningen om de gehele techniek grondig te verankeren. Zo kun je er de rest van je leven profijt van hebben.

Hoofdstuk 20 vat het geheel praktisch samen aan de hand van het veelvoorkomende verschijnsel stress. Dit hoofdstuk geeft een schema dat je laat zien hoe je kunt omgaan met zeurende en steeds terugkerende problemen. Die maken het leven niet onmogelijk, maar verpesten het deels wel. Je kunt het schema gebruiken bij stress of voor andere storende (emotionele) reacties. En je kunt er later op teruggrijpen als je emotioneel weer eens in de misère zit.

In het laatste hoofdstuk, 21, geeft Albert Ellis antwoord op vragen over toepassing van RET onder extreem negatieve omstandigheden. Dan is het lastig om niet te vervallen in de oude, schadelijke manier van denken en voelen. Het hoofdstuk is daarom ook een soort toets om te zien hoe goed je bij negatieve gebeurtenissen in staat bent het geleerde in praktijk te brengen.

Tijdens het lezen en het uitvoeren van de opdrachten zal het je soms een onmogelijke opgave lijken om zelf aan de slag te gaan en te blijven. Troost je: het is anderen uiteindelijk ook gelukt. En een andere methode is er niet; je kunt hooguit een deel van de benodigde discipline aan een psycholoog of psychotherapeut uitbesteden.

De Nederlandse uitgave is uitgebreider dan het Amerikaanse origineel; de hoofdstukken 6 en 20 en de oefeningen zijn eraan toege-

voegd. Hans Mabelis heeft goede hulp geboden om het boek te bewerken voor de Nederlandse cultuur. Verder heb ik mijn Europese ervaringen en inzichten in de tekst verwerkt.

7de druk van mei 2000 bracht aanscherpingen

Bij de 7de druk is de tekst aangescherpt, onder meer met suggesties van lezers. Ook collega's Hilda van der Steen en Esmaralde Masset hebben de moeite genomen het boek kritisch door te lezen en verbeteringen voor te stellen. Ik dank hen daar allen voor.

De hele tekst is grondig herzien voor de eenentwintigste druk

Zo'n kwarteeuw nadat het origineel het licht heeft gezien, werd het tijd de inhoud van het boek grondig aan te pakken. Albert Ellis zou dat hebben toegejuicht; hij is echter in 2007 definitief met zijn werk gestopt, door de dood gedwongen. Hij had het zelf graag anders gezien – en wij zullen zijn energie en inspiratie missen. Mede door Ellis gebruikt men internationaal steeds vaker de term **REBT**, afkorting van Rational Emotive Behavior Therapy. In Nederland en in dit boek zijn we 'RET' blijven hanteren.

Vriend en tekstschrijver Jos Knippen heeft het monnikenwerk verricht om het hele boek te redigeren, waarbij hij de tekst zonder verlies aan inhoud zo'n 10% inkortte en heeft laten aansluiten bij het hedendaagse taalgebruik. In tekstueel en inhoudelijk opzicht hebben we samen tal van verbeteringen doorgevoerd en nieuwe inzichten van de RET in de tekst verwerkt. Verder hebben we gemeend de lezer te kunnen tutoyeren.

Wouter Backx

mei 2013

RET biedt radicale oplossingen voor disfunctionele emoties en gedragingen

Rationeel-Emotieve Therapie (RET), waarvoor Albert Ellis in 1955 de grondslag legde, bepaalt mede het gezicht van de huidige psychologie. *Moeten maakt gek* biedt een grondige inleiding op deze krachtige methode, en geeft je tevens een handleiding voor toepassing van RET op je eigen problematiek. Dat opent de weg naar radicale oplossingen voor je schadelijke emoties en gedragingen.

Uitgangspunten van de RET

- Gebeurtenissen lijken soms rechtstreeks bepaalde emoties op te roepen of bepaald gedrag te veroorzaken. Was dat echt zo, dan konden we weinig anders doen dan ons daarbij neerleggen, en hooguit bepaalde gebeurtenissen proberen te ontlopen.
- RET biedt een visie met meer hoop. Niet de gebeurtenissen roepen emoties op, maar de manier waarop we tegen de gebeurtenissen aankijken of iets preciezer, de houding die we daarbij aannemen. Als je goed kijkt, zie je dat we gebeurtenissen interpreteren met vooroordelen, generalisaties en verkeerde conclusies, kortom, allerlei irrationele overwegingen. We nemen soms een ronduit dwingende houding aan ten opzichte van lastige gebeurtenissen. 'Dit mag zo niet gebeuren!' Het doel van de RET is om deze irrationele gedachten boven tafel te krijgen. Dat is goed te doen, en met wat meer moeite zijn de irrationele gedachten ook te veranderen. Op die manier kunnen we emoties en gedrag beïnvloeden. Wat eerst van buiten leek te komen en dus moeilijk te veranderen was, wordt nu iets binnen onszelf waar we veel meer invloed op kunnen uitoefenen.

- RET maakt duidelijk onderscheid tussen twee soorten emoties. De eerste soort noemen we adequaat, met emoties als: je zorgen maken, spijt voelen, verdrietig of gefrustreerd zijn, en je ergeren aan dingen. Dat zijn gezonde emoties die je kunnen helpen. De tweede soort noemen we niet-adequaat, en dan gaat het om emoties als schuldgevoel, zelfmedelijden, paniek, depressiviteit, woe-de en minderwaardigheidsgevoel. Deze gevoelens helpen je van de wal in de sloot en zijn rechtstreeks schadelijk.

Wees erop bedacht dat deze niet-adequate emoties van een wezenlijk andere aard zijn dan de adequate. Het is dus niet zo dat de niet-adequate emoties een sterkere vorm zijn van de adequate emoties, maar dat is wel wat de meeste mensen denken. In het normale spraakgebruik is bijvoorbeeld ‘angst’ een (kwantitatief) sterkere vorm van ‘bezorgdheid’. In RET gebruiken we het ‘zwaardere’ begrip voor de kwalitatief andere, niet-adequate emotie. Onze taal heeft daar gewoon geen woorden voor, en voor het gemak willen we het in dit boek niet steeds hebben over bijvoorbeeld ‘gezonde angst’ en ‘niet-gezonde angst’. Alleen bij ‘verdriet’ en ‘depressie’ lijkt deze begripsverwarring niet plaats te vinden; vrijwel iedereen ziet dit als kwalitatief verschillende emoties.

- Voor de eenvoud van discussie hebben we er een ABC-model van gemaakt.
 - A staat voor de Activerende gebeurtenissen – die we gewoonlijk als oorzaak zien van onze problematische emoties en ons ongewenste gedrag. De RET ziet ze niet als oorzaak, maar als aanleiding. Dat geldt ook voor eventuele interpretaties en voorspellingen.
 - B staat voor Beschouwing, de manier waarop je aankijkt tegen de wereld en tegen de gebeurtenissen bij A, ofwel welke houding je daartegenover aanneemt, welke gedachten je daarover hebt. RET ziet B als dé veroorzaker van de problemen. RET richt zich erop irrationele gedachten te veranderen.
 - C staat voor Consequenties (van de gebeurtenissen en je denken daarover): je lastige emoties/gevoelens en je ongewenste gedrag.
 - D staat voor uitDagen of ter Discussie stellen van je gedachten bij B die de problemen bij C veroorzaken. Dat doen we door die gedachten en beschouwingen uit te dagen en op hun houdbaarheid te testen.

- E staat voor de Effectieve nieuwe gedachten of de Effectieve levensfilosofie die je met behulp van de RET verwerft en in plaats stelt van B. Zo kun je die gedachten veranderen of zelfs uitbannen en daarmee je reacties (C) beïnvloeden.

Dit boek laat zien op welke manieren je die gedachten kunt veranderen. Je leert anders aan te kijken tegen het leven en de problematische gebeurtenissen daarin, en de gevolgen daarvan gaan verder dan je denkt.

In dit boek krijg je opdrachten die je leren de mechanismen te herkennen die je ongewenste gedrag en emoties in stand houden, om die mechanismen daarna de pas af te kunnen snijden.

We gaan je aansporen sterke gevoelens te ervaren én uit te drukken als er iets verkeerd gaat in je leven. Daarbij is het onderscheid tussen adequaat en niet-adequaat erg belangrijk, al valt dat onderscheid vaak moeilijk te maken. We oefenen er daarom veel mee.

Je leest ook hoe je met lastige situaties in je leven kunt omgaan, hoe je je minder onprettig kunt voelen als die zich voordoen, en hoe je er zelf aan kunt bijdragen dat het beter met je gaat. We laten zien hoe je je emotionele lot in eigen hand neemt.

RET helpt je om je langetermijndoelen na te streven en je niet te laten verleiden door kortetermijngewin. Veel emotionele problemen ontstaan namelijk omdat je je op de korte termijn niet ongemakkelijk wenst te voelen als je een langetermijndoel nastreeft.

RET helpt je om waar nodig je levensinstelling te veranderen, om op een andere manier tegen het leven aan te kijken. Dat verschilt wezenlijk van bijvoorbeeld 'positief denken', want dat spoort je ertoe aan heilig te geloven dat je zult slagen. RET laat zien hoe je ook betrekkelijk gelukkig kunt zijn als er ondanks je inzet dingen juist niet lukken in je leven.

Dit boek biedt je technieken om blokkades weg te nemen die je belemmeren te doen wat jij wilt en te denken zoals jij wilt. Voorbeelden uit de praktijk ondersteunen die technieken.

Je leert zien hoe je emotionele problemen en lastig gedrag zelf veroorzaakt. RET spoort je aan je tijd niet eindeloos te verdoen met gewroet in het verleden; het geeft inzicht in hoe je je in het heden

nodeloos overstuur maakt en het laat zien hoe je daarmee kunt stoppen.

RET moedigt je aan om verantwoordelijkheid te nemen voor je psychische ongemakken en om die zelf aan te pakken (in plaats van bijvoorbeeld je ouders of de sociale omstandigheden de schuld te geven). Jij bent degene die de 'onzin' die je verteld hebt gekregen, voor zoete koek aannam (hoewel je er wel sterk toe aangezet kunt zijn). Jij bent dan ook degene die het ongedaan kunt maken.

We laten zien hoe je af kunt komen van absolutistische, dogmatische manieren van denken in termen als 'het moet', 'het hoort', 'het zal (gebeuren zoals ik wil)' dan wel 'het zou niet mogen'. Volgens RET is dit de manier bij uitstek hoe je jezelf nodeloos overstuur maakt.

Dit boek laat zien hoe je onafhankelijk kunt zijn, het heft in eigen handen kunt nemen. Hoe je zelfstandig denkt in plaats van lichtgelovig en beïnvloedbaar te zijn, en klakkeloos over te nemen wat anderen vinden. En hoe je trouw kunt blijven aan je verlangens, wensen en voorkeuren, aan je normen en waarden, en aan de doelen waarnaar je streeft.

Het biedt praktische, actiegerichte oefeningen om aan de slag te gaan en je manier van leven te overdenken en te herzien.

Het laat je zien hoe je rationeel kunt zijn in een irrationele wereld – hoe je zo gelukkig mogelijk kunt zijn onder moeilijke en zelfs 'onmogelijke' omstandigheden. Het blijft je erop wijzen dat je kunt weigeren om je onnodig overstuur te maken over werkelijk nare gebeurtenissen als armoede, terrorisme, ziekte en oorlog. En dat je, als je dat wilt, er doeltreffend aan kunt werken om negatieve situaties te veranderen waar niet alleen jij, maar misschien zelfs wel de hele wereld onder lijdt.

Het verschaft inzicht in de wortels van geestelijke stoornissen als onverdraagzaamheid, dweperij, dogmatisme, tirannie en despotisme, en laat zien hoe je de bouwstenen van menselijke neurosen bestrijdt bij jezelf en bij anderen.

Het presenteert diverse methoden om met intense gevoelens van angst, depressiviteit, agressie, minderwaardigheid en zelfmedelijden om te gaan. RET maakt gebruik van een breed spectrum aan the-

rapeutische methoden en richt zich op meer dimensies van de menselijke geest, om daarmee zo efficiënt en effectief mogelijk te zijn.

RET is een actieve vorm van psychotherapie, die snel wil doordringen tot de kern van de psychische problemen. Omdat je zelf het eigenlijke werk moet verzetten, geven we vanaf hoofdstuk 2 oefeningen die je in het boek kunt maken.

RET laat zien hoe een eerlijke hedonist te zijn, je eigen geluk na te streven zonder hypocrisie en zonder anderen te belasten. Je kunt een individualist zijn, trouw aan jezelf, je kunt gelukkig leven en je ontplooiën terwijl je gelijktijdig verbonden kunt zijn met een sociale groep.

Samengevat: RET en dit boek laten je zien hoe je kunt weigeren je emotioneel in de nesten te werken. Daarvoor is wel je inzet nodig, en soms meer dan je lief is. Maar als je dat doet, dan kun je ook resultaten verwachten.

Weiger emotioneel in de problemen te komen

Dit boek heeft een opmerkelijke boodschap, namelijk dat geestelijke en emotionele ellende vaak totaal onnodig is. Het is niet alleen onnodig, je doet jezelf tekort als je toelaat dat je bang of depressief bent. Het is ook onethisch: als je niet goed functioneert, heb je een negatieve uitwerking op de sociale groep waar je deel van uitmaakt. Vrienden en familie maken zich op hun beurt druk, wat weer een negatief effect op jou heeft.

De emotionele ellende waar we het hier over hebben, heb je 'eigenhandig' veroorzaakt met paniek, woede of zelfmedelijden. Verspilde energie met als gevolg zinloos psychisch lijden! Er gaat enorm veel tijd mee verloren. Je werkt je eigen en andermans geluk tegen, en mist kansen om van het leven te genieten.

Menselijk, maar niet onvermijdelijk

Maar is het ervaren van emotionele pijn niet typisch menselijk? Ja, inderdaad. Is het niet al sinds mensenheugenis ons lot? Klopt. Is het dan niet onvermijdelijk, zolang we mensen zijn en het vermogen tot voelen hebben? Nee.

Laten we duidelijk onderscheid maken tussen pijnlijke gevoelens en ongezonde negatieve emoties. De eerste zijn onvermijdelijk, de tweede niet.

Mensen hebben gevoelens. Dieren waarschijnlijk ook, maar minder subtiel. Bij honden bijvoorbeeld kun je iets waarnemen wat je zou kunnen benoemen als plezier, genegenheid, verdriet en angst.

Maar hoe staat het met respect? Romantische liefde? Poëtisch vuur? Creatieve hartstocht? Compassie?

Wij mensen hebben deze veel subtielere gevoelens waarschijnlijk in samenhang met complexe gedachten en levensfilosofieën. Epictetus en Marcus Aurelius, filosofen uit de school van de Stoa, zeiden al dat we overwegend (dus niet helemaal!) voelen wat we denken. Dat is het belangrijkste idee dat ook de Rationeel-Emotieve Therapie uitdraagt en is gebaseerd op deze klassieke denkers, en op latere denkers als Baruch Spinoza, Immanuel Kant, John Dewey en Bertrand Russell.

Denken, voelen, kiezen

In belangrijke mate maken we onze eigen gevoelens door wat we leren (van onze ouders en anderen) en door de zinnige en onzinnige gedachten die we ontwikkelen.

Onze genen en de manier waarop we zijn grootgebracht, sturen ons in een bepaalde richting. En hoewel we meestal in die richting doorgaan (wat goed is als we er tevreden mee zijn), hóéven we dat niet te doen. Maar we kunnen ook niet onbegrensd kiezen of uit vrije wil handelen. We kunnen niet eenvoudig stoppen met verslavingen als roken of te veel eten of drinken of met slechte gewoonten als het voortdurend uitstellen. Laten we er geen doekjes om winden: zoiets kost héél veel moeite.

Maar we kunnen ons er wel degelijk toe zetten om een heel stuk te veranderen. We zijn in staat onze meest ingesleten gedachten, gevoelens en gewoonten aan te pakken. Ook dat is mogelijk omdat we mensen zijn. We zijn geboren met een vermogen dat andere levende wezens maar in beperkte mate bezitten: we kunnen denken *over* ons denken. Maar we kunnen ook denken over ons handelen en ons voelen. We hebben zelfs het vermogen om dat vermogen te vergroten. We zijn niet alleen van nature filosofen, we kunnen filosoferen over ons filosoferen en redeneren over de manier waarop we redeneren. En dat geeft ons een zekere mate van zelfbeschikking en (waar dat mogelijk is) vrije wil.

Kijken naar jezelf

Wij mensen kunnen echt naar onszelf kijken. We kunnen desgewenst onze eigen doelstellingen, verlangens en bedoelingen observeren en ze onderzoeken, beoordelen en weer veranderen. We kunnen ook kijken naar onze veranderde ideeën, emoties en daden. En die kunnen we opnieuw veranderen – en nog eens – en weer. Toch kunnen we dat niet onbeperkt. Onze verlangens en wat we willen bereiken, zijn vooral biologisch bepaald en in onze vroege jeugd ontstaan.

We vinden moedermelk lekker (of de flessenvariant), en we vinden het lekker om tegen onze ouders aan te kruipen. We vinden dat lekker omdat we geboren zijn om het lekker te vinden, en eraan gewend zijn geraakt. Wat we voelen als onze eigen wensen en verlangens, is niet vrijelijk gekozen. Veel is al in ons aanwezig bij onze geboorte (vaak als voorwaarde om goed te kunnen opgroeien) of daarna ontstaan door conditionering.

Zelf bepalen

Naarmate we vastbeslotener zijn ons zelfbewustzijn te gebruiken en na te denken over onze verlangens en doelstellingen, zijn we beter in staat te bepalen wat we willen en dat ook daadwerkelijk te doen. Dat geldt ook voor onze emoties, zowel voor onze gezonde als voor onze disfunctionele gevoelens.

Neem je gevoelens van frustratie en teleurstelling als je iets niet krijgt. Iemand belooft je iets plezierigs of noodzakelijks zoals een baan of een lening en komt zijn belofte niet na. Van nature erger je je daaraan en je voelt je teleurgesteld. Daardoor ben je je ervan bewust dat je niet krijgt wat je wilt hebben en het spoort je aan om zelf in actie te komen. Bijvoorbeeld om een baan of een lening te krijgen.

Je gevoelens van ergernis en teleurstelling zijn aanvankelijk onprettig en ‘negatief’, maar ze helpen je om uiteindelijk meer te krijgen van wat je wilt en minder van wat je niet wilt.

Gevoelens veranderen

Je natuurlijke en normale reacties variëren in sterkte. Gewoonlijk accepteert je de gezonde gevoelens van ergernis en teleurstelling. Maar laten we nu eens aannemen dat een baan of lening op een heel oneerlijke manier aan je neus voorbijgaat en dat je jezelf daarover depressief, boos of bang maakt of dat je jezelf daarom als minderwaardig beschouwt. Je ziet, mogelijk terecht, dat je heel oneerlijk bent behandeld. En daar wind je je erg over op.

Kun je er nu voor kiezen om deze sterke, zeer ongezonde gevoelens wel of niet te hebben? Ja, en dat is de belangrijke boodschap van dit boek: ongeacht hoe stom je handelt, hoe oneerlijk anderen je behandelen of hoe ongunstig de omstandigheden zijn waaronder je leeft, je hebt vrijwel altijd de mogelijkheid om intense gevoelens van angst, wanhoop en agressie te veranderen. Je kunt ze niet alleen minder sterk maken, maar ze zelfs geheel laten verdwijnen. Hoe je dat kunt doen, bespreken we in de volgende hoofdstukken.

Normaal, maar niet gezond

Als je iets belangrijks in je leven verliest, zijn gevoelens van paniek, depressie en woede natuurlijk en een normaal onderdeel van het bestaan. Iedereen heeft zulke gevoelens en nog vaak ook. Maar ‘normaal’ en ‘gewoon’ betekent nog niet gezond! Een verkoudheid komt ook vaak voor. Net als een blauwe plek, een gebroken been of een infectie. Maar daarom zijn deze ongemakken nog niet goed voor ons.

Zo is het ook met angst. Waakzaamheid en bezorgdheid zijn normaal én goed. Anders zou je er niet op letten waar je loopt of wat je doet, en kom je binnen de kortste keren in de problemen. Maar hevige angst, zenuwachtigheid, vrees en paniek zijn weliswaar normaal (komen veel voor), maar absoluut niet gezond. Sterke angst leidt tot een ellendige overbezorgdheid. Als je dingen verschrikkelijk en afgrijselijk gaat vinden, werkt dat verlammend. Je gaat normale dingen vermijden, functioneert niet goed en je kunt zelfs een last voor je omgeving zijn.

Behoud dus de bezorgdheid, oplettendheid en voorzichtigheid, maar doe de overbezorgdheid, angst, en paniek de deur uit. En ook weg met de neiging om zaken zo verschrikkelijk voor te stellen dat ze onoverkomelijk lijken.

Houd de twee soorten emoties goed uit elkaar

Je doet er goed aan om in te zien dat de twee soorten emoties heel verschillend zijn. Rationaliseer angst niet weg door tegen jezelf te zeggen dat angst ook gezond is. Laat het idee varen dat angst onvermijdelijk is en dat je ermee moet leren leven. Dat is niet zo. Bezorgdheid en waakzaamheid zijn goed, maar vrees, angst en paniek niet.

Wat onderscheidt nu angst van bezorgdheid?

Het verschil is dat je de dingen die je graag wilt, gaat zien als absoluut noodzakelijk. Zodra je overstapt van 'graag willen' naar 'absoluut moeten', breng je bij jezelf een gevoel van angst teweeg.

Heb je een voorkeur om de dingen goed te doen en wil je graag dat anderen je accepteren, dan ben je bezorgd om iets verkeerd te doen of om afgewezen te worden. Dat is gezond; het draagt ertoe bij dat je de dingen goed doet en dat je aardig bent. Maar als je gelooft dat je het absoluut onder alle omstandigheden goed moet doen en dat je altijd moet worden geaccepteerd door anderen, dan roep je angstgevoelens op. Dat gebeurt vooral als je niet voldoet aan verwachtingen waaraan je (volgens jezelf) moet voldoen.

Een geluk bij een ongeluk

Wat een geluk! Als de ideeën van Epictetus, Karen Horney (die al over 'de tirannie van het moeten' sprak), Alfred Korzijsky (de grondlegger van de General Semantics) en RET juist zijn, dan ben je bijna altijd zelf degene die je emotionele problemen teweegbrengt. Dat doe je door je vast te klampen aan een kromme (we noemen dat in RET irrationele) manier van denken. Je meent dingen te *moeten* hebben, in plaats van ze graag te *willen* hebben.

Daarom is het bijna altijd mogelijk om je emotionele problemen

aan te pakken door er alert op te zijn waar je het irrationele ‘moeten’ en ‘behoren’ je denken binnensmokkelt.

Toegegeven, het lukt niet altijd. We zullen later een paar uitzonderingen zien. Maar vijftien procent van de honderd keer kun je erachter komen dat je denkt in termen van ‘moeten’ en dat je dat kunt veranderen. Zo kun je weigeren jezelf nog langer gek te maken over ‘de verschrikkingen des levens’, zoals velen dat wel doen.

Het is echt waar

De moderne psychologie heeft aangetoond dat mensen die erg angstig of depressief waren, in staat bleken hun onnodige, problematische gevoelens kwijt te raken en een veel gelukkiger leven te leiden. Dat bereikten ze door hun kijk op de dingen te veranderen of, anders gezegd, hun manier van denken te wijzigen.

Weer andere onderzoeken lieten zien dat er een verband bestaat tussen irrationele overtuigingen en emotionele ontredde. Mensen met ernstige emotionele problemen geven ook toe meer irrationele gedachten te hebben dan mensen met minder problemen.

Maar het is niet eenvoudig om die rotsvaste, absolute ‘moetens’, al die eisen en geboden in je hoofd, boven water te halen. Je kunt niet even snel leren helder te denken om daarna een zorgeloos leven te leiden. Daar is wel wat meer voor nodig, zoals het vervolg van dit boek laat zien. Maar het is zeker mogelijk om je irrationele ideeën en gedachten te leren herkennen, uitdagen en opgeven. Je kunt logisch denken gebruiken om je zelfdestructieve dogma’s bij de wortel aan te pakken.

Hierna laten we zien hoe dat kan. Maar eerst een oefening.

RET-OEFENING 1

ADEQUAAT VAN NIET-ADEQUAAT ONDERSCHIEDEN

De oefening is bedoeld om onderscheid te leren maken tussen adequate negatieve emoties als bezorgdheid, oplettendheid en waakzaamheid en niet-adequate gevoelens als angst, nervositeit en paniek.

Stel je een negatieve gebeurtenis voor

Stel je voor dat jou binnenkort iets heel naars overkomt, dat je je baan verliest, een ongeluk krijgt, je geliefde verliest of blind wordt. Stel je levendig voor dat dit echt gebeurt. Hoe voel je je nu? Wat vertel je jezelf om dit gevoel op te roepen? En hoe reageer je erop?

Adequate gevoelens blijven uitweg bieden

Als je nu bezorgd bent of op je hoede, wat we adequaat noemen, dan zul je in je interne dialoog iets zeggen als: 'Dat zou ik zeker héél vervelend vinden, maar ik zou het wel aankunnen.' 'Ook als mijn geliefde ziek zou worden of doodging, zou ik héél verdrietig zijn, maar zou ik verder kunnen leven en ooit weer gelukkig kunnen zijn.' 'Blind worden lijkt me uitermate lastig en belemmerend, maar toch zou ik nog wel van bepaalde dingen kunnen genieten.'

Je zult merken dat het lastige of vervelende steeds is verbonden met de mogelijkheid om prettig te kunnen blijven leven. Die weg is niet afgesneden, maar tegelijkertijd sluit je je ogen niet voor de lastige, negatieve kant van de werkelijkheid.

Niet-adequate emoties zetten je vast

Stel dat je nu nerveus voelt, angstig bent of in paniek raakt, wat niet adequaat is. Kijk dan of je denkt in termen van 'moeten', 'dat is absoluut noodzakelijk', 'dat is afgrijselijk', of 'dat kan ik niet aan'. Of mogelijk denk je dat je waardeloos bent of sla je aan het generaliseren. 'Ik mag absoluut m'n baan niet verliezen, ik zou nooit meer een goede baan kunnen krijgen.' 'Werkloosheid bewijst hoe waardeloos ik ben.' 'Ik moet zeker weten dat mijn partner niet doodgaat, dat kan ik niet aan, ik zou me eeuwig ellendig voelen.' 'Ik mag absoluut niet blind worden, dat is verschrikkelijk, dan zal al het plezier in m'n leven weg zijn.'

Merk op dat dit allemaal voorspellingen zijn van niet-aflatend lijden. Iedere weg tot ook maar het minste geluk is afgesneden, aan de horizon gloort niets dan pijn.

Ga eens na welke gevoelens je ervaart als je de uitspraken doet die we onder ‘adequaat’ hebben genoemd, en welke bij de uitspraken die we onder ‘niet-adequaat’ hebben genoemd.

Nog een negatieve gebeurtenis

Stel je nog eens voor dat er iets heel ergs is gebeurd. Je hebt al je geld verloren, je baas levert voortdurend kritiek of je bent wel heel oneerlijk behandeld door je beste vriend of partner. Heb je dan alleen gevoelens van spijt en verdriet, en vind je het jammer? Of raak je gedeprimeerd of word je kwaad, wat beide niet adequaat is?

Ga eens na, als je gedeprimeerd raakt, of je denkt in termen van ‘moeten’ of ‘het zou niet mogen’. Bijvoorbeeld: ‘Ik had veel voorzichtiger met mijn geld moeten zijn. Waarom heb ik toch niet beter uitgekeken?’ Of: ‘Mijn baas mag niet zoveel kritiek op mij leveren! Ik kan er niet tegen als zij voortdurend kritiek op mij heeft!’

Ga eens na, als je kwaad wordt, of je op de volgende wijze denkt in de trant van het ‘moeten’ of het ‘zou niet mogen’: ‘Mijn beste vriend mag mij niet oneerlijk behandelen! Wat een rotzak!’ ‘Het leven mag zich niet zo tegen mij keren. Dat mag niet zo onrechtvaardig zijn!’

Let op het verschil

Als je sterke negatieve gevoelens hebt omdat er iets naars gebeurt of zou kunnen gebeuren, let dan op je gedachten. Denk je – heel adequaat – ‘ik wou dat dit niet zo zou gaan en dat de dingen gunstiger voor mij verliepen’? Of laat je het niet bij verlangen en wensen, maar ga je een stap verder en denk je dat het zo niet zou mogen gebeuren, dat het eenvoudigweg anders moet, dat je dat kunt eisen omdat het absoluut noodzakelijk is? Dan verandert je bezorgdheid in een verkrampende overbezorgdheid. Dan ben je niet meer op je hoede, maar heb je de oversteek naar angst en paniek gemaakt.

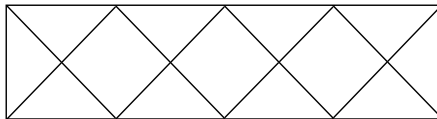
Let goed op het verschil, want dat is heel belangrijk om te weten of je wel of niet adequaat reageert. Adequate gevoelens kunnen heel onprettig zijn, maar niet-adequate gevoelens zijn van een heel an-

dere dimensie. Ze verlammen, verkrampen je en berokkenen je lichaam schade. Je krijgt er hoofdpijn van, slaapt er slecht door en je kunt er in het algemeen minder goed door functioneren. Bovendien verlies je het plezier in dingen die je vroeger wel vreugde gaven. Dat doen negatieve adequate gevoelens niet.

Omdat adequate en niet-adequate gevoelens bijna altijd samen gaan, is het van groot belang om het verschil te kennen. Adequate gevoelens laat je voor wat ze zijn, en je zet je energie in voor het veranderen en verminderen van de niet-adequate gevoelens.

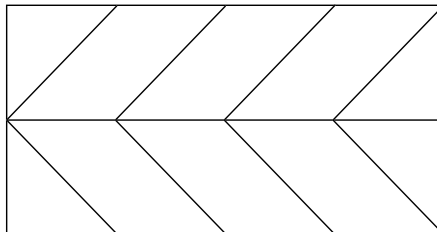
Het scheiden van adequate en niet-adequate reacties

mengsel van adequaat en niet-adequaaf



reactie op ongewenste gebeurtenis

niet-adequate gedeelte van de reactie



hier gaan we mee aan de slag

adequate gedeelte van de reactie

dit laten we ongewijzigd

Alleen het niet-adequate deel pakken we aan