

RET en kernovertuigingen

Een manier om je gedachten te onderzoeken en te veranderen. Gebleken is dat over de hele wereld dezelfde *kernovertuigingen* een rol spelen in hoe wij naar alles kijken. Veel van onze gedachten zijn van deze kernovertuigingen afkomstig.

Albert Ellis, Amerikaans Psycholoog heeft ooit vastgesteld vanuit welke kernovertuigingen mensen in het algemeen reageren op de gebeurtenissen in hun dagelijks leven.

Hieronder staan er een paar:

1. **Overdreven perfectionistisch zijn.** Ik mag geen fouten maken anders zullen anderen me stom vinden.
2. **Angst om afgewezen te worden.** Iedereen moet mij altijd aardig vinden, anders kan ik niet goed functioneren.
3. **Alles moet altijd gaan zoals ik dat wil,** Ik kan er niet tegen dat ik me moet inspannen of tegenslag ervaar.
4. **Rampdenken.** Dit is een ramp! Ik overleef dit niet!
5. **Rechtvaardigheid en regels nastreven.** Als mensen zich niet houden aan de regels en de wereld niet rechtvaardig in elkaar zit voel ik me niet goed.

Gebleken is dat heel veel mensen dagelijks gedachten hebben die hieraan ten grondslag liggen. Het zijn vaak familie- of collectieve overtuigingen. De Rationele Emotieve Training (RET) van Ellis gaat ervan uit dat je je gedachten kunt toetsen aan de werkelijkheid en aan een onderzoek kunt onderwerpen door kritische vragen aan jezelf te stellen. Een **time-out** dus en een **innerlijke dialoog** starten helpt als je in een situatie stress ervaart.

Vragen kunnen o.a. zijn:

1. Is het logisch dat je zo denkt?
2. Helpt het je verder als je zo denkt?
3. Word je er rustig van?
4. Hoe waar is deze gedachte?
5. Waarop is je gedachte gebaseerd? Op een eerdere ervaring? Op een filosofie? Op een 'zo hoort het' gedachte?
6. Heb je jezelf aangeleerd om zo te denken? Of waren het je ouders?
7. Wat wil je denken?
8. Hoe wil je je voelen?

Vervolgens kun je je gedachten herkaderen, zoeken naar een manier van denken die je wel gaat helpen, die je wel rustig maakt, die beter past bij de huidige gebeurtenis. Op de volgende pagina vind je de herkadering van de bovenstaande kernovertuigingen.

1. ***Ik mag geen fouten maken, wil altijd de beste zijn.*** Dit kan dan worden: *het zou fijn zijn als ik nooit fouten maakte, maar iedereen maakt wel eens een fout en in de toekomst kan ik het beter doen want van elke fout leer ik. Ik kan en wil graag dingen doen omdat ik het prettig of leuk vind, in plaats van de beste te willen zijn.*
2. ***Anderen moeten me altijd aardig vinden.*** *Hoezo moeten anderen me altijd aardig vinden, ik vind anderen ook niet altijd aardig en bovendien houd ik voldoende van mezelf en heb ik de waardering van anderen niet altijd nodig.*
3. ***Het moet gaan zoals ik het wil, zonder tegenslag.*** *Tja, ik kan nu eenmaal die trein niet zelf binnen laten rijden. Het ergste dat er kan gebeuren is dat ik straks moet bellen dat ik iets later ben.*
4. ***Dit is een ramp!*** *Een ramp zal het niet zijn, wat is nou het ergste dat er kan gebeuren? Dat ik mijn opdracht niet af krijg en morgen verder moet gaan? Dat ik iemand moet vragen me te helpen?*
5. ***Iedereen moet het doen zoals ik het doe, dat is de beste manier.*** *Anderen hebben nu eenmaal hun eigen roze bril, ze zien de wereld op hun eigen wijze. Ik respecteer dat ze anders denken, Misschien is het wel een manier die ook bij mij past. Ik kan van anderen leren. Laat ik goed luisteren naar dat advies.*

Als het gaat om een oud gevoel: Ik herinner me dit gevoel, als klein kind voelde ik dit al. Maar nu ben ik volwassen en kan ik zelf bepalen wat ik voel en denk en wat ik doe.

Principes die je kunnen helpen bij het herkaderen van je gedachten kunnen zijn:

1. Mijn ouders deden het op hun manier en met de kennis die en het bewustzijn dat ze toen hadden, ik heb daar respect voor en laat het los.
2. Ik accepteer mezelf en anderen, iedereen heeft het recht om zichzelf te zijn.
3. Ik mag voelen wat ik voel en gevoelens loslaten, zodat ik kan genieten van mijn leven.
4. Wat ik voel is heel normaal en aanvaardbaar.
5. Ik laat nu de gedachten los die maakten dat ik deze ervaring had en laat met gemak nieuwe ervaringen in mijn leven toe.

Het volgen van het G schema helpt hier:

Gebeurtenis: Er gebeurt iets

Gevoel: je voelt daardoor iets

Gedachte: je hebt een gedachte over wat er gebeurt en wat je voelt

Gevolg: voorbeeld → je vermijdt iets, of oefent controle uit.¹

¹Bron: Albert Ellis
Samengesteld door @Sylvia van Zoeren voor Platform Sensikids