

Niets moet, alles mag



Kees Roest

# Niets moet, alles mag

*Praktische handleiding  
voor gezond denken en zelfvertrouwen*

Twaalfde herziene druk

Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk Forest Stewardship Council® (FSC®) draagt. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid. Ook is het papier 100% chloor- en zwavelvrij gebleekt.

Twaalfde herziene druk 2016  
Ontwerp omslag: Flashworks  
Omslagbeeld: Arcangel, Ashraful Arefin  
Opmaak binnenwerk: Gewoon Geertje

De bijbeltekst in deze uitgave is ontleend aan de Bijbel in de Herziene Statenvertaling, © Stichting HSV 2010, tenzij anders vermeld.

ISBN 978 90 239 7077 4  
NUR 770

© 1999 Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

In dankbare herinnering aan mijn moeder,  
die zich in haar handelen niet liet leiden door  
‘wat anderen ervan zouden vinden’.



‘ ... die zijn geest beheerst, is sterker dan die een stad inneemt’  
(Spreuken 16:32, vrij naar HSV)

‘ ... wordt hervormd door de vernieuwing van uw denken’  
(Romeinen 12:2, NBG-51)

‘Voorts, broeders, al wat waar, al wat waardig, al wat rechtvaardig is, al wat rein, al wat beminnelijk, al wat welluidend is, al wat deugd heet en lof verdient, bedenk dat.’  
(Filippenzen 4:8, NBG-51)





# Inhoud

Inleiding	11
1. De ABC-methode	15
2. Emoties	21
3. Cameracontrole	33
4. Denkfouten	45
5. Niets moet, alles mag	55
6. Gedachten ter discussie	69
7. Elf irrationele opvattingen	79
8. Oefening baart kunst	97
9. Gezond denken en zelfvertrouwen	105
Bijlage 1 Antwoorden bij de oefeningen	113
Bijlage 2 Een test gezond denken	117
Bijlage 3 Analyseblad	123
Enige literatuur	124



# Inleiding

Waarom ontbreekt het zoveel mensen aan zelfvertrouwen? Zij voelen zich enerzijds voldoende bekwaam en deskundig, anderzijds knaagt voortdurend het gevoel aan hen 'niet goed genoeg te zijn'. Zij voelen zich daardoor onder een ongezonde druk staan. Een spanning, die niet meer aanvoelt als prettig en die de prestaties eerder afremt dan bevordert.

Waarom voelen zoveel mensen zich tussen anderen niet echt op hun gemak? Waarom ontbreekt het veel mannen en vrouwen aan een zodanig zelfvertrouwen dat zij rustig op een ander durven afstappen voor nadere kennismaking?

Waarom raken zoveel mensen steeds weer verzeild in conflicten met anderen, die zij eigenlijk helemaal niet willen hebben? Waarom ergeren zij zich voortdurend aan anderen, terwijl ze goed beseffen daardoor relaties eerder stuk te maken dan op te bouwen? Waarom hebben zoveel mensen het gevoel niet tegen het leven opgewassen te zijn? Waarom fantaseren zij over onbewoonde eilanden, waar zij van niets en niemand last zouden hebben? Gelukkig beseffen de meesten, dat zij zich ook op zo'n eiland niet gelukkig zouden voelen, want 'je neemt jezelf toch mee'.

Op dit soort vragen probeert dit boek een antwoord te geven. Waar hebben wij het vaak moeilijk mee? Wanneer ik de bloemlezing hierboven samenvat: met het accepteren van onszelf zoals we zijn, het accepteren van anderen zoals ze zijn en het accepteren van de omstandigheden zoals deze zich aandienen. Wie erin zou slagen zichzelf, de anderen en de dingen om zich heen onvoorwaardelijk te accepteren, zou veel meer in balans zijn: evenwichtiger, stressbestendiger, zelfverzekerder, socialer en gelukkiger dan nu vaak het geval is. Daarvoor is nodig dat wij zicht krijgen op de mechanismen die een dergelijke onevenwichtigheid in stand houden. We zullen zien dat de sleutel ligt in ons denken. Het zijn niet de omstandigheden die onze emotionele balans verstoren, maar het is de

manier waarop wij tegen de omstandigheden aankijken. Daarbij zal duidelijk worden dat het begrip *moeten* een sleutelrol vervult. We *moeten* van alles van onszelf, de anderen *moeten* naar onze pijpen dansen en de dingen *moeten* gaan zoals wij willen dat ze zullen gaan.

Dit boek wil een praktische handleiding zijn om onze denkstijl te verbeteren. We zijn gewend om naar ons *gedrag* te kijken. We werden als kind immers al vooral op ons gedrag aangesproken. We zijn niet gewend om naar onze *gedachten* te kijken. Juist in onze manier van *dénken* ligt echter de formule opgesloten om ons zelfvertrouwen te vergroten. Het praktische van dit boek is gelegen in de manier waarop u als lezer wordt betrokken in het betoog. Van u wordt gevraagd actief met uw denken aan de slag te gaan. Om het zo dichtbij mogelijk te brengen is gekozen voor een stijl van tutoyeren. U wordt in de hiernavolgende hoofdstukken met 'je' aangesproken. Daar ligt het woord 'tutor' in opgesloten. Een tutor is iemand, die studenten leiding geeft bij hun studie. Vanaf nu kunt u ervoor kiezen zo'n student te zijn, door intensief onderzoek te doen naar uw eigen denkinhouden. De tutor is daarbij niet iemand die u de les leest, die het beter weet, maar iemand die nog steeds actief met zijn eigen manier van denken aan de slag is, om die beter af te stemmen op de realiteit. Wanneer hij daar niet al enigszins in gevorderd was, zou dit boek nooit geschreven zijn. Dan zou hij namelijk hebben gedacht: 'Dit lukt mij nooit. Ik weet er veel te weinig van. Ik kan er beter niet aan beginnen. Ik ben niet opgewassen tegen eventuele kritiek', enzovoorts. Nu wist hij deze gedachten te vervangen door andere, meer gezonde gedachten. Hoe dat ook u kan lukken leest u in dit boek. Veel ideeën erin zijn ontleend aan de RET (of REBT), de Rationeel-Emotieve Gedragstherapie, een Amerikaanse methode die met succes werd en wordt gebruikt in bepaalde vormen van psychotherapie. Daarbij is gepoogd deze ideeën kritisch te toetsen aan de Bijbel. Ik moedig u aan, niets klakkeloos van mij over te nemen, maar ook zelf voortdurend uw gedachten te blijven toetsen aan de (bijbelse) werkelijkheid.

De voorbeelden die gebruikt worden bestrijken een breed terrein, van de zakenwereld tot schoolsituaties, opvoeding en huishouding. Dit om ervoor te zorgen dat zo veel mogelijk mensen zich in de

situaties kunnen herkennen of zich er iets bij kunnen voorstellen. Dit boek is ontstaan uit een cursus 'Training Gezond Denken en Zelfvertrouwen' die ik een aantal jaren met veel genoegen verzorgd heb. Het enthousiasme en de aansporing van de vele cursisten is voor mij mede aanleiding geweest om het materiaal verder uit te werken.

Rest mij nog u veel succes te wensen bij het u eigen maken van de RET-methode. Als uw inzet ertoe leidt dat uw psychische veerkracht, stressbestendigheid en zelfvertrouwen daadwerkelijk zijn vergroot, is het schrijven van dit boekje voor mij de moeite dubbel en dwars waard geweest.



# 1. De ABC-methode

*‘Wat de mens in verwarring brengt zijn geen feiten, maar de dogmatische meningen over de feiten’ (Epictetus)*

*Hoe ontrafelen we onze problemen?*

In dit hoofdstuk gaan we de eerste stap zetten op weg naar gezonder denken en meer zelfvertrouwen. Stel je nu eens voor dat de opdracht niet zou zijn ‘werken aan jezelf’, maar ‘werken aan je huis’. Je zou je zolder, je bovenkamer zagezagd, eens willen verbouwen. Wat je dan eerst moet weten, is hoe de constructie is. Je kunt niet zomaar beginnen ergens een balk door te zagen. Je moet weten wat de dragende delen zijn. De ene balk zul je zonder problemen kunnen verwijderen, een andere moet je beslist intact laten, wil je hele dak niet instorten. Je moet ook wat kennis hebben van materialen. Verder is het handig te weten waar elektrische leidingen lopen, alvorens diepe gaten te gaan boren. Hetzelfde geldt voor ons huidige project: werken aan onszelf. Het is belangrijk te weten hoe ons gevoelsleven geconstrueerd is. Wat zijn emoties precies voor dingen? Waar bevinden zich de dragende delen? Waar rusten onze emoties op? Om de klus goed te kunnen klaren moeten we eerst wat doen aan elementaire psychologie. Van groot belang is allereerst dat we onderscheid kunnen maken tussen: gebeurtenissen, gedachten, gevoelens en gedrag. Ten tweede is van belang dat we weten hoe deze elementen zich tot elkaar verhouden.

Een voorbeeld:

*Bernard heeft juist te horen gekregen dat hij waarschijnlijk binnenkort zijn ontslag krijgt. Hij heeft al tien jaar met veel inzet binnen het bedrijf gewerkt en vindt dit vreselijk unfair. Hij voelt zich aan de kant gezet, gedumpt. Zijn zelfrespect*