

# Modules Rationeel denken



## **Rationeel denken**

Stel je je eens voor, dat je met een heleboel mensen in een lift staat en dat iemand achter je verscheidene keren met een of ander voorwerp pijnlijk tegen je heen stoot.

Laten we eens aannemen dat je, zoals de meeste mensen geïrriteerd of kwaad wordt.

Wanneer de lift op de verdieping aankomt waar je moet zijn, besluit je de persoon in kwestie eens goed de mantel uit te vegen. Op het moment dat je dat wilt doen, merk je plotseling, dat de betreffende persoon blind is en helemaal niet in de gaten had, dat hij je raakte met de stok.

Wat gebeurt er dan met je kwaadheid?

Het is moeilijk om voor iedereen te spreken, maar veel mensen zouden waarschijnlijk minder kwaad worden. Hun kwaadheid zou wel eens in medelijden kunnen omslaan.

Sommige mensen zouden zich misschien zelfs schuldig voelen of het zichzelf kwalijk nemen dat ze bijna tegen een gehandicapte uitgevaren waren.

Wat veroorzaakte de drastische verandering in gevoelens in dit voorbeeld?

Heel eenvoudig, nieuwe gedachten of houding die voortkomen uit het op een andere manier tegen de situatie aanzien.

Met andere woorden:

**EEN VERANDERING VAN GEDACHTEN VEROORZAAKTE EEN VERANDERING VAN GEVOELEN**

## **Theorie van Rationeel denken**

Aan rationeel denken ligt een aantal principes ten grondslag en die zijn niet nieuw. Ze werden voor het eerst door Griekse filosofen opgesteld als een manier om het gedrag van mensen te begrijpen.

Wat zijn deze principes eigenlijk?

Het belangrijkste is misschien wel dat:

### **MENSEN HET UNIEKE VERMOGEN HEBBEN OM TE DENKEN EN TE REDENEREN.**

Dat wil zeggen, met wat voor situaties we ook in aanraking komen, we hebben er altijd wel een mening, een oordeel of opvatting over.

Als we onszelf intensief zouden bestuderen, dan zouden we merken, dat ons denken altijd verloopt in eenvoudige zinnen en uitdrukkingen.

Anders gezegd, wanneer we denken praten we tegen onszelf en meestal doen we dat heel zachtjes.

Vaak hebben we niet eens door wat we tegen onszelf zeggen. Soms beoordelen we een situatie zo snel, dat het lijkt alsof we er helemaal niet over hebben nagedacht.

Een vooroordeel is een goed voorbeeld van zo'n ogenblikkelijk of onbewust gedachtenproces.

Emoties, gevoelens hangen af van onze manier waarop we over de dingen oordelen.

### **WE VOELEN ZOALS WE DENKEN**

Hoe meer extreem ons standpunt over een gebeurtenis is, hoe heftiger ons gevoel over die gebeurtenis.

Onze handelingen volgen gewoonlijk onze gevoelens.

Wat we doen zal meestal afhangen van wat we over een bepaalde situatie denken en voelen.

**GEDACHTEN** veroorzaken dus **GEVOELENS** die op hun beurt weer **HANDELINGEN** teweegbrengen.

Wanneer onze gedachten en ideeën gebaseerd zijn op bijgeloof of vooroordelen dan zullen de gevoelens en acties die daarop volgen dikwijls moeilijkheden en problemen veroorzaken

Als een dergelijke irreële manier van denken zich vaak herhaalt, wordt ze gemakkelijk tot een gewoonte.

De gevoelens en acties die het gevolg zijn van zo chronisch onrealistisch denken zijn

**ZELFBELEMMEREND.**

Het beperkt ons in de mogelijkheden die er wel zijn.

## Rationeel denken

Als je rationeel denkt dan geeft dit het minste complicaties en blijft de situatie erg to the point.

HOE?

ER GEBEURT IETS bijv. Je krijgt kritiek

JE REAGEERT, JE WORDT BOOS EN JE GAAT JE VERDEDIGEN

Waar gaat het nu om?

Wat veroorzaakt nu je boosheid?

- A. ER GEBEURT IETS, je krijgt kritiek
- B. HOUDING OF OPVATTING (over de geuite kritiek)
- C. REACTIE ALS GEVOLG VAN DE HOUDING (kwaadheid, zich verdedigen)

### **De kenmerken van een rationele gedachte**

Rationeel leren denken heeft uiteindelijk maar een bedoeling: je te leren hoe je je gedachten en gevoelens kunt veranderen.

Wat is dat dan een rationele verandering?

Je kunt altijd weten of je rationeel denkt of niet.

Want een rationele gedachte heeft de volgende kenmerken.

Een gedachte is rationeel als:

- de gedachte realistisch is, dat wil zeggen gebaseerd op de objectieve werkelijkheid
- de gedachte leidt tot het door je gewenste doel of helpt je dat te bereiken
- de gedachte leidt tot gewenste persoonlijke gevoelens of

## **Irrationale ideeën die leiden tot emotionele spanningen**

Mensen raken soms door gedachten van hun stuk gebracht. Zou je kunnen zeggen, dat er bepaalde algemene ideeën of opvattingen zijn, waardoor mensen zich ongelukkig voelen?

Ja, die zijn er zeker en behoorlijk wat ook. Ze hebben zelfs een kenmerk en zijn dus snel op te sporen. Want die gedachten, die dat ongelukkige gevoel veroorzaken hebben een ding gemeen. Ze bevatten een van de volgende woorden of zelfs beide:

### **VERSCHRIKKELIJK en MOET**

**VERSCHRIKKELIJK** houdt een heleboel overdrijvingen en uitersten in zoals Vreselijk, afschuwelijk, ontstellend of ontzettend

**MOET** houdt zulke absolute opvattingen in zoals behoort, is noodzakelijk, mag niet anders

Natuurlijk zijn het niet de woorden en uitdrukkingen op zich waardoor de problemen ontstaan, maar het is de houding of bedoeling achter deze woorden, waardoor mensen onbewust gestuurd worden in hun ongelukkige gevoel.

Het woord *verschrikkelijk* duidt op iets rampzaligs en meestal is dit niet het geval, het is dus een irreële overdrijving. We hebben de neiging om van een teleurstelling een drama te maken.

Met het woord *moeten* houdt in dat we niet met minder genoegen nemen. Van een verlangen maken we een eis.

Je kunt jezelf de vraag stellen: waarom iets VERSCHRIKKELIJK is en waarom iets MOET?

Om op deze manier naar situaties te kijken, creëren we voor onszelf en voor de ander ruimte. De situatie verandert niet, blijft teleurstellend, verdrietig of ongewenst, alleen de paniek verdwijnt en we raken niet overstuur.

We beseffen allemaal dat de dingen zijn zoals ze zijn, dat de werkelijkheid kan tegenvallen en niet is zoals we ons dat soms zouden wensen.



## Hoe kun je leren rationeel te denken?

Hieronder lees je een situatie. Aan de hand van dit voorbeeld kun je beginnen met jezelf te leren je irrationele gedachten op te zoeken en te veranderen.

Stel je je eens voor:

Een 24-jarige automonteur, die altijd zichzelf kleineert als hij een fout heeft gemaakt en die beweert, dat hij een minderwaardigheidscomplex heeft.

Op een keer had hij vergeten de olie van een auto te verversen en daarvoor werd hij door zijn baas en de klant bekritiseerd.

In een gesprek beschreef hij zichzelf als iemand, die zich waardeloos en minderwaardig voelde.

Wat gebeurde er met de automonteur?

Het volgende ging door zijn hoofd.

*“Och, God, ik heb vergeten olie te verversen!”*

*“Weer zo’n flater!”*

*“Hoe heb ik nou zo stom kunnen zijn!”*

*“Hoe kon ik zo idioot zijn!”*

De gedachten worden hieronder in het A-B-C-schema geplaatst en opnieuw geformuleerd.

### **A. De gebeurtenis:**

Een vergissing begaan, vergeten olie te verversen

### **B. De gedachten**

Het is verschrikkelijk, dat ik die fout heb gemaakt, ik had dat niet moeten vergeten

Nu ik zo’n fout heb gemaakt, ben ik een volslagen idioot

### **C. De gevoelens of emoties**

Gekwetst, waardeloos en minderwaardig

## Hoe kunnen we nagaan of onze gedachten rationeel of irrationeel zijn?

We voegen **D** toe, door de gedachten van de jongeman (B) te toetsen op redelijkheid.

D is het punt waarop we de gedachten in B toetsen op redelijkheid. We gaan dus na of de gedachten rationeel zijn en hoe we irrationele gedachtes kunnen ombuigen naar rationele gedachtes. Dit doen we door onszelf steeds het *Waarom?* af te vragen en rationele antwoorden te geven.

De eerste gedachte	WAAROM is het verschrikkelijk dat ik die fout gemaakt heb?
Het rationele antwoord	Het is niet verschrikkelijk. Niemand maakt graag fouten, maar dat wil niet zeggen, dat een fout maken verschrikkelijk is. Het kan voor iemand ongemakkelijk of onplezierig zijn als hij een fout maakt. Maar wil dat zeggen, dat het een ramp is?
De tweede gedachte	WAAROM zou ik die fout niet hebben <i>moeten</i> maken?
Het rationele antwoord	Maar natuurlijk zou het makkelijker zijn geweest als ik die fout niet had gemaakt. Ik zou willen, dat het niet was gebeurd. Mijn <i>moet</i> is hier in feite een eis om volmaakt te zijn. Aangezien ik een feilbaar menselijk wezen ben, zal ik altijd fouten maken. Tegen mezelf zeggen, dat ik geen fouten <i>moet</i> of <i>mag</i> maken is daarom onredelijk en ik maak mezelf onnodig gespannen.
De derde gedachte	WAAROM maakt een fout mij een idioot?
Het rationele antwoord	Dat doet het niet. Dat denk ik alleen en dat is het probleem. Zolang ik leef zal ik fouten maken. Dus in plaats van mezelf te kleineren, kan ik mijn energie beter inzetten om mijn vergissingen te corrigeren en me af te vragen hoe het komt dat ik die fout heb gemaakt om het een volgende keer te voorkomen.

Als de jongen zijn gedachten onder B zou kunnen omzetten in D, zou hij zich een stuk prettiger voelen en is hij beter in staat om de gemaakte fout te herstellen en om ze in de toekomst te voorkomen.

Laten we het nog eens herhalen:

- A. Hij ziet dat hij een fout maakt
- B. Hij denkt er over : “Het is verschrikkelijk, het had niet mogen gebeuren!”
- C. Hij raakt daardoor gespannen en overstuurt
- D. Hij daagt zichzelf uit door te vragen:  
WAAROM is het verschrikkelijk?  
WAAROM had het niet mogen gebeuren?

En hij geeft op die vragen rationele antwoorden:

“Het is teleurstellend, maar geen ramp”.

“Ik zou willen dat het anders was gegaan en hoe kan ik voorkomen?”

**RATIONELE ZELF-ANALYSE MAAKT HET MOGELIJK TE LEREN  
JEZELF NOOIT WANHOPIG OF ELLENDIG TE VOELEN**