

# Regels herkennen

Vaak hebben we behoorlijk wat strenge regels bedacht waaraan wij (en vaak ook de mensen in onze omgeving) aan moeten voldoen. We kunnen hier op den duur flink last van krijgen, met name omdat we regels heel streng hanteren. Iets MOET dan ALTIJD op een bepaalde manier, waardoor je bijvoorbeeld niet meer verdrietig mag zijn, mag falen, of een keer een slechte dag mag hebben. Vink maar aan als je jezelf herkent in de volgende regels:

- Ik moet me goed voelen
- Ik moet aardig/lief zijn voor anderen
- Mensen mogen niet achter mijn rug om over mij kletsen
- Ik moet op tijd komen
- Ik moet sterk zijn
- Mensen moeten hun afspraken nakomen
- Ik moet een goede vader/moeder zijn
- Ik mag niet klagen
- Falen is geen optie
- Ik mag niet zwak zijn
- Ik mag anderen niet tot last zijn
- Ik mag me alleen ziek melden als het echt niet meer gaat
- Ik mag mijn partner niet teleurstellen
- Ik moet eerlijk zijn
- Mijn kinderen moeten zich netjes gedragen
- Ik moet sociaal zijn naar collega's en vrienden
- Ik moet altijd vrolijk zijn
- Mensen moeten niet gaan zitten smakken tijdens het eten
- Als ik het eten betaal, verwacht ik dat mensen dankjewel zeggen

- Ik moet minimaal 8 uur slapen om goed te kunnen functioneren
- Als ik iets doe, dan doe ik het goed
- Je mag je afkomst niet verloochenen
- Ik moet gezond eten
- Een winterjas mag niet meer dan 100 euro kosten
- Ik moet nuttig bezig zijn
- Jongeren moeten respect hebben voor ouderen
- Ik mag niet arrogant overkomen
- Zonder koffie ben ik 's ochtends niet te genieten
- Ik moet twee keer per week sporten
- Mijn ideale partner moet langer zijn dan ik, een goede baan hebben, een familiemens zijn, spontaan zijn, slank, enzovoort
- Fietsers moeten hun licht aandoen als het donker is (want je schrikt je kapot als je in de auto zit, je ziet ze gewoon echt niet)
- Mensen die mij bedienen in een restaurant moeten niet chagrijnig gaan lopen doen
- Ik moet rekening houden met de gevoelens van anderen
- Ik moet elke dag douchen
- De messen moeten rechts en de vorken moeten links liggen
- Mijn huis moet opgeruimd zijn en al helemaal als ik mensen over de vloer krijg
- Ik mag niet falen
- Het belang van mijn partner of gezin gaat voor mijn eigen belang
- Ik mag maar .... calorieën eten op een dag

Anders, namelijk

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Het grappige (én confronterende) aan deze oefening is dat je waarschijnlijk op den duur nog veel meer regels zult ontdekken. Dit kunnen hele grote, serieuze regels zijn (bijvoorbeeld dat je niet om hulp mag vragen), maar het kunnen ook hele kleine, stomme regeltjes zijn (bijvoorbeeld dat je altijd deodorant moet gebruiken als je opstaat). Hoe meer je ervaart dat je leven van regels aan elkaar hangt, hoe makkelijker het wordt om deze regels misschien iets losser te gaan hanteren.

Maak nu een top 5 van regels die voor jou heel sterk gelden. Geef vervolgens een cijfer van 1 tot 10, waarbij je aangeeft hoe streng die regel is in jouw beleving (1 = totaal niet streng, 10 = superstreng). Bijvoorbeeld:

- 1      Ik mag niet om hulp vragen  
         Strengheid van de regel: 9
  
- 2      Ik moet sterk zijn/Ik mag niet zwak zijn  
         Strengheid van de regel: 10
  
- 3      Ik mag anderen niet tot last zijn  
         Strengheid van de regel: 8

- 4 Ik moet echt/oprecht/eerlijk zijn  
Strengheid van de regel: 7
- 5 Ik moet mijn afspraken nakomen  
Strengheid van de regel: 8

Nu jij:

- 1 .....  
Strengheid van de regel:
- 2 .....  
Strengheid van de regel:
- 3 .....  
Strengheid van de regel:
- 4 .....  
Strengheid van de regel:
- 5 .....  
Strengheid van de regel: