



## RET: Rationele Emotieve Therapie

De RET methode kan je als adviseur helpen om niet te versmallen en in je kracht te blijven. Rationeel omgaan met je emoties<sup>1</sup> helpt je bij lastige situaties, waarin je boos wordt, je machteloos voelt, zin hebt om weg te lopen of knikkende knieën krijgt. In de RET ga je de gedachten opsporen die de onnodige stress veroorzaken. Gedachten worden bepaald door je ervaringen en je sociale omgeving. Mensen denken immers verschillend over dezelfde situatie. Deze gedachten zijn vaak irrationeel (strijdig met de rede, met het nuchtere verstand) en leiden tot overdreven emoties. Ze zullen me wel een rare vinden, straks klap ik dicht, ik wil stoppen met deze baan. Rationele gedachten leiden tot gevoelens die passend zijn voor de situatie.

Als je onder druk wordt gezet en verder niets doet kun je afglijden in belemmerende gedachten en gevoelens die handelen veroorzaken die ineffectief zijn en waarbij je misschien zelfs wel gedrag laat zien dat alles alleen nog maar erger maakt (self-fulfilling prophecy).

Er is een aantal soorten belemmerende, irrationele gedachten:

Moeten-eisen:

aan jezelf: ik moet het goed doen, aardig gevonden worden

aan anderen: ze moeten doen wat ik van ze verwacht

aan de wereld om je heen: mijn vakantie moet superleuk worden

Persoonlijk maken: je maakt de dingen die je doet gelijk aan wat je bent. Ik heb een slechte presentatie gegeven, ik heb gefaald en dus ben ik waardeloos.

Rampdenken: neiging om gebeurtenissen of de gevolgen ervan te overtrekken. Meestal overleef je de situatie echter wel en is het gewoon lastig.

Over generaliseren: spreken in termen van altijd, nooit, iedereen: niemand geeft om mij, dat doe je nou altijd. Is dat zo?



Het moet makkelijk zijn (lage frustratie tolerantie): dit kan ik nooit, dit kan ik niet verdragen, hier kan ik niet tegen.

Irrationale gedachten kun je boven tafel krijgen met de volgende stappen:

Bepaal de activerende gebeurtenis: wat was de situatie

Onderzoek de beschouwing of gedachte: wat dacht ik toen allemaal, irrationele gedachten opsporen

Bepaal de consequentie: de niet effectieve reacties/emoties die volgden op jouw irrationele gedachten

Ga je gedachte relativieren, ga met jezelf in discussie over je eigen gedachten:

Is deze gedachte waar? Zijn het feiten of bedenkzels

Is deze gedachte logisch?

Helpt deze gedachte mij mijn doel te bereiken?

Zal ik het overleven?

Vorm een effectieve nieuwe gedachte: verang de hierboven genoemde oude irrationele gedachte door een rationele:

'Moeten-eisen' omzetten in 'willen' en 'mogen'

Persoonlijk maken: ik ben niet wat ik doe

Rampdenken: accepteren dat het leven zo is

Overgeneraliseren: hou het bij die persoon, hier-en-nu

Lage frustratie-tolerantie: soms zijn dingen moeilijk of kosten ze inspanning

Denk terug aan situaties waarin het wel goed ging: waar lag toen je kracht?



**ABC-SCHEMA VOOR HET MAKEN VAN EEN RATIONELE ZELF-ANALYSE.**

A. Situatie

B. Huidige gedachten en gevoelens

C. Vragen om deze irrationele gedachte aan de kaak te stellen:

Klopt deze gedachte met de feiten? Is het realistisch om zo te denken?

Helpt mijn gedachte mij in de toekomst mijn doel te bereiken?

Is deze gedachte logisch? Past hij in mijn andere opvattingen over het leven?

---

<sup>i</sup> IJzermans, T., Dirx, C.(2009) *Beren op de weg, spinsels in je hoofd: omgaan met emoties op het werk: de Rationele Effectiviteits Training*, Zaltbommel, Thema

