



De RET

Rationele Effectiviteits Training (RET) is een vorm van cognitieve gedragstherapie en is ontwikkeld door Albert Ellis, een psychoanalyticus uit de Verenigde Staten. Ellis gaat uit van de veronderstelling dat het denken (gedachten, vaste overtuigingen, interpretaties etcetera) het gevoel controleert. De RET confronteert mensen met hun manier van denken en laat hen inzien dat veel emoties gebaseerd zijn op niet-rationele ideeën. Gedachten en emoties die flexibel en productief functioneren in de weg staan, kunnen zo worden veranderd dat ze niet meer blokkeren.

De wijze waarop iemand tegen allerlei zaken aankijkt heeft zich gedurende het gehele leven langzaam ontwikkeld. Een individu wordt als het ware gevoed met allerlei opvattingen, ideeën, normen, waarden en (voor)oordelen. Het is te vergelijken met de berichtgeving over een oorlog in twee verschillende kampen. Er wordt een vervormde voorstelling van zaken gemaakt en veel mensen geloven erin. Het gevolg is dat gedachten bepaalde gevoelens oproepen, die weer een bepaalde handeling tot gevolg heeft. Wanneer gedachten gebaseerd zijn op verkeerde opvattingen, dan zullen de gevoelens en handelingen die daarop volgen dikwijls moeilijkheden en problemen veroorzaken. Het doel van RET is te leren de irrationele of verkeerde gedachten in te zien en te corrigeren, hetgeen bevrijdend werkt.

*In mijn leven moet ik altijd voor iedereen klaar staan,
OF
Aandacht voor mijn medemens staat bij mij hoog in het
vaandel en ik zorg ook voor mijneigen rust en gezondheid.*

2 Rationele Effectiviteits Training

De RET gaat uit van het zogenaamde ABCDE-model.

- A Activating event (objectieve beschrijving van de situatie)
- B Beliefs (irrationele, spanning oproepende gedachte)
- C Consequence (emotionele gevolgen van de gedachte, gevoelens)
- D Discussion (vragen om gedachten onder B aan werkelijkheid te toetsen)
- E Evaluation (meer rationele gedachten die het gevolg zijn van de toetsing)

Voorbeeld

- A *Ik moet weer orde houden in die drukke klas*
- B *Dat gaat vast niet lukken. Ze horen vast aan mijn stem dat ik zenuwachtig ben en twijfel en dat vind ik verschrikkelijk. Mijn collega's vinden mij natuurlijk een sukkel als ik geen orde kan houden!*
- C *Angst, koud zweet, trillende stem*

OF

- A *Ik moet weer orde houden in die drukke klas*
- B *Spannend, hoe zal het deze keer gaan? Ik heb wat nieuwe ideeën om dat te doen, ben benieuwd of die beter werken. Ik ben vast wel wat gespannen, maar wie heeft dat nou niet? Het gaat vanzelf wel weer over. En als het niet lukt, nou ja, wie zegt eigenlijk dat een leraar altijd orde moet kunnen houden...?*
- C *Positieve spanning, verwachtingsvol, adrenaline*

Zo zie je dat andere gedachten leiden tot andere emoties en tot ander gedrag. Dus negatieve emoties of ineffectief gedrag komen niet voort uit bepaalde situaties; ze komen voort uit jouw eigen gedachten. Het mooie hiervan is, dat hiermee je emoties en gedrag beïnvloedbaar worden. Situaties heb je niet altijd zelf in de hand. Maar je eigen gedachten zijn enkel en alleen van jou en daarmee dus wel door jou te veranderen. Belangrijk bij de RET is dat het bij de gedachten gaat om ineffectieve gedachten. Gedachten die ervoor zorgen dat jij je rot voelt, of dat je gedrag vertoont waar je niet blij mee bent. Kortom, de gedachten helpen je niet verder. In tegendeel. Het gaat erom dat deze gedachten jou niet verder helpen, en dat je dat graag anders zou willen. Dat vormt de basis om verder te werken en jouw gedachten ter discussie te stellen, met als doel uiteindelijk toe te werken naar ander gedrag en/of andere emoties in zo'n situatie.

Tot slot is nog belangrijk te vermelden dat het werken met de RET veel blijvende oefening vergt. De methode is simpel, maar de gedachten zijn veelal je hele leven ingesleten. Het zijn ook geen losse gedachten, maar ze vormen hele gedachtepatronen. Die krijg je niet zomaar veranderd! Daar is veel energie en geduld voor nodig en het gaat met vele kleine stapjes gepaard. Maar..... uiteindelijk heb je dan ook wat!

**In het Nederlands wordt de RET afgekort met GGGG: gebeurtenis, gedachten, gevoel en gedrag.*

Wat was de situatie? Beschrijf objectief wat er gebeurde? (A)

Wat waren de gedachten (B)

Wat waren u gevoelens (C)

Welk gedrag vertoonde u (C)

Bekijk de gedachten bij B kritisch (D).

Is het helemaal rationeel? Welke delen van deze gedachten zijn irrationeel?

Evalueer en vervang deze gedachte door een rationelere gedachte (E)

RET gebruiken als oplossing

Het onderstaande stappenplan geeft u houvast om RET in praktijk te brengen:

1. Beschrijf de situatie die het ongewenste gevoel veroorzaakt (A)
2. Beschrijf het ongewenste gevoel en gedrag (C)
3. Beschrijf de gedachten waarmee u C veroorzaakt (B)
4. Formuleer het gewenste, reële gevoel (C)
5. Daag de irrationele gedachte uit waarmee u het ongewenste gevoel veroorzaakt
6. Vervang de irrationele gedachten door de rationele gedachten (B)
7. Beproof het resultaat van de nieuwe B
8. Maak een oefenprogramma en voer het uit

Waarom doen we dat nou?

Ijzermans en Dirks geven in hun boekje *Beren op de weg, spinsels in je hoofd*, een heldere verdeling van het soort irrationele gedachten. Ze hanteren de volgende groepen:

- 1. Ongezond perfectionisme.** Dit is de gedachtegang dat je geen fouten mag maken. Dit wordt gekoppeld aan zelfbeoordeling, een fout is een teken van zwakte of falen. Bij deze eisende houding ten opzichte van eigen prestaties wordt de eigenwaarde gekoppeld aan de prestatie. Hierin schuilt het irrationele, want met een dosis perfectionisme is op zich niks mis. Onze neiging tot perfectionisme is een grote bron van stress en kan een oorzaak zijn van burn-out.
- 2. Het ramp denken.** Het is irrationeel om te voorspellen dat feiten die negatief geïnterpreteerd kunnen worden, vanzelfsprekend leiden tot rampzalige gebeurtenissen in de toekomst. "Zie je wel, alles loopt mis, wat een ramp!".
- 3. Lage frustratietolerantie.** Mensen met een lage frustratietolerantie zien vaak op tegen dingen en denken dat deze te moeilijk en zwaar zijn. Het achterliggende idee is eigenlijk dat het leven veel leuker zou moeten zijn dan het in de praktijk blijkt. Het irrationele schuilt in de overdrijving. Moeilijke dingen zijn soms heel vervelend, maar wel te verdragen.
- 4. De liefdesjunk, verslaafd aan respect en liefde.** Deze mensen hebben het idee dat het noodzakelijk is dat iedereen hen leuk vindt en respecteert. Natuurlijk is het heel prettig als mensen in je omgeving je waarderen. Maar hoe realistisch is het dat iedereen je waardeert? Deze mensen zijn bang voor sympathieverlies, zullen conflicten vermijden of niet durven zeggen wat ze denken.
- 5. Eisen aan anderen en de wereld.** Een veel voorkomende irrationele eis is dat andere mensen zich anders moeten gedragen en dat de wereld anders in elkaar zou moeten zitten. Dit leidt tot irrationele gedachten als dit niet zo is. Deze gedachten hebben betrekking op normen en waarden. De gedachten leiden tot boosheid en irritaties: "ze mag toch niet steeds te laat komen".

Hieronder staan enkele voorbeelden van irrationele en rationele gedachtes:

Irrationele gedachte	Denkfout	Rationele gedachte
Het zit me nou ook nooit echt mee	Selectief waarnemen Rampdenken	Ik kan niet altijd geluk hebben
Ze zullen wel denken, ik ben echt geen goede leraar	Gedachte lezen	Ik weet niet wat ze van me vinden
Ze hadden uitsluitend kritiek op mij. Ik kan niettegen kritiek	Selectief waarnemen Lage frustratietolerantie	Er was kritiek, maar er waren ook andere reacties
Als ik geen orde kan houden ben ik een slechte leraar	Zwart-wit denken Rampdenken of liefdesjunk	Orde houden is moeilijk, waarom ben ik een slechte leraar als ik dat soms niet kan?

Irrationale gedachte	Denkfout	Rationele gedachte
Er loopt zoveel fout in deze organisatie, dat mag toch niet!	Selectief waarnemen Eisen aan anderen en de wereld	Geen enkele organisatie is perfect, de leiding kampt met wel veel problemen. Daarbij is deze manager niet dezelfde als die op mijn vorige werk. Het is ook maar een mens
Ik wist niet dat mijn dochter ruzie had met haar beste vriendin. Ik heb gefaald als moeder	Zwart-wit denken Ongezond perfectionisme	Het is jammer, als ik het eerder had geweten had ik haar beter kunnen helpen. Maar zelfs aan de beste moeder ontgaat wel eens wat van haar kind
Er kwam kritiek op de handleiding die ik had geschreven, dat vind ik echt heel erg. Ik had het goed moeten doen...	Ongezond perfectionisme	Is het realistisch te denken dat ik iets kan schrijven waar anderen geen opmerkingen over zouden hebben? Mag ik niks vergeten of me vergissen?
Mensen moeten zich houden aan afspraken	Zwart-wit denken Eisen aan anderen	Het is heel vervelend dat ze hun afspraken niet nakomen. Ik kan het ze vragen, ik kan het niet eisen. Ik kan anderen niet veranderen.
Ik mis weer een teamvergadering vanwege een ziekenhuisafpraak voor mijn moeder. Dat kan toch niet. Wat vinden ze wel niet van me?	Selectief waarnemen Ongezond perfectionisme	Het kan niet anders. Ik ben ook maar een mens. Gelukkig heb ik genoeg andere kwaliteiten die ik ook ruim inzet voor de organisatie

U kunt uzelf helpen met het loslaten van deze gedachten die u stress veroorzaken en het werken aan andere gedachten door uw aandacht op het hier en nu te richten. Het enige dat is, is nu. Gister of straks of morgen zijn uitsluitend gedachten in uw hoofd, die uw aandacht bij het hier en nu verstoren. Probeer te genieten van het alledaagse, de kleine dingen die om u heen gebeuren.