

A**B****C****D****E**

RET

Rationele Effectiviteits Training

Spanning en stress hebben maar voor een deel te maken met invloeden van buitenaf. Mensen maken voor een groot deel hun eigen stress. De manier van denken en fantaseren bepaalt uiteindelijk hoe je je voelt en ook hoe je je opstelt en gedraagt.

Dat is het uitgangspunt van de RET, een veelgebruikte methode om beter om te gaan met allerlei situaties die aanleiding kunnen zijn voor stress.

De RET geeft je inzicht in je onproductieve emoties, die niet alleen veel stress veroorzaken, maar er ook toe leiden dat je minder presteert dan je eigenlijk zou kunnen en willen.

De basis van de huidige theorie werd in de jaren vijftig gelegd door de Amerikaanse psycholoog **Albert Ellis**. Hij is de grondlegger van de *Rational Emotive Therapy*, later uitgewerkt tot trainingen in het bedrijfsleven onder de naam Rationele Effectiviteits Training of ook wel Rationeel Emotieve Therapie.

A B C D E

Het ABCDE-model in een notendop

De RET brengt emotionele gebeurtenissen in kaart volgens het ABC-model. Door een specifieke situatie in gedachten te nemen, kun je inzicht krijgen in het ontstaan van emoties en de denkpatronen die daaraan ten grondslag liggen.

- De **A** staat voor **activating event**, ofwel de gebeurtenis die de aanleiding is voor een emotionele reactie.
- De **B** staat voor **belief**, ofwel de ideeën en gedachten over de gebeurtenis.
- De **C** staat voor de **consequences**, ofwel de gevolgen. Deze bestaan uit de emotionele reactie (gevoel) en het gedrag dat daaruit volgt.

Na het maken van een ABC ga je de belemmerende gedachten (onder B) door zelfondervraging kritisch onderzoeken. Deze zelfondervraging heeft als doel je gedachten om te buigen tot effectieve gedachten. Dit zijn de D en de E.

- De **D** staat voor **discussie** ofwel het stellen van kritische vragen.
- De **E** staat voor **effectieve nieuwe gedachten, emoties en gedrag**.

A**B****C****D****E**

Activerende gebeurtenissen

Een **A** kan een **gebeurtenis** zijn, een situatie die ons overkomt. Bijvoorbeeld:
een aanrijding, een tandartsbezoek, kritiek van je baas, in de file staan, geruchten horen over een reorganisatie, een schrijffout in een belangrijk rapport, veeleisende klanten.

Een **A** kan ook een **gedachte** zijn:
piekeren over wat er allemaal mis kan gaan tijdens een vergadering volgende week; balen van jezelf omdat je toch ja gezegd hebt tegen een nieuwe opdracht, terwijl je al te veel werk hebt.

Veel mensen denken dat de **A** (de aanleiding) de **C** (de emotie) veroorzaakt. Dat is onjuist: niet de **A**, maar de **B** (gedachten) veroorzaakt de **C**.

A
gebeurtenis
of gedachte

C
emoties
en gedrag



B
ideeën en
gedachten

A**B****C****D****E**

Gedachten

Interpretatie en evaluatie

Vaak zijn we ons niet bewust van wat we denken. Denken verloopt min of meer automatisch. Het is belangrijk dat je je bewust wordt van je gedachten, bijvoorbeeld door je achteraf af te vragen wat je tegen jezelf zei tijdens een vervelende gebeurtenis.

Er is een onderscheid tussen de **interpretatie** en de **evaluatie** van je gedachten.

Een **interpretatie** is de manier waarop we een situatie inschatten. Een conclusie die we trekken op basis van een waarneming. Een interpretatie kan waar of onwaar zijn.

Bijvoorbeeld: *een collega groet je niet op de parkeerplaats. Interpretaties: zij is boos op mij; zij heeft een slechte bui; ze ziet me niet; ze is in gedachten verzonken.*

Op zich veroorzaken interpretaties geen belemmerende gevoelens.

Die gevoelens worden veroorzaakt door de **evaluatie** ofwel het oordeel dat we geven naar aanleiding van de interpretatie, zoals: *het is verschrikkelijk als ze boos is, daar kan ik niet tegen. Of: het is onbeschoft, zo hoort zij zich niet te gedragen.*

Juist deze negatieve evaluaties laten de emoties oplopen. Als de evaluatie neutraal is, zijn er geen sterke emotionele gevolgen: *zij is boos op mij maar dat kan mij niets schelen.*