

RET

Inleiding

Iedereen heeft wel eens last van zichzelf. Zit zichzelf in de weg, of baalt ervan dat hij dingen niet anders heeft gedaan:

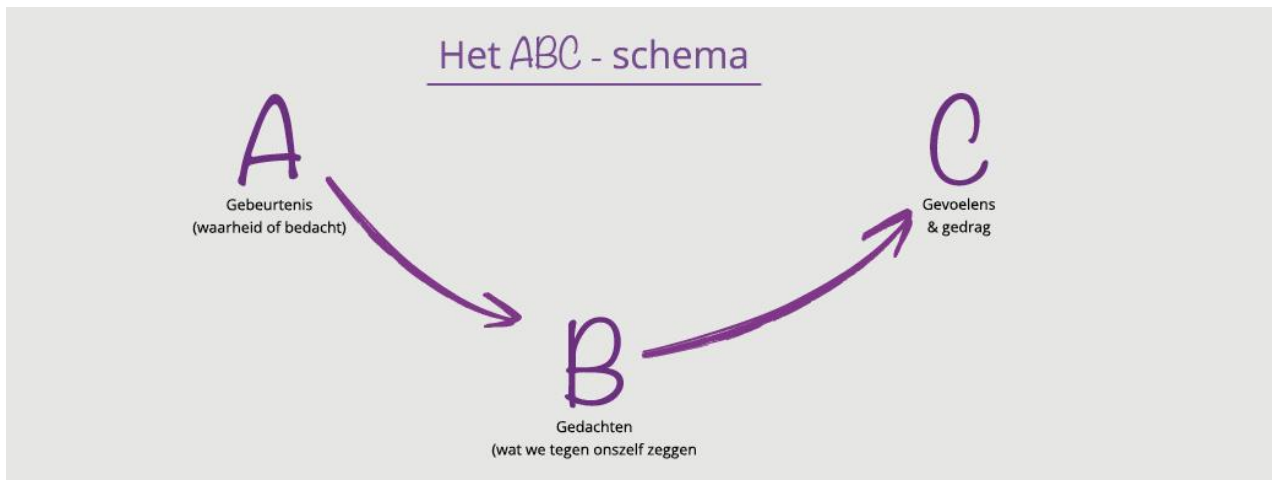
- Omdat je je alwéér hebt laten intimideren door die bullebak van een collega.
- Omdat je, door je zenuwen, je presentatie hebt verknald.
- Omdat de kopieermachine altijd weigert te doen wat jij wilt.
- Omdat je allerlei rampen op je af ziet komen.
- Omdat je een conflict uit de weg bent gegaan.
- Omdat je ja gezegd hebt, terwijl je nee wilde zeggen.
- Omdat je door je examenvrees je tentamen hebt verprutst.
- Omdat de hele wereld tegen jou is.
- Omdat je door een domme vraag een enorme flater hebt geslagen.
- Omdat.....



Wat is de RET?

Er zijn tig redenen waarom en situaties waarin je je niet zo hebt gedragen als je zou hebben gewild. Of waarin je veel last had van je eigen gevoelens. Om beter met die situaties om te gaan is de Rationele Effectiviteits Training (RET) ontwikkeld.

De RET is een methode om ongewenst gedrag of emoties van jezelf om te buigen naar meer effectief gedrag of effectievere emoties. Dat houdt in dat je effectiever wordt, door je gedachten ('ratio') te veranderen. Het klinkt misschien simpel en de theorie is ook niet zo moeilijk. Maar het kost wel de nodige oefening voor blijvend resultaat.



Het A-B-C werkt als volgt.

Je hebt een situatie, A.

En in die situatie heb je gedrag of emoties waar je last van hebt, C.

- A: Je moet volgende week een presentatie houden (op je opleiding of op je werk)
- C: Emotie: zenuwen, spanning.
Gedrag: uitstelgedrag. Je gaat het niet voorbereiden, maar bent er ondertussen wel voortdurend tegenaan aan het hikken.

Voor jou zijn je emoties en gedrag een logisch gevolg van de situatie. Immers, doordat je die presentatie moet houden ben je zo zenuwachtig.

Je redenering klopt in zoverre, dat als je de presentatie niet zou moeten houden, je ook niet zenuwachtig zou zijn. Maar het is niet automatisch zo, dat het houden van een presentatie leidt tot enorme zenuwen en uitstelgedrag. Er zijn namelijk andere mensen – misschien wel collega's of medestudenten die je kent – die niet zo zenuwachtig zijn voor een presentatie. En die het juist wél goed gaan voorbereiden. Dus in dezelfde situatie – A – is toch ander gedrag mogelijk. Dat tonen zij aan.

Dat houdt in, dat jouw reactie niet rechtstreeks voortkomt uit de situatie. Er zit nog een stap tussen, namelijk jouw gedachten (B) in en over de situatie. Die gedachten veroorzaken het gedrag en de emoties.

Deze tussenstap van gedachten vindt razendsnel en voor een groot gedeelte onbewust plaats. Vandaar dat je vaak niet door hebt dat je in die situatie allerlei gedachten hebt. Laat staan dat die gedachten het ongewenste gedrag veroorzaken. Je zult je van deze gedachten bewust moeten worden, wil je de veroorzaker van je ongewenste gedrag of gevoel op het spoor komen.

De RET-theorie is simpel en kent dus ook maar 2 type gedachten: ineffectieve en effectieve gedachten, ook wel irrationele en rationele gedachten genoemd. Effectieve gedachten helpen je verder en moet je dus vooral niet veranderen. De RET concentreert zich op ineffectieve gedachten.

Ineffectieve gedachten

Gedachten zijn ineffectief als ze:

- niet leiden tot effectief gedrag/emoties, waarmee je zelf uit de voeten kunt;
- niet kunnen worden onderbouwd met feitelijke gegevens;
- niet logisch consistent zijn oftewel de redenering klopt niet.

De lading op elke ineffectieve of rationele gedachte komt door wat je ervan vindt. Je hangt er een waardeoordeel aan. Je kunt nog neutraal constateren dat iemand jou niet aardig vindt bijvoorbeeld, maar je krijgt er last van doordat je het verschrikkelijk vindt dat diegene jou niet aardig vindt of doordat je jezelf dan meteen een nul vindt. Dat maakt het verschil. Zoek dus ook altijd bij elke gedachte naar wat je ervan vindt of wat je van jezelf vindt, dan vind je 'de pijn': de basis voor ineffectief gedrag en/of emoties.

De ineffectieve of irrationele gedachten zijn in de basis terug te brengen tot een vijftal kerngedachten. Deze kerngedachten zijn steeds terugkerende gedachten, die je je in de loop der tijd zo eigen hebt gemaakt dat ze tot een levensopvatting zijn verworden. Deze kerngedachten zijn:

- Rampdenken (als er iets gebeurt, dan staat dat gelijk aan een ramp)
- Perfectionisme (alles wat ik doe, moet helemaal perfect zijn)
- Love-junk (verslaafd zijn aan de liefde van anderen)
- Normativisme (iedereen moet zich aan mijn norm houden en de wereld moet volgens mijn norm in elkaar zitten)
- Lage frustratie tolerantie (niet kunnen omgaan met je eigen frustraties)

Hoe RET-ten?

1. Beschrijf de situatie
2. Beschrijf je gevoelens en gedrag
3. Beschrijf je gedachten
4. Beschrijf gewenst gedrag
5. Daag ineffectieve gedachten uit
6. Vervang ineffectieve gedachten door effectieve gedachten
7. Check of het werkt
8. Oefenen, oefenen, oefenen