

Voorbeeld R.E.T.

A. Gebeurtenis.

Het is in mijn rug geschoten.

B. Opvattingen / Ideeën, wat zeggen we tegen onszelf:

“Als het een keer in je rug schiet kun je heel je leven niets meer, ik kan nooit meer mijn kinderen uit bed tillen en niet meer werken.”

C. Gevoelens, gedrag, `ervaren` probleem:

Gevoel = paniek

Gedrag = “ik blijf op bed liggen en ik doe niets meer.”

Discussieer over deze gedachten:

Is het wel waar dat als het een keer in je rug schiet je nooit meer kunt werken, tillen en dat je altijd op je bed moet blijven liggen?

Zijn deze gedachten/ overtuigingen rationeel of irrationeel?

“Als dit waar zou zijn dan zouden er toch wel veel kinderen in hun bedje blijven liggen en dan zou iedereen waarbij het ooit in de rug is geschoten ook op bed liggen. Dan liggen er wel heel veel kleine kinderen en volwassenen op bed!”

Evalueer:

Het is vervelend dat het in mijn rug kan schieten waardoor ik niet kan tillen. Ik ga advies vragen hoe ik dit nu moet aanpakken zodat ik straks weer vooruit kan.

Therapeutisch Centrum van Berkel

Hoofdstraat 16

5481 AG Schijndel

073-5475454

info@fysiovanberkel.nl

www.fysiovanberkel.nl



Informatiefolder R.E.T.



Wat is R.E.T.?

De afkorting R.E.T. staat voor Rationeel Emotieve Therapie. Bij deze theorie wordt gebruikt gemaakt van de letters ABC. Hierbij staan de letters voor:

- A: de aanleiding (oorzaak)
- B: de bril waardoor je kijkt (overtuiging/gedachten)
- C: Consequentie (het gevolg)

De kern van deze theorie geeft aan dat het niet de gebeurtenissen zijn in je leven die bepalen hoe je je voelt maar de manier waarop je tegen die gebeurtenissen aankijkt.

Gedachten/ overtuigingen

Onze gedachten (rationeel of irrationeel) hebben een grote invloed op de mate waarin wij een situatie als een probleem ervaren. Een rationele gedachte heeft twee kenmerken:

- de gedachte komt zo veel mogelijk overeen met de werkelijkheid.
- de gedachte helpt om doelen te bereiken die we ons gesteld hebben.

Irrationele gedachten zijn “alles of niets, zwart of wit”. Voorbeelden hiervan zijn:

- **Fanatiek perfectionisme.** “Ik mag geen fouten maken, een fout is een teken van zwakte. Als ik een fout maak, ben ik niets waard.”
- **Rampdenken.** Onheilsfantasten. “Als ik een foutje maak loopt het hele proces mis.” Een mug groeit uit tot een olifant.
- **Lage frustratietolerantie.** Opzien tegen dingen en denken dat het te moeilijk of te zwaar is. “Dat is veel te moeilijk voor mij of iedereen werkt ook altijd tegen.”

- **Liefdesjunk.** “Iedereen moet mij aardig vinden en mijn gedrag goedkeuren, iedereen moet van mij houden en mij respecteren.”
- **Eisen aan anderen en de wereld.** “De anderen moeten zich gedragen naar mijn opvattingen en de wereld moet anders, beter, meer rechtvaardig zijn. Mensen moeten zich altijd aan hun afspraken houden.”

Deze gedachten kunnen wij beïnvloeden. Zijn onze gedachten effectief, zijn ze rationeel, kloppen ze eigenlijk wel? Of zijn ze gevoed door (negatieve) ervaringen uit het verleden, interpretaties, vooroordelen of fantasieën over wat ons zou kunnen overkomen.

Tip: zet rationele gedachten in.

Gevoelens

Er zijn drie soorten gevoelens:

- **positieve gevoelens:** blij, opgewekt, tevreden, vrolijk, ontspannen.
- **normale negatieve gevoelens:** teleurgesteld, verdrietig, boos, gespannen.
- **negatieve, abnormale gevoelens:** depressief, agressief, paniek, zeer angstig.

Negatieve, abnormale gevoelens komen voort uit allerlei irrationele gedachten. Als we deze gedachten aanpassen dan zullen we misschien nog wel verdrietig zijn naar aanleiding van een bepaalde gebeurtenis maar we schieten niet door naar een depressie of een paniekaanval.

Tip: zet absolutistische, dwingende, moet-achtige gedachten om.

Gedrag

Niet-functioneel en niet-effectief gedrag kan negatieve effecten hebben zoals verslavingsgedrag of vermijdingsgedrag. Het kan ook ons gevoel van welzijn of van een gelukkig leven in de weg staan.

Het is belangrijk om ongewenst gedrag of ongewenste emoties van jezelf om te buigen naar meer effectief gedrag of effectievere emoties. Dat houdt in dat je effectiever wordt door je gedachten te veranderen.

Tip: zet effectief gedrag of effectievere emoties in