

## Reflecteren en RET methode

### Van ongewenst meer effectief gedrag en/of emoties

*"Niet de dingen zelf maken de mensen van streek, maar hun gedachten erover."*  
Epictetus (filosoof, 55-135 n. Chr.)

#### Wat is RET?

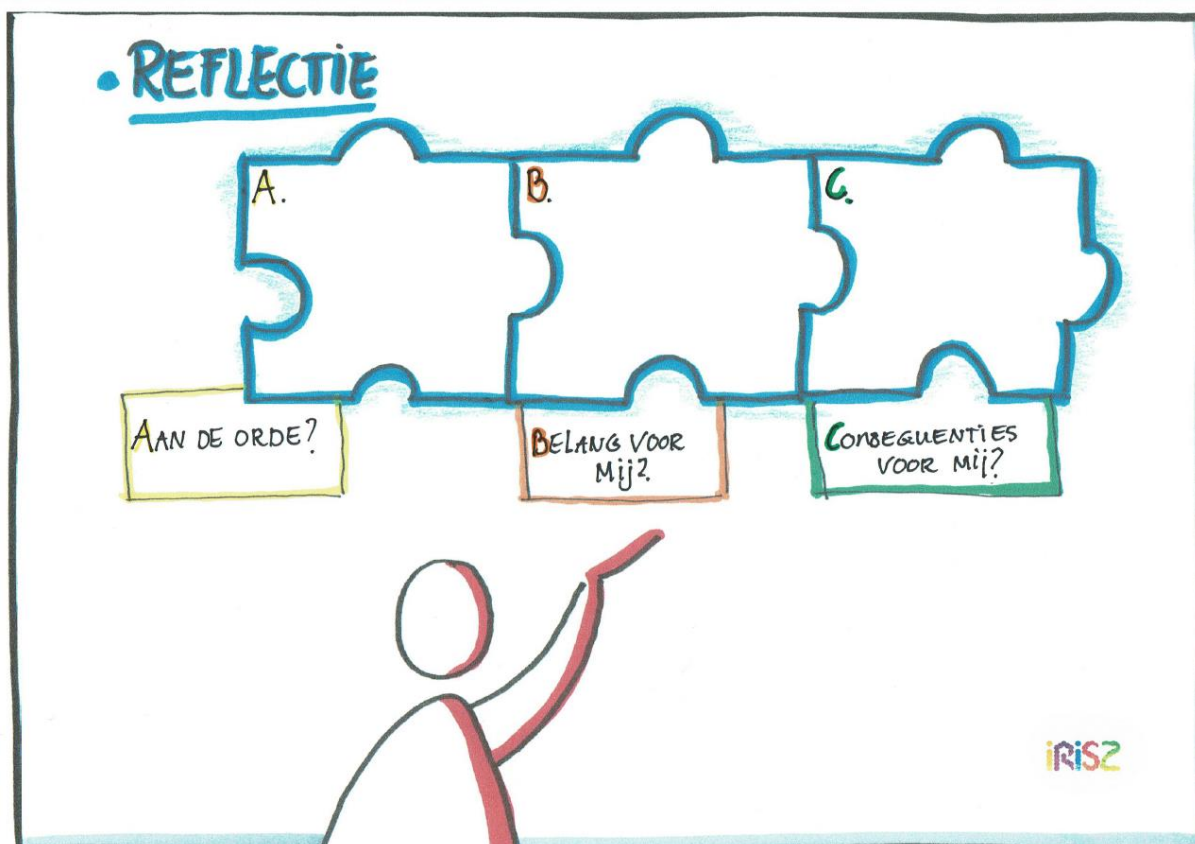
De Rationele Effectiviteits Training (RET) is een methode om ongewenst gedrag of emoties van jezelf om te buigen naar meer effectief gedrag of effectievere emoties.

#### De basis: A-B-C

De basis van de RET is het ABC-model. Dat houdt in dat jouw gedrag en emoties niet direct worden bepaald door de situatie, maar door jouw gedachten in en over de situatie.

#### Het A-B-C is de basis van RET

<b>A</b>	<b>Activating Event</b>	Situatie
<b>B</b>	<b>Beliefs</b>	Gedachten
<b>C</b>	<b>Consequences</b>	Gedrag en/of Emoties



## 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 of niet logisch consistent zijn oftewel de redenering klopt niet. Dit zijn de gedachten waar je aan moet werken.

### De RET toepassen in 8 stappen

Genoeg theorie. Aan de slag! Je kunt elke RET-situatie te lijf met het volgende **8-stappenplan**. Online kan je een uitgewerkt voorbeeld vinden: <https://www.leren.nl/cursus/persoonlijke-effectiviteit/ret/stappenplan.html>

### Stap 1: Beschrijf de situatie

De eerste stap is om **helder, feitelijk en zonder waardeoordeel** op te schrijven wat de situatie, de **A**, was. Niet in zijn algemeenheid, maar specifiek deze situatie. Je beschrijft de situatie totdat jij in actie kwam. Zoals een filmbeeld: vlak voordat jij in beeld komt is het 'cut', einde opname.

### Stap 2: Beschrijf je gevoelens en gedrag

Vervolgens beschrijf je wat je gevoelens en gedrag in die situatie waren, de **C**. Er zijn meestal meerdere gevoelens en vaak ook meerdere gedragingen. Schrijf ze eerst allemaal op, daarna kun je kijken waar je het meest ontevreden over bent.

**Gevoelens benoemen** Gevoelens zijn soms moeilijk te benoemen. Een hulpmiddel hierbij is de opdeling in de 5B's:

- Blij
- Boos
- Bang
- Bedroefd
- Beschaamd

Weet je je gevoel niet te benoemen, dan vraag je: "Wat was ik, blij, boos, bang, bedroefd of beschaamd?" Dan zul je zien dat je eruit komt.

### Stap 3: Beschrijf je gedachten in die situatie

Nu gaat het erom, de gedachten (**B**) op te sporen die ervoor hebben gezorgd dat je JA hebt gezegd, terwijl je NEE wilde zeggen. Nu denk je vaak niet zo bewust en kan het best moeilijk zijn je gedachten terug te halen. Maar plaats je maar weer terug in die situatie, en kijk dan welke gedachten opkomen.

**Gedachten naar boven halen** Als het niet lukt om je gedachten naar boven te halen, dan kun je jezelf ook de volgende vraag stellen: "Wat zou ik in die situatie gedacht kunnen hebben?" óf "Wat zou iemand in die situatie gedacht kunnen hebben?" Je zult zien, dat er dan allerlei zinnen naar boven komen. Dit zijn de gedachten, die leiden tot het gedrag waar je het meeste last van hebt. Hier wil je dus wat aan doen!

### Stap 4: Beschrijf gewenst gedrag

De volgende stap is, om te bedenken wat je wél wilt in dezelfde situatie. Dit is je gewenste C (die noemen we verder: C<sup>gewenst</sup>). Nogmaals: **in dezelfde situatie**. De situatie verandert dus niet! Je wilt tenslotte leren om in voor jou lastige situaties effectiever te handelen. Dus, gegeven de – lastige - situatie wat wil je dan het liefst doen? Nu zeg je ja terwijl je nee bedoelt. Welk gedrag moet dat worden? Deze C<sup>gewenst</sup> moet wel reëel zijn. Je kunt je afvragen of dat een haalbare C<sup>gewenst</sup> is. Je bent wellicht nog te bang om nee te zeggen en dan zou je na een beetje oefenen ineens zo'n antwoord geven. Dat lijkt me onwaarschijnlijk. Dus in deze situatie zou een reële, gewenste C<sup>gewenst</sup> kunnen zijn: "Ik zeg dat ik er even over moet nadenken."

Als je je C<sup>gewenst</sup> hebt bedacht, 'proef' dan of je er ook tevreden over zou zijn. Voelt het goed? Zo ja, schrijf je C<sup>gewenst</sup> op. Zo nee, bedenk opnieuw welk gedrag of welke emoties voor jou gewenst en haalbaar zou(den) zijn. En schrijf het dan op.

### Stap 5: Uitdagen van ineffectieve gedachten

In het stuk 'Ineffectieve gedachten' stond uitgelegd dat er effectieve en ineffectieve gedachten zijn. De gedachten die leiden tot je ongewenste gedrag zijn de ineffectieve gedachten. Bij stap 3 hebben we de ineffectieve gedachten opgespoord, die ertoe leidden dat je ja ging zeggen, terwijl je nee bedoelde.

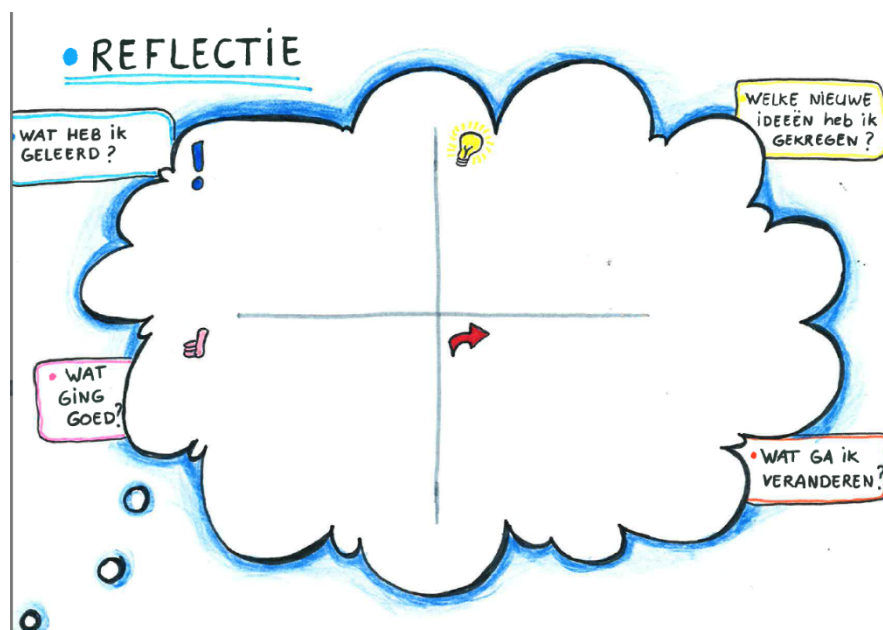
Uitdagen houdt in dat je kanttekeningen bij je eigen gedachten gaat plaatsen, waardoor ze niet langer logisch zijn. Je moet je ervan losweken. Omdat het ingesleten gedachten zijn – **kerngedachten** - kost dit tijd en moeite. Pas als je je oude gedachten hebt losgelaten, doordat je bent gaan inzien dat ze onlogisch of niet helpend zijn, kun je nieuwe effectieve gedachten gaan bedenken.

Het uitdagen van je gedachten kan met drie soorten vragen:

- **Vragen naar de feiten:** klopt wat ik denk met de feiten die mij bekend zijn?
- **Doelmatigheidsvragen:** helpt deze gedachte mij om mijn doel, de gewenste C<sup>gewenst</sup>, te bereiken?
- **Filosofische vragen:** hoe verhoudt deze gedachte zich tot mijn andere opvattingen? Is het een logische gedachte? Bv Op een schaal van 1 tot 100, wat is het verschrikkelijkste wat ik kan bedenken wat er kan gebeuren?

Bedenk nu zelf vragen bij de andere ineffectieve gedachten en kijk wat het effect is van die vragen. Als je merkt dat je toch weer gaat vasthouden aan je oude gedachte, dan zul je hem opnieuw moeten uitdagen. Net zolang, tot je hem echt loslaat. Vaak kan iemand anders je hier goed bij helpen!

### Stap 6:



## Vervang ineffectieve gedachten door effectieve gedachten

Als je gedachten zijn losgeweekt, zie je in dat ze niet kloppen óf dat ze je niet verder helpen. Kortom, je kunt er niks mee. Op naar andere, productieve gedachten dus! Dit is stap 6.

De enige vraag hierbij is: Welke gedachte zou mij kunnen helpen om tot mijn gewenste gedrag te komen? Kijk naar je oude gedachten en bedenk welke gedachte beter helpt. De gouden tip hierbij is: **Vervang “moeten” door “willen, durven of mogen”**. Bijna altijd zit 'm de irrationaliteit in het **té veel van iets**. Dat té veel van iets is het al vaker genoemde **waardeoordeel**. Dus **verzacht je gedachte, zwak je uitspraak af**. Dan ben je er vaak al.

### Stap 7: Check of het werkt

Doe je ogen dicht. Stel je de oude situatie voor en jouw nieuwe gevoel en gedrag. Werken deze nieuwe gedachten? Springt er 1 gedachte uit die je het meeste helpt? Of komen er nog andere gedachten op, die je beter helpen? Als het werkt, houden zo. Als er een nieuwe gedachte opkomt, schrijf die dan op. 'Proef' opnieuw of die gedachte je helpt. Als het niet werkt, ga je terug naar stap 3. Welke ineffectieve gedachte zit je het meest dwars? Misschien komt er wel weer een nieuwe naar boven.

### Stap 8: Oefenen, oefenen, oefenen

De laatste stap is niet moeilijk maar vergt discipline. Je moet echt veel oefenen wil je blijvend baat hebben bij de RET. Dat is ook wel logisch: je oude gedachten zijn er misschien wel gedurende je hele leven ingesleten. Dan doe je niet even een oefeningetje en hups, je hebt nieuwe, effectieve gedachten. Het kost wel iets meer dan dat.

Plak je nieuwe, effectieve gedachte(n) ergens op. Op een plek waar je hem/ze telkens ziet. Op de spiegel, op je pc, op je bureau, in je agenda. En telkens als je blik er op valt, herhaal je nieuwe gedachte(n) dan in jezelf, of hardop. Blijf reflecteren op situaties en durf te experimenteren.

Bron: <https://www.leren.nl/cursus/persoonlijke-effectiviteit/ret/stappenplan.html> Auteur: Susanne Biemans (juli 2006)