

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

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.*

A

B

C

D

E

Consequenties

Onproductief gedrag

Irrationele gedachten kunnen **belemmerende** emoties en gedragingen veroorzaken. Onder belemmerend verstaan we emoties die ons van streek maken en onder spanning zetten. Deze spanning geeft lichamelijke reacties zoals: warm of koud krijgen, hartkloppingen, hoofdpijn, kippenvel et cetera.

Belemmerende emoties leiden vaak tot **onproductief gedrag**:

Te veel boosheid: *ruziemaken, het uiten van cynische opmerkingen, anderen kleineren, schelden, wrokkig zwijgen, je van binnen opvreten, afreageren op anderen.*

Te bang zijn: *piekeren en malen, ongeconcentreerd zijn, zwijgen terwijl je wel wat wil zeggen, geen kritiek geven, geen nee durven zeggen, spannende situaties vermijden, te veel drinken, uitstellen.*

Te bedroefd: *tot niets komen, zelfmedelijden hebben, te veel drinken, je ziek melden, niet uit je bed kunnen komen, passief zijn, te veel snoepen.*

Te blij: *over grenzen van jezelf en anderen gaan, overmoedig worden, geen gevaar meer zien.*

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

Discussie

Zelfondervraging

Gedachten veranderen niet vanzelf. Met het ABC-schema worden gedachten en emoties in kaart gebracht. Daarmee krijg je inzicht, maar vervelende gevoelens en ongewenste gedragingen verdwijnen niet zomaar.

De aanpak bestaat uit het ter discussie stellen van de irrationele denkbeelden: discussie (D), ook wel **zelfondervraging** genoemd. Door het stellen van verschillende soorten vragen, toets je de rationaliteit van de gedachten.

Feitelijkheidsvragen

Dit zijn vragen die de feiten onderzoeken. Klopt datgene wat ik denk met de feiten?

Doelmatigheidsvragen

Deze vragen gaan over de relatie tussen je gedachten en de doelen die je wilt bereiken. Helpen deze gedachten mij?

Logische vragen

Met deze vragen stel je je eigen logica aan de kaak. Is het logisch wat ik denk? Het is onlogisch om te denken: omdat ik het wil moeten anderen zich zo gedragen.

Filosofische vragen

Bij filosofische vragen ga je achterhalen wat de diepere betekenis van je gedachten is. Welke plaats heeft deze gebeurtenis in mijn leven?

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

Effectieve nieuwe gedachten

Na de zelfondervraging formuleer je een nieuwe gedachte. Een gedachte die wel realistisch is en die je helpt om je effectiever te gaan gedragen. Hier volgen voorbeeldzinnen die je kunnen helpen om je eigen formulering voor een nieuwe gedachte te vinden.

Overdreven perfectionisme

Het is onmogelijk om foutloos te werken. Wanneer ik een fout maak, is dat jammer. Als ik een fout maak, ben ik geen totale mislukkeling.

Rampdenken

Ik gebruik het woord 'ramp' voor deze gebeurtenis, maar is deze gebeurtenis echt te vergelijken met aardbevingen, oorlogen en overstromingen? En hoe kan ik zin geven aan mijn leven als deze nare gebeurtenis plaatsvindt?

Lage frustratietolerantie

Het is moeilijk, maar dat wil nog niet zeggen dat ik het niet kan leren. De wereld zit niet rechtvaardig in elkaar. Teleurstellingen horen bij het leven, dat kan ik maar beter accepteren.

Verslaving aan waardering en respect

Ik kan ook zonder de waardering van anderen mijn werk doen.

Eisen stellen aan anderen

Anderen houden er andere normen op na dan ik. Ik kan anderen niet veranderen.