

## Wie maakt wie gek ?

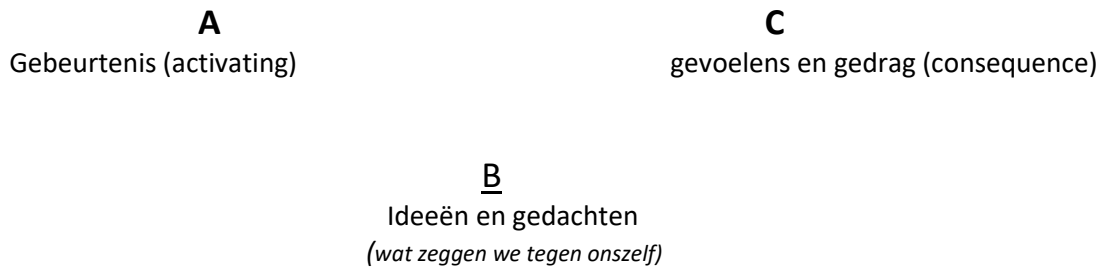
### Het A-B-C van RET

*(Rationeel Emotieve Therapie)*

De RET- theorie is in een eenvoudig schema te beschrijven, het A-B-C- schema.

Dit A-B-C schema is een goed hulpmiddel om de theorie te begrijpen en toe te passen in situaties die voor jou herkenbaar zijn.

Hoe ziet dit A-B-C schema eruit ?



-In het dagelijkse leven hebben we de neiging dingen te zeggen als :

*“De manier waarop mijn collega mij benaderd maakt mij zenuwachtig”*

*“De stapel werk op mijn bureau maakt mij nerveus.”*

*“Het gedrag van mijn baas maakt mij razend.”*

We gaan ervan uit dat deze gebeurtenissen (*buiten ons om*) rechtstreeks deze emoties veroorzaken.

Alsof A rechtstreeks C veroorzaakt :-)

Kortom, we zoeken de oorzaak vaak buiten onszelf.

Volgens de RET- theorie zijn het niet de gebeurtenissen zelf die de emoties veroorzaken, maar onze gedachten hierover.

Niet A, maar B veroorzaakt de C :-)

Het zijn onze gedachten en vooral onze interpretaties die het gevoel en het daarmee samenhangende gedrag veroorzaken.

Natuurlijk geven gebeurtenissen wel aanleiding tot bepaalde gedachten, maar niet meer dan dat !

Het aardige van deze theorie is dat we geen speelbal blijken te zijn van allerlei gebeurtenissen om ons heen. Onze ideeën en gedachten hebben we blijkbaar zelf in de hand.

We kunnen ze veranderen als ze ons onnodig last bezorgen.

*Het enige nadeel is dat we anderen minder de schuld kunnen geven. (☺)*

*We worden zelf verantwoordelijk voor hoe we ons voelen.*