

Extra oefeningen bij hoofdstuk 6 RET-interventies bij coaching

Bespreek deze vragen met elkaar en met de docent. De docent kan op zijn gedeelte van de website de antwoorden van de auteur vinden.

Is het een A, B of C?

Hieronder staat een aantal uitspraken die al dan niet kunnen worden geplaatst in het ABC-schema.

We beginnen met de **A** en de bedoeling is om te kijken of onderstaande uitspraken wel of niet zijn op te vatten als een **A = activerende gebeurtenis of aanleiding**.

Een A is dus alles wat te maken heeft met de situatie en de omstandigheden naar aanleiding waarvan de niet-adequate of ongezonde reactie van de coachee plaats vindt.

Ook wat hij concludeert uit de situatie of eventueel wat nog gaat gebeuren, is een A (zie ook nog even kader 6.5 op pag. 151 *Rationeel tegenover irrationeel denken* en daarvan het tweede gedeelte).

Zijn de volgende uitspraken wel of niet een A? Geef – als je het weet – ook aan welke andere letter uit het ABC-schema op deze uitspraak van toepassing is als het geen A is.

1. Mijn moeder heeft mijn broer wel en mij niet opgebeld op onze verjaardag om ons te feliciteren.
2. Suzan vermijdt oogcontact met mij omdat ze boos op mij is.
3. Mensen behoren zich fatsoenlijk te gedragen op een begrafenis.
4. De mensen gedroegen zich niet fatsoenlijk op de begrafenis.
5. Toen ik thuis kwam hadden de kinderen er een zootje van gemaakt.
6. Toen ik thuis kwam hadden de kinderen er een zootje van gemaakt om mij te pesten.
7. Ik voelde mij heel erg gekwetst.
8. Mijn collega zei dat zij het niet meer zag zitten.
9. Ik ben zo machteloos in deze situatie.
10. Hoewel ik mijn hand opstak als een stopteken, reed de bus gewoon door.

Hierna kijken we naar de **C, zowel de consequenties in gevoel als gedrag**. Hier vinden we de eigenlijke klacht waar iemand mee komt: dit gedrag is disfunctioneel voor de persoon of dit gevoel zit hem in de weg en hindert hem om zijn doel te bereiken. We zijn dus niet geïnteresseerd in adequate of gezonde gevoelens zoals verdriet of bezorgdheid (zie ook kader 6.3 pag.149 *Gezonde tegenover ongezonde emoties*).

Ga van onderstaande uitspraken na of ze een gedrags- en/of gevoelsconsequentie weergeven of geen van beide. Meen je te weten onder welke andere letter uit het ABC-schema deze uitspraak valt, geef dat dan aan.

11. Ik voelde me zo down.
12. Ik voelde me zo down dat ik maar niet naar dat feestje ben gegaan.
13. Ik blokkeer volledig en kan geen woord meer uitbrengen.
14. Na wat geharrewar werd ik ineens aangewezen om haar te vertellen dat haar man dood was.
15. Ik voel me kwaad en schuldig tegelijk.
16. Ik kan er maar niet toe komen om aan dat rapport te beginnen.
17. Heel erg tegen mijn zin in werd mij op het allerlaatste ogenblik gevraagd om dat rapport te schrijven.
18. Elke keer als ik warm eet, schep ik teveel op.
19. Ik had veel te veel gekookt voor die groep mensen afgelopen zaterdag.

20. Omdat ik dat niet goed gedaan heb, vind ik mijzelf minderwaardig.

Nu de **B van beschouwing(en)**. Dit zijn de gedachten die we hebben over de A waardoor we C voelen of doen. Ze bevatten een eis of een bevel (een 'moeten', 'niet-mogen' of 'behoren') naar de ons omringende wereld of naar onszelf: ze bevatten – om een duur woord te gebruiken - een imperatieve cognitie.

Daar we bij C alleen geïnteresseerd zijn in niet-adequate C's, zijn we bij de B alleen geïnteresseerd in de irrationele gedachten omdat die verantwoordelijk zijn voor niet-adequate C's (zie ook kader 6.5 blz. 151 *Rationeel tegenover irrationeel denken*).

Kijk welk van onderstaande uitspraken een imperatieve cognitie (een 'moeten', 'niet-mogen' of 'behoren') bevatten. Of tot welke andere letter van het ABC-schema ze behoren.

21. Hij moet doen wat ik zeg!
22. Als ze iets beloven dan moeten ze het ook doen, anders zijn ze geen knip voor hun neus waard.
23. Zo mag je absoluut niet met mensen omgaan.
24. Ik voelde me gigantisch klote toen Suzan mij niet groette op straat.
25. Ik denk dat mijn moeder mij morgen niet op zal bellen met mijn verjaardag.
26. Wat een ongelofelijke klootzakken dat ze dat hebben gedaan. Zoiets mag je absoluut niet doen.
27. Ik moet er niet aan denken, want dan word ik gelijk depressief.
28. Ik mag niet zo snel depressief worden.
29. Om hier te komen moet je van een vliegtuig gebruik maken.
30. Zulke fouten mag ik niet maken, want anders ben ik een ontzettende oen.

In de volgende reeks uitspraken staan **A's, B's en C's door elkaar**. Geef aan hoe iedere uitspraak kan worden geclassificeerd. Let erop dat als er voelen in de uitspraak staat dat geen garantie voor een C is, evenmin is het woord denken of moeten dat voor een B!

31. Dit doen ze louter om mij te pesten.
32. Dit is belachelijk en zou absoluut niet voor mogen komen!
33. Ik kan er niet toe komen om dat te doen.
34. Wat een lul is die vent dat hij dat niet even wilde doen.
35. Ze moeten morgen om half negen op school zijn om met het schoolreisje mee te kunnen.
36. Ik denk dat het niet zal lukken om al die mensen de bus in te krijgen.
37. Ik voel dat het zo moet als ik wil en niet anders.
38. Ik voel me ontzettend rot daarover.
39. Ik kan mijzelf niet veranderen.
40. Het is afschuwelijk dat ik geen auto ter beschikking heb.

Veel **irrationele gedachten** worden verhuld als ze worden gepresenteerd. Ze worden niet in de vorm van een 'moeten', 'niet-mogen' of 'behoren' uitgesproken, maar ze komen **in een verkapte vorm** voor. Een voorbeeld is dat iemand kan zeggen: "Waarom doen mensen toch zo dom?" Degene die deze uitspraak doet is niet echt geïnteresseerd in de beantwoording van de vraag. De persoon in kwestie beweert in feite iets en dat is: "Mensen moeten niet zo dom doen!"

Kijk welke irrationele gedachte je meent dat onder de volgende uitspraken zit, maar let erop dat er ook bij zijn die geen vermomming van een irrationele gedachte zijn. Schrijf op welke irrationele gedachte je meent dat onder of achter de uitspraak zit.

41. Hoe kunnen ze mij dit aan doen?
42. Waarom krijg ik deze slechte medewerker?
43. Dat doe je toch niet: op parket met naaldhakken lopen?
44. Ik dacht dat je je altijd eerst netjes voorstelde aan iemand.
45. Het lukt me alweer niet, zie je wel dat dacht ik al!
46. Waarom komt die vent niet gewoon naar huis?
47. Waarom zet ijzer uit?
48. Oh ja, natuurlijk, nu gaat dat ook nog fout!
49. Hebben mensen dan geen fatsoen meer tegenwoordig?
50. Ik dacht dat je altijd eerst die bout eraf moest draaien, voordat je die deksel eraf kan lichten.