

Concrete tips bij het maken van een A-B-C-D-EEEEETje:

Schrijf de casus op de volgende manier op:

A:

- alleen de feitelijke situatie die de aanleiding is, geen gedachten daarover of gevoelens erbij. Maar let op: soms horen gedachten en gevoelens **in** de situatie.

B:

- GEEN VRAGEN!
- alleen de gedachten die aan de emotie ten grondslag liggen
- meestal: twee gedachten per emotie (bij C)
- als je meer dan één emotie hebt, orden de gedachten dan per emotie en nummer de gedachten met 1) en 2)

C:

voor elke emotie hier staan er twee gedachten bij B

D:

- GEEN VRAGEN
- je hoeft deze gedachten niet nu al te geloven, het gaat erom dat je ze minstens kunt bedenken
- hier staan gedachten die ingaan tegen de gedachten bij B, d.w.z. van elke twee gedachten die er nodig zijn voor één emotie, wordt er één bestreden, gerelativeerd, ontkracht..... er staan dus geen gedachten die het gevoel bij C bestrijden of ontkennen of relateren, want als je D denkt/geloofd i.p.v. heb je helemaal geen emotie C!
- Als je meer emoties had bij C, heb je dus meer relaterende gedachten bij D

- Valkuilen:

- het minder erg maken (wens- denken = positief denken)
- denken dat het misschien niet waar is (het zou nl. best wel waar kunnen zijn = realistisch denken)
- denken dat je niets hoeft te doen (en je kunt wel wat doen; het gaat er om niet iets vervelends te voelen, maar - juist (daardoor) –wel iets effectiefs te doen!) Want het gaat niet om het accepteren van de situatie, maar van het feit dat de ander nu is die zij is, en jij nu bent die je bent.

E:

- Hier staan twee dingen (het tweede is bedoeld tégen accepteren in de betekenis van “het er bij laten zitten”)

- 1) Welk gevoel geeft deze andere gedachte?
- 2) Wat kun je wel doen om je zin te krijgen?

Aanvullende literatuurlijst

Epictetus:

Epiktetus' zakboekje. Inl. en vertaling Hein van Dolen. SUN, Nijmegen, 1994 e.v.
Epiktetos, Over geluk/ kalligrafie Claude Mediavilla. Lannoo/Ten Have, Tiel, 2003.
Epictetus. Verzameld werk. (Vert. Gerard Boter en Rob Brouwer),
Atheneum/Polak & Van Gennep, Amsterdam, 2011.

Literatuur over de RET:

Bender, Roderik, Controlfreaks, allewswillers en andere druktemakers. Rationele Effectiviteitstraining in woord en beeld. Uitg. Schouten en Nelissen, Zaltbommel, 2010.
Diekstra, R. Ik kan denken / voelen wat ik wil. Amsterdam, Swetz & Zeitlinger, Lisse, 1976
Diekstra, R. en W. Dassen, Inleiding tot de rationele therapie, Swetz & Zeitlinger, Lisse, 1979
Ellis, A. Groei door rede. Rationeel emotieve therapie. Bakker, Amsterdam, 1977.
Ellis, A/ Diekstra, R. Leven met moeilijke mensen. Intro, Nijkerk, 1988.
Ellis, A en W. Backx, Moeten maakt gek. Pak zelf uw emotionele problemen aan. Anthos, 1991. (Ellis gebruikt de Engelse woordspeling 'musturbation', door mij in *Filosoferen over emoties* (1995) vertaald met 'moetofilie'.)
Verhulst, J., Gezond verstand als therapie: de RET. Swetz & Zeitlinger, Lisse/ Amsterdam, 1991.
Verhulst, J., Rationeel Emotief management. Leiding geven met gevoel en verstand. Swetz & Zeitlinger, Amsterdam, 1992.
Verhulst, J., RET jezelf. Swetz & Zeitlinger, Amsterdam, 1993.
IJzermans, T. / Dirkx, C., Beren op de weg, spinsels in je hoofd. Omgaan met emoties op het werk: de rationele effectiviteitstraining. Uitg. Mens en bedrijf, Thema, 1997.
IJzermans, T. / Bender, R., Hoe maak ik van een olifant weer een mug? Rationele effectiviteitstraining voor gevorderden. Uitg. Mens en bedrijf, Thema, 2004.

Publicaties van Miriam van Reijen:

– *Filosoferen over emoties*, Reeks Sociale Wetenschappen, Soest, 1995, (4e druk 2003)
– *Emoties. Van stoïcijnse apatheia tot heftige liefde*. (red. M. van Reijen), Klement, Kampen, 2005, (2e druk 2007)
– *Spinoza: De geest is gewillig maar het vlees is sterk*, Klement, Kampen, 2008 (vijfde druk januari 2013)
– *Het Argentijnse gezicht van Spinoza. Passies en politiek*, Klement, Kampen, 2010, (dissertatie).
– *Spinoza. Brieven over het kwaad. De correspondentie tussen Benedictus de Spinoza en Willem van Blijenbergh*. Hertaald, ingeleid en van aantekeningen voorzien door Miriam van Reijen. Wereldbibliotheek, Amsterdam, 2012.
– *Spinoza over de vrije wil. Bijdrage aan een actueel debat*. Uitg. Het Spinozahuis, Reeks Mededelingen vanwege het Spinozahuis, Voorschoten, 2013.
– *Spinoza in bedrijf: van passie naar actie*. Klement, Zoetermeer, 2013.

<http://www.miriamvanreijen.nl>