

## RET:n Teoria ja diagrammi

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
X	Itsemääräämisoikeus
	Vaikuttavuus
	Merkityksen kokeminen
X	Myönteinen minäkuva
	Yhteisöllisyys

### Harjoituksen tavoite

Osallistujat ymmärtävät, että järjenvastaiset eli irrationaaliset ajatukset vaikuttavat epäsuotuisasti omaan hyvinvointiin. He oppivat korvaamaan järjenvastaiset ajatukset järkevillä, ja saavat kokemusta menetelmän käytöstä.

### Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa Yksilöllinen suoritustapa

Osallistujien määrä Ei rajoituksia.

### Toimintaohje

Tehtävä järjestetään loogisesti. Ensin keskustellaan teoriasta, ja sen jälkeen täytetään lomake, mikä paljastaa omia irrationaalisia ajatuksia.

Sekä teoriaosa että lomake ovat liitteenä:

- RET:n eli Rationaalis-emotionaalisen terapian teoreettinen perusta (Rational Effectiveness Training)
- RET:n A-B-C
- RET -lomake ja sen täyttäminen



## Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	5 min
Harjoituksen toteutus	40 min
Keskustelu ja arviointi	30 min
<hr/>	
Yhteensä	75 min

## Tarvikkeet

Kynä ja RET –lomake (liite 3).

## Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Osallistuja on täyttänyt RET -lomakkeen oman elämäntilanteensa mukaan. Arvioinnissa osallistuja ilmaisee, mitä järjestäjä ajatuksia hänellä on, ja miten ne vaikuttavat hänen elämäänsä. Hän käyttää sanontoja kuten "Huomasin, että...", "Mieleeni juolahti, että..."

**Lähde:** VrijBaan Training module Empowerment

**Käännös:** Tarja Taskinen, Ammattiopisto Luovi

**Liite 1:** RET:n teoreettinen perusta

**Liite 2:** RET:n A-B-C

**Liite 3:** RET-lomake



## Liite 1: RET:n teoreettinen perusta

### RET:n teoreettinen perusta

Rationaalis-emotionaalisen terapiassa ajatellaan, että asiat itsessään eivät ole pelottavia, vaan tarkastelutapamme aiheuttaa pelkomme. Ihmisillä on luontainen alttius ajatella järjenvastaisesti (irrationaalisesti) itsestään ja yleensäkin maailmasta. Tämänkaltaisesta ajattelusta kehittyvät aiheettomat oletukset elämästä, ympäröivästä maailmasta ja erityisesti toisista ihmisistä (projektio).

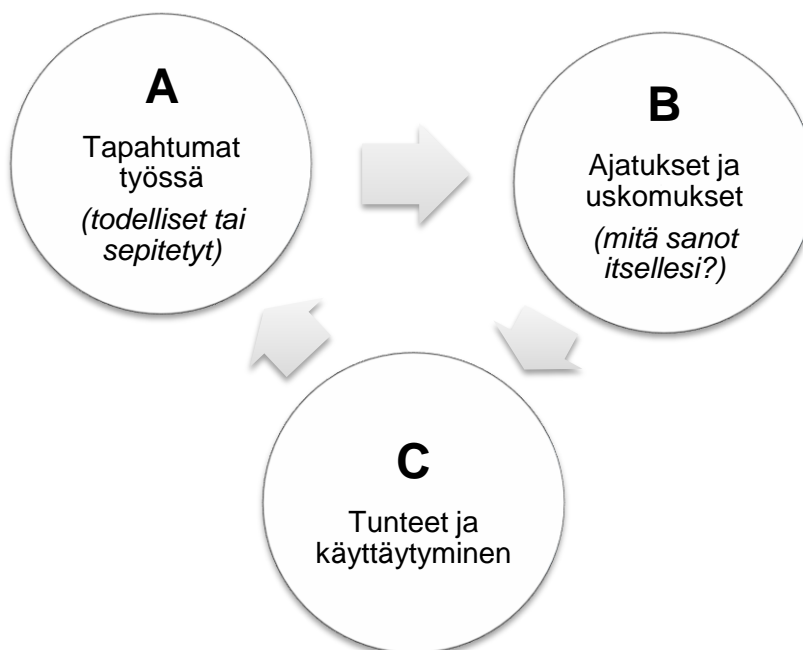
RET:n tavoite on auttaa ihmistä huomaamaan järjenvastainen pohdintansa ja muuttamaan se järkeväksi, rationaaliseksi. Tämä tarkoittaa, että voi käsitellä tapahtumia parhaalla mahdollisella keinolla ja jatkaa elämää itselle sopivimmalla tavalla, riippumatta siitä, mitä tapahtui.

Järkevyydellä tarkoitetaan seikkoja, joilla on yhteys niihin ajatuksiin ja tekoihin, jotka edesauttavat miellyttävän ja onnellisen elämän saavuttamista. Irrationaalisuus tarkoittaa kaikkea sitä, mikä estää tämän. Erityisesti järjevyys tarkoittaa, että ajattelee itseään ja työskentelee itsensä kanssa. Kyse ei ole tietystikään itsekkäystä vaan oikeamielisestä ajattelusta: pohditaan loogisesti, harkiten, perustellusti ja realistisesti. Ennen kaikkea lopputulos on oltava saavutettavissa.

## Liite 2: RET:n A-B-C

### RET:n A-B-C

RET:ssa tunteiden käsittelyä suunnitellaan ns. ABC-mallin avulla (Antecedent – Belief – Consequences; edeltävä tapahtuma – uskomus – seuraukset). Muodostetaan kuvio kolmesta osatekijästä:



Ympyrä A kuvaa alkuun panevaa tapahtumaa, joka aiheuttaa tunnereaktion. Esimerkiksi: Pomo ilmoitti erottamisestani.

B-kohdassa esitetään uskomukset, mielikuvat tai ajatukset tapahtumasta A. Esimerkiksi: On kauheaa, että saan potkut. En kestä sitä. Sitä ei saa tapahtua. Nyt olen epäonnistunut.

C kuvaa seurauksia tai johtopäätöksiä. Niihin kuuluvat tapahtumaa seuraavat tunnereaktiot ja käyttäytyminen. Esimerkiksi: Yhtäältä pelkoni ja tosiasia, että mykistysin täysin ilmoituksen saatuani, toisaalta vihani ja tosiasia, että löin pomoani.

Usein ajatellaan, että tunteet aiheutuvat suoraan tapahtumista. ABC-mallissa A (toiminta) aiheuttaa C:n (tunteet ja käyttäytyminen). RET-teorian mukaan tunnereaktio ja siihen liittyvä käyttäytyminen aiheutuu pääasiassa B:stä eli mielikuvista ja ajattelutavasta, jolla tapahtumaa käsitellään. Toisin



sanoen B on pääasiallinen syy C:lle. Siis tapahtumat itsessään eivät aiheuta tunteita, vaan tunteet syntyvät ajattelutapamme seurauksena.

Käyttäytyminen aiheutuu ajatuksista ja tunteista: toimimme tunteittemme mukaisesti.

- Jos ajattelemme ruoan maistuvan pahalta, emme syö sitä.
- Jos pidämme jotakuta epäluotettavana, vältämme häntä.
- Jos pelkäämme jonkun huijaavan itseämme, ärsyynnymme ja suutumme ja käytäydymme vihamielisesti. Mitä voimakkaampi tunteemme on, sitä enemmän ilmaisemme sitä.

RET:n tavoite on saada ihmiset käsittämään, että 'C' (tunteet) ei ole seurausta 'A':sta (toiminnasta), vaan 'B':stä (ajattelusta).



### Liite 3: RET -lomake

#### A. *Tosiasiat* (Tapahtuma / tilanne)

-----  
-----  
-----

#### B. *Ajatukset* (Mitä ajattelen?)

1. -----
  2. -----
  3. -----
  4. -----
- jne.

#### C.1. *Tunteet* (Mitä tunnen tässä tilanteessa?)

Tunteet voidaan luokitella neljään perustunteeseen, joilla on erilaisia variaatioita,

#### C. 2. *Käyttäytyminen* (Mitä teen? Mikä on reaktioni?)

#### D. *Mitä olisi parempi ajatella / sanoa / sanoa itselleni?*

Siirtyminen realistisiin ajatuksiin.

1. -----
  2. -----
  3. -----
  4. -----
- jne.

Ajattele jokaisesta ajatuksesta: "Onko se totta?" ja "Auttaako se minua saavuttamaan, mitä haluan?".

#### E. 1. *Uusi tunne* (Millaisen tunteen haluan tässä tilanteessa?)

#### E. 2. *Uusi käyttäytyminen* (Miten haluaisin käyttäytyä tässä tilanteessa?)