

## **RET: Rationeel Emotieve Therapie**

### **Definitie, achtergrond & korte omschrijving**

#### **Rationele Emotieve Therapie (RET):**

RET is een methode die gebaseerd is op *Rational Emotive Therapy*, later uitgewerkt tot Rationele Effectiviteits Training. Centraal staat de relatie tussen het denken en emoties. Het doel van de methode is om mensen te ondersteunen om beter om te kunnen gaan met situaties die aanleiding kunnen zijn voor stress. RET geeft inzicht in de niet-effectieve gedachten die aan spanning en stress ten grondslag liggen.

#### **Achtergrond**

RET is een methode die werd ontwikkeld door de psycholoog Dr. Albert Ellis, als reactie op de psychoanalytische methode en uit onvrede over deze vorm van therapie. Ellis ontwikkelde een aanpak die focuste op de wijze van denken van mensen, en de betekenis die wij geven aan gebeurtenissen. Zijn ideeën over het belang van cognitie bij het ontstaan van emoties en gedrag hebben in de psychologie een belangrijke rol gespeeld.

#### **Korte omschrijving**

Vaak wordt de oorzaak van stress, onvrede of ongewenste gevoelens buiten onszelf gezocht. Terwijl niet de situatie of gebeurtenis op zichzelf de emotie veroorzaakt. Invloeden van buitenaf zijn slechts gedeeltelijk de oorzaak van spanning en stress. Het zijn onze gedachten, onze 'mentale opstelling' ten opzichte van gebeurtenissen, die bepalen hoe we ons voelen. Irrationale gedachten die dan opkomen zijn vaak niet productief en leiden bovendien tot niet constructief gedrag. Doordat dit type van gedachten verantwoordelijk is voor sterke emoties, zijn het deze gedachtenpatronen die vragen om verandering.

Bij de RET methode wordt onderscheid gemaakt tussen waarneming, interpretatie en evaluatie. Waarneming is de feitelijke beschrijving van een situatie of gebeurtenis, en de interpretatie is de betekenis die gegeven wordt aan die waarneming. Die betekenis kan juist of onjuist zijn. Evaluatie is de waardering die vervolgens toegekend wordt aan een interpretatie, gedachten over gebeurtenissen die een emotionele lading geven.

Evaluaties spelen een cruciale rol bij het ontstaan van emoties. De evaluatie maakt dat gebeurtenissen een emotionele lading krijgen en kunnen leiden tot niet-constructief en niet-productief gedrag. Bij RET ligt de nadruk op de waardering of de evaluatie die mensen hebben van dingen die hen overkomen. Negatieve evaluaties kunnen inadequate emoties veroorzaken, en daarom is het belangrijk het onderscheid tussen interpretatie en evaluatie expliciet te maken.

Hoe je denkt bepaalt hoe je je voelt en ook hoe je je gedraagt. Het veranderen van je denkpatroon (je overtuigingen, je houding en opvattingen) ligt ten grondslag aan het veranderen van je gedrag. De kern van het toepassen van de RET is het onderzoeken en uitdagen van irrationele gedachten die overmatige emoties of stress veroorzaken.

### De belangrijkste irrationele gedachten

Ellis noemt in zijn werk veel voorkomende remmende ideeën op de werkplek, die kunnen worden ondergebracht in drie hoofdgebieden.

- I Ik moet goed presteren op het gebied van werk en of persoonlijk gebied (liefde/ goedkeuring van anderen) om mezelf de moeite waard te vinden.
- II Anderen moeten mij eerlijk en aardig/netjes behandelen, anders zijn zij waardeloze figuren.
- III Het leven moet aangenaam en comfortabel zijn, anders is het een waardeloos gebeuren.

Een aantal bekende vormen van irrationele gedachten zijn:

#### Liefdesverslaving

Mensen met een grote behoefte aan liefde, liefdesjunks, zijn bang om afgewezen te worden en vermijden daardoor confrontaties en conflicten. Ze willen graag aardig gevonden worden. De gedachte die hieraan ten grondslag ligt is; 'iedereen moet van me houden' en 'ik moet goed presteren op het gebied van werk en of persoonlijk gebied (liefde/ goedkeuring van anderen) om mezelf de moeite waard te vinden'.

*Het irrationele aan deze manier van denken is de eis dat het absoluut noodzakelijk is dat anderen je mogen en je gedrag goedkeuren.*

#### Perfectionisme

Perfectionisme gaat over de overdreven eis aan jezelf onfeilbaar te zijn en foutloos te handelen. Een perfectionist heeft moeite met fouten maken en het accepteren ervan. Vaak kan een perfectionist lastig delegeren, kritiek maakt deze persoon angstig wat creativiteit in de weg staat. De achterliggende gedachte is; 'als ik een fout maak, ben ik een mislukkeling' en 'Anderen moeten mij eerlijk en aardig behandelen, anders zijn zij waardeloze figuren'.

*Irrationeel is hier de samentrekking: ik doe, dus ik ben.*

#### Lage frustratie-tolerantie

Mensen met een lage frustratie-tolerantie (LFT) hebben de eis dat de wereld rechtvaardig moet zijn, en de onderliggende gedachte is 'het leven moet gemakkelijk en interessant zijn, zonder obstakels' en 'het leven moet aangenaam en comfortabel zijn, anders is het een waardeloos gebeuren'.

*Het irrationele is hier de eis dat het leven gemakkelijk zou moeten zijn.*

### Rampdenken

Als dit gebeurt, is dat een absolute ramp. Rampdenken is het gedachtepatroon waarin iemand van de ene situatie automatisch in de volgende situatie belandt, net zolang tot het werkelijk mis is in het leven. Een klein voorval kan dan al aanleiding zijn voor een negatieve gedachtespiraal met als einde een persoonlijke ramp.

*Het irrationele aan deze manier van denken is dat feiten die negatief geïnterpreteerd kunnen worden, automatisch leiden tot een ramp.*

### Mensen moet zich aan de regels houden, de wereld moet rechtvaardig in elkaar zitten

De eis dat de wereld rechtvaardig moet zijn en dat iedereen zich te conformeren heeft aan de regels, is een veelgehoorde eis. Vaak volgt ook nog een veroordeling van diegenen die zich niet aan de regels houden. "Dan ben je onprofessioneel", of: "als je dat doet, dan ben je geen knip voor de neus waard".

*Irrationeel is hier: de realiteit niet accepteren en eisen dat de realiteit verandert.*

Bovenstaande gedachten hebben gemeen dat er sprake is van 'moeten' en dat mensen zichzelf overschatten wat betreft hun plek in de wereld. Perfectionistische ideeën, normen over rechtvaardigheid en overdreven ideeën over het belang van geliefd zijn kunnen leiden tot onnodige faalangst, het afremmen van creativiteit en besluitvaardigheid, een vijandige samenwerking of juist het vermijden van confrontaties en ineffectieve communicatie.

### Emoties en gevoelens

Is het dan de bedoeling om onze gevoelens weg te rationaliseren? Gevoelens zijn het waard om geleefd te worden. Wel stelt de RET dat mensen kunnen leren omgaan met veel onprettige gevoelens, door het eigen denken onder de loep te nemen. De situatie is onschuldig, en er is meer invloed dan je denkt. RET stelt dat emoties te onderscheiden zijn in een helpende, adequate variant, en een niet-helpende, inadequate variant. Emoties kunnen nuttig zijn; ze geven energie om tot actie over te gaan. En emotionele reacties op gebeurtenissen kunnen er toe leiden dat je slechter gaat functioneren, waardoor je energie verspilt. De belangrijkste emoties zijn samengevat in onderstaande tabel

Inadequaat	Adequaat
Woede	Irritatie, ergernis
Angst	Bezorgd-, oplettendheid
Depressie	Verdriet, (sterke) teleurstelling
Jaloezie (= depressie + angst + woede)	Mengeling van verlangen, alertheid, frustratie en teleurstelling
Onmacht (= kwaadheid+ depressie)	Mengeling van frustratie en verdriet
Smachten	Verlangen, missen
Schuldgevoel	Verantwoordelijk voelen, spijt hebben
Schaamte	Spijt, teleurstelling

### Het ABC model

De RET theorie is te beschrijven aan de hand van het ABC schema. Met het ABC model brengt RET emotionele gebeurtenissen in kaart. Het zijn niet de gebeurtenissen (A) die emoties los maken en spanning of stress veroorzaken (C), maar onze gedachten hierover (B).

#### **A** *Activating Event*

De gebeurtenis die aanleiding is voor een emotionele reactie. Wat is de situatie? Waarover maak je je druk?

#### **C** *Consequence*

De gevolgen. Welke gevoelens heb je bij een gebeurtenis (emoties en fysieke reactie) en hoe gedraag je je?

#### **B** *Belief*

Het idee of de gedachte over de gebeurtenis. Wat gaat er in je hoofd om? Wat denk je allemaal?

Door je bewust te worden van de ondermijnende gedachten kun je deze veranderen. RET is vooral gericht op inadequate emotionele reacties beter hanteerbaar maken door het denken over gebeurtenissen aan te pakken. Het gaat erom het idee dat een gebeurtenis rechtstreeks een emotie veroorzaakt (A – C denken) te vervangen door het idee dat een emotie wordt veroorzaakt door je denken hierover (B – C denken). Dit inzicht dat je ideeën en gedachten de belangrijkste oorzaak van je gevoel zijn is essentieel om dat gevoel te veranderen. Je maakt jezelf dan verantwoordelijk voor hoe je je voelt.

### Andere bronnen:

Ellis, A. & Baldon, A. (2004). *RET, een andere kijk op problemen*. Zaltbommel: Thema.

Jacobs, G. (2008). *Rationeel Emotieve Therapie*. Houten: Bohn Stafleu v.n Loghum.

IJzermans, T. & Bender, R. (2004). Hoe maak ik van een olifant weer een mug? Rationele Effectiviteitstraining voor gevorderden. Zaltbommel: Thema.

IJzermans, T. & Dirx, C. (2004). *Beren op de weg, spinsels in je hoofd. Omgaan met emoties op het werk: de Rationele Effectiviteitstraining*. Zaltbommel: Thema.