

Deel 1

**De theorie van
de RET**

‘RET’ staat voor Rationeel-Emotieve Therapie. Dat is een vorm van therapie waarbij zowel het verstand als het gevoel een belangrijke rol spelen. Dat is toch logisch, zou je zo zeggen, want iedereen heeft nu eenmaal gedachten en gevoelens. Klopt. Maar toch is het niet zo dat elke vorm van therapie evenveel aandacht besteedt aan de onderlinge relatie tussen gedachten en gevoelens. Zo staat bij de klassieke gedragstherapie van de Amerikaan Burrhus F. Skinner (1904-1991), zoals het woord gedragstherapie al zegt, vooral het uiterlijke gedrag van een persoon centraal. Bij de psychoanalyse (ontwikkeld door Sigmund Freud, 1856-1939) wordt vooral gelet op allerlei jeugdervaringen en onbewuste wensen en conflicten. En de Amerikaanse psycholoog Carl Rogers (1902-1987) probeerde zijn cliënten vooral ‘dicht bij hun gevoel’ te brengen. Dit zijn slechts enkele voorbeelden van therapieën, want er zijn er letterlijk honderden, elk met een eigen accent. Al die verschillende vormen van therapieën en theorieën hebben ongetwijfeld hun waarde. Nadeel is vaak echter dat ze zich beperken tot één zienswijze en één bepaalde aanpak van problemen. Een integratie van de verschillende therapieën en theorieën lijkt veel zinniger te zijn. Vandaar dat door de tekst heen soms verwijzingen naar andere zienswijzen voorkomen.

Het is begrijpelijk dat iemand, die op wat voor manier dan ook in de problemen is geraakt, in therapieland door de bomen het bos niet meer ziet. De ene therapie (en therapeut) belooft een nog snellere en meer wezenlijke ‘genezing’ dan de andere, waarbij hij vaak een taal spreekt die voor een leek niet te volgen is. In de no-nonsense tijd waarin we nu leven, hebben mensen vooral behoefte aan duidelijkheid, aan concrete handvatten om iets aan hun leven en de problemen daarin te doen. Ik denk dat dat dan ook de reden is waarom de RET tegenwoordig meer en meer mensen aanspreekt. De RET biedt deze handvatten

namelijk door op een heldere en overzichtelijke wijze uit te leggen hoe problemen ontstaan en hoe ze kunnen worden opgelost. De kern van de theorie van de RET wordt gevormd door het uitgangspunt dat wij mensen voor een heel groot deel *zelf* bepalen hoe zwaar onze problemen wegen. Volgens de RET worden onze gevoelens voor een groot deel bepaald door onze manier van denken. Willen we dus iets aan onze (onplezierige) gevoelens van angst, verdriet, verlegenheid, onrust en depressie veranderen, dan kunnen we het beste onze manier van denken veranderen.

Albert Ellis

De grondlegger van de RET is Albert Ellis, geboren in 1913 en overleden in 2007. Wie Ellis ontmoette, werd meteen getroffen door de ver doorgevoerde efficiency van zijn gedrag: hij reisde met een minimum aan bagage de wereld rond omdat, zoals hij zelf zei: 'Meer dan het hoogst noodzakelijke toch alleen maar ballast is.' In zijn onafscheidelijke koffertje bevonden zich dan ook alleen maar een pen, papier en wat medicamenten. Veel kleding had hij niet bij zich, hij liet deze zoveel mogelijke 's nachts in zijn hotel reinigen.

Als Ellis sprak over problemen, dan wist hij heel goed waarover hij het had. Jarenlang heeft hij bijvoorbeeld tegen zijn verlegenheid, faalangst en spreekangst moeten opboksen. Letterlijk meer dan honderd pogingen heeft hij moeten wagen om eindelijk eens een keer met een meisje uit te kunnen gaan; hij was, zoals hij zelf zegt, niet moeders mooiste en hij wist totaal niet hoe hij met meisjes moest omgaan. Dergelijke ervaringen hebben hem overigens goed doen beseffen dat voor elke verandering een flinke dosis doorzettingsvermogen nodig is. Doorzettingsvermogen vormt dan ook een heel belangrijk aspect van de RET, een *doe- en oefen-therapie* bij uitstek.

Ellis was aanvankelijk opgeleid tot psychoanalyticus. Na enkele jaren praktijkervaring als psychotherapeut bleek hij zich echter steeds minder te kunnen vinden in deze weinig inzichtelijke, tijdrovende en omslachtige manier van behandelen. Hij ging daarom, net als bijvoorbeeld Carl Rogers, op zoek naar een behandelmethode die veel minder tijd kostte en die bovendien heel eenvoudig aan de cliënt was uit te leggen. Het resultaat van dit alles is de Rationeel-Emotieve Therapie (RET) geworden, een van de meest toegepaste en populaire therapieën in Amerika en Europa.

Het A-B-C van de RET

'Het zijn niet de problemen zelf die 't ons zo moeilijk maken, maar de manier waarop we tegen deze problemen aankijken.'
(naar de Griekse wijsgeer Epictetus)

Volgens Ellis ontstaan problemen vooral door de manier waarop we aankijken tegen de gebeurtenissen die ons overkomen. Laten we ter illustratie enkele voorbeelden nemen uit het leven van alleman.

1^e voorbeeld

Je bent vreselijk verliefd op iemand. Je durft er eigenlijk niet op te hopen, maar het gebeurt toch: je verliefdheid wordt beantwoord. Maanden van opperste gelukzaligheid volgen. Maar dan opeens is het over. De ander maakt een einde aan de relatie omdat er plotsklaps een andere ster aan het firmament is verschenen. Dat had je nooit verwacht, het leek allemaal zo goed te gaan. Je partner leek de relatie ook heel serieus te nemen. Dit soort dingen gebeuren elke dag en kunnen iedereen overkomen. 'Shit happens', zou Ellis zeggen.

2^e voorbeeld

Je denkt je leven prima voor elkaar te hebben: je hebt een huis, een goede baan, een leuke vrouw en twee gezonde kinderen. En dan komt er opeens een kredietcrisis aan, die qua omvang doet denken aan de grote beurskrach van 1929. Weg zekerheden: je verliest je baan, je kan de hypotheek niet meer betalen en voordat je het weet, staat je huis tegen een bodemprijs te koop. En wordt vervolgens ook nog eens door niemand gekocht.

3^e voorbeeld

Je bent een fanatiek sporter. Niets is leuker voor jou dan driemaal per week de tien kilometer lopen. Je voelt je daarna sterk en opgewekt. Je zou niet weten hoe je leven er uit zou moeten zien zonder de sport. Maar dan slaat het noodlot toe: tijdens een routinecontrole bij de sportarts blijkt er iets mis te zijn met je hart. Op dit niveau sporten kan levensbedreigend worden. Je krijgt het advies acuut te stoppen met hardlopen.

Tja, wat doe je in dergelijke gevallen? Wat denk je allemaal? En hoe voel je je daarbij? Er zijn verschillende mogelijkheden. We zetten er per voorbeeld, hier enkele op een rij.

1^e voorbeeld

Je denkt dat je door je ex-partner op een vreselijke manier voor de gek bent gehouden. Hij of zij heeft al die tijd een laf spelletje met je gespeeld, je aan het lijntje gehouden. Hoe heb je je zo in die leugenachtige figuur kunnen vergissen? Je bent niet alleen woedend, je voelt je bovendien totaal machteloos.

- Je denkt dat het je eigen schuld is dat het allemaal zo is gelopen. Het was tenslotte ook te mooi om waar te zijn. Je vindt dat je in alle opzichten tekort geschoten bent. Je was te weinig at-

tent, niet aantrekkelijk genoeg en je sociale status liet ook te wensen over. Je staat er dan ook eigenlijk helemaal niet van te kijken dat het zo is afgelopen: je bent altijd al een minkukel geweest. Je voelt je daardoor depressief. Je schaamt je voor jezelf, je durft je voorlopig niet aan anderen te laten zien. Wat een afgang!

- Je denkt dat het leven voor jou verder geen zin heeft. Zonder die ander is alles leeg en zinloos en je bent ervan overtuigd dat dat voortaan ook zo zal blijven. Je voelt je hopeloos eenzaam, hier is geen redding meer mogelijk. De angst in een onmetelijk diep gat te vallen wordt steeds heviger. Je overweegt hoe je op de minst pijnlijke manier een einde aan je leven kunt maken.
- Je denkt voortdurend aan hoe die twee nu in elkaars armen liggen: je ziet het helemaal voor je hoe ze samen al die intieme dingen doen die jullie altijd samen deden. Je wordt verteerd door gevoelens van afgunst en jaloezie.
- Je denkt dat dit inderdaad een erg onverwachte klap is. Maar je denkt ook dat je deze klap koste wat kost te boven zult komen: zolang er leven is, is er hoop. Je voelt je weliswaar uit het veld geslagen, maar tegelijkertijd ook vol zelfvertrouwen en hoopvol. Je weet dat je er bovenop zult komen.

Dit zijn slechts enkele mogelijke reacties wanneer je door je partner wordt afgewezen. Waar het om gaat, is je duidelijk te maken hoe een bepaalde manier van denken tot een bepaald gevoel leidt.

2^e voorbeeld

Je denkt dat je door het bedrijf waar je tot voor kort werkte, vreselijk voor de gek bent gehouden. De directie had natuurlijk allang in de gaten dat al die narigheid er zat aan te komen en ze zijn alleen maar bezig geweest om hun eigen hachje te redden. Asociale graaiers zijn het, meer niet. Je voelt je woedend.

- Je denkt dat je deze klap niet meer te boven zult komen. Heel

je toekomstperspectief is in elkaar gezakt, al je dromen zijn vervlogen. Je hebt geen idee hoe je voor je gezin moet gaan zorgen. Je voelt je hopeloos en machteloos.

- *Je denkt dat je vreselijk tekort bent geschoten. Hoe heb je zo stom en naïef kunnen zijn door te denken dat je alles in kunnen en kruiken had? Voor jou is deze tegenslag het definitieve bewijs dat je een echte loser bent. Je voelt je ontzettend terneergeslagen en down.*
- *Je denkt (weet) dat het een enorme klus gaat worden om alle zaken weer op orde te krijgen. Je realiseert dat je dat het leven soms grote tegenslagen kan brengen – die blijven vrijwel niemand bespaard. Dus ook jou niet. Je besluit er met volle kracht weer tegenaan te gaan. Je voelt je ongebroken, krachtig en zelfs optimistisch.*

Veel mensen hebben in de afgelopen tijd te maken gekregen met een jobstijding wat hun werk betreft. De één werd daar meer door geraakt dan de ander. Ook in dit voorbeeld zie je hoe een bepaalde manier van denken, bepaalde gevoelens kan oproepen.

3^e voorbeeld

Je denkt dat je leven in de toekomst niet meer leuk kan zijn. Juist datgene waar je het meest van genoot, moet je nu vaarwel zeggen. Je voelt je somber en neerslachtig.

- *Je denkt dat dit de zoveelste tegenslag is. Het lijkt wel of niemand het goede met je voorheeft. Je begrijpt niet waar je het aan verdiend hebt. Je voelt je zielig en door alles en iedereen in steek gelaten.*
- *Je denkt dat die sportarts zijn vak niet verstaat. Je voelt je in de maling genomen door de hele medische stand. Kunnen die lui niet beter uit hun ogen kijken. Incompetente sukkels zijn het. Je voelt je woedend*
- *Je denkt dat het maar goed is dat je naar die periodieke keuring*

bent gegaan. God weet wat er anders had kunnen gebeuren. Gelukkig dat die man zijn taak als arts serieus opvat. Je voelt je opgelucht.

In alle voorbeelden zien we hoe een bepaalde manier van denken tot bepaalde gevoelens leidt. Of liever: hoe een bepaalde *negatieve* manier van denken tot bepaalde *negatieve* gevoelens leidt en een bepaalde positieve kijk op zaken positieve gevoelens teweeg brengt.

Nu is het natuurlijk nooit leuk om te worden afgewezen, ontslag te krijgen of niet meer te kunnen sporten. Het is dan ook begrijpelijk dat je overspoeld wordt door allerlei nare gedachten en gevoelens. Maar dat hoeft nog niet te betekenen dat je jezelf ook helemaal overlevert aan die gedachten. Als je dat doet, dan word je het slachtoffer van de gebeurtenissen en ben je niet in staat iets aan je situatie (en je gevoelens!) te veranderen. En juist om dat laatste gaat het bij de RET, zoals we zullen zien. Maar nu eerst terug naar de theorie van de RET. We maken daarvoor gebruik van de letters A, B en C.

De A staat voor ‘aanleiding’ (oorzaak, in het Engels: *activating event*). De B staat voor de ‘bril’ waardoor je kijkt (je manier van tegen dingen aankijken, in het Engels: *belief*). De C staat voor consequentie (het gevolg, in het Engels *consequence*) van je manier van denken.

De kern van de RET komt erop neer dat niet A de oorzaak is van C, maar B!

In gewoon Nederlands: het zijn niet de gebeurtenissen in je leven (A) die bepalen hoe je je voelt (C), maar de manier waarop je tegen die gebeurtenissen aankijkt (B).

Volgens Ellis gaan de meeste mensen er ten onrechte van

uit dat er altijd een directe relatie bestaat tussen bepaalde gebeurtenissen en gevoelens: ik word gedumpte en *dus* voel ik me een waardeloos figuur. Ik zak voor een examen en *dus* voel ik me vreselijk te neer geslagen. Ik rijd mijn gloednieuwe auto in de prak en *dus* voel ik me ontzettend zielig. Mijn partner doet onaardig tegen mij en *dus* ben ik boos, enzovoort.

Op het eerste gezicht lijkt het inderdaad logisch dat een bepaalde gebeurtenis de oorzaak is van een bepaald gevoel. En toch is dat bij nader inzien niet zo, het is zelfs de meest gemaakte denkfout! Laten we de voorbeelden nog eens van dichterbij bekijken.

- *Gedumpte worden*. Dat is inderdaad niet leuk. In bepaalde gevallen kan zo iets beslist erg aangrijpen. Hoe erg, hangt echter af van de manier waarop je er tegenaan kijkt. Je kunt zo'n afwijzing opvatten als de grootst mogelijke persoonlijke afgang en dan voel je je inderdaad een waardeloos figuur. Als je op deze manier denkt, voed je je negatieve zelfbeeld en daar ga je je beslist niet beter door voelen.
- Het is echter ook mogelijk een afwijzing te zien als een uitdaging: ik zal laten zien dat ik me alleen ook weet te redden. In het laatste geval zul je je een stuk rustiger en krachtiger voelen. Ook is het mogelijk dit soort gebeurtenissen te zien als een van de vele *facts of life*: iedereen krijgt hiermee wel eens te maken, het hoort bij het leven. Je zou het dus ook op een gezonde manier kunnen relativiseren.
- *Zakken voor een examen*. Ook al niet leuk, zeker niet als je heel hard hebt gestudeerd. Als je een perfectionist bent die nooit mag falen, dan zul je ongetwijfeld depressief worden als je eens een keer de mist in gaat. Als je daarentegen een examen beschouwt als een gewoon proefwerk dat je ook altijd nog kunt overmaken, dan staan de zaken er beslist anders voor: volgende keer beter.
- *Auto in de prak*. Een veel voorkomend euvel waar mensen zeer verschillend op reageren. Mensen voor wie de auto

inderdaad een heilige koe is, zullen zich gegarandeerd erg ongelukkig voelen bij de eerste deuk. Degenen die hun auto zien als niet veel meer dan een vervoermiddel, raken nauwelijks onder de indruk.

- *Boze partner*. Het hangt er in dit geval van af wat je verstaat onder 'een goede relatie'. Mensen die menen dat partners nooit eens ruzie mogen hebben en altijd maar lief en aardig tegen elkaar moeten zijn, raken vast en zeker overstuurd en worden boos en onzeker als de partner niet aardig doet. Andere mensen vinden het juist een gezond teken als de partner de vrijheid heeft (krijgt) om ook eens uit de slof te schieten. Iedereen heeft toch recht op een boze bui?

We zien in deze voorbeelden dat onze zienswijzen, overtuigingen, opvattingen en meningen (of: onze normen, waarden en idealen) voor een heel groot deel bepalen welke emotionele effecten bepaalde gebeurtenissen op ons hebben. Al deze zienswijzen, overtuigingen enzovoort, kunnen we onderverdelen in twee soorten: rationele en irrationele. *Rationeel* wil in dit verband zeggen: gezond, redelijk, verstandig en bevorderlijk voor het welbevinden. *Irrationeel* betekent: ziekmakend, onredelijk, onverstandig en leidend tot allerlei nare gevoelens.

Volgens de RET wordt het merendeel van de menselijke ellende veroorzaakt doordat de mens een als het ware ingebakken neiging heeft om op een irrationele manier (zeg maar: negatieve) tegen de gebeurtenissen in zijn leven aan te kijken. We hebben als mens allemaal een sterke neiging om ons onredelijk op te stellen als dingen niet gaan zoals wij dat willen. Deze onredelijke opstelling komt heel duidelijk naar voren in de drie irrationele basisideeën die volgens Ellis iedereen in zich heeft.