

Rationele Emotieve Therapie (RET)

De cognitieve therapie werd rond 1960 door Aaron T. Beck ontwikkeld als een gestructureerde, kortdurende en op het heden gerichte vorm van psychotherapie. Het uitgangspunt van de cognitieve therapie is dat alle problemen worden gekenmerkt door vervormde of disfunctionele denkgewoonten. Deze beïnvloeden de stemming en het gedrag. Een vorm van cognitieve therapie is de **Rationele Emotieve Therapie (RET)**, ontwikkeld door Albert Ellis. Hij gaat uit van de veronderstelling dat het denken (gedachten, vaste overtuigingen en interpretaties) het gevoel bepaalt.

Ideeën en opvattingen spelen een belangrijke rol bij allerlei klachten. Een tegenvaller is bijvoorbeeld voldoende om een keten van negatieve gedachten op te roepen. Cognitieve therapie legt de nadruk op de subjectieve ervaring en de emotionele gevolgen van logische denkfouten. In de begeleiding worden deze denkfouten vastgesteld en onderzocht. Het is belangrijk om de denkfouten te herkennen en te vervangen door nieuwe gedachten en opvattingen.

De wijze waarop iemand tegen allerlei zaken aankijkt is gedurende het gehele leven langzaam ontwikkeld. U wordt als het ware gevoed door allerlei ideeën, normen, waarden, (voor)oordelen en dergelijke. Het gevolg is dat uw gedachten bepaalde gevoelens oproepen en deze hebben weer een bepaalde handeling tot gevolg. Wanneer de gedachten gebaseerd zijn op verkeerde opvattingen dan zullen de gevoelens en handelingen dikwijls moeilijkheden en problemen veroorzaken. Het doel van RET is te leren die ongewenste gedachten in te zien en te corrigeren.

Bij RET wordt uitgegaan van het zogenaamde ABCDE model:

Activating event objectieve beschrijving van de gebeurtenis **Beliefs** irrationele, spanning oproepende gedachte **Consequence** emotionele gevolgen (gevoelens) van de gedachte **Discussion** vragen die de gedachten onder B aan de werkelijkheid toetsen **Evaluation** rationele gedachten die het gevolg zijn van de toetsing

Een ander kan u geen gevoel geven, een gevoel ontstaat door uw eigen gedachten. U raakt niet van streek door een gebeurtenis, maar door de manier waarop u tegen dingen aankijkt, hoe u erover denkt. Verschillende mensen kunnen op een zelfde situatie heel anders reageren doordat ze er heel verschillende gedachten bij hebben. Door RET wordt u uitgedaagd om onbewuste veronderstellingen te onderzoeken. Het gevolg is dat u leert op heel andere wijze tegen uw omgeving en de gebeurtenissen aan te kijken. Hierdoor zult u verantwoording leren nemen voor uw eigen gevoel en niet langer een ander daarvoor verantwoordelijk houden.