

Rationeel-emotieve therapie (RET)

"Rationeel-emotieve therapie", veelal afgekort als "RET" of "RET therapie", is een vorm van [psychotherapie](#) waarbij wordt uitgegaan van een sterk verband tussen de gedachten en de emoties van mensen. Psychische klachten ontstaan volgens deze theorie niet vanuit een situatie of een gebeurtenis, maar komen voort uit de manier waarop men de situatie of gebeurtenis interpreteert. Volgens Albert Ellis (1913-2007), de grondlegger van Rationeel-emotieve therapie, leeft ieder mens op grond van een systeem van overtuigingen. Dit systeem van overtuigingen, ook wel het 'belief system' genoemd, is verantwoordelijk voor onze emoties en gedrag. Wanneer een overtuiging improductief of onjuist is, dan is er sprake van een irrationele overtuiging. Het voornaamste uitgangspunt van RET is dat dergelijke irrationele overtuigingen negatieve emoties en ongewenst gedrag tot gevolg hebben. In rationeel-emotieve therapie leert de cliënt zich bewust te worden van irrationele ideeën, om deze vervolgens te vervangen door meer gezonde, rationale overtuigingen. Deze ontwikkeling in de manier van denken van de cliënt heeft een positieve verandering van de emoties tot gevolg en kan zodoende leiden tot genezing van gedragsproblemen en [psychische klachten](#).

Rationeel-emotieve therapie wordt vaak gezien als vorm van [cognitieve therapie](#) omdat het is gericht op het veranderen van het denken. Verschillen met cognitieve therapie zijn er echter ook: bij RET neemt de cliënt een actievere rol aan, aangezien zelfanalyse een belangrijk onderdeel van de therapie is. Doorgaans zal de cliënt in een rationeel-emotieve therapie meer worden uitgedaagd en geconfronteerd dan tijdens cognitieve therapie. Ook is er in RET tot op zekere hoogte aandacht voor het verleden, in tegenstelling tot cognitieve therapie.

RET: het irrationele van het 'moeten'

Bij *rationeel-emotieve therapie* worden ideeën altijd getoetst aan de feitelijke realiteit. Uit deze toetsingen blijkt dat niet alle negatieve overtuigingen ongegrond zijn. *RET* focust op de gedachten die wel irrationeel zijn. Vaak zijn dit gedachten die een dwingend karakter hebben en waarin het 'moeten' sterk vertegenwoordigd wordt. Zo kan een cliënt de gedachte hebben dat hij of zij door iedereen gerespecteerd, geaccepteerd en geliefd moet worden. Ook kan een cliënt het idee hebben dat hij of zij ten alle tijde moet presteren en in alle opzichten succesvol moet zijn. Een derde overtuiging kan zijn dat de cliënt vindt dat al zijn of haar wensen vervuld moeten worden.

Mensen die met dergelijke irrationele overtuigingen leven, zullen moeite hebben met het aanvaarden van mislukkingen. Door eisen aan zichzelf te stellen waaraan onmogelijk voldaan kan worden kan men zich waardeloos voelen, snel gekwetst zijn of gevoelens van boosheid ontwikkelen tegenover anderen. Het is aan de *RET therapeut* om de cliënt bewust te maken van het irrationele karakter van zijn of haar overtuigingen, zodat deze procesmatig vervangen kunnen worden door gezondere, rationale gedachten.

Rationeel-emotieve therapie in praktijk

Bij aanvang van de rationeel-emotieve therapie wordt de cliënt allereerst aangemoedigd om de eigen irrationele overtuigingen en hun emotionele gevolgen in kaart te brengen. Hierbij wordt de cliënt door de RET-therapeut begeleidt met behulp van het **4G-schema**. In het 4G-schema staan de 4 G's voor:

- **Gebeurtenis**

Hierbij stelt de cliënt zichzelf de vraag welke *gebeurtenis* of uitlokkende situatie vooraf ging aan het emotionele probleem.

- **Gedachte**

Welke *gedachten* volgden op de gebeurtenis? Er wordt onderzocht of de cliënt de gebeurtenis juist heeft geïnterpreteerd, en welke inadequate, irrationele denkbeelden dit tot gevolg heeft gehad.

- **Gevoel**

In deze fase brengt de cliënt zijn of haar *gevoelens* en emoties ten aanzien van de gebeurtenis en gedachten in kaart.

- **Gedrag**

Tot slot probeert de rationeel-emotief therapeut samen met de cliënt helder te krijgen tot welk *gedrag* deze gedachten en gevoelens leiden.

Vervolgens leert de cliënt de irrationele overtuigingen te vervangen door alternatieve, realistische gedachten. De RET therapeut stuurt hierop aan, onder andere door het ter discussie stellen van de irrationele aspecten van de oude overtuigingen van de cliënt. Vaak heeft dit tot gevolg dat de cliënt zijn of haar eisen bijstelt of zich bijvoorbeeld minder laat leiden door prestatiedrang.

In de laatste fase van de *rationeel-emotieve therapie* leert men de nieuwe overtuigingen in de praktijk toe te passen. De cliënt krijgt huiswerk opdrachten om de nieuwe gedachten te oefenen en ervoor te zorgen dat de cliënt ook gevoelsmatig achter de nieuwe denkbeelden staat. Zo leert de cliënt zich de nieuwe gedachten echt eigen te maken en wordt de kans op een terugval verkleind.