

Inhoud

Inleiding	7
1 Rationeel Emotieve Therapie in een notendop	11
2 Rationeel Emotieve Therapie, de startfase	19
3 Rationeel Emotieve Therapie, de veranderingsfase	45
4 Rationeel Emotieve Therapie, de afrondingsfase	77
5 Rationeel Emotieve Therapie bij specifieke problemen	91
6 Rationeel Emotieve Filosofie	115
7 Nawoord	123
Literatuur	129
Over de auteur	133

Inleiding

Mijn persoonlijke kennismaking met Rationeel Emotieve Therapie (RET) was in de jaren zeventig, toen ik tijdens mijn studie psychologie deelnam aan enkele RET-workshops. Deze kennismaking was in een aantal opzichten een openbaring voor me. Wat me vooral fascineerde, was de gedachte dat ik in mijn gevoelsleven keuzemogelijkheden heb. Dat ik gevoelens heb, maar dat ik er niet aan overgeleverd ben. Sindsdien heeft dit idee me niet meer losgelaten. Ik ben er steeds meer van overtuigd geraakt dat dit idee niet alleen prettig aanvoelt, maar dat er ook veel waarheid in schuilt. Overigens betekent dit niet dat ik vanaf dat moment mijn gevoelens ook steeds als een bewuste, doordachte keuze heb ervaren. Evenmin betekent het dat ik een uiterst gelijkmatig gevoelsleven heb gekregen, en nooit meer aan stemmingen onderhevig ben. Nee, in veel opzichten veranderde er niet veel. Ik bleef momenten houden waarop ik uitbundig, chagrijnig en bij hoge uitzondering zelfs somber kon zijn. Het belangrijkste verschil met de periode voorafgaand aan de kennismaking met RET is, dat ik me zelfs tijdens deze stemmingswisselingen realiseer dat ik ook voor andere gevoelens kan kiezen. Dat ik op sommige momenten mijn eigen grootste kwelgeest kan zijn, maar dat ik ook kan stoppen met deze zelfkwellerij en mijn gevoelens kan veranderen. Het idee dat gevoelens in zekere zin een keuze zijn, staat in geen enkele psychotherapie zo centraal als in RET.

Toen ik mijn loopbaan als psycholoog begon, ontmoette ik dagelijks mensen die hun gevoelens helemaal niet als een keuze zagen. Ik sprak mensen die jarenlang gebukt gingen onder depressieve stemmingen en ervan overtuigd waren dat deze het gevolg waren van zwakke genen, het gemis van een stofje in hun hersenen of van een belastend verleden. Mensen met angstklachten, die

zich in talrijke situaties nerveus voelden omdat er overal dreigingen op de loer lagen: ziekte, afkeuring, verlies van werk of partner, of zelfs het verlies van de zelfbeheersing. Ik ontmoette mensen met woede-uitbarstingen, die hun boosheid toeschreven aan de tegenslagen en het onrecht dat hun overkwam. Hoewel zij het idee hadden dat ze nauwelijks of geen controle over hun gevoelens hadden, gaf ik mijn fascinatie met het idee dat er sprake is van emotionele keuzes niet op. Integendeel, ik zag het verschil dat we hadden als een uitdaging. Het bood mij de mogelijkheid om hen ervan te overtuigen dat gevoelens zelfgecreerd zijn, en daarom ook zelf te beïnvloeden. Dit goede nieuws werd niet door elke cliënt met gejuich begroet, en dat was misschien maar goed ook. Ik werd daardoor gedwongen om mijn visie op de maakbaarheid van gevoelens verder uit te werken in een stapsgewijs therapieprogramma. Dat stappenprogramma staat beschreven in dit Handboek RET. Het geeft je heel specifieke richtlijnen die je kunt volgen om andere mensen te leren hoe ze emoties kunnen veranderen. Je vindt er ook een beschrijving van de problemen die je daarbij zult tegenkomen en enkele vaardigheden om deze te overwinnen.

Het stappenprogramma wordt voorafgegaan door een beknopt overzicht van RET. Hoofdstuk 1 behandelt haar belangrijkste filosofische en theoretische vooronderstellingen, en geeft een korte beschrijving van het veranderingsproces dat de cliënt aflegt. In de hoofdstukken 2, 3 en 4 staat het stappenprogramma zelf beschreven. Het programma is opgesplitst in acht stappen, die elk hun eigen interventies kennen. Hoofdstuk 5 geeft voorbeelden van de toepassing van RET bij specifieke problemen. Je vindt er een overzicht van toepassingsmogelijkheden bij emotionele problemen, verslavingsproblemen, relatieproblemen en werkproblemen. In hoofdstuk 6 zal ik enkele specifieke thema's binnen RET uitwerken. Het zijn naar mijn mening de basisgedachten die aan deze methodiek ten grondslag liggen. Uiteraard mag een Handboek over RET niet eindigen zonder een beschouwing over haar grondlegger, Albert Ellis. In hoofdstuk 7 zal ik ingaan op zijn betekenis voor RET, en geef ik een antwoord op de vraag of er nog RET mogelijk is na de dood van Ellis.

RET wordt door sommige mensen gezien als een gemakkelijke therapie die alleen maar tot een oppervlakkige verandering zou leiden. De werkelijkheid is anders. RET is een hard-werken-therapie die uiteindelijk kan leiden tot een diepgaande verandering van iemands levensfilosofie en algehele psychische functioneren. Ze beperkt zich niet tot klachtenreductie, maar helpt men-

sen op weg naar een gelukkiger en productiever leven. Natuurlijk heb ik bij het schrijven van dit Handboek dankbaar gebruikgemaakt van bestaande Engeltalige handboeken, onder andere het *Handbook of Rational-Emotive Therapy* van Albert Ellis en Russell Grieger (2 delen, 1977 en 1986), *Rational-Emotive Therapy, a Skills-Based Approach* van Russell Grieger en John Boyd (1980), en *A Practitioner's Guide to Rational-Emotive Therapy* van Susan Walen, Raymond DiGiuseppe en Richard Wessler (1980). De meeste inspiratie voor het schrijven van dit boek heb ik echter ontvangen van de cliënten die me de afgelopen dertig jaar hebben geconsulteerd. Het blijft telkens weer een heel bijzondere ervaring om in je spreekkamer mensen te ontmoeten die je raadplegen in verband met psychische problemen, en vervolgens hun innerlijke kaart voor je ontvouwen. Omdat zij bereid waren om inzage te geven in hun gedachtewereld, zijn zij de beste leermeesters geweest die ik me heb kunnen wensen.

Henk Hermans, rationeel emotief therapeut
Middelburg, 2011

1

Rationeel Emotieve Therapie in een notendop

Rationeel Emotieve Therapie, afgekort RET, is nog steeds sterk verbonden met de naam van haar grondlegger: de Amerikaanse psycholoog Albert Ellis (1913-2007). Hij ontwikkelde deze psychotherapie nadat hij eerst tien jaar had geëxperimenteerd met varianten van de psychoanalytische psychotherapie. Aanvankelijk publiceerde Ellis over RET in zelfhulpboeken met vaak nogal provocerende titels als *How to Live with a Neurotic* en *The Intelligent Woman's Guide to Manhunting*. Mogelijk daardoor was RET in haar beginperiode vooral populair bij het grote publiek, terwijl collega-psychotherapeuten enige aarzeling hadden om zich in de werkwijze van Ellis te verdiepen. Het eerste overzichtswerk dat Ellis over RET schreef, verscheen in 1962 met het boek *Reason and Emotion in Psychotherapy*. Daarna publiceerde hij met regelmaat boeken voor professionals, waarin hij RET verfijnde en voorzag van concrete technieken. Ook bleef Ellis een grote hoeveelheid zelfhulpboeken publiceren, waarin hij de meest uiteenlopende onderwerpen behandelde. Omdat RET zo sterk verbonden is met Albert Ellis, wordt haar werkwijze sterk geassocieerd met zijn typische stijl van werken: een uitermate actieve psychotherapeut die met een mix van overreding en humor de cliënt tot verandering probeert te brengen. Er zijn echter ook andere stijlen mogelijk, bijvoorbeeld een meer experiëntiële toepassing, die sterker aansluit bij de ervaringswereld van de cliënt zelf, of een meer gedragsmatige aanpak, waarbij de therapeut samen met de cliënt met behulp van kleine concrete stappen werkt aan gedragsverandering.

DE BRONNEN

Bij de ontwikkeling van RET heeft Ellis zich vooral laten inspireren door inzichten uit de filosofie. In zijn publicaties verwijst hij nogal eens naar de stoïcijnse wijsgeer Epictetus. Deze stelt in zijn boek *Encheiridion*: 'Het zijn niet de dingen zelf die ons verstoren, maar het zijn onze gedachten over deze dingen.' Dit idee wordt door Ellis zeer expliciet uitgewerkt in zijn verklaring voor emotionele problematiek. Onze emotionele problemen komen niet voort uit de dingen om ons heen, maar uit onze beoordeling van deze dingen. Bij disfunctionele emoties wijst Ellis vooral op onze neiging om 'afdwingerig' te zijn en onze neiging tot rampdenken. Door te eisen dat dingen anders moeten zijn dan ze in werkelijkheid zijn en dit vervolgens als catastrofaal te beschouwen, maken we onszelf overstuur. Hij combineert dit inzicht met een belangrijke filosofische methodiek: de dialoog. Zoals ooit Socrates zijn leerlingen bevroeg over hun gedachtegoed, zo nodigt ook Ellis cliënten uit om hun persoonlijke waarheden ter discussie te stellen. Ze worden vervolgens getoetst aan de feiten en de logica. De filosofische oorsprong van RET komt ook terug in de stelling dat emotionele stoornissen een levensbeschouwelijke oorsprong hebben. Ze zijn volgens Ellis het resultaat van de overtuigingen die we ons eigen hebben gemaakt. Deze levensovertuigingen vormen samen het *belief system*, dat fungeert als een soort innerlijk navigatiesysteem voor onze emoties.

Hoewel Ellis in de beginperiode vooral wijst op het verschil tussen RET en andere psychotherapeutische stromingen, zijn er ook overeenkomsten. Zo kunnen we gemakkelijk de sporen terugvinden van zijn psychoanalytische scholing, en lijkt met name Karen Horney een belangrijke inspirator te zijn geweest. Horney stelde in haar boek *The Neurotic Personality of our Time* dat veel psychische klachten voortkomen uit een dwangmatige behoefte aan waardering en macht. Vanwege hun dwangmatige karakter spreekt Horney van een tirannie van het moeten, waar Ellis het heeft over *musturbation*. Er zijn ook sterke overeenkomsten tussen RET en existentialistische psychotherapieën zoals de Logotherapie van de Oostenrijkse psychiater Viktor Frankl. De overeenkomst zit in de nadruk die zowel RET als Logotherapie leggen op thema's die kenmerkend zijn voor het menselijke bestaan, zoals keuzevrijheid en individuele verantwoordelijkheid.

RATIONEEL EMOTIEVE FILOSOFIE

Aan RET liggen enkele assumpties ten grondslag, die betrekking hebben op onszelf (het mensbeeld), onze relatie met andere mensen (de samenleving) en de wereld. Het mensbeeld dat Ellis hanteert is niet complex, omdat hij, anders dan veel analytische psychotherapeuten, niet redeneert vanuit allerlei ingewikkelde constructen. Ellis gaat ervan uit dat mensen geboren worden met krachtige biologisch verankerde neigingen. Deze aangeboren neigingen kunnen we zien als aangeboren denkgewoonten en gedragstendenties. Naast deze aangeboren neigingen wordt ons gedrag sterk beïnvloed door leerprocessen. In essentie is daarbij steeds sprake van informatieoverdracht, waarbij deze informatie de bouwstenen bevat voor de innerlijke mentale kaart die we ontwikkelen van onszelf, de ander en het universum. Dit proces begint in de kindertijd maar wordt voortgezet tijdens het verdere leven. Omdat we in onze kinderjaren relatief weerloos zijn bij deze beïnvloeding van buitenaf, spreekt Ellis van een indoctrinatie. Naarmate het kind ouder wordt, is het beter in staat om zelf te beslissen welke informatie het wil accepteren en welke het verwerpt. Daardoor is er steeds meer sprake van een keuzemogelijkheid. De indoctrinatie maakt plaats voor zelfindoctrinatie. In de visie van Ellis werken dus *nature* en *nurture* samen bij de ontwikkeling van ons *belief system* en geeft dat uiteindelijk richting aan ons gevoelsleven en gedrag.

Het *belief system* is samengesteld uit al onze overtuigingen, ons geheel aan innerlijke waarheden. We kunnen deze onderscheiden in rationele en irrationele overtuigingen. Irrationele overtuigingen hebben als belangrijkste kenmerk dat ze niet zijn afgestemd op de realiteit en ons geluk in de weg staan. Vaak geven we ermee blijk van een overdreven verlangen naar zaken als waardering, veiligheid, macht of zekerheid. Rationele overtuigingen sluiten wel aan bij de feiten en zijn geluksbevorderend. Daarmee komen we bij een andere vooronderstelling van RET, namelijk dat een emotioneel gezond mens streeft naar vergroting van zijn persoonlijke geluk. Dat geluksstreven hoeft niet strijdig te zijn met een warme betrokkenheid naar anderen. Ellis laat er geen twijfel over bestaan dat mensen zich gelukkiger voelen wanneer ze streven naar zorgzame en liefdevolle relaties met anderen. De tegenstelling tussen *self interest* en *social interest* is volgens hem vaak een schijntegenstelling. Beide kunnen goed samengaan, omdat plezierige relaties deel uitmaken van een gelukkig leven.