

## De Rationele Effectiviteits Training - RET

Theo IJzermans en Coen Dirx gaan in het boek "Beren op de weg, spinsels in je hoofd", in op de theorie en toepassing van de Rationele Effectiviteits Training (RET). RET is een methode gebaseerd op het werk van de psycholoog Albert Ellis. Hét uitgangspunt van RET is dat spanning en stress maar voor een deel te maken hebben met invloeden van buitenaf. Mensen maken voor een groot deel hun eigen stress. De manier van denken en fantaseren bepaalt uiteindelijk hoe je je voelt en ook hoe je opstelt en gedraagt.

RET gaat er vanuit dat je manier van denken en fantaseren bepaalt hoe je je voelt en gedraagt. Voor een goed begrip van RET is het belangrijk verschil te maken tussen waarneming, interpretatie en evaluatie:

1. Waarneming: feitelijke beschrijving van de observaties die je doet.
2. Interpretatie: betekenis - juist of onjuist - geven aan je waarneming ('veel misverstanden ontstaan doordat mensen verschillende interpretaties geven aan dezelfde feiten, vaak zonder dat ze dit beseffen')
3. Evaluatie: waardering of evaluatie (bijv. in termen van 'goed', 'gevaarlijk' of 'slecht') toekennen aan de interpretaties van dingen die je meemaakt; deze gedachten over gebeurtenissen geven een emotionele lading aan de dingen die je meemaakt.

Ons denken heeft een grote invloed op ons gevoel. Met name de evaluaties spelen een centrale rol bij het ontstaan van gevoel. Door de wijze waarop wij evalueren geven we emotionele ladingen aan gebeurtenissen, die ervoor kunnen zorgen dat we ons bijvoorbeeld gespannen, angstig, gestresst of boos voelen.

Binnen RET hangt de (ir)rationaliteit van een gedachtegang af van twee criteria:

1. Kan de gedachtegang voldoende worden onderbouwd met feitelijke gegevens?
2. Is de gedachtegang logisch consistent?

De irrationele ideeën waarmee mensen zichzelf in de problemen kunnen brengen, hebben meestal een absoluut, overdreven en daardoor onwerkkelijk karakter. Door de sterke evaluaties die deze ideeën met zich mee brengen kunnen ze de emoties onnodig opstuwten. Daarnaast is kenmerkend voor een irrationele gedachtegang dat hij de persoon niet helpt om zijn doel te bereiken; de gedachte is niet-productief. De man die eist dat hij geen fouten maakt, omdat hij anders een mislukking is, gaat daardoor niet beter functioneren. Integendeel, het leidt er vaak juist toe dat het slechter gaat omdat hij zichzelf blokkeert.

Het herkennen van irrationele gedachten bij jezelf is vaak moeilijk omdat ze zo vergroeid kunnen zijn met onze manier van denken dat je ze zelf niet meer herkent. Je kijkt door een gekleurde bril, zonder dat je je beseft dat je deze op hebt. Er zijn vijf veel voorkomende irrationele gedachten:

1. Fanatiek perfectionisme: eisen van absolute onfeilbaarheid koppelen aan zelfbeoordeling: een fout is een teken van zwakte; perfectionisten creëren hun eigen 'zwaard van Damocles', dat voortdurend boven hun hoofd hangt ('Ik mag geen fouten maken, want dan ben ik een waardeloos persoon').
2. Het Ramp-denken: onheilsfantasten zien altijd weer verschrikkelijke zelfbedachte gevaren op zich afkomen ('Als dit gebeurt, is dat een absolute ramp').
3. Lage frustratie-tolerantie: opzien tegen dingen en denken dat ze te moeilijk en te zwaar zijn ('Dat lukt mij nooit, dat is veel te moeilijk, dat is onverdraaglijk').
4. De liefdesjunk/verslaving aan respect en liefde: idee hebben dat het noodzakelijk is dat mensen van je houden en je respecteren ('Iedereen moet mij altijd mogen').
5. Eisen aan anderen en de wereld: eis dat andere mensen zich anders moeten gedragen en dat de wereld anders in elkaar zou moeten zitten ('Mensen moeten zich altijd aan de regels houden, de wereld moet rechtvaardig in elkaar zitten').

Een goed hulpmiddel om RET te begrijpen en toe te passen is het zgn. ABC-schema.

1. A (*Activating event*): gebeurtenis (echte of bedachte gebeurtenis)
2. B (*Belief*): ideeën en gedachten (wat zeggen we tegen onszelf)
3. C (*Consequence*): gevoelens en gedrag.

Vaak hebben we de neiging om te zeggen dat A rechtstreeks C veroorzaakt; oftewel, we zoeken de oorzaak vaak buiten onszelf. Volgens de RET-theorie zijn het niet de gebeurtenissen zelf die emoties veroorzaken, maar onze gedachten hierover. Niet A, maar B veroorzaakt C. Het zijn onze gedachten en vooral de evaluaties die het gevoel en het daarmee samenhangende gedrag veroorzaken. Natuurlijk geven gebeurtenissen wel aanleiding tot bepaalde gedachten, maar niet meer dan dat. Het aardige van deze theorie is dat we geen speelbal blijken te zijn van allerlei gebeurtenissen om ons heen. Onze ideeën en onze gedachten hebben wij zelf in de hand; wij kunnen ze veranderen als ze ons onnodig last bezorgen. Het enige nadeel is dat wij anderen minder de schuld kunnen geven. Wij worden zelf verantwoordelijk voor hoe wij ons voelen.

RET onderscheidt drie fasen om verandering aan te brengen in onze zelfondermijnende en destructieve manier van denken:

1. Zelf-observatie: welke ideeën maken je overstuur (Wat zeg je tegen jezelf?, Wat voel je, als je dit denkt?).
2. Veranderen van de gedachtegang: irrationele ideeën omzetten in rationele of constructieve ideeën die minder stress en blokkades veroorzaken (Hoe bruikbaar is deze gedachte?).
3. Integreren van nieuwe gedachtegang in je eigen denken: het stabiliseren van de nieuwe gedachtegang in je manier van denken, zodat een nieuwe denkgewoonte en daarmee ook ander gedrag ontstaat.

Binnen RET gaat het dus vooral om het beter kijken en luisteren naar jezelf.

Het klinkt zo simpel. Je denkt zus; de achterliggende ideeën zijn zo. Ze zijn irrationeel, dus die moet je veranderen. Maar ga eens na: het is vaak al moeilijk om te erkennen dat we denken, laat staan om erachter te komen wát we denken.

Denken is meestal een manier waarop we naar de wereld kijken en is zo vanzelfsprekend dat we nauwelijks nog kunnen vaststellen dat er een denkproces plaatsvindt. We moeten onze gedachten gaan reconstrueren, gaan observeren. Dit is al moeilijk. Het opsporen van de achterliggende ideeën, de we niet letterlijk tegen onszelf 'uitspreken', is nog een graad moeilijker.

De RET-strategie voor het veranderen van een manier van denken die je je in de loop van jaren hebt eigen gemaakt, houdt in dat je je eigen gedachtegangen systematisch onder de loep neemt aan de hand van vragen die je jezelf stelt. Deze zelf-onderveraging wordt ook wel het uitdagen van de eigen ideeën genoemd (*disputing*). Er zijn drie vragen die behulpzaam zijn bij deze uitdaging:

1. Vragen naar de feiten: 'Klopt datgene wat ik denk met de feiten die mij bekend zijn?'
2. Doelmatigheidsvragen: vragen naar de relatie tussen datgene wat je denkt en het doel dat je wilt bereiken ('Wat is mijn doel?'; 'Helpt deze gedachte mij om dit doel te bereiken?').
3. Filosofische vragen: 'Wat betekent deze uitspraak nou precies?', 'Is het een logisch uitspraak?', 'Hoe verhoudt dit idee zich tot mijn andere opvattingen over het leven?'

IJzermans en Dirx vatten de werkwijze van RET samen in de volgende acht stappen:

1. Beschrijf de A: Wat is de gebeurtenis of de situatie die het ongewenste gevoel en gedrag oproept?
2. Beschrijf de C: Wat is het ongewenste niet-productieve gevoel en het daarmee samenhangende gedrag?
3. Beschrijf de B: Wat zijn de gedachten waarmee je C veroorzaakt? Beschrijf de interpretaties, maar vooral ook de evaluaties.
4. Formuleer de gewenste C: Hoe wil je je gaan voelen als dergelijke situaties zich voordoen? Hoe wil je je gaan gedragen?
5. Daag de irrationele gedachten waarmee je het ongewenste gevoel en gedrag veroorzaakt uit en stel ze ter discussie.
6. Vervang de irrationele gedachten (zie 3) door rationale gedachten. De antwoorden bij stap 5 leveren de bouwstenen aan voor het formuleren van meer rationale gedachten.
7. Beproof het resultaat: test in fantasie of werkelijkheid uit of je door de nieuwe B's, de meer rationale gedachten, beter op de situatie kunt reageren. Hoe voelt het om er zo tegen aan te kijken?.
8. Maak een oefenprogramma en voer het uit om de meer rationale en productieve denkwijze in je gedrag in te voeren.

Bij stap (4) is het de bedoeling dat je een reële gewenste C moet kiezen; dus niet te positief. Situaties kunnen werkelijk moeilijk zijn en spanning oproepen, andermans gedrag kan echt irritant zijn, enzovoort. Het gaat hier om een vermindering van de intensiteit van de emoties om onnodige stress en slecht functioneren te verminderen.