

Rationeel Emotieve Therapie (RET)

RET is een vorm van cognitieve gedragstherapie, waarbij de nadruk ligt op gedachten en overtuigingen van de client. Het zijn niet de problemen zelf die het ons zo moeilijk maken, maar de manier waarop we tegen deze problemen aankijken. Volgens Ellis ontstaan problemen vooral door de manier waarop we aankijken tegen de gebeurtenissen die ons overkomen.

Hoe werkt het?

Deze therapie heeft als doel het functioneren van mensen te verbeteren. Middels een simpel A-B-C-model leer je ongemakkelijke situaties beter aan te kunnen en daardoor beter te functioneren.

A= Activating Event: de gebeurtenis.

B= Beliefs: de gedachten en ideeën die je hierbij hebt.

C= Consequences: gedrag en emoties.

Je leert inzicht te krijgen in je gedragspatronen en te kiezen voor ander gedrag door je gedachten en ideeën over een bepaalde situatie om te draaien. Door oefening kunnen de overtuigingen (B) worden veranderd, kun je een andere bril beginnen opzetten. Dit kan op zo'n manier dat ze beter (realistischer, van minder tot niet irrationeel) bij de situatie (A) aansluiten. Een gevolg is dat het gevoel (C) dat hierbij hoort beter aansluit, positiever is: gevoelens van ontredde, angst, woede, schaamte, minderwaardigheid e.a. worden minder frequent en kunnen vaker vermeden worden.

Toepassingsgebieden

- Stressreductie
- Spanningsklachten
- Relatieproblemen
- Conflicten
- Minderwaardigheidsgevoelens
- Opbouwen van veerkracht
- Arbeidsconflicten

Meer informatie

<https://www.rationeletherapie.nl/aanbod/behandelingen/rationeel-emotieve-therapie-ret>

<https://ccgt.nl/ret.htm>

https://nl.wikipedia.org/wiki/Rationeel-emotieve_therapie