

### 33.1 RATIONEEL EMOTIEVE THERAPIE

De RET – ontwikkeld door de psycholoog Albert Ellis – is een methode die als uitgangspunt heeft dat het niet de situaties zelf zijn die tot ineffectief gedrag leiden, maar de opvattingen of de overtuigingen van de betrokkene zelf. Daar wordt de betrokkene allereerst mee geconfronteerd, waarna wordt gewerkt aan het bevorderen van het zelfinzicht dat emoties soms op irrationele gedachten zijn gebaseerd. Een ander belangrijk uitgangspunt van de RET is dat de verantwoordelijkheid voor gevoelens bij de betrokkene zelf ligt. De RET neemt afstand van een uitdrukking als: je maakt me gek. Zij stelt immers dat mensen zichzelf gek, boos of verdrietig maken. De aanpak van de RET is gebaseerd op het ABC(D)-model, waarbij de A staat voor een activerende gebeurtenis (*Actual event*), de B voor een overtuiging (*Belief*) en de C voor de gevolgen (*Consequences*). We zijn geneigd te denken dat A de oorzaak is van C, terwijl in werkelijkheid onze gedachten (B) verantwoordelijk zijn voor onze emotionele reacties. Met D wordt *Dispute* bedoeld: het aanvechten van de (vastgeroeste) (ir)rationele overtuigingen.