



[www.DirectieveTherapie.nl](http://www.DirectieveTherapie.nl)

## Dank voor uw download

U kunt er natuurlijk uit citeren, graag zelfs, maar dan wel met bronvermelding. U mag dit artikel ook ruimhartig verspreiden mits het niet voor commerciële doeleinden is. In die gevallen pas na onze schriftelijke toestemming.

Opname in bloemlezingen en readers moedigen wij aan, maar wel graag eerst even overleggen.

Alle rechten van de artikelen liggen bij  
**de Stichting Cognitie en Psychose.**

Voor alle vragen:  
[info@gedachtenuitpluizen.nl](mailto:info@gedachtenuitpluizen.nl)

## Oud in een nieuw jasje

TREA BROERSMA

**Albert Ellis** & **Wouter Backx** (2013). *Moeten maakt gek: Pak zelf uw emotionele problemen aan* (21<sup>e</sup> herziene druk). Amsterdam: Ambo. 262 pp., € 19,95. ISBN 978 90 263 2692 9

Bijna een kwart eeuw na het verschijnen van het originele boek, is het boek van de inmiddels enkele jaren overleden Albert Ellis *Moeten maakt gek* herschreven door psychotherapeut Wouter Backx. Albert Ellis is auteur van vele boeken en grondlegger van de Rationeel-Emotieve Therapie. De van oorsprong psychoanalytisch opgeleide psycholoog kon, in de jaren vijftig, moeilijk uit de voeten in deze richting en ging directiever in zijn psychotherapieën aan het werk. Toen dit bleek te werken bouwde hij zijn theorieën uit. Hij wordt samen met Aaron Beck als een van de grondleggers gezien van de cognitieve gedragstherapie. Ellis is de oprichter van het Institute for RET in New York, thans het Albert Ellis Institute geheeten. Hij was een van de invloedrijkste psychotherapeuten en overleed in 2007. Wouter Backx werd door Albert Ellis getraind in de RET en is Fellow of the Albert Ellis Institute in New York en gekwalificeerd supervisor in de RET. Hij studeerde af in de klinische en theoretische psychologie en is verbonden aan het Instituut voor Rationeel-Emotieve Training te Haarlem. Dat het boek werd herschreven was hard nodig om het aan te laten sluiten bij het hedendaagse taalgebruik. Verder wordt de lezer getutoyeerd en nieuwe inzichten van de RET zijn erin verwerkt.

Het boek is meer een werkboek dan een leerboek. Er worden 31 oefeningen gegeven, 8 inzichten en 5 trainingen. Een zekere hoeveelheid die overspoelt en waarbij je niet stil kunt blijven zitten. Een en ander wordt stapsgewijs duidelijk gemaakt en er is veel ruimte gemaakt voor zelfwerkzaamheid. Misschien is de Nederlandse titel wat misleidend, want de Amerikaanse titel dekt de lading beter en is ook begrijpelijker: *How to stubbornly refuse to make yourself miserable about anything – Yes, anything!* Het is dus niet bedoeld voor mensen die dwangmatig denken dat zij de hele tijd van alles

moeten, wat de Nederlandse titel misschien suggereert, maar het is geschikt voor ieder mens, iedereen die zich wel eens van de wijs laat brengen door het gedrag van anderen of door bepaalde gebeurtenissen. De kern van dit boek is juist dat het niet het gedrag of de gebeurtenissen zijn die ons van de wijs brengen, maar onze eigen gedachten daarover. En die gedachten kunnen aan de hand van het boek worden gestuurd.

De kern van de Rationeel-Emotieve Therapie (RET) laat zien dat we ons vaak als het ware de put in denken: we stellen ons verkeerd op tegenover de onaangename kanten van het leven. De gebeurtenis zelf maakt ons vaak niet bang, droevig of boos, maar de manier waarop we tegen de gebeurtenis aankijken. Die wijze is vaak star en niet flexibel. Zinnen waarmee we de situatie beschrijven, bevatten vaak het woord 'moeten'. Dat moeten is zo absoluut, bevat zo weinig speelruimte, dat we daarmee een val zetten voor onszelf: de werkelijkheid komt eenvoudigweg niet overeen met ons denken erover en conflicten kunnen dan niet uitblijven. Het blijkt dat we de realiteit soms weigeren te accepteren en ons er vreselijk over opwinden dat ze nu eenmaal zo is. Volgens Ellis zijn er drie irrationele basisgedachten die maken dat we in de emotionele problemen komen: [1] 'Ik moet goede prestaties leveren en/of waardering van belangrijke mensen krijgen, anders ben ik niet veel waard', [2] 'Jij moet mij eerlijk en netjes behandelen en het me niet erg lastig maken, anders ben jij een waardeloos individu', [3] 'Het leven moet mij de dingen geven die ik wil en het moet mij behoeden voor pijn, anders is het ondragelijk en kan ik nooit meer gelukkig zijn.' Vanuit deze drie basisgedachten blazen we in het normale leven zaken soms op tot iets afschuwelijks.

Het boek geeft duidelijke handvatten hoe we onszelf kunnen analyseren en rationeel kunnen toetsen. De eerste zes hoofdstukken hebben een inleidend karakter en hebben het doel om je klaar te stomen om je niet langer laten leiden door je emoties en rationeler te gaan denken. Er wordt een aantal krachtige voorbeelden beschreven van hoe je in kronkels kunt blijven denken en daar emotioneel onder kunt leiden. Er worden opdrachten gegeven om adequate en niet-adequate emoties en irrationele gedachten te leren herkennen. Ook wordt besproken dat het hebben van inzicht in je emotionele problemen deze nog niet oplossen. In hoofdstuk 6 wordt de lezer steeds meer aangezet om zelf te gaan werken aan angsten en spanningen. Aangegeven wordt dat dit veel tijd en geduld kost. Van hoofdstuk 7 tot en met hoofdstuk 14 worden er acht inzichten besproken, die steeds worden uitgewerkt en afgesloten met een RET-oefening. Deze inzichten zijn achtereenvolgens: 'Je kunt adequate en niet-adequate emoties van elkaar leren onderscheiden', 'Je hebt grote invloed op je emotionele lot', 'Absoluut moeten tiranni-

seert je leven', 'Je verleden hoeft niet je heden te bepalen', 'Je kunt jezelf verlossen van irrationele gedachten door ze uit te dagen', 'Je hoeft je niet druk te maken dat je zo druk maakt', 'Praktische problemen worden zwaarder door emotionele problemen' en 'Als je recht tegen je gedachten ingaat, verander je ze'. De meeste hoofdstukken kunnen afzonderlijk van elkaar gelezen worden en kunnen ook in een therapie sessie gebruikt worden om de theorie te bespreken en oefeningen te laten doen.

De vijf hoofdstukken die daarop volgen zijn hoofdstukken om je tot actie te laten komen. Het zijn trainingen die helpen om de RET te oefenen en te verankeren. Hierbij moeten twee belangrijke neurotische menselijke problemen worden overwonnen, namelijk de zelfveroordeling en de lage frustratietolerantie (LFT). Er wordt een aantal voorbeelden beschreven hoe deze belemmerende factoren uitgeschakeld kunnen worden en dit legt de weg open om RET goed toe te passen. Vervolgens is de boodschap dat je beter voor krachtige veranderingen kunt kiezen in plaats van kleine aanpassingen en dat echte emotionele verandering blijvende emotionele verandering is. Daarbij wordt niet geschuwd om straffen en belonen in te zetten. Wouter Backx beschrijft hoe hij zichzelf bestraft wanneer hij zich niet houdt aan zijn werkschema om het boek te herschrijven. Hoofdstuk 20 gaat over stress wat leidt – afgezien van lichamelijke klachten – tot een algemene beperking van het plezier in ons leven. Stress hoeft weliswaar niet acuut te storen maar werkt als de voortdurend terugkerende druppel op een steen: op den duur holt hij hem helemaal uit. Er wordt een overzicht gegeven dat laat zien hoe je kunt omgaan met zeurende en steeds terugkerende problemen, die het leven weliswaar niet onmogelijk maken maar het wel gedeeltelijk verpesten. Het laatste hoofdstuk laat de RET-filosofie in actie zien onder extreem negatieve omstandigheden. Albert Ellis geeft daarin antwoorden op vragen als: 'Hoe zou u handelen in geval van een atoomoorlog?' Bij dergelijke vragen is het moeilijk om niet te vervallen in de manier van denken en voelen waarvan in de voorgaande hoofdstukken is betoogd dat die schadelijk kunnen zijn. Het hoofdstuk is daarom een soort toets om te zien hoe goed je nog bij dergelijke zeer negatieve gebeurtenissen het geleerde in praktijk kunt brengen.

Ik denk dat er voor de gemiddelde therapeut niet veel nieuws onder de zon is, maar dat het boek wel voldoet om oefeningen of hoofdstukken uit mee te nemen in de therapie en het is zeker geschikt voor cliënten die zelf aan de slag gaan. Daarvoor is ook de verklarende woordenlijst aan het einde bedoeld.