

Stoïcijnse psychologie – Rationeel-emotieve therapie

Τοῦτον θλίβει οὐ τὸ συμβεβηκός (ἄλλον γὰρ οὐ θλίβει), ἀλλὰ τὸ δόγμα τὸ περὶ τούτου.

Niet de gebeurtenis maakt hem van slag (die maakt immers niemand anders van slag), maar zijn mening over de gebeurtenis.

Encheiridion 16

Bovenstaand citaat van de stoïcijnse filosoof Epictetus is kenmerkend voor de filosofie van de stoa: een gebeurtenis kunnen wij niet veranderen, maar onze gedachten over die gebeurtenis wel. Volgens de stoa is een negatieve emotie het gevolg van een verkeerd oordeel over een gebeurtenis – en die negatieve emotie kun je voorkomen door te leren om beter, dus rationeler, te reageren op de dingen die gebeuren.

Precies deze gedachte heeft de Amerikaanse Albert Ellis (1913-2007) ertoe aangezet om een stroming te starten in de gedragspsychologie die bekendstaat als RET: rationeel-emotieve therapie. Het doel van deze therapie is ervoor zorgen dat de patiënt zich realiseert welke onbewuste, irrationele gedachten leiden tot een negatieve emotionele staat, bijvoorbeeld verdriet of angst. Door die gedachten te achterhalen en te rationaliseren, verandert als gevolg daarvan ook de emotionele staat ten goede.

Hoe moeten we dit dan aanpakken volgens RET? Daarvoor kunnen wij het ABC-model gebruiken:

- A – *Activating event*; een gebeurtenis of situatie in je leven die een bepaalde impact op je heeft.
- B – *Belief*; een irrationele gedachte, overtuiging of vooronderstelling die je (vaak onbewust) hebt over de gebeurtenis of situatie.
- C – *Consequence*; de emotionele reactie.

De RET stelt dat de emotionele reactie níét het gevolg is van de gebeurtenis of situatie, maar wel van de irrationele gedachten, overtuigingen of vooronderstellingen die de patiënt al dan niet bewust heeft over de gebeurtenis. Oftewel C is het gevolg van B, níét van A. In de therapeutische sessies is het dus zaak om erachter te komen welke irrationele gedachten een patiënt heeft, en om vervolgens

die gedachtes te rationaliseren, waardoor diens reactie ook ten goede verandert. Dan is de patiënt geholpen.

Misschien is het goed om deze theorie toe te lichten aan de hand van een voorbeeld. Noah komt bij de psycholoog omdat hij maar niet over het beëindigen van zijn relatie met Emma heen kan komen. Hij ervaart na enkele maanden nog steeds zo'n groot verdriet dat hij nu hulp zoekt. Als we deze casus in het ABC-model vatten, ziet het er als volgt uit:

- A – Het einde van de relatie tussen Noah en Emma.
- B – Noahs irrationele gedachte, vooronderstelling of overtuiging.
- C – Het voortdurende verdriet van Noah.

De psycholoog zal in diens sessies met Noah proberen te achterhalen wat B precies is, en hoe die Noah kan helpen om dat te verbeteren. Het is bijvoorbeeld mogelijk dat Noah leeft met de onbewuste overtuiging dat je als mens een partner moet hebben om gelukkig te zijn. Dan zou de therapeut Noah kunnen laten inzien dat veel mensen zonder partner gelukkig zijn of op een andere manier aantonen dat Noah zijn geluk niet bij anderen moet zoeken, maar bij zichzelf. Zo helpt RET dus uiteindelijk om de emotionele staat van een patiënt te verbeteren.

1. Maak voor de volgende gevallen een ABC-model. De A en de C zijn telkens gegeven, voor de B moet je zelf een mogelijk antwoord bedenken.

- a) Lisa is overstuur en zij schaamt zich omdat ze een 5,1 voor haar wiskundetoets heeft gehaald.
- b) Milan voelt zich verdrietig, boos en buitengesloten omdat hij niet is uitgenodigd voor het verjaardagsfeest van een klasgenoot.
- c) Sam heeft voor zijn laatste foto op instagram veel minder likes gekregen dan hij had verwacht. Daardoor voelt hij zich erg onzeker, alsof niemand hem leuk vindt.

2. Deze opdracht is bedoeld voor tweetallen. De docent bepaalt hoe die tweetallen gevormd worden. Eén van jullie speelt de rol van patiënt, de ander van therapeut. Het is de taak van de therapeut om van de patiënt een voorval los te krijgen waar de patiënt voor het laatst (onredelijk) emotioneel werd. Het doel van de sessie is om het irrationele vooroordeel dat achter de emotionele reactie zat,

te vinden en te rationaliseren. Als de docent dat aangeeft, wisselen jullie van rol. Let op dat je respectvol met elkaar omgaat tijdens deze opdracht.

Antwoordmodel opdracht 1

Antwoorden bij B kunnen afwijken, maar ook correct zijn.

A – Lisa krijgt een 5,1 voor haar wiskundetoets.

B – *'Ik moet altijd hoge cijfers halen, anders ben ik dom en niet goed genoeg.'*

C – Lisa voelt zich dom en schaamt zich tegenover haar klasgenoten.

A – Milan wordt niet uitgenodigd voor het feestje van een goede vriend.

B – *'Als ik niet word uitgenodigd, betekent dat dat niemand mij echt aardig vindt.'*

C – Milan is verdrietig en boos, en voelt zich buitengesloten.

A – Sam plaatst een foto op Instagram en krijgt veel minder likes dan verwacht.

B – *'Mijn waarde hangt af van hoeveel likes ik krijg. Als ik weinig likes heb, ben ik niet interessant.'*

C – Sam voelt zich onzeker en twijfelt of mensen hem wel leuk vinden.