

RET IN COACHING

Binnen het coachveld worden uiteenlopende middelen en technieken ingezet om een coachingstraject vorm te geven. Een van die veel gebruikte technieken is een aangepaste vorm van de Rationeel-emotieve Therapie (RET). Over deze techniek, die zijn oorsprong vindt in de hoek van de cognitieve gedragstherapie, zijn reeds vele boeken geschreven. Wij hebben daarom *Roderik Bender*, auteur van verschillende boeken over RET, gevraagd om eens op een rij te zetten hoe RET tot wasdom is gekomen en concreet in te zetten is binnen een coachingstraject.

Bijdrage van Roderik Bender

De RET-methode is al sinds jaar en dag bekend als techniek tijdens coaching en training in Nederland. Wat weinig mensen weten is dat Nederland het enige land ter wereld is waarop dat op redelijk grote schaal gebeurt. Geboren uit het werk van de Amerikaanse therapeut Albert Ellis (1913-2007) wordt zelfs in de Verenigde Staten de RET vooral in therapie ingezet. De publicatie van het boek *Beren op de weg, spinsels in je hoofd* van Theo IJzermans en Coen Dirkx begin jaren 90 maakte in Nederland de weg vrij naar het bredere publiek en zorgde ervoor dat grote trainingsbureaus RET een plek gaven in coaching en training.

Gedurende tien jaren RET-trainingen geven aan coaches en trainers merkte ik, samen met mijn collega Alice Zandbergen, dat zij de methode weliswaar behulpzaam vinden maar soms wel moeilijk in te passen in hun programma's. Dat was de aanleiding voor ons om het boek *RET in actie – groepsoefeningen voor trainers en begeleiders* te schrijven, een boek met allerlei groeps- en individuele oefeningen en oefenprogramma's waarmee coaches en trainers hun cliënten kunnen ondersteunen met RET.

Wat is en doet RET ook alweer?

De theorie van RET stelt dat onze gedachten en overtuigingen onze emotionele reacties sturen op wat we meemaken. Anders gezegd: wat we meemaken geeft ons geen emoties, maar onze gedachten over wat we meemaken geven ons die emoties. RET beoogt om ons, indien we dat willen, meer sturing op onze emotionele reacties op gebeurtenissen te geven. Dit gebeurt door middel van het veranderen van onze gedachten en overtuigingen over onszelf, anderen en de gebeurtenissen die we meemaken. De afkorting RET staat voor veel namen die allemaal van dezelfde theorie uitgaan; de meest voorkomende namen zijn Rationele Effectiviteitstraining en Rationeel-emotieve Therapie.

Bij RET leert de cliënt een concreet stappenplan dat hem helpt om nieuwe, meer helpende gedachten te vinden en te verankeren. Een voorbeeld:

Uitgewerkt voorbeeld aan de hand van het RET-stappenplan

- **A = situatie:** "Ik begin volgende week in mijn nieuwe baan: voor het eerst leidinggeven!"
- **B = gedachte:** "Ik mag nu geen fouten maken, anders val ik door de mand, ben geen knip voor de neus waard en dan wordt het niets meer met mij."
- **C = emotionele reactie:** grote angst, slapeloze nachten
- **D = uitdagen van de B,** bijvoorbeeld door middel van vragen als: "Stel dat ik een fout maak, ben ik dan meteen een slechte leidinggevende?", "Hoe logisch is het om in een geheel nieuwe baan geen fouten te maken?"
- **E = effectieve gedachte:** "Ik wil het graag zo goed mogelijk doen, maar foutloosheid aan het begin van een uitdagende baan is ook voor mij te hoog gegrepen."

RET is met name handig als mensen teveel last, frustratie, emotie of onmacht ervaren bij bepaalde situaties. Voor wie tips zoekt over hoe hij moet handelen in moeilijke gesprekken, vergaderingen, leidinggevende functies of onderhandelingen biedt RET an sich niets: het is een introspectieve methode waarbij meer naar de binnenkant (het denken en voelen) van onze cliënten wordt gekeken dan naar de buitenkant (wat ze doen). Dat maakt het een geschikt handvat voor de manager die na enkele trainingen het nog steeds moeilijk vindt om controle los te laten, voor de temperamentvolle medewerker die na intensieve communicatietraining nog steeds een te korte lont heeft en voor de directeur die, ondanks veel ontspanningsoefeningen, nog steeds bol van de stress staat.

Tweede of Derde Generatie-psychologie?

Het belangrijkste domein voor de psychologie – en ook voor ons coaches – betreft de driehoek *denken, voelen en doen*. Naar mijn mening veranderen de accenten die gelegd worden door coaches enigszins met de tijd. Momenteel bevinden we ons in het tijdperk van de zogenaamde Derde Generatie-psychologie, waarbij de aanbeveling is dat de coach niet meer problematiseert, maar zijn cliënten helpt om meer in het hier en nu te kijken naar zijn talenten, sterke kanten, kansen en mogelijkheden. Gelukkig maar; belemmeringen dienen zich toch wel aan en daar teveel aandacht aan geven maakt ook niet gelukkig. In die Derde Generatie ligt veel aandacht op het *zijn*, een meer geïntegreerde benadering van denken, voelen en doen.

60 jaar oud en nog steeds in ontwikkeling

RET is bijna 60 jaar geleden ontstaan als een van de stromingen in de cognitieve gedragstheorieën, in het tijdperk van de Tweede Generatie-psychologie. Binnen die cognitieve generatie lag de sleutel voor psychische problemen bij het opsporen van onjuiste of niet-helpende interpretaties en evaluaties van de cliënt, en het vinden en aanleren van helpende denkbeelden. De valkuil bij die benadering was dat het denken een te centrale plek kreeg, het voelen en doen werden onderbelicht. Dat betekende voor de behandelaars van die tijd veel praten en zelfs inpraten op de cliënt in een wat statische praat sessie. Ook sommige RET-beoefenaars van het eerste uur maakten zich daar schuldig aan. De cliënt diende gedisciplineerd anders ("rationeler") te denken en als dat niet lukte dan had hij "weerstand".

Bedenker Ellis zelf corrigeerde die focus op denken al in de jaren 90, toen hij gedrag heel duidelijk in het model verankerde. De RET heet mondiaal dan ook REBT, met de B van *behavior*. Daarmee, en met het propageren van onvoorwaardelijke basisacceptatie van de onvolmaaktheid van onszelf, de mensen om ons heen en de wereld zoals die is, legitimeerde hij doorstroming van RET naar de huidige, derde generatie. En niet alleen in therapie maar ook in coaching en training, zoals de praktijk in Nederland bewijst.

Maar ik voel het gewoon zo...

Tegelijkertijd kan het beter. Als je je als coach alleen maar op nieuwe inzichten bij je cliënt richt, dan is er de kans dat je cliënt op een gegeven moment zegt: "Ja, ik weet wel dat het irrationeel is wat ik denk, maar ik voel het gewoon zo!" Dat is een signaal voor jou dat – in de driehoek van het denken, voelen en doen – doorgaan op het denkniveau minder zinvol is. Rechtstreeks ingaan op gevoel of doen is dan vaak beter. Maar hoe? Dat, en meer vragen hoorden wij van coaches: cliënten worden soms niet echt geraakt, hoe kan ik RET

(ook in groepen) wat aantrekkelijker en minder statisch maken, hoe maak ik wat het individu inbrengt iets van de hele groep? In het boek *RET in actie* staan we uitgebreid stil bij hoe de coach dat kan doen.

Voorbeeld van een interventie gericht op gevoel: verbeeldingsoefening

Coach vraagt cliënt (kan ook een groep zijn) de ogen te sluiten en vraagt hem om zich de spanningsvolle situatie goed en waarheidsgetrouw in te beelden.

1. Coach vraagt hem de emotie die hij erbij had weer te voelen, en laat hem deze emotie sterker maken.
2. Als de cliënt die emotie goed sterk heeft, laat de coach hem een signaal geven en vraagt hem om de emotie, *zonder de situatie te veranderen*, minder sterk te maken, zoals het geluid van een versterker met een volumeknop zachter gemaakt wordt.
3. Als cliënt daar is, mag hij de ogen openen, en vraagt de coach hem hoe hij erin is geslaagd zijn emotie minder sterk te maken. Het resultaat is bijna altijd iets dat het verankeren en verder oefenen waard is.

Rol van de coach

Verstandig hedendaags gebruik van RET staat dus bij uitstek ook stil bij cliënten raken, in beweging krijgen, gerichte verandering, activerende werkvormen, kijken naar wat er bij de cliënt al goed gaat en daarop voortbouwen. Waarin RET mijns inziens minder in de Derde Generatie-stijl hoeft mee te gaan, is in de rol van de coach of trainer. Kijken naar wat al goed gaat, betekent niet dat de coach of trainer alleen maar naar de positieve zaken kijkt. Gericht confronteren met eisende gedachten en disfunctioneel gedrag helpt cliënten meer dan deze verdonkeremanen achter "pamper-coaching". Coaches kunnen veel leren van provocatief coachen: ook het gebruik van humor en overdrijving werkt vaak goed, mits de relatie tussen coach en cliënt goed genoeg is en de coach wel bij de beleving en het onderwerp van de cliënt blijft. "Op de bagagedrager van de cliënt blijven zitten" vind ik daar een mooie beeldspraak bij.

Enkele overige aanbevelingen:

- Bij meer klassiek RET-gebruik wordt veel aandacht geschonken aan algemene irrationele denkpatronen, zoals liefdesverslaving, normen en waarden met een eisend karakter en perfectionisme. Teveel aandacht naar mijn idee. Waarom niet vaker stilstaan bij en uitgaan van de attitude die de cliënt *wil* bereiken (de "E" in RET-terminen)?
- Bij coaching heeft de emotionele reactie ("C" in RET-terminen) een centrale plek: hoe voelt deze, hoe sterk is ze, wat is een meer realistische emotie en wanneer heeft de cliënt die realistische emotie eerder gevoeld?
- Werk in de coachingsruimte al actief aan verankering en verinnerlijking van anders denken, voelen en doen. Veel coaches geven "huiswerk" op, door de cliënt uit te voeren vóór de volgende coachingsafspraak en dat is op zich nuttig. Maar ook tijdens de gesprekken kan die verinnerlijking plaatsvinden. Voorbeelden daarvan zijn de cliënt nieuwe inzichten expliciet te laten formuleren en opschrijven, een rollenspel doen waarin de lastige situatie enkele malen geoefend wordt, en een rolwissel waarbij de cliënt de coach dient te overtuigen van zijn nieuwe, meer helende inzichten.
- Kom uit die stoelen en zet het speelveld van de vraag van de cliënt eens in de ruimte neer, een beetje beweging doet nooit kwaad. Roderik Bender is trainer, coach, psycholoog en RET-supervisor. Voor meer informatie: www.bendercoaching.nl

Literatuur

- Bender, Roderik en Alice Zandbergen, *RET in actie. Groepsoefeningen voor trainers en begeleiders*, Thema, Zaltbommel, 2010.
- Ellis, Albert en Catharine MacLaren *Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide (2nd Edition)*, Impact Publishers, 2005.
- IJzermans, Theo en Roderik Bender, *Hoe maak ik van een olifant weer een mug? RET voor gevorderden*, Thema, Zaltbommel, 2010.
- Jacobs, Gidia, *Rationeel Emotieve Therapie. Een praktische gids voor hulpverleners*, Bohn Stafleu Van Loghum, Houten, 1998.
- Bender, Roderik en Aveline Dijkman, *RET-handboek voor ouders. Anders denken en je ontspannen voelen*, Thema, Zaltbommel, 2005