



>>> LIEFDESLESSEN  
VAN ALBERT ELLIS

Door Dr. Paul Koeck

Paul Koeck zocht de weduwe van cognitief gedragstherapeut Albert Ellis op in de Verenigde Staten. Ze praatten over de essentie van het denken van de grondlegger van de Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).



Ik ontmoette de cognitief gedragstherapeut Albert Ellis voor het eerst in 1993, nu 20 jaar geleden. De man maakte indruk op me met zijn overweldigend trefzekere therapiestijl. In zijn praktijk in New York zag hij om de 20 minuten een patiënt, en jawel, hij was superefficiënt en therapeutisch. Wanneer je een sessie van hem bijwoonde, had je op eerste gezicht de indruk dat hij zijn patiënt uitkafferde, maar dat was maar schijn. Ellis was bijzonder empathisch. Al ontmaskerde hij de irrationele overtuigingen van zijn patiënten vaak op een humoristische maar confronterende manier, steeds voelde de patiënt zelf zich diep gerespecteerd, geholpen en begrepen. Sommige tegenstanders van zijn imposante stijl vonden hem ruw, maar de patiënt ervoer dat niet zo. Ik was onder de indruk van zijn stijl en integreerde stukken van zijn werk in mijn werk als arts en therapeut, en later in het online zelfhulpprogramma dat ik ontwikkelde.

In 2005 ontmoette ik zijn echtgenote, dr. Debbie Joffe Ellis, voor het eerst en door de jaren heen groeide mijn sympathie voor haar persoon, haar inzet en werk. Haar verhalen over hoe 'Al' – zo noemen zijn vrienden hem – zijn therapeutische principes consequent toepaste in zijn eigen leven, fascineerden me. Daarom vroeg ik Debbie of ze die in een interview wilde samenvatten voor de lezers van Psyche&Brein. Ons gesprek vond plaats op 11 december van vorig jaar en duurde meer dan een uur.

### Het liefdessprookje van Al

'Zal ik een voorbeeldje geven uit het leven van mijn echtgenoot? Het illustreert hoe een andere persoon op een merkwaardige manier veranderde nadat mijn man zijn irrationele overtuigingen en 'eisen' had laten varen. Toen hij een jongeman was – hij was ongeveer 24 – was hij stapelverliefd op een meisje met de naam Carol. Ze was nog erg jong, 18 of 19 geloof ik. Ze hadden een romantische relatie en werden ook intiem. Hij aanbad haar en wilde zijn leven met haar delen. Zij was erg ambigu. Soms was het ja, dan weer nee. Op een avond hadden ze lekker gegeten en wilde hij naar huis gaan, toen ze haar hoofd door de deur stak en zei: "Al, ik denk dat we het hierbij moeten houden."

'Zijn wereld stortte in. Hij was kapot. Hij voelde zich depressief en het was een van de weinige keren in zijn leven dat hij tranen over zijn wangen voelde lopen. Hij ging naar het dichtstbijzijnde park in New York. Het was middernacht en hij

mijmerde al wandelend: "Hoe kan ik met haar gelukkig zijn?", en toen voelde hij zich nog depressiever.'

'Het was op dat moment dat hij plotse-ling tot het inzicht kwam dat het niet haar afwijzing was die de depressie veroorzaakte. Nee, het was zijn 'eis' dat zij van hem moest houden op de manier dat hij van haar hield. Het was zijn 'eis' dat ze samen moesten zijn voor de rest van hun leven. En het was het feit dat hij zichzelf ervan overtuigde dat hij nooit gelukkig kon zijn zonder haar. Opeens besepte hij dat deze overtuigingen niet 'waar' zijn. Zelfs als hij – in het slechtst mogelijke scenario – niet even gelukkig zou zijn met een andere vrouw, bestond er toch nog een sterke kans dat hij een bepaalde graad van geluk kon bereiken met een andere vrouw.'

'Hij realiseerde zich dat louter het feit dat hij vond dat zij evenveel van hem moest houden als hij van haar, niet betekende dat ze dat zou doen. En waar leidde deze irrationele gedachte hem naartoe? Ze hielp hem niet, ze deed hem lijden.'

'Op dat moment realiseerde hij zich: "Laat me de inspanning doen niet te eisen dat ze met mij moet zijn en laat me niet toe te denken dat ik nooit gelukkig kan zijn zonder haar."

'Hij veranderde zijn attitude. Enige tijd later kwamen ze elkaar weer tegen, ditmaal, ironisch genoeg, zonder zijn gevoel van wanhoop in de lucht. Het effect? Carols verlangen nam langzamerhand toe. Ze wilde hem.

En dan gaat het verhaal verder: ze trouwden... voor 18 uur. Dat kwam doordat haar ouders ontdekten dat ze getrouwd waren en hen dwongen het huwelijk te ver-

breken omdat ze nog te jong waren. Maar ze bleven voor altijd goede vrienden tot zij zes jaar voor hem stierf.'

'Dit voorbeeld toont aan dat iemand anders soms kan veranderen wanneer we onze wanhoop laten varen. Maar de belangrijkste reden om wanhoop los te laten en de realiteit te aanvaarden, is niet om de ander te kunnen manipuleren – het is om ons zelf innerlijk goed te voelen.'

'Laat ons dus willen wat we willen, maar ervoor zorgen dat we het niet 'eisen'. Zo besloot Debbie de anekdote uit het leven van Albert. Die spoort met het vroegere artikel in deze reeks 'Loslaten en aanvaarden om vooruit te gaan'.

### De levenslessen van REBT

Met dit verhaal probeert mevrouw Ellis de kern van de Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) samen te vatten:

'Door bewustwording krijgen we keuzemogelijkheden. Als iemand niet weet dat hij een keuze kan maken, kan hij ook niet kiezen. Wanneer we ons ervan bewust worden dat we zelf verantwoordelijk zijn voor onze eigen emotionele toestand en bestemming, kunnen we gezonde gevoelens opwekken door op gezonde manieren te denken.'

'En wanneer we onszelf betrappen op een ongezonde emotie (bijvoorbeeld de depressieve gevoelens van Albert in het begin van dit verhaal), kunnen we – zoals hij deed – ervoor kiezen om even stil te staan en onszelf de vraag stellen: "Wat vertel ik mezelf waardoor ik dit gevoel

opwek?" Naar alle waarschijnlijkheid zal er een 'moeten', 'eisen', 'dwang', 'buiten proportie opblazen' of 'lage frustratietolerantie' in zitten. Vanaf dat moment kunnen we onze gedachten of overtuigingen uitdagen, om anders te leren denken en gezondere gevoelens op te wekken.'

Dat is een belangrijke boodschap van REBT: 'Wanneer we ons ervan bewust leren zijn en weten dat we een keuze hebben, hebben we het vermogen om ons emotioneel lot te beïnvloeden. Wat een geschenk! Dus laat ons zo leven, in dit ene leven dat we hebben ... opmerken wat nog steeds mooi is, zelfs als wat we meemaken op zich niet mooi is.'

'Al herinnert ons er keer op keer aan dat het leven verlies en lijden bevat, net zoals de grote tradities als het boeddhisme. Dat is de natuur van het leven. Maar als we op gezonde manieren leren denken, zullen we datgene leren aanvaarden wat we niet kunnen veranderen. En we zullen het vermogen ontwikkelen om uit te vergroten wat met vreugde kan beleefd worden. Zo zullen we het lijden verminderen.'

'Laat ons genieten van het cadeau van het leven! Laat ons op gezonde wijze (leren) denken! Laat ons gezonde gevoelens ontwikkelen en voelen! Dat betekent niet: niet (het negatieve) te voelen, integendeel, het betekent: "Laat ons actief (het positieve) voelen."

### Het noodlot accepteren?

Ik zag Albert Ellis vijftien maanden voor zijn overlijden een laatste keer. Hij had in zijn carrière 75 boeken geschreven en had honderden publicaties op zijn naam. Zijn volledige vermogen van een leven lang sparen, alle auteursrechten van zijn boeken en de intellectuele eigendom had hij geschonken aan een stichting, zodat die zijn werk en missie verder kon zetten. Hij hield niets voor zichzelf over en ging ervan uit dat zijn stichting hem op zijn oude dag wel zou steunen. Nu was de 92-jarige Albert Ellis ziek, erg ziek, en de medische kosten om te overleven liepen hoog op.

Een aantal medewerkers hadden een juridische staatsgreep georganiseerd om hem uit zijn stichting te zetten. Hij mocht zelfs zijn eigen gebouw niet meer binnen. Geld om te overleven had hij niet. Een aantal collega's deden een oproep aan de internationale gemeenschap van psychologen om hem te steunen en te helpen financieel te overleven, om zijn medische behandelingen te kunnen blijven betalen. Het was in deze context dat ik Debbie voor het eerst ontmoette. Hoe ging Ellis hiermee



Door bewustwording krijgen we keuzemogelijkheden, leert Ellis ons.

© Dr. Debbie Joffe Ellis

om? Hoe paste hij REBT op zichzelf toe? Accepteren wat is, is de basis van REBT. Dat zagen we in het verhaal over Als eerste grote liefdesverdriet. Deed hij dat ook 68 jaar later, in het licht van dit huiveringwekkende onrecht?

'Onvoorwaardelijke aanvaarding betekent: je accepteert de persoon onvoorwaardelijk als een waardevol wezen, maar dat betekent niet dat je het gedrag van deze persoon moet aanvaarden', legt Debbie uit. 'Je mag vechten voor gerechtigheid wanneer iemand misbruik van je maakt. Maar voor je innerlijk evenwicht, vrede en stabiliteit, en je emotioneel welzijn, realiseer je je dat de persoon die misbruik van je maakte een onvolmaakte mens is die verkeerd handelde. Maar in essentie is deze persoon een onvolmaakte, maar waardevol mens. Dat is erg moeilijk te begrijpen voor mensen.'

'Kiezen we – in dit ene leven dat we hebben – ervoor om te genieten van het leven, of kiezen we om eronder gebukt te gaan? We kunnen (leren) kiezen hoe we denken en hoe we voelen.'

'Er is een grote kans dat we in ons leven mensen ontmoeten die handelen op een wijze die ons pijn doet. We kunnen op dat moment kiezen om te denken: "Ze zouden dat niet mogen doen." Maar dat verandert hen niet en het helpt ons niet verder. Of we kunnen werken om de 'attitude' aan te leren dat zij, net zoals ik, fouten kunnen maken. We kunnen inzien dat veel dingen onze keuzes en daden beïnvloeden. Als ze op een bepaalde manier handelen, is daar een reden voor. Het kan zelfs zijn dat ze een chemische afwijking in hun hersenen hebben.'

'We kunnen dus wel actie ondernemen om ons te beschermen tegen hun

Psyche&Brein is de Nederlandstalige editie van Gehirn&Geist en wordt gepubliceerd in samenwerking met EOS-magazine en Scientific American MIND. Psyche&Brein nr. 1 verschijnt op 6 februari 2014.

**Hoofdredacteur en verantwoordelijke uitgever**  
Leen Lampo

**Vormgeving**  
Astrid Vandeputte

**Nederlandstalige auteurs en medewerkers**  
Jan Delsoir, Dr. Paul Koeck, Manu Sinjan, Inge Taucher, Griet Vandermassen, Quinten van Geest, Jan Veenstra

**Coördinatie nieuwsbrief**  
Liesbeth Gijssels

**Directie**  
Kristine Ooms (Algemeen directeur, KD bvba)  
Koen De Buck (Commercieel directeur, KD bvba)

**Marketing**  
Veerle Van den Bergh (veerle.vandenbergh@cascade.be)  
Violette Peters (violette.peters@cascade.be)  
Shana Vandemaele

**Abonnementen**  
Jaarabonnement: 37,50 euro (6 nummers) binnen België of Nederland  
BELGIE: +32(0)14/43 59 06; Fax: 014/43 59 07  
e-mail: lezersservice@betapress.be (voor al uw vragen over abonnementen, bezorging, verlenging, betaling, enz.)  
NEDERLAND: +31(0)161/ 45 95 96  
e-mail: psychebrein@betapress.audax.nl (voor al uw vragen over abonnementen, bezorging, verlenging, betaling, enz.)

**Nummers bestellen**  
[www.eosmagazine.eu](http://www.eosmagazine.eu)  
Uitgeverij Cascade  
Duboisstraat 50, 2060 Antwerpen  
+32 (0)3 680 25 67, fax +32 (0)3 680 25 64

**Redactieadres:**  
Duboisstraat 50, 2060 Antwerpen  
Telefoon: +32/(0)3/680 24 95  
e-mail: redactie@psyche-en-brein.eu

**Advertenties**  
IP Press  
Telefoon: +32/(0)2/337 63 05  
e-mail: ksteene@ipb.be

**© Uitgeverij Cascade**  
Distributie België  
Betapress NV, Parklaan 22 bus 11, 2300 Turnhout  
Distributie Nederland  
Betapress BV, Gilze, tel. +31 (0)161 45 78 00

**Audax Uitgevers**  
Uitgeverij Cascade NV is onderdeel van Audax B.V.  
© Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mBh  
Postbus 104840, 69038 Heidelberg, Duitsland

**Chefredacteur**  
Dr. Carsten Könneker  
**Redaktionsleiterin**  
Christiane Gelitz  
**Geschäftsleitung**  
Markus Bossle, Thomas Bleck

**© Scientific American Inc.**  
415 Madison Av. New York, NY 10017  
**Editor in chief**  
Marette DiChristina  
**Vice President**  
Michael Florek  
**President**  
Steven Inchoombe

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd met of het even welk mechanisch, fotografisch of elektronisch procédé, of worden opgeslagen in een database of worden gekopieerd voor publiek of privé-gebruik zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

handelingen, zonder hen als persoon te veroordelen. Misschien moeten we zelfs de politie bellen of juridische stappen ondernemen.'

Maar terwijl REBT aanraadt om gepaste actie te ondernemen (in functie van hun daden), is het wijs om onszelf telkens opnieuw te herinneren aan de volgende twee inzichten:

1. Ik kan datgene wat ik niet graag heb te boven komen
2. Als ik in dezelfde omstandigheden zou zijn en hun hersenchemie had, zou ik misschien hetzelfde doen als zij.

Vasthouden aan verbittering, beschreef Ellis soms met het volgende beeld: 'Zelf vergif innemen en ondertussen hopen dat de ander eraan sterft'.

Albert Ellis predikte 'mededogen' in de plaats van verbittering.

'We naderen het einde van Alberts leven. Paul, jij was erbij toen Al een lezing gaf waar hij mensen vertelde over het noodlot dat hem trof. Ik herinner me dat. Hij was brutaal behandeld door mensen in zijn professionele omgeving. En hij deed wat ik hier beschrijf: hij haatte wat zij deden. We hadden een advocaat en we probeerden gerechtigheid te krijgen. En toch haatte hij deze mensen niet.'

'En slaagde hij daarin?', vroeg ik haar.  
'Ja, voor 100 procent. Je praat met de persoon die dag en nacht bij hem was, behalve als ik een douche nam of naar het toilet ging.'

'Er was één specifieke namiddag die ik me goed herinner. Er was een zoveelste uiting van wansmakelijk gedrag en dat ging al een tijdje zo. Ik kon mijn tranen niet meer bedwingen. Hij zag mijn verdriet, pakte mijn hand teder vast en zei: "Debbie, Debbie, je bent zo'n goede REBT-leraar, je bent een grote therapeut, maar nu pas je het zelf niet toe!"'

'Hij zei: "Aanvaard, aanvaard! Ze moeten handelen zoals ze nu handelen, als ze denken zoals ze nu denken. Debbie, ze hebben een stoornis in hun denken en in hun hersenen. Hij zei dat niet op een sarcastische toon. Als ze denken zoals ze denken – deels omdat ze het zo leerden, deels door hun biologie – zullen ze handelen zoals ze nu doen. Hij zei dat niet als een excuus voor hun slecht gedrag."'

## De visie van Ellis

De belangrijkste verschillen met andere benaderingen uit de cognitieve gedragstherapie, zijn dat REBT enerzijds meer de nadruk legt op **accepteren** en **mededogen** en aan de andere kant meer op het **ontmijnen**

van negatieve gedachten of overtuigingen. Albert Ellis vond het belangrijk om die te ontmijnen en niet alleen maar te vervangen door nieuwe overtuigingen, zoals anderen vaak doen. Ontmijnen doe je door tot op het bot door te redeneren tot die oude irrationele gedachte door de mand valt en geen steek meer houdt.

Vrienden en collega's hebben Ellis dikwijls de raad gegeven om het concept 'acceptatie' te laten vallen, omdat het voor veel mensen onoverkomelijk lijkt. Hij weigerde. Voor hem zijn acceptatie en mededogen essentieel. De laatste jaren duikt het concept acceptatie in meerdere therapievormen weer op. Het duidelijkste voorbeeld is ACT 'Acceptance and Commitment Therapy' van Steven C. Hayes, die er een aantrekkelijke verpakking aan heeft gegeven. Blijkbaar was Ellis zijn tijd vooruit.

Uit het lange video-interview met zijn weduwe selecteerde ik voor dit artikel vooral persoonlijke ervaringen uit het leven van Dr. Albert Ellis. Wil je graag het volledige video-interview bekijken? Dat kan. Surf dan naar de video's in de Engelstalige versie van 'Mijn Kwartier' op [www.15minutes4me.com/video/albert-ellis-rebt](http://www.15minutes4me.com/video/albert-ellis-rebt). Daar legt Debbie Joffe Ellis ook de theorie van REBT in detail uit, doorspekt met persoonlijke anekdotes. Ik was zelf in de ban van haar verhaal en begrijp REBT nu nog vollediger dan voorheen. ■

## DE AUTEUR

**DR. PAUL KOECK** studeerde geneeskunde, filosofie en sportgeneeskunde aan de Katholieke Universiteit Leuven, gevolgd door een master in management aan de Vlerick School voor Management en een opleiding in cognitieve oplossingsgerichte systeemtherapie, evenals een opleiding klassieke hypnotherapie en een master in Ericksoniaanse hypnotherapie. Naast zijn praktijk als geneesheer en psychotherapeut in Antwerpen, werkt hij als business coach vanuit 'Coachteam.com', schreef een aantal zelfhulpboeken en ontwikkelde hij het online zelfhulpprogramma 'MijnKwartier.nl'

## MEER OVER DIT ONDERWERP

[www.mijnkwartier.nl](http://www.mijnkwartier.nl)  
[www.mijnkwartier.be](http://www.mijnkwartier.be)