

RET : gezond verstand als therapie / Jan Verhulst. - 7e dr, Houten : Bohn Stafleu van Loghum, 2010. - 200 p ; 25 cm (De psychologische bibliotheek).

De auteur, ervaren klinisch psycholoog in Eindhoven en publicist over met name Rationeel-Emotieve Therapie (RET), beschrijft de werkwijze van deze therapie en waartoe het kan helpen. RET wordt ook wel de weg naar positief denken genoemd. Indien men ontdekt hoe de kracht van gedachten werkt, kan men de betekenisgeving van denken bewust sturen. De therapie is erop gericht onjuiste conclusies op te sporen en deze om te zetten in reële gedachten. Dit kan bijdragen aan een verbeterd zelfbeeld, heldere communicatie, betere sociale contacten en minder dwangmatig denken. Met een zelftest met te omcirkelen scores. Het boek is vooral bedoeld voor hulpverleners of studerende hiervoor, ook leesbaar voor hulpzoekers in het brede aanbod van therapieën. De ervaren schrijver is gewend zich over het onderwerp waar zijn hart ligt, te uiten. Het boek is praktisch toepasbaar verwoord en dus breed toegankelijk. Vooral voor lezers met belangstelling voor een actuele uitgave over een reeds lang bekende therapievorm.