

“De mens lijdt niet zo zeer door de gebeurtenissen waarmee hij te maken krijgt, als wel door zijn waarneming van de werkelijkheid. ”

Epictetus 1^e eeuw na Christus

**“Irrationeel denken is
aangeboren.”**

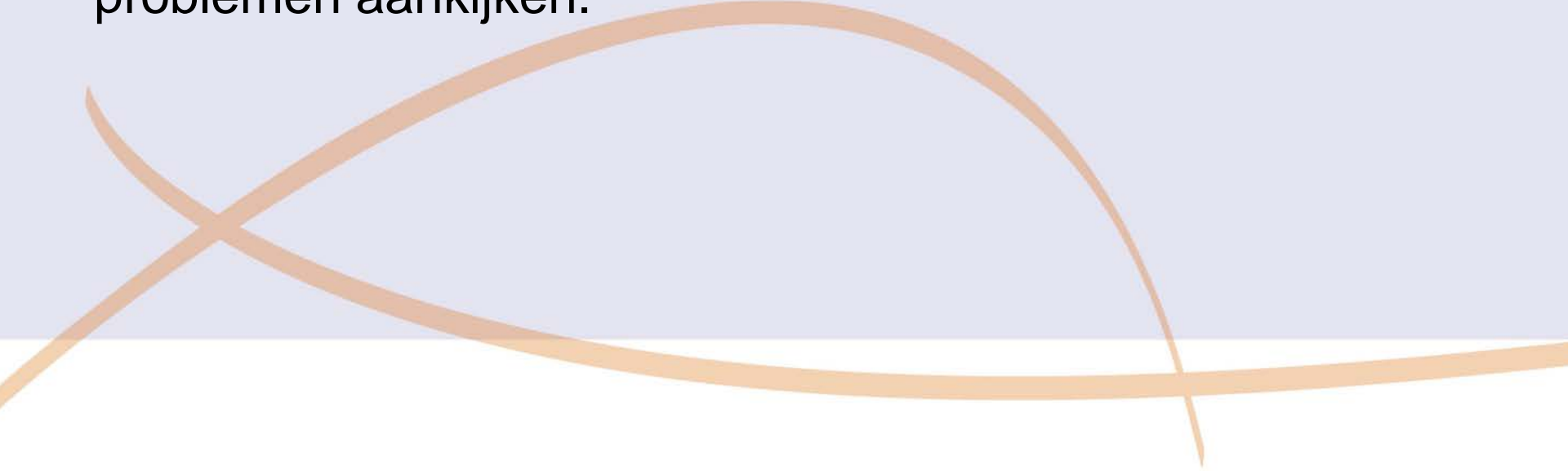
Albert Ellis, grondlegger RET

Assertiviteit:

- **Jezelf kenbaar maken**
- **Voor zelf opkomen**

Een reële gedachtegang is voorwaarde voor assertief gedrag.

“Het zijn niet de problemen zelf die het ons zo moeilijk maken, maar het is de manier waarop we tegen de problemen aankijken.”



A = aanleiding (Engels: activating event)

B = bril (Engels: belief)

C = gevoel (Engels: consequence)

Niet A maar B is de oorzaak van C!



RET

Rationeel Emotieve Therapie (Verhulst)

Rationele Effectiviteits Training (Schouten)



Drie irrationele basisideeën

Zetten je onder druk!

No. 1

**“Ik moet altijd goed presteren en daarvoor
gewaardeerd worden door anderen. Zo niet, dan ben
ik een waardeloos figuur.”**

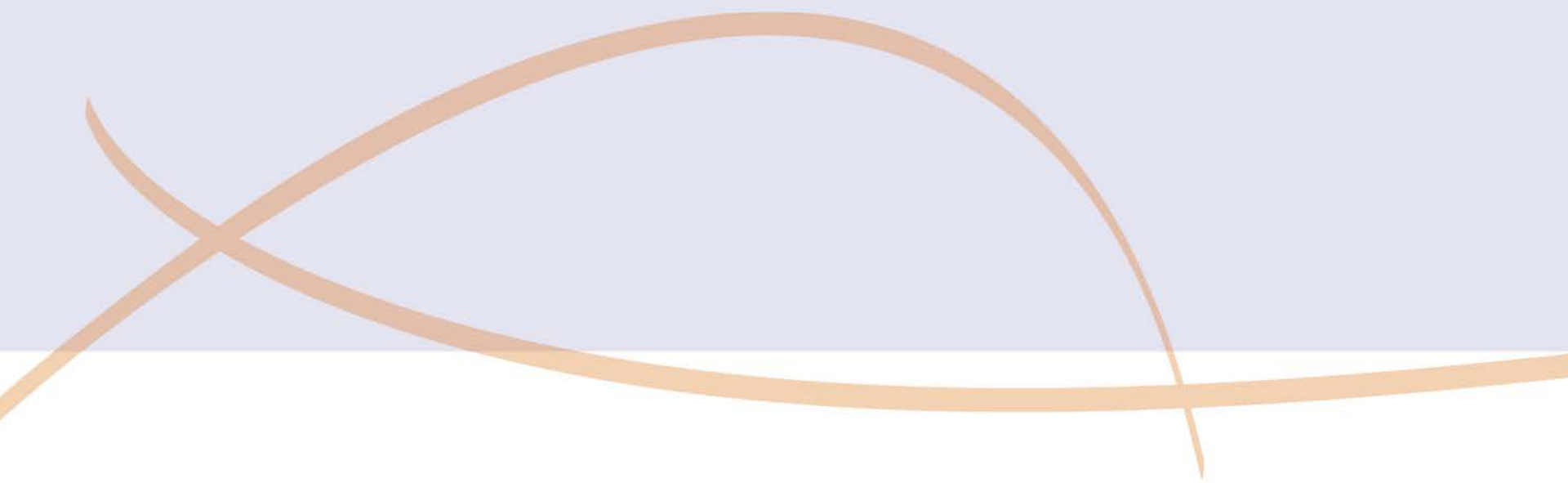


No. 2

“Iedereen moet aardig voor mij zijn. Zijn ze dat niet dan zouden ze daarvoor gestraft moeten worden.”

No. 3

“Ik moet alles wat ik hebben wil op een relatief eenvoudige manier kunnen krijgen. Tegenslagen en narigheid moeten mij bespaard blijven.”



Overzicht afgeleide irrationele ideeën:

Irrationeel idee no. 1:

“Het is voor mij absoluut noodzakelijk dat ik door iedereen aardig word gevonden.”

Irrationeel idee no. 2:

“Ik mag geen enkele fout maken, anders ben ik een waardeloos figuur.”

Irrationeel idee no.3:

“Sommige mensen zijn slecht en ze zouden daarvoor gestraft moeten worden.”

Irrationeel idee no. 4:

“Ik kan er absoluut niet tegen als de dingen anders gaan dan ik wil.’

Irrationeel idee n. 5:

“Het ligt in principe nooit aan mij als er dingen misgaan. Ik kan er niets aan doen.”

Irrationeel idee no. 6:

“Ik moet altijd tot het uiterste bedacht zijn op allerlei soorten narigheid.”

Irrationeel idee no. 7:

“Ik moet kost wat het kost alle verantwoordelijkheden en moeilijkheden uit de weg gaan. Als ik niets doe, doe ik ook niets fout.”

Irrationeel idee no. 8

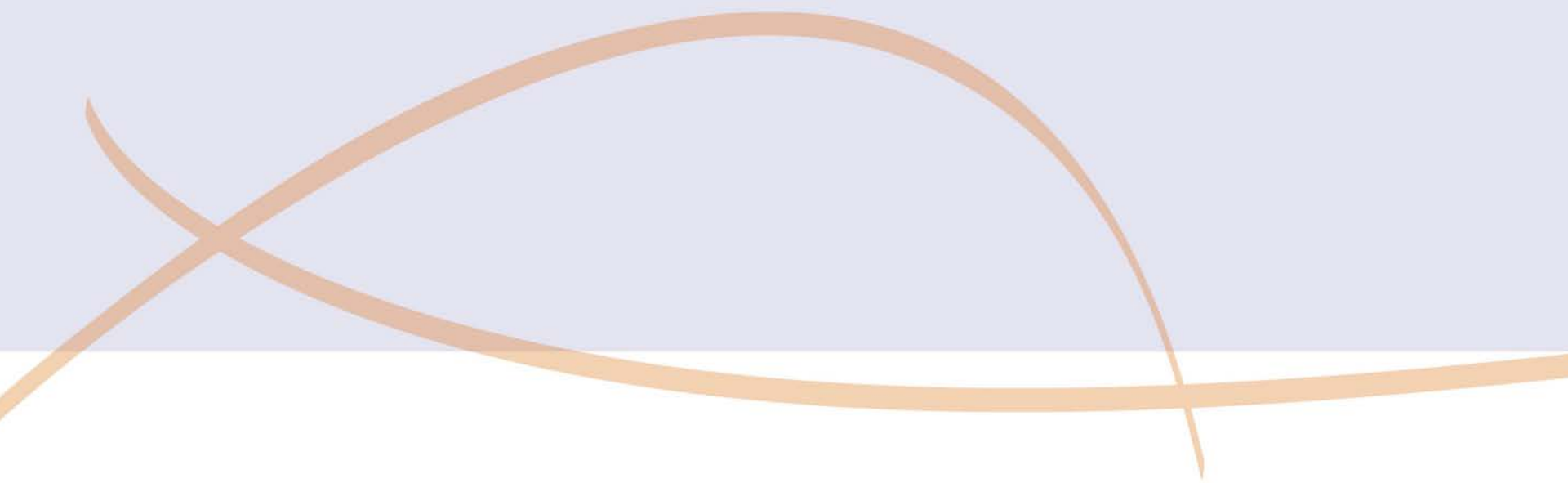
“Ik ben volledig afhankelijk van anderen. In m’n eentje stel ik niets voor, kan ik niets.”

Irrationeel idee no. 9:

“Mijn leven wordt voor het grootste deel bepaald door mijn verleden.”

Irrationeel idee no.10:

“Ik moet me de moeilijkheden van anderen altijd zo veel mogelijk aantrekken.”



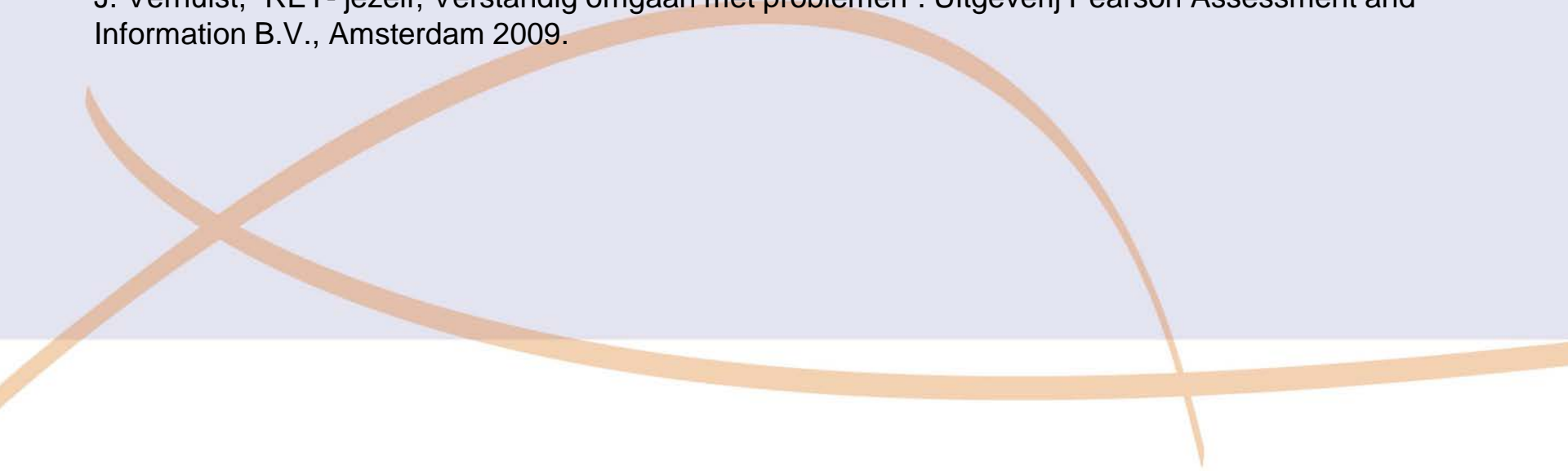
Irrationeel idee no. 11:

“Ik moet voor elk probleem de perfecte oplossing zien te vinden.”

Irrationeel idee no. 12:

“Ik kan niet leven met onzekerheden.”

J. Verhulst, “RET- jezelf, Verstandig omgaan met problemen”. Uitgeverij Pearson Assessment and Information B.V., Amsterdam 2009.



**Negatieve selftalk vervangen door
positieve selftalk**

PSP: Positieve Selftalk Programma

*“Van jezelf gek denken, naar jezelf gezond
denken”*



Positieve Selftalk Programma

A, B, C.... én nieuw: **D**

D= uitdagen

Positieve Selftalk Programma

61. “Ik kan er niet tegen als zaken niet gaan zoals ik wil.”

Stresserende/ irrationele gedachte (Irrational Belief = IB)

Positieve Selftalk Programma

61. “Ik wil graag dat de dingen gaan zoals ik wil, maar ik kan niet alles en iedereen naar mijn hand zetten.”

Rustgevende/ rationele gedachte (Rational Belief = RB)


- RET schaal (J. Verhulst*) werk ik 17 jaar mee. 600 keer ingevuld.
- PSP is 11 jaar geleden ontstaan. Idee stamt van cliënt.
- PSP: vervangen irrationele gedachte (IB), door rationele gedachte (RB).
- Inmiddels zijn er 90 PSP- 's opgesteld.

* J. Verhulst, "RET- jezelf, Verstandig omgaan met problemen". Uitgeverij Pearson Assessment and Information B.V., Amsterdam 2009.

Elk PSP is uniek!

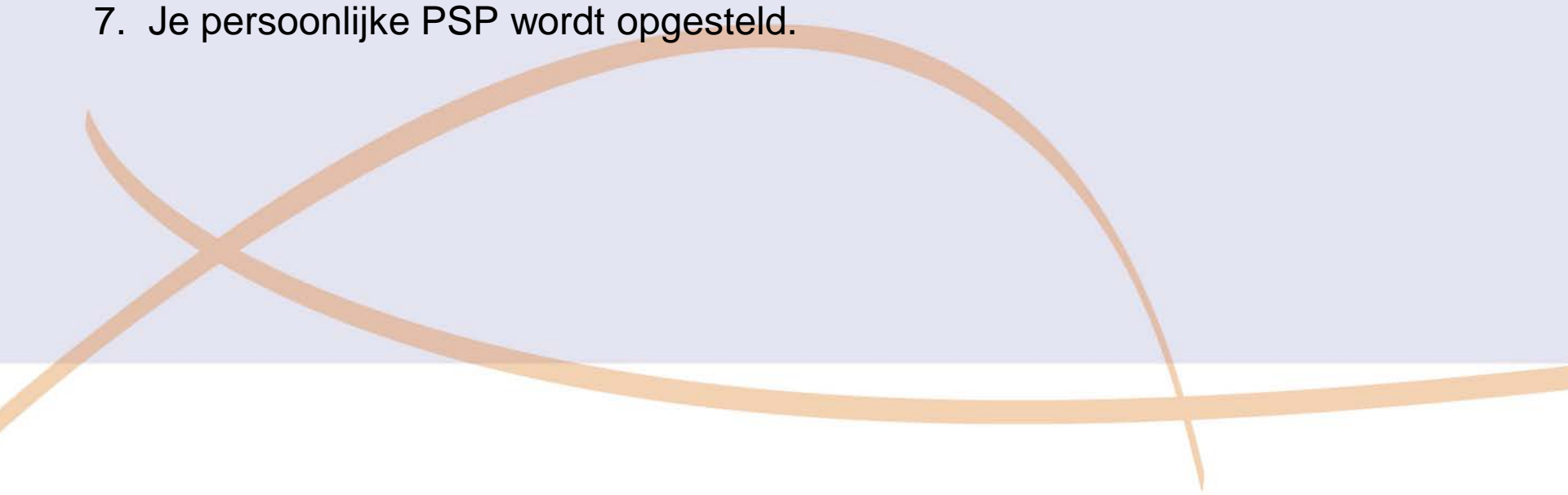


RET lijst bestaat uit 8 schalen (Overzichtstaat):

- Rationaliteit.
 - Negatief zelfbeeld.
 - Faalangst.
 - Behoefte aan goedkeuring.
 - Frustratietolerantie.
 - Behoefte aan respect.
 - Negatief beeld van anderen.
 - Afhankelijkheid/ machteloosheid.
- 

De 7 stappen van het PSP

1. RET lijst invullen met een moeilijke situatie voor ogen, of een situatie waarin jij je opwindt.
2. Overzichtstaat invullen.
3. De sub- schaal rationaliteit meet de mate waarin men rationeel kan denken. Bij een hoge score kan dat wijzen op een sterke emotionele afweer. De overige schalen, hoe hoger de score, hoe onverstandiger het denken, hoe meer ruimte voor verandering.
Geef de volgorde aan: hoogste score 1, de daarop volgende 2 enz. Bedenk hierbij dat de sub- schalen behoefte aan goedkeuring en negatief beeld van anderen minder items hebben.


4. Formulieren PSP “Van jezelf gek denken tot jezelf gezond denken” invullen. Schaal met de hoogste score eerst, daarna schaal met de één na hoogste score enz.
 5. Vervang/ relativeer de score 4 en 5. Bij 3 kijk of het meer een 4 is of een 2. Is het meer een 4, dan wel vervangen. Vervang de stresserende gedachten (IB 's) door rustgevende gedachten (RB 's).
 6. Mail de ingevulde formulieren door.
 7. Je persoonlijke PSP wordt opgesteld.
- 

Belangrijke uitspraak:

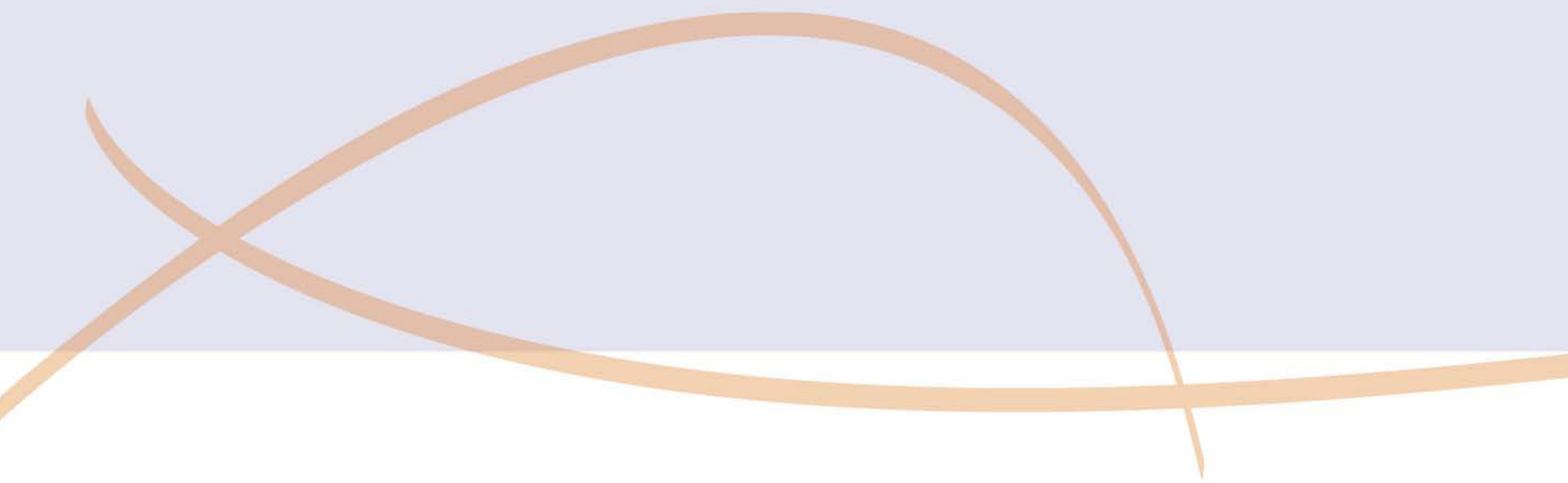
19. “Ik kan absoluut niet tegen ruzie.”

Hoge score: of in de jeugd veel ruzie thuis, of nooit ruzie.

Mogelijk gevolg: moeite met conflicten.



Gebruiksaanwijzing PSP

- Lees je PSP regelmatig door.
 - Stel je hierbij een moeilijke situatie voor. Je vermindert dan de stress door je eigen denken (RB 's, rustgevende gedachten).
- 

PSP gaat verder, daar waar de RET
lijst ophoudt!

RET lijst => PSP als therapeutisch middel.



Positieve Selftalk Programma

