

Van jezelf gek denken, naar jezelf gezond denken

Al jaren werk ik met de RET schaal (RET: Rationeel Emotieve Therapie) van de psycholoog dr. Jan Verhulst. Deze schaal brengt irrationeel denken in kaart en vormt uitgangspunt voor het Positieve Selftalk Programma (PSP) dat ik 12 jaar geleden heb ontwikkeld.

Niet reëel denken

Irrationeel, ofwel niet reëel denken zit ingebakken bij de mens. Er wordt zelfs beweerd dat het is aangeboren. Zo dacht ook Albert Ellis, Amerikaanse psychotherapeut en grondlegger van de RET. Irrationeel denken kan je behoorlijk blokkeren. Een van de blokkades wordt gevormd door perfectionisme, of faalangst. Dit houdt in: geen fouten mogen maken van jezelf. Ook speelt een lage frustratietolerantie vaak een rol bij stress; weinig incasseringsvermogen, snel denken dat je het niet aankunt. Een andere, hardnekkige categorie is behoefte aan respect. Het je ergeren aan andere mensen omdat zij zich niet gedragen zoals jij dat zou willen. Zij zijn bijvoorbeeld niet eerlijk, hebben geen respect voor je, of werken niet zo hard als jij; een bron van veel ellende. Anderen kun je namelijk moeilijk veranderen. Je kunt beter een andere houding aannemen ten opzichte van een bepaalde situatie, of persoon.

Iedereen heeft zijn eigen patroon van niet reëel denken. Na bijna 20 jaar zie ik bepaalde verbanden. Zo zijn mensen die overspannen zijn van hun werk vaak perfectionistisch en hebben weinig incasseringsvermogen. Ook stellen zij bijna altijd veel eisen aan anderen, door hun grote behoefte aan respect.

Denk de stress weg

Via het 'Positieve Selftalk Programma' kun je jezelf weer gezond denken. Spanning komt door negatieve gedachten. Het begint met het toetsen van je denken aan de realiteit. Je vraagt je kritisch af of het wel klopt dat je er niet tegen kan, als mensen je niet in je waarde laten. Je gaat er immers niet dood aan, het is hooguit vervelend. Kern van het PSP is dat de negatieve uitspraken van de RET lijst worden omgezet in positieve. Uitspraken die jij in jezelf kunt blijven herhalen, zodat ze helemaal eigen worden. Noem het positieve selftalk. Iedereen heeft zijn eigen, unieke PSP. Je leert er reëler door te denken en zo zelf de stress te verminderen. Een greep uit de veelal positieve reacties: "Helder, begrijpelijk, niet te zwaar en leidt snel tot resultaat."

Het PSP begint waar de RET schaal ophoudt. Het is een therapeutisch hulpmiddel.

Drs. Anneke van Montfort
psycholoog / counsellor
Mont-Fort,
Training & advies
www.mont-fort.nl

