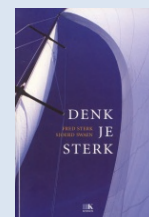




Auteur(s):	Fred Sterk & Sjoerd Swaen
Titel:	Denk je sterk
Uitgeverij:	Kosmos
Plaats:	Utrecht/Antwerpen
Jaar:	2003
Pagina's:	288
ISBN-13:	978-90-215-4104-4



Een dubbelboek over zelfwaardering en het aanpakken van sociale angst. Zo kan ik *Denk je sterk* het beste samenvatten. De auteurs voegden hiervoor twee boeken samen: *Denk je sterk* en *Denk je zeker*.

Centraal in deze uitgave staat het gedachtegoed van de cognitieve gedragstherapie. Omdat cognitieve denktechnieken duidelijk helpen bij het veranderen van een negatief zelfbeeld. Het boek is geschreven als een zelfhulpmethode.

In het eerste deel staat de *zelfwaardering* centraal. De auteurs geven een concrete omschrijving van het begrip. Tegelijk tonen ze aan dat *zelfwaardering* niet hetzelfde is als *zelfvertrouwen* of *arrogantie*. En dat er een duidelijk verschil is tussen voorwaardelijk en onvoorwaardelijke zelfwaardering. Ze nodigen de lezer nadrukkelijk uit om zichzelf onvoorwaardelijk te waarderen: *ik ben waardevol gewoon omdat ik besta*. Voorwaardelijke zelfwaardering, *ik ben waardevol als ik ...*, voeren ze af als ondeugdelijk.

Iedere mens heeft een interne criticus. De interne criticus is de afkeurende innerlijke stem. Deze is het resultaat van de opvoeding enerzijds en bepaalde ervaringen anderzijds. Iedereen gaat er anders mee om. Deze interne criticus is zeer dominant aanwezig bij mensen met een lage zelfwaardering. De auteurs laten de lezer naar hem op zoek gaan. Ze helpen hem om de bedoeling van deze criticus te ontmaskeren. En na te gaan wat hij de lezer kost. Eens zover krijgt de lezer niet alleen tips om tegen deze interne criticus in te gaan. Hij leest ook hoe hij hem kan overbodig maken. Dit gebeurt door de ongezonde reacties te vervangen door gezonde alternatieven.

De essentie van de cognitieve gedragstherapie is het corrigeren van denk- en waarnemingsfouten. De interne criticus maakt er immers handig gebruik van. Het is dan ook belangrijk om ze zo snel mogelijk te herkennen. Het zijn:

- zwart-witdenken
- etiketten kleven
- overdrijven
- mentaal filteren
- gedachtelezen
- toekomst voorspellen
- emotioneel redeneren
- 'zou-moeten'-denken
- zelfverwijt

Je kunt deze denkfouten en de waarnemingsfout dat je 'abnormaal' bent aanpakken met de 'twee-kolommenteknik' uit het boek. Je kunt ook jouw reactie op kritiek van anderen wijzigen. Of je gehele houding veranderen. Op verschillende manieren. Door bijvoorbeeld je technieken uit de reclamewereld te gebruiken voor jezelf.



De auteurs werken dit heel concreet uit in de laatste hoofdstukken van het eerste deel.

Het tweede deel gaat over sociale angst en onzekerheid. In het eerste hoofdstuk vind je de theoretische achtergrond. Daarna volgen, in afzonderlijke hoofdstukken, de verschillende technieken om de oorzaken van sociale angst en onzekerheid aan te pakken:

- gedachtetraining
- gedragsoefeningen
- omgaan met (uiterlijke) kwetsbaarheden
- oplossingsgericht denken
- werken aan persoonlijke ontwikkeling en zelfvertrouwen
- de negatieve invloed van het verleden onderkennen en ongedaan maken
- negatieve overtuigingen ombouwen naar realistische
- de communicatie veranderen
- positief en optimistisch denken

Dit dubbelboek is heel toegankelijk. De auteurs gebruiken heldere taal. Ze verstaan de kunst om de informatie op een concrete en praktische manier onder de aandacht te brengen. Het gebruik van situaties uit het leven van alledag verhoogt de herkenbaarheid. Het gebruik van de metafoor van de *Interne criticus* maakt het gedachtegoed van de cognitieve gedragstherapie zeer toegankelijk. De heldere manier waarop ze de verschillende hulptechnieken schetsen, geeft de lezer het gevoel dat hij er meteen mee aan de slag kan. Een zelfhulpboek in de ware zin van het woord!

[2010-01-09]