

Need *to* read

Journalist en psycholoog **Dominique Haijtema** recenseert wekelijks businessboeken voor BNR Nieuwsradio. Voor deze rubriek kiest zij steeds een top-5 van de boeken die haar het meest zijn bijgebleven.



Er zijn boeken die je graag veel eerder had gelezen. Of boeken die je iedereen van harte wilt aanraden. *Verslaafd aan liefde* van verslavingsdeskundige Jan Geurtz behoort tot beide categorieën. Het is wellicht het enige boek dat u ooit hoeft te lezen om te begrijpen waarom persoonlijke en zakelijke relaties te vaak mislukken of vastlopen.

Alle verslavingen zijn het gevolg van een streven naar meer geluk en minder ellende. "De manier waarop wij pijnlijke gevoelens proberen kwijt te raken, veroorzaakt echter steeds meer pijnlijke gevoelens. En we verkorten of verknallen ons geluk door de manier waarop we ons er aan vastklampen", aldus Geurtz. De auteur presenteert geen Amerikaanse stappenplannen of makkelijke one-liners, maar beschrijft op bescheiden toon de oorzaak van relatieproblemen. Onze behoefte aan erkenning en waardering van anderen is het rechtstreekse gevolg van de afwijzing van ons zelf. Wij leren tenslotte al vroeg dat we blijkbaar niet goed genoeg zijn zoals we zijn, maar aan diverse voorwaarden moeten voldoen voordat wij liefde en erkenning mogen ontvangen. Veel relaties versterken deze onzekerheid en afhankelijkheid omdat we elkaar gevangen houden in een voortdurende verslavingsdans waarbij wij de ander nodig hebben om er te mogen zijn. Investeren in een relatie is geen enkele garantie voor toekomstig geluk, maar betekent doorgaans dat wij onszelf of onze behoeftes verloochenen. Een prijs die niemand zou moeten betalen. Relaties kunnen ons gevoel van onveiligheid en angst niet blijvend oplossen. Groei en geluk kunnen pas ontstaan als we de moeder aller misvattingen begrijpen: het ontkennen van onze

volmaakte natuurlijke staat van zijn. De misvatting dat we niet goed zijn zoals we zijn in combinatie met onze reflexen om dit gevoel te onderdrukken of ervan weg te lopen zorgt voor onnodig veel ellende.

Verslaafd aan liefde. De weg naar zelfacceptatie en geluk in relaties. Jan Geurtz. Uitgever: Ambo Anthos. ISBN 9789026322297

Waar heeft u een hekel aan? Is het gierigheid, arrogantie of onzekerheid? Dan is de kans groot dat deze eigenschappen een deel van uw eigen schaduw zijn. Het deel van uw persoonlijkheid dat u onderdrukt of in ieder geval niet onder ogen wenst te zien. Volgens de Amerikaanse psychologe Debbie Ford hebben wij allemaal een schaduwkant en zolang wij deze



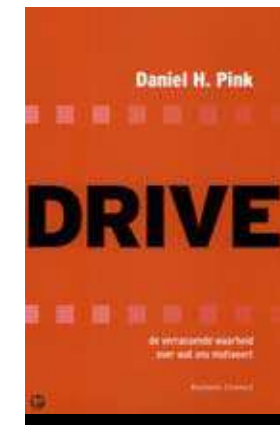
verbergen, kunnen wij ons ware potentieel niet voldoende ontwikkelen. Als wij bijvoorbeeld een hekel hebben aan onbetrouwbaarheid van anderen zouden we kunnen onderzoeken of wij werkelijk zelf nog nooit onbetrouwbaar zijn geweest. De kans is groot dat u moet onderkennen dat u zelf ook allesbehalve perfect bent. Wat wij veroordelen zegt vooral iets over onszelf,

hoe pijnlijk en confronterend dat ook kan zijn. "Als er een aspect is dat wij niet van onszelf accepteren, zullen we voortdurend mensen aantrekken die juist dat aspect vertonen", schrijft zij. Wij denken vaak ten onrechte dat een ander ons van alles wil aandoen of ontnemt, maar de waarheid is dat iedereen zijn of haar best doet en niet bezig is u het leven onnodig zuur te maken. Denk maar na, wanneer heeft u voor het laatst iemand anders opzettelijk schade berokkend?

Onze schaduw kan ons hele leven bepalen, vindt Ford. Zo kunnen wij een leven vol tegenslagen, verkeerde beslissingen en gemiste kansen creëren alleen maar om te bewijzen hoe sterk wij wel niet zijn. Als wij onze schaduw erkennen en inzien dat de zogeheten negatieve eigenschappen ook een geschenk zijn omdat ze ons veel over onze verborgen talenten en kracht vertellen, is het mogelijk om werkelijk vrij te zijn. Pas als we onze projecties op anderen terugnemen, kunnen we ervaren wie wij werkelijk zijn.

Licht op schaduw. Overwin je angsten en leef vrij. Debbie Ford. Uitgever: Servire. ISBN 9789021548463

Vergeet voortaan alles wat u eerder heeft geleerd over de motivatie van medewerkers. Belonen of bestraffen is wellicht geen goed idee als u werkelijk verandering wilt bewerkstelligen of mensen gemotiveerd wilt houden.



De Amerikaanse bestsellerauteur Daniel Pink beschrijft in zijn laatste boek *Drive* het geheim van goede prestaties, plezier en zin in het leven. Dat is volgens hem de intrinsieke motivatie oftewel de wens om het eigen leven te kunnen bepalen, nieuwe dingen te leren en een bijdrage te leveren. De oude manier van straffen of extrinsiek motiveren werkt allang niet meer.

Sterker nog: mensen raken eerder minder betrokken bij wat ze doen en leveren slechtere kwaliteit af. Dat geldt bijvoorbeeld voor de bonuscultuur waardoor mensen duidelijk niet gemotiveerd worden, maar waar weinig bedrijven zich tot nu toe iets van aantrekken. Drie factoren zijn bij intrinsieke motivatie van belang: autonomie, het gevoel ergens goed in te zijn, en het idee dat je resultaten bereikt of vooruitgang boekt. Pink citeert wetenschappers en ondernemers en laat duidelijk zien hoe managers hun medewerkers wel blijvend kunnen motiveren.

Drive. De verrassende waarheid over wat ons motiveert. Daniel Pink. Uitgever: Business Contact. ISBN 9789047000686

Een succesvolle powernap op het bureau en dan zijn er maar geen knopen te vinden die doorgehakt kunnen worden. Een bedrijfskantine die een leuke bistro in de Provence moet voorstellen, terwijl u toch echt in een bedrijfspand in Amstelveen staat. Een parkeer-



systeem waarvoor u eerst een universitaire studie moet afronden. Wie kortom toe is aan droge kantoorhumor en graag om de treurnis rondom koffieapparaten en verplichte verjaardags-traktaties wil lachen, zal voldoende herkenning en troost vinden in het boek *Op Kantoor. Vrolijke verhalen over de leukste plek op aarde.*

Auteur Ernst-Jan van Rossen had twee jaar een populaire column met dezelfde titel in Het Financieel Dagblad. De auteur is een getalenteerde tekstschrijver, die zelfs van parkeerleed, kantinevoedsel of kantoorromances vrolijke parodieën weet te maken.

Op kantoor. Vrolijke verhalen over de leukste plek op aarde. E.J. Van Rossen. Uitgever: Business Contact. ISBN 9789047020585

Behoort u tot de mensen die geloven dat wij maar 10 procent van onze hersencapaciteit gebruiken? Of dat stress maagzweren veroorzaakt en dat het spelen van Mozart de intelligentie van baby's verhoogt? Dan bent u een van de velen die in hardnekkige mythes gelooft die graag aan de borreltafel worden verteld. Veel pseudowetenschappelijke boeken, maar ook de pers maken u van alles wijs zonder dat hier voldoende



bewijs voor is gevonden. Diverse Amerikaanse hoogleraren waaronder Scott O. Lilienfeld namen de moeite om vijftig van de meest hardnekkige mythes uit de psychologie te ontrefelen. Feit is bijvoorbeeld dat wetenschappers vroeger toegaven dat ze van 90 procent van onze hersenen niet wisten waar deze precies voor dienden. Als we werkelijk slechts 10 procent

van onze hersencapaciteit zouden gebruiken, was de rest wellicht allang afgestorven.

De 50 grootste misvattingen in de psychologie. Scott O. Lilienfeld et al. Uitgeverij Bert Bakker. ISBN 9789035135697