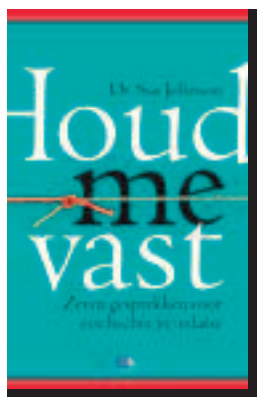


Need *to* read

Dominique Haijtema is journalist en psycholoog. Zij recenseerde boeken voor Het Financieel Dagblad en BNR Nieuwsradio en bespreekt hier de boeken die haar het meest zijn bijgebleven.



De nieuwe wetenschap van de liefde. Zo wordt de relatietherapie Emotionally Focused Therapy (EFT) van de Canadese psycholoog Sue Johnson genoemd. De meeste relatietherapeuten werken volgens haar vanuit het idee dat liefdesrelaties voornamelijk rationele contracten zijn, waarin beide partners zoveel mogelijk uit de rela-

tie willen halen. Maar liefdesrelaties hebben eerder te maken met een behoefte aan veilige emotionele verbondenheid. Conflicten in relaties gaan altijd over het gebrek aan verbondenheid of angst voor verlies. Ruzies zijn een noodkreet waarmee wij aangeven de ander nodig te hebben. Met EFT leren stellen stapsgewijs ruziepatronen te herkennen en elkaar te vertellen dat ze de ander nodig hebben en er voor de ander zullen zijn. Het uitgangspunt van EFT is dat volwassenen voor hun psychisch welbevinden net als kinderen baat hebben bij een veilige hechting. Waar kinderen voor koestering of bescherming afhankelijk zijn van hun ouders, zijn volwassenen emotioneel gehecht en afhankelijk van hun partner. Johnson beschrijft in haar boek 'Houd me vast' de vicieuze cirkels waar veel stellen in belanden. Een partner stelt bijvoorbeeld eisen, de ander trekt zich vervolgens terug om zichzelf te beschermen omdat hij zich aangevallen voelt. Zij noemt drie duivelse dialogen waar wij in verstrikt raken: 'zoek de boef', 'de protestpolka' en 'verstijf en vlucht'. Bij 'zoek de boef' gaat het om zelfbescherming. Een partner voelt zich bekritiseerd of kwetsbaar en gaat in het defensief. Door elkaar over en weer te beschuldigen en te veroordelen proberen beide partners de controle over hun gekrenkte gevoel terug te krijgen. In de 'protestpolka' protesteert een partner tegen het gebrek aan

bindingsgevoel. De ander trekt zich dan terug, hij uit zijn kritiek door te zwijgen. Bij de protestpolka zijn er veel communicatieproblemen of constante spanningen. Wanneer de kritische partner het opgeeft om de aandacht van de ander te trekken vervalt de relatie in een vicieuze cirkel van 'verstijf en vlucht'.

De kritische partner wendt zich af, waardoor partners alleen nog afstandelijk met elkaar kunnen omgaan. 'Houd me vast' is een goed gedocumenteerd verslag, waarin de auteur een hartverwarmende oproep doet om dichter bij elkaar te komen en daarbij ook nog een handleiding biedt om dat te realiseren.

Houd me vast. Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie. Sue Johnson. Kosmos Uitgevers. ISBN: 978 90 2153598 2 € 19,95.



Remco Claassen is een van de minst bekende en tegelijk een van de best beoordeelde sprekers van Nederland. Hij geeft al jaren seminars en workshops over bijvoorbeeld persoonlijk leiderschap en schreef de bestsellers 'IK' en 'WIJ'. In zijn recent verschenen boek 'Verbaal meesterschap' vertelt hij hoe wij kunnen leren om te spreken en te presenteren

met meer impact. Claassen bestudeerde hiervoor de technieken van meestersprekers als Anthony Robbins die dagenlang een publiek weet te boeien.

In het eerste deel van het boek benadrukt hij het belang van sociale en emotionele intelligentie. Leer voordat je gaat spreken, eerst beter te luisteren en houd er rekening mee dat onze primaire reacties niet altijd de beste manier van reageren zijn. 'Zorg dat je niet het slachtoffer wordt van je emotie', aldus Claassen. In het tweede deel richt hij zich op de vele sprekers en trainers in Nederland. Hij waarschuwt

voor de dominantie van inhoud en verzoekt iedereen zich los te maken van powerpoint. Het gaat niet om zenden van informatie, maar over contact maken met het publiek. Dit doe je door bijvoorbeeld vragen te stellen als 'wie van jullie heeft onlangs dit of dat meegemaakt?'

Claassen benadrukt dat het niet alleen om effectieve presentatietechnieken gaat, bij ieder gesprek is het cruciaal om eerst verbinding te maken voordat je iets kunt bereiken of de aandacht van een ander weet vast te houden.

Verbaal meesterschap. Het ultieme handboek voor alle mensen die gehoord willen worden. Remco Claassen. Uitgeverij Spectrum. ISBN 9789049103927 € 24,99

De meeste bedrijven kijken volgens internetstrateg Jim Stolze nog steeds te veel naar hun financiële resultaten. Ook besteden zij aanzienlijk meer budget aan nieuwe dan aan hun bestaande klanten en zijn zij te druk om te verlammen met een overvloed aan informatie. Daardoor krijgen klanten vooral keuzestress. Als bedrijven hiermee doorgaan eindigen ze volgens de auteur op het kerkhof van merken die ooit bekend waren van televisie. Die bedrijven hebben zich onvoldoende gerealiseerd dat we zijn overgegaan van een producteconomie naar een aandachtseconomie. Stolze houdt in zijn boek een overtuigend pleidooi voor de aandachtseconomie. Een goed voorbeeld is de online winkel Zappos. Toen een klant naar de klantenservice belde en opmerkte dat hij trek had, liet het bedrijf vervolgens een pizza bezorgen. De klant twitterde hierover en er kwamen onmiddellijk 40.000 retweets.

Volgens Jim Stolze leven we in een ADHD-maatschappij, die volgens hem staat voor Attention Deficit (aandachtstekort) en HyperDistributie. Er komt te veel op ons af, waardoor het moeilijk is om gericht de aandacht te krijgen. Ook hebben tv-reclames nog slechts een marginaal effect op het



koopgedrag. Het is uiteraard geen spectaculair inzicht dat de oplossing nog steeds is om goede aandacht te geven aan de klant. Maar het is nog steeds niet vanzelfsprekend voor bedrijven om dit effectief te doen. Een andere effectieve verkoopstrategie is het creëren van schaarste zoals Apple deed bij de introductie van de iPhone of iPad. Stolze is

zelf een levend voorbeeld van zijn advies en weet zijn boodschap goed en effectief te verpakken waardoor zijn boek opvalt in de nauwelijks bij te houden stroom van managementboeken.

Uitverkocht. Welkom in de aandachtseconomie. Jim Stolze. Uitgever AW Bruna. ISBN 9789022998786 € 19,95

Het laatste boek is geen standaard businessboek, maar een roman die waardevolle lessen bevat voor iedereen die meer liefde en inspiratie in zijn leven kan gebruiken. 'Liefde kent veertig regels' is een prachtige roman van de Turkse schrijfster Elif Shafak. Het verhaal speelt zich zowel in het heden als in het verre verleden af en verhaalt onder meer over de soefi-dichter Roemi.



Er staan vele wijze lessen en regels in het boek zoals: intellect en liefde zijn van verschillend materiaal. Intellect verknoot mensen en riskeert niets, maar liefde maakt alle klitten los en riskeert alles. Intellect is altijd behoedzaam, terwijl liefde zegt: 'oh, wat maakt het uit. Stort je erin'. Intellect kan niet snel kapot, terwijl liefde heel gemakkelijk in puin kan veranderen.

Een andere regel is dat ware liefde en vriendschap een verhaal is van onverwachte transformatie en een leven zonder liefde een leven van geen belang is. Vraag jezelf niet wat voor liefde je moet zoeken: spiritueel, materieel, goddelijk, wereld, oosters of westers... onderscheid alleen leidt alleen maar tot meer onderscheid. Liefde kent juist geen labels of definities. Het is wat het is, puur en simpel. Mooi is ook de observatie dat er meer pseudogoeroes en zogenaamde leraren in deze wereld zijn dan het aantal sterren in het universum. Iemand die denkt dat hij alle antwoorden heeft, is het meest onwetend van iedereen. Verwar machtsbeluste, egocentrische mensen niet met ware mentors, schrijft Shafak. Een echte spirituele meester zal de aandacht niet op zichzelf richten en nooit absolute gehoorzaamheid of bewondering verwachten, maar zal ons helpen waardering en bewondering te krijgen voor ons innerlijke zelf. Het boek bevat talloze mooie metaforen en op bijna elke pagina staat een waardevol inzicht of levensles.

Liefde kent veertig regels. Een roman over het vinden van liefde en inspiratie. Elif Shafak. Uitgeverij De Geus. ISBN 9789044517422 € 19,90