

# Bestseller van Thema 1

Ter gelegenheid van de twintigste druk van de bestseller *Beren op de weg, spinsels in je hoofd*, verschijnt dit najaar het luisterboek *Beren op de weg en andere beesten die het leven lastig maken*. Met deze cd wordt de luisteraar wegwijz gemaakt in de Rationele Effectiviteits Training gebaseerd op de RET van Albert E. Ellis.



**B**eren op de weg en zijn opvolger *Hoe maak ik van een olifant weer een mug* hebben al veel mensen geholpen om met lastige situaties op het werk om te gaan. Ruim 200.000 mensen hebben de boeken gekocht en zijn ermee aan de slag gegaan. Samen met auteur en psychotherapeut Theo IJzermans proberen wij het succes van *Beren op de weg* te achterhalen.

## Heeft herkenbaarheid van de problemen bijgedragen aan het succes van 'Beren op de weg'?

'Ik denk inderdaad dat voor de mensen die het boek gelezen hebben de patronen van denken heel herkenbaar zijn. Dat ze achteraf vinden dat ze zich veel te druk gemaakt hebben en dat het te veel stress oplevert. *Beren op de weg* is voor iedereen toegankelijk. In het boek staan veel cases. Het is geen

ingewikkelde psychologische stuff, en de RET is een schematisch eenvoudig model. Aan de andere kant is dat soms ook de kritiek die ik krijg. Het is te eenvoudig, te simplistisch. Dat is ook een van de redenen voor het schrijven van *Hoe maak ik van een olifant weer een mug*. Dat is meer beschouwend en toegespitst op leidinggevenden en voor de lezer die wat meer van de achtergrond wil weten. Het ligt ook aan de tijd die de lezer wil besteden voor welk boek hij kiest, de leesbaarheid is verschillend.'

## De RET is ontwikkeld in Amerika. Zou 'Beren' in Amerika ook een groot succes kunnen worden?

'Er waren in de jaren 80-90 wel Amerikaanse RET-boeken, maar een echt RET-boekje heeft er nooit zo gelopen. Amerikanen vinden het, denk ik, niet positief genoeg, zeker niet voor trainingen in bedrijven. Daar heerst toch meer de sfeer van: 'Halleluja, you can make it'. De RET is iets te nuchter. Het hoort bij de RET om zaken niet mooier te maken dan ze zijn. Veel dingen blijven moeilijk. Je leert alleen om er anders mee om te gaan. In Amerikaanse bedrijven heerst ook meer een taboe op emoties. Je praat daar als manager niet over, want als je zegt dat je onzeker bent, kun je je promotie wel vergeten. Een andere reden is dat in Amerika consultants veel commerciëler zijn. Er wordt gejat en gestolen bij het leven en dan als eigen theorie gepresenteerd, zonder bronvermelding. Veel mensen die zijn opgeleid door Albert Ellis, de grondlegger van de RET, zijn de commerciële kant opgegaan. Het 'doordat je zo denkt, voel je je zo' concept, wordt anders verpakt. Soms is 99% van de kennis gestolen, ze beginnen hun eigen school, vragen patent aan, gaan franchisen en percentages innen. Ik noem dat de 'ver-Macdonaldisering' van kennis. Walgelijk!'

## Ben je trots op het succes van 'Beren'?

'Een beetje gemengd gevoel heb ik er wel over. Ik ben gedragstherapeut, en dat houdt veel meer in dan alleen de RET, maar door mijn boeken word ik alleen gezien en benaderd als RET-therapeut. Dat is het nadeel van je zó gespecialiseerd profileren. Toch heb ik er een goed gevoel over dat we het zo gedaan hebben. Ik ben er trots op dat de boodschap goed overkomt. Het werkt.'

# nu ook als luisterboek

## Zou je de RET-theorie graag zelf bedacht hebben?

'Er is nooit iemand die één theorie helemaal zelf heeft bedacht. Albert Ellis heeft zich o.a. laten inspireren door Bertrand Russel, een invloedrijke filosoof uit de 20ste eeuw die boeken schreef over logica en rede. En de Griekse filosofen wisten al dat mensen zich overstuur maken door hun manier van denken. Ellis bracht theorieën onder woorden die op dat moment in kringen van therapeuten als schokkend werden ervaren, hij ging in tegen Freud. In die tijd hing dit nieuwe type denken overigens in de lucht. De invloed van het denken op de emoties werd vanuit verschillende invalshoeken bekeken. In de loop van de jaren zeventig werd het onderwerp denken in het psychologisch onderzoek steeds belangrijker. Iemand als Ellis kon het onderwerp voor therapeuten goed neerzetten. In de tijd dat ik in Amerika was, heb ik met Dom DiMattia van het Albert Ellis Instituut de vertaalslag gemaakt van therapie naar training. We hebben toen het boekje *Produktief Denken* geschreven. Een boekje voor trainers dat ook in de USA is uitgekomen. Als eerste in Nederland pasten we bij Schouten en Nelissen de RET toe in bedrijfstrainingen. Het begon met presentatietechnieken en assertiviteitstrainingen.'

## Je schrijft ook thrillers, wat vind je daar zo leuk aan?

'Ik lees van jongs af aan al graag thrillers, meestal Engels-talig. Het is helemaal niet zo vreemd dat je als psychothera-

peut geïnteresseerd bent in thrillers. Een thriller gaat vaak over wat mensen drijft, en waar het kwaadaardige vandaan komt. Waarom doen mensen dit? Er zit vaak heel veel psychologie in. Het schrijfp proces is leuk, personages gaan een

eigen leven leiden. Eigenlijk krijg je er fictieve vrienden en familie bij. Een van mijn favoriete auteurs is Ross McDonald. Zijn hoofdpersonen hebben te maken met dingen die ze vroeger hebben meegemaakt, hun trauma's. Die zijn ook een belangrijk onderdeel van de plot. Dat aspect wil ik ook verweven in mijn eigen boeken.

Eén van de grootste wonderen van de mens, vind ik, is dat hij zich zo kan beheersen, dat er niet meer dooiën vallen. Mensen die mij in een coachingsgesprek vertellen hoezeer ze hun baas haten die hen kleineert, gaan niet de volgende dag met een bijl of pistool naar het werk. Ik denk dat mensen daarom graag thrillers lezen. Het is herkenbaar, maar zelf gaat men niet zover.' ■



**Dokter Mambo**  
Theo IJzermans  
192 blz.  
€ 14,95  
ISBN 90 5672 208 5



**Beren op de weg**  
Luisterboek  
Theo IJzermans  
€ 29,50  
ISBN 90 5871 007 6



**Beren op de weg, spinsels in je hoofd**  
Theo IJzermans,  
Coen Dirkx  
104 blz.  
€ 18,50  
ISBN 90 70512 12 2



**Hoe maak ik van een olifant weer een mug?**  
Theo IJzermans,  
Roderik Bender  
150 blz.  
€ 19,50  
ISBN 90 5871 244 3



**Schrijven zonder vrees**  
Theo IJzermans,  
Johannes de Geus  
135 blz.  
€ 18,50  
ISBN 90 5871 096 3



**RET, op een rijtje**  
Waaier  
Theo IJzermans,  
Alice Zandbergen  
20 blz.  
€ 12,50  
ISBN 90 5871 295 8