


55.000 exemplaren verkocht

Dr. Sue Johnson

Houd me vast



Zeven gesprekken voor een
hechte(re) en veilige relatie


KOSMOS

Auteur: [Sue Johnson](#)

Uitgever: [Kosmos Uitgevers](#)

- Nederlands
- 288 pagina's
- juli 2015

Samenvatting

Bestseller voor relatietherapeuten en stellen die aan hun relatie willen werken

Succesvolle titel nu in midprice

We zijn allemaal op zoek naar liefde, steun en verbondenheid, maar soms hebben we daar een beetje hulp bij nodig. Die hulp komt van dr. Sue Johnson, ontwikkelaar van Emotionally Focused Couple Therapy.

In Houd me vast maakt Sue Johnson de lezer deelgenoot van haar baanbrekende en buitengewoon succesvolle programma voor het creëren van hechte en veilige relaties. Een boek dat populair is bij therapeuten en door de midprice ook toegankelijk wordt voor een nog breder publiek.

Recensie(s)

Emotionally Focused Therapy (EFT) is een nieuwe loot aan de stam van psychotherapieën. Er zijn meer methodes voor relatietherapie die effect hebben; dit is er een van. De liefde staat centraal in plaats van communicatieregels. Wij willen allemaal basisveiligheid hebben in onze nabije relatie. EFT leert om de liefde weer terug te brengen in de relatie. In zeven stappen wordt deze methode beschreven voor zowel hulpvragenden als hulpverleners. De schrijfster, Amerikaans psychotherapeute, ontdekte dat reacties tussen mensen geen intellectuele, maar emotionele reacties waren. Emotionele sleutelmomenten, zowel negatieve als positieve, bepalen een relatie. Dit boek is bedoeld als zelfhulpboek, maar vervangt zeker geen therapie. Lees het daarom stap-voor-stap en herhaal. Belangrijke kernthema's zijn onder meer: ruzies zijn vormen van protest tegen het verlies van emotionele verbondenheid. Onze geliefde is de schuilplaats in het leven, anders staan wij in de kou. De interacties worden steeds negatiever wanneer de basisbehoefte ontbreekt. Durf in een dialoog terug te kijken op een crisis of conflict. De band met elkaar, de verbondenheid kan ook door seks en aanrakingen versterkt of hersteld worden. Een boeiend en pittig boek voor mensen met voorkennis en motivatie.

Frans Peterse

[Overgenomen van Bol.com](http://Bol.com)