

Hét emotiehandboek

Emotie behoeft geen toelichting. Iedereen kent het en we hebben er allemaal mee te maken, of we willen of niet. Oorspronkelijk schreef Marja Postema dit handboek voor coaches, therapeuten, hulpverleners en voor iedereen die met mensen werkt en meer inzicht wil hebben in de complexiteit van specifieke emoties. Wat een mazzel voor lezend Nederland dat haar 'ABC van 15 emoties' beschikbaar is voor iedereen!



Opvallend is dat er 14 emotie hoofdstukken zijn, waarbij meteen de vraag rijst: waar is emotie nummer 15? Schaamte en schuld, twee sociale emoties krijgen een gedeelde plaats. Veelal worden deze twee met elkaar verward, maar zegt Postema: er is een essentieel verschil tussen deze emoties. Je voelt je schuldig als je iets hebt nagelaten of een ander iets hebt aangedaan. Je schaamt je wanneer je gedrag niet voldoet aan de verwachtingen van anderen of die van jezelf. Door de heldere schrijfstijl worden diverse thema's inzichtelijk gemaakt.

Ieder hoofdstuk heeft globaal dezelfde opzet, wat kenmerkend is voor een handboek. Een krachtige quote, gevolgd door een gedegen uitleg wat de betreffende emotie is. Synoniemen en nuances, vervolgens uitdrukkingen met veelal internationale spreuken: 'Motten vreten de kleren stuk, verdriet het hart' (Russisch). Fysieke reacties worden gevolgd door constructieve en destructieve aspecten. Dan een overzicht van verschillende types, bijvoorbeeld het wantrouwige type (jaloerie) of de paranoïst (vertrouwen) waarbij oorzaken, uitdagingen en valkuilen worden belicht. Hoe kun je zinvol omgaan met de betreffende emotie, een stukje over zelfreflectie en dan als klap op de vuurpijl een pracht van een literatuur-en filmlijst. Niet zomaar wat boeken-en filmtips, maar een complete lijst die werkelijk inspirerend is!

Veel herkenbare voorbeelden uit het dagelijks leven en teksten van prominenten wisselen elkaar af. Bijzonder integer geschreven waardoor de lezer aangezet wordt tot zelfonderzoek. Naast de prachtige uitgave op hoogwaardig glanspapier verdienen de sprekende illustraties van Ruzica Parsons een vermelding.

Marjan van Druenen

Hebban recensent

Feb 2018