



Omgaan met overweldigende emoties

Omgaan met overweldigende emoties. Werkboek Dialectische Gedragstherapie. Matthew McKay, Jeffrey Wood en Jeffrey Brantley. Hogrefe, 2008. ISBN 978 90 526 1564 6

Omgaan met overweldigende emoties is met recht een werkboek. Een zeer goed onderbouwd werkboek dan weliswaar, want ook aan achtergronden is ruimschoots aandacht besteed. Het toepassen van de aangereikte technieken staat echter centraal.

De in dit boek gepresenteerde technieken zijn gebaseerd op de Dialectische Gedragstherapie (DGt). In deze therapievorm worden allerhande technieken aangeleerd in het omgaan met overdonderende emoties en frustraties. Uit onderzoek naar het effect van DGt blijkt dat het vermogen om met frustraties om te gaan versterkt wordt, zonder dat diegene daarbij de controle verliest over zijn of haar gedrag. En dat is hoopvol wanneer je in jezelf het gevoel herkent van emoties die als een tsunami over je heen kunnen denderen.

In het eerste hoofdstuk van het boek wordt het gevoel door emoties overweldigd te worden zo helder omschreven, dat je dit zeker zult herkennen.

Daarbij wordt ook meteen aangegeven dat, hoewel veel onderzoek een soort van predispositie voor het ontwikkelen van sterke emoties suggereert, dit niet wil betekenen dat je er ook niets aan kunt doen. Het tegendeel blijkt waar! 'Duizenden mensen hebben de vaardigheden gebruikt die je in dit boek zult leren om met overweldigende emoties om te gaan. Ze hebben hun leven veranderd.- En dat kan jij ook.'

Doormiddel van mindfulness, emotieregulatie en het vergroten van interpersoonlijke effectiviteit en frustratietolerantie worden in dit werk allerhande adviezen, oefeningen, checklists en inzichten aangeboden om de overweldigende emoties als angst, boosheid, somberheid enzovoort, een plaats te geven waar ze hanteerbaar zijn. Het maken van een ontspanningsplan, de 'wijze geest' meditatie, oefeningen in het omgaan met conflicten, aandacht hebben voor je emoties zonder oordeel, oefeningen om het tegenovergestelde te doen dan je emotionele aandrang je aanvankelijk ingeeft, enzovoort. Dit boek staat er vol mee en een waardevolle toevoeging is het feit dat de bij de oefening behorende werkbladen zo van de website van de uitgever te downloaden zijn.

Het boek sluit origineel af met een keuzemenu van oefeningen die je emotionele gezondheid bevorderen, die je dagelijks kunt doen in een kwartiertje tijd. En natuurlijk ontbreekt de literatuurlijst niet bij een dergelijk gefundeerd boek.

Een bruikbaar zelfhulpboek en waardevolle coachtol wanneer je mensen met dergelijke problematiek begeleidt. (Audrey de Jong – zelfstandig trainer en counsellor)

