



Boekbespreking: Jan Remmerswaal - Persoonsdynamica, Professioneel omgaan met emoties

Over de auteur

Jan Remmerswaal (1945) is sociaal-psycholoog. Hij is vooral bekend geworden door zijn boeken over 'Groepsdynamica' en 'Begeleiden van groepen', waarvan inmiddels ruim 200.000 exemplaren verkocht zijn. Hij is de afgelopen jaren in diverse rollen als docent, opleider, trainer, coach en adviseur, nauw betrokken geweest bij een groot aantal opleidingen en dito organisaties, die midden in een proces van verandering zaten. Met name tijdens dergelijke veranderingsprocessen leerde hij goed om te gaan met een grote diversiteit aan emoties en gevoelens, van zijn collega's, medewerkers, leidinggevenden en, last but not least, van zichzelf. De rijkdom van al deze ervaringen is een belangrijke bron voor dit boek geweest.



Over het boek

Persoonsdynamica biedt inzicht in sociale processen waarin bijna altijd emoties een rol spelen, zowel op persoonlijk niveau als op maatschappelijk niveau. Ook in talrijke werksituaties spelen emoties voortdurend een belangrijke rol: emoties van cliënten, emoties van collega's en emoties van jezelf. Dit boek legt de focus op het professioneel hanteren van zulke emoties.

Persoonsdynamica is een vrij jong vakgebied dat de dynamiek binnen de persoonlijkheid bestudeert. Dit betreft met name de wisselwerking tussen gedrag en emoties tegen de achtergrond van wat de afgelopen honderd jaar bekend is geworden in de psychologie, cognitiwetenschappen, neurowetenschappen en filosofie. Met name wordt aangesloten bij de recente aandacht voor emoties in de sociale psychologie. Persoonsdynamica biedt inzicht in sociale processen waarin emoties een rol spelen, zowel op persoonlijk niveau als op maatschappelijk niveau.

Dit boek legt de focus op het professioneel hanteren van zulke emoties. Het boek bestaat uit vier delen: deel 1 heeft het professioneel herkennen van emoties als thema en deel 2 emoties tijdens transitie en belangrijke veranderingen in het leven. In deel 3 komen wetenschappers en professionals aan het woord. Deel 4 besluit met aandacht voor de fenomenen van overdracht en tegenoverdracht.



In elk deel wordt in aparte hoofdstukken ingegaan op het herkennen van de betreffende emoties en op het professioneel daarmee omgaan, aangevuld met een groot aantal oefeningen. Elk hoofdstuk wordt afgesloten met adviezen voor de professional. Het boek bevat niet alleen informatie over het omgaan met emoties, maar ook vijftig illustratieve boxen, ruim honderd adviezen voor professionals en tientallen oefeningen.

Voor wie

Dit boek is met name bestemd voor professionals die in hun werk met emoties te maken krijgen die ze op professionele wijze willen hanteren, en voor hen die voor zulke beroepen in opleiding zijn.



Mijn eigen indruk

Tijdens mijn opleiding aan het Europees Instituut (van 2006 t/m 2010) heb ik een boeiende collegedag gehad van Jan Remmerswaal en mede daardoor tevens in aanraking gekomen met zijn boek "Groepsdynamica" een boek dat eigenlijk bij elke manager (regulier, project- of interim-) in de kast zou moeten staan.

Met die bias heb ik, inmiddels alweer 3 jaar geleden, ook het boek Persoonsdynamica van diezelfde Jan Remmerswaal aangeschaft en het daarna ook meteen gelezen. De afgelopen weken heb ik Persoonsdynamica – tussen de bedrijven door – nogmaals gelezen, dit keer met de insteek om er voor het AlumnEI-platform een wat uitgebreider verslag over te schrijven.

Persoonsdynamica is een toegankelijk geschreven, prettig leesbaar, boek dat focust op het praktisch kunnen toepassen van de aangereikte informatie. Dat het boek voor mij een grote toepasbare waarde heeft, moge tevens blijken uit de meer dan 50 post-its die ik verspreid over de 298 pagina's heb toegevoegd met daarop diverse ideeën, suggesties, associaties en aanknopingspunten om in de komende weken en maanden actief mee aan de slag te gaan.

Wat mij met name aanspreekt zijn de vele direct toepasbare handige adviezen voor de professional waarmee elk hoofdstuk in dit boek consequent wordt afgesloten. En de bijna 50 kaderteksten en tientallen oefeningen bieden een afwisselende en verfrissende extra invalshoek c.q. aanvulling op de ter plekke aangeboden stof. Zo leer je stap voor stap goed te ervaren wat bij de ander en bij jezelf in het emotie-domein gaande is.





Trouwens, her en der (goed zoeken!) kom je in Persoonsdynamica ook nog hele mooie en treffende one-liners tegen, zoals bijvoorbeeld:

- Zoek het juiste midden tussen betrokkenheid en distantie (pag. 26)
- Voor emoties geldt zelden "WYSIWYG" (pag. 55)
- Je bereikt meer door minder te doen en meer te zijn (pag. 99)
- Wat is lot, wat is keuze (pag. 103)
- Kiezen voor zingeving is een fundamentele keuze (pag. 111)
- Het leven wordt pas achteraf begrepen, maar moet vooruit worden geleefd (p. 127)
- Headwork precedes heartwork (pag. 137)
- Emotion gives life much of its meaning (pag. 199)
- Denken kan gedachten veranderen, alleen gevoel kan gevoelens veranderen (p. 208)

Een aanbeveling

In deel III van het boek Persoonsdynamica wordt een compact en bruikbaar overzicht gegeven van wetenschappers en professionals over emoties. In die context komen in hoofdstuk 11 onder de titel "andere vernieuwers" ook nog RET (Rationeel Emotieve Therapie) en NLP (Neuro-Linguïstisch Programmeren) aan bod. Hier was wat mij betreft ook een uitgebreide paragraaf over ACT (Acceptance and Commitment Therapy) zeker op zijn plaats geweest. Misschien iets voor de volgende druk?

En voor ik het vergeet: Aan het einde van zijn voorwoord, waarschuwt de auteur de lezer nadrukkelijk voor het risico dat zijn boek je niet onberoerd zal laten. Iets wat ik inmiddels, in de positieve zin des woords, zeker kan beamen ;-).

Rating op de schaal van AlumnEI (0 t/m 10)

Persoonsdynamica krijgt van mij een welverdiende 9!

Productinformatie

Titel: Persoonsdynamica
Auteur: Jan Remmerswaal
Taal: Nederlands
Aantal pagina's: 298
Afmetingen: 18x243x170 mm
Gewicht: 529,00 gram

Uitgever: Bohn Staffleu van LOghum
1^e druk: april 2012
ISBN10-nummer: 9031387185
ISBN13-nummer: 9789031387182

