
Emoties aan het woord

Kristof Stappers



Emoties worden vaak geassocieerd met zwakte en falen, stelt Kristof Stappers, en dat is jammer, want ze vervullen belangrijke adaptieve functies. Ze wijzen ons op onze behoeften en waarden, en soms op onze kwetsbaarheden, en helpen ons in actie te komen. Wie beschikt over goede emotionele competenties ervaart een hoger psychisch welbevinden en is veerkrachtiger. Maar niet alleen in het dagelijks leven, ook in de hulpverlening krijgen emoties volgens Stappers nog te weinig de centrale plaats die ze verdienen. Hierdoor worden kansen gemist. Hij wil dit via deze gids remediëren, met als doelgroep professionals uit de brede psychosociale sector: ook buiten de therapiekamer is aandacht voor emoties zinvol. Na de presentatie van basiskennis legt de auteur stap voor stap uit hoe hulpverleners contact kunnen maken met de emotionele beleving van cliënten, en hoe ze deze kunnen gebruiken als leidraad bij het ondersteunen van groeiprocessen. Hij volgt hierbij Greenberg. Werken met maladaptieve emoties is voor Stappers wel in de eerste

plaats het terrein van de psychotherapeutisch geschoolde deskundige. Het laatste deel van het boek is gewijd aan emotiecoaching opvoeden. De auteur stelt pertinente vragen bij gedragsmatige benaderingen van kinderen, zoals het bewust negeren van 'negatief' gedrag en 'conditioneren' van gewenst gedrag. Hij verwijst hier naar het adagium van Kim Golding, 'Connection before correction': opvoeders moeten zich eerst en vooral ontvankelijk opstellen voor de beleving die door het gedrag gecommuniceerd wordt. Het enthousiasme waarmee Stappers pleit voor zijn onderwerp vond ik inspire-

rend, en hij werkt de thematiek grondig en helder uit. Binnen het bestek van een beperkt aantal bladzijden komt een schat aan theorieën aan bod, inclusief bijbehorende woordenschat. Wie taal heeft voor fenomenen en patronen zal deze gemakkelijker kunnen herkennen en hanteren, indachtig het adagium van Daniel Siegel 'name it to tame it', maar de overvloed aan emotiegerelateerde termen vergt wel een bijkomende leerinspanning van de lezer.

Kan een theoretische tekst voldoende houvast bieden om vlot gesprekstechnieken toe te passen in een langere interactie? Misschien niet, maar sensitiviteit voor emoties en het beschikken over een gedifferentieerd emotiegericht denkkader kan zeker de kwaliteit van de brede psychosociale zorg aanzienlijk verhogen. Ook in micro-interacties kan nuttig werk verricht worden. En wie weet kan dit alles ook bijdragen tot de preventie van psychische stoornissen, en zo tot verlichting van de druk op de psychiatrische zorgverlening. Ik hoop mee met Stappers.

Katrien Callens, psychiater, Zonhoven



Pelckmans Uitgevers,
Kalmthout, 2022
180 pagina's,
ISBN 978-94-640-157-44, € 30,-