uitgeverij SWP

Binnenwereld

Het begrijpen van emoties en de psyche

Wat zou je willen vragen aan een psycholoog? Wat zou je willen weten over jouw psyche en emoties? In duidelijke taal wordt aan de hand van een model van de psyche inzichtelijk gemaakt waar problemen die mensen ervaren, vandaan komen.

Dit model is gebaseerd op vele jaren praktijkervaring van psychologe Ineke Suijkerbuijk. De auteur heeft naast haar therapiepraktijk jarenlang vragen beantwoord op internet. Zij heeft een goed beeld van de problemen waarover mensen tobben: angsten, depressies, relaties, vreemdgaan en seks behoren tot de topics waarover mensen vragen stellen. Veel vragen ook over emotie: Hoe kan ik beter omgaan met heftige emoties? Hoe komt het dat ze zo sterk of negatief kunnen zijn?

De kern van de problemen is dat de meeste mensen moeite hebben met inzicht in hun psyche, hun binnenwereld, en niet weten hoe ze beter met emoties kunnen omgaan, stelt de psychologe. Toch valt dit te leren.
Ook al zijn we misschien beperkt door onze genen, biologische make-up of wat ook. Ieder mens heeft momenten van keuze en inzicht. Deze momenten kunnen we versterken.

De rode draad van *Binnenwereld* is niet het onbewuste, maar het bewuste. Bewustwording is belangrijk voor onze geestelijke groei. Met eerlijkheid en inspanning kunnen we leren onszelf en onze valkuilen onder ogen te zien. Hierdoor kunnen we veranderen.

Huidig wetenschappelijk onderzoek toont eveneens aan dat ons brein veranderbaar is. Door training van de geest, verandering van leefgewoontes, gedachteonderzoek en meditatie verandert ons brein en daarmee veranderen wijzelf. Wij zijn geen robots die automatische programma's uitvoeren, ons brein is een levend proces en wijzelf zijn dat ook. Door een toenemend bewustzijn creëren we keuzemomenten en komen we tot geestelijke groei.
Binnenwereld bevat ook een hoofdstuk praktische oefeningen, die ook online gezet zijn.

Drs. Ineke Suijkerbuijk heeft in Deventer een praktijk als vrijgevestigd psycholoog. Zij geeft colleges Klinische Psychologie op een HBO opleiding Psychologie.

In de media
Interview d.d. 31 januari 2013 De Stentor

Ook al zijn we misschien beperkt door onze genen of biologische make-up, ieder mens heeft momenten van keuze en inzicht. De rode draad in dit boek is niet het onbewuste, maar het bewuste. We kunnen veranderen en huidig wetenschappelijk onderzoek ondersteunt die



ISBN:
9789088503702

Auteur:
Ineke Suijkerbuijk

Meer info:
swpbook.com/1605

uitgeverij SWP

stelling. Het brein is veranderbaar. Door training van de geest verandert ons brein en daarmee wijzelf. AS Maandblad voor de Activiteitensector. feb 2013