

Crisis

In crisissituaties hebben mensen de neiging te vechten, weg te vluchten of verlamd te raken. Sylvia I. Saakes, trainer en onderzoeker, beschrijft in *De logica van een crisis* een vierde optie: doorschieten naar een diepere bewustzijnslaag, de laag van 'zijn en essentie'. Ze hanteert daarvoor de methode n/u (noodlot of uitdaging). Een crisis is geen uitzichtloze situatie maar een voorbode voor nieuwe perspectieven. De voorwaarde daarvoor is gevoelens niet weg te drukken maar ze juist te ervaren: door angst, verdriet, agressie, haat, wraak et cetera toe te laten en ze te ervaren, wordt juist de angel eruit gehaald. Saakes beschrijft praktische oefeningen om te gebruiken bij een persoonlijke crisis, en ze laat ook zien welke parallellen er zijn met maatschappelijke, politieke en economische crises. UITGEVERIJ ZWERK.

ISBN 978 90 7478 36 3. € 19,50.