



Het 8^{ste} boek van Riekje Boswijk-Hummel ligt in de boekhandel: "Boos", met als ondertitel "boosheid erkennen, begrijpen, loslaten" Het is uitgegeven bij De Toorts in Haarlem en kost 20 euro.

De achterflap vermeldt: "Boos worden is normaal: iedereen is weleens boos. Maar boos worden en ruziemaken leveren doorgaans meer problemen op dan er al zijn, en moeten dus worden voorkomen. Toch mag boosheid niet worden ontkend of onderdrukt: boosheid heeft een signaal functie en moet om die reden worden erkend en onderzocht.

Riekje Boswijk-Hummel beschrijft uitgebreid op welke manier dit onderzoek kan plaatsvinden en hoe mensen in conflictsituaties op een positieve en effectieve manier kunnen worden benaderd, waardoor conflicten uit de weg worden geruimd en persoonlijke of werkrelaties verbeteren. Aan de orde komen onder andere: de schrik en de frustratie die voorafgaan aan boosheid; directe en indirecte uitingsvormen van boosheid en hun effecten; onderliggende angsten en pijn; wegen (en weerstanden) om boosheid te leren stoppen en los laten, waardoor ruimte ontstaat voor empathie en begrip. Ook besteedt ze aandacht aan het leren kennen en zich 'toe-eigenen' van onderdrukte boosheid, en zet ze een aantal misverstanden over het omgaan met boosheid recht. Interessant is hoe zij boeddhistische inzichten omtrent het omgaan met boosheid in haar therapeutische visie heeft geïntegreerd.

Inzicht gevend voor iedereen die om professionele redenen meer wil weten over boosheid en er effectiever mee wil leren werken, zoals (psycho) therapeuten, coaches, werkenden in diverse instellingen en andere hulpverleners.

Ook toepasbaar in persoonlijke relaties zoals tussen partners, ouders, familie, vrienden, burens, of collega's."