

Supernormaal



Auteur:	Meg Jay
Bladzijden:	393 pp.
Genre:	Psychologie
Verschenen:	25-01-2018
ISBN:	9789460037825
Taal:	Nederlands
Uitgever:	Balans, Uitgeverij

[Supernormaal.pdf](#)

[Supernormaal.epub](#)

Bijna driekwart van alle mensen krijgt tijdens zijn jeugd te maken met een traumatische ervaring. Sommigen worden gepest, anderen verliezen een ouder, maken een echtscheiding mee, of hebben een familielid met een psychische aandoening of een verslaving. Sommige kinderen worden blootgesteld aan huiselijk geweld, sommige emotioneel, lichamelijk of seksueel misbruikt of verwaarloosd. Wonder boven wonder komen de meeste van deze kinderen hun trauma te boven.

Ondanks de littekens slagen zij erin als volwassenen een stabiel en betekenisvol leven op te bouwen. Hoe kan dat? Waar halen zij de kracht vandaan? Zitten flexibiliteit en veerkracht anders in elkaar dan wij geneigd zijn te denken? Psychotherapeut Meg Jay laat aan de hand van tal van voorbeelden en verhalen op overtuigende en indringende wijze zien dat de menselijke veerkracht veelzijdiger en complexer is dan we ooit voor mogelijk hielden. De supernormale volwassene is geen zwaar beschadigd of getraumatiseerd slachtoffer en ook geen taaie, elastische overlever die alles van zich laat afglijden en simpelweg terugveert. Hij of zij is een supernormale held, die weet wat hem te doen staat - maar zich wel vaak verborgen voelt achter een masker. Dit baanbrekende boek roept bij de lezer een diep gevoel op van herkenbaarheid, begrip, verbondenheid en mededogen.