

## **De dynamiek van boosheid**

Boosheid is een emotie die we gemakkelijk herkennen. Het is een vechtmodus waar we snel in komen en het lichaam maakt zich direct klaar om te vechten. We kennen allemaal onze ergernissen, irritaties, prikkelbaarheid als we moe zijn en frustraties als het tegenzit. Als boosheid oploopt tot agressie kan die als een explosie naar buiten komen. De ander krijgt direct of indirect de volle laag. Boosheid kan zich echter ook naar binnen richten. Dan worden we boos op onszelf, geven we onszelf de volle laag en voelen we ons machteloos. Dan wordt alle energie weggezogen (implosie) en kan er zelfs een depressie ontstaan. In beide gevallen is het van belang te onderzoeken wat er gebeurt als we boos zijn.

Een belangrijk kenmerk van boosheid is dat we voortdurend met onze aandacht zijn bij datgene wat ons boos heeft gemaakt: een onrecht, onbegrip, een gemene streek, een belediging, etc. Iedere gedachte over de situatie of de persoon die onze woede heeft gewekt is echter brandstof voor het vuur van onze boosheid. Als we in onmacht en depressie zijn weggezakt maakt iedere hopeloze gedachte onze depressie dieper. Het lijkt bijna onmogelijk om de maalstroom van onze gedachten te stoppen. Hoe langer we denken, hoe bozer we worden. Door boosheid kunnen we veel energie verspillen, zonder dat we intussen nog in staat zijn op een goede manier te handelen. Boosheid is een emotie die ons kan overspoelen, we hebben dan minder controle over ons gedrag en kunnen dingen doen die onszelf, anderen of de band met anderen beschadigen.

Hier volgen een aantal stappen die je kan nemen om met je boosheid om te gaan:

### 1: Train jezelf in mindfulness

Je kunt daarbij de mindfulnessoefeningen gebruiken met de focus voor de adem, het lichaam en een onaangename sensatie (expansie). Daardoor leer je om goed op te merken wat er gebeurt, niet meteen te reageren op wat je denkt en voelt en bouw je een tolerantie op voor het verdragen van onaangename ervaringen in je lichaam. Het snappen van de volgende stappen is niet voldoende om ze meteen uit te kunnen voeren. De vaardigheden om de stappen uit te voeren moet je trainen. Dit vraagt een investering van tijd en energie. Vraag jezelf af: ten gunste van welke waarde in mijn leven ben ik bereid dat te doen? Welke activiteiten of contacten lijden onder je boosheid en hoe zou je die graag verbeteren?

### 2: Let op de rode vlaggen

Boosheid is vaak een aaneenschakeling van reacties die het versterken. Let op de eerste tekenen dat er een keten is geactiveerd; de rode vlaggen zijn de eerste signalen die duiden op boosheid. Als er iets gebeurt dat je niet wilt, niet verwacht of dat wat je wilt of verwacht blijft uit dan kan je de eerste rode vlaggen opmerken. Voorbeelden: warm voelen, je kaak spannen, verstrakking in je maag, met je vinger wijzen, vuisten maken, een hogere of luidere stem, snelle hartslag, trillen, benauwd voelen, etc..

Erken dat je nu in een lastige situatie zit en dat er rode vlaggen aanwezig zijn in plaats van het te ontkennen (imploderen) of het op de ander te dumpen (exploderen). Richt je aandacht op jezelf.

### 3: Doe of zeg niets

Je lichaam maakt zich nu klaar om iets te doen of zeggen. Maar dat hoeft je niet te doen. Jij hebt een keus. Als je oude gedrag je in de problemen heeft gebracht let dan nu goed op en doe niets. Stop en luister naar de woorden in je hoofd voordat ze je mond uitkomen. Wat wil je boosheid dat je gaat zeggen? Als er mensen om je heen zijn kijk of het oké is om niets te zeggen of om weg te gaan. Het is het best om niets te zeggen als dat lukt. Het is bijna onmogelijk om niet boos te klinken als je je boos voelt. Ben je in een situatie waarin je wel iets moet zeggen, zeg dan zo weinig mogelijk. Luister naar elke zin in je hoofd voordat je hem zegt. Jij hebt steeds de keus over wat je zegt en hoe je dat zegt. Dit betekent niet dat je wegloopt voor je boosheid of dat je het onderdrukt. Je maakt juist tijd en ruimte om je boosheid er te laten zijn en te onderzoeken. Dit vraagt meer moed en is moeilijker dan je boosheid er uit gooien.

#### 4: Kijk naar je gedachten

Je gedachten zijn nu waarschijnlijk bezig met oordelen, evalueren, anderen de schuld geven, verhalen maken over wat anderen zouden moeten doen, etc.. Dit is olie op het vuur, elke gedachte maakt de boosheid sterker als je er door laat meeslepen. Dus accepteer dat de gedachte er is en verder hoeft je er niets mee. Observeer je gedachten van een afstandje, laat ze komen en gaan (defusie).

#### 5: Rijd op de wilde tijger

Dit is moeilijk en kan eng zijn. Met je aandacht bij de onprettige sensaties blijven en niets doen om het op te lossen kan voelen alsof je op een wilde tijger rijdt. Breng je aandacht naar de lichamelijke gewaarwordingen. Hoe voelt boosheid? Welke spieren zijn dan gespannen, hoe is het met de hartslag, met de ademhaling, met de buik, met de houding? Observeer het en merk op dat jij er naar kan kijken. Wees mild voor jezelf, merk eventuele oordelende gedachten over jezelf op en laat ook die voorbij stromen. Wees nieuwsgierig naar wat je voelt. Waarschijnlijk wordt de tijger wat rustiger, dan kan je onderzoeken wat het is dat de tijger bewaakt.

Welke gevoel zit er onder de boosheid? Wat heeft je zo geraakt? De situatie die je boosheid heeft aangewakkerd heeft je waarschijnlijk gekwetst of je voelt je bedreigd. Boosheid is een vechtreactie daarop. Je kan je realiseren dat je niet kreeg wat je wilde hebben of wat je dacht nodig te hebben. Je verlangen werd gefrustreerd. Of je kreeg te maken met iets dat we niet wilde hebben en hebt juist aversie tegen de situatie. In beide gevallen creëren we afkeer van de realiteit. Een realiteit die niet anders is omdat wij dat willen. Dit roept gevoelens op als verdriet, teleurstelling, angst, schuldgevoel, leegheid, afgewezen en alleen voelen, machteloosheid of onzekerheid. Niemand voelt graag deze negatieve emoties maar als we hier eerlijk over zijn en er ruimte voor kunnen maken kunnen we een explosie of implosie van boosheid doorbreken. Door onze afkeer van deze negatieve gevoelens op te geven, en te accepteren dat we ze hebben, zetten we een positieve verandering in gang. En hoe eerder we bewust zijn van wat we voelen, hoe kleiner de kans dat het oploopt tot boosheid.

#### 6: Richt je op dat wat waardevol is

Als we ons verzet tegen de realiteit opgeven hebben we meer energie om te bedenken hoe we met die situatie om willen gaan. We zijn dus niet weerloos en kunnen zelf bijdragen aan een leven met minder ergernis en boosheid door toe te staan wat er is en vervolgens verstandig te reageren. Wat zou je willen doen, zeggen en hoe zou je dat willen doen, zeggen zodat het past bij wie je wilt zijn en hoe je wilt leven? Uiteindelijk is het prima om een reactie te geven op wat er gebeurt. Als je eerst pas op

de plaats hebt gemaakt en hebt onderzocht wat er aan de hand is, dan kan je reageren op een manier zoals jij wilt en niet als een speelbal van je boosheid.

### Functie van boosheid.



Boosheid is geen slechte emotie. Het is een emotie die je laat weten dat er iets belangrijks op het spel staat en maakt je klaar om te handelen, te vechten. Vechten en agressie hoeft ook geen probleem te zijn als het gebeurt in een situatie waarin dat functioneel is: als jij of een ander fysiek wordt aangevallen. Dit komt echter in onze maatschappij niet vaak voor in het dagelijks leven, toch kunnen we dagelijks boos zijn en boos reageren. Dan is het handig om te onderzoeken wat de boosheid je te vertellen heeft: wat staat er op het spel? Wat heeft je geraakt? En te bepalen hoe je wilt reageren. De enorme energie die vrijkomt bij boosheid kan je helpen om te reageren zoals jij wilt. Het kost moed, kracht, doorzettingsvermogen en energie om bijvoorbeeld assertief te zijn, je kwetsbaar op te stellen, je in te zetten om misstanden in onze samenleving aan de kaak te stellen en te veranderen. Dan slaat boosheid niet om in agressie of depressie maar kan het jouw leven en de wereld in positieve zin verbeteren.

Holding on to anger is like  
drinking poison and expecting  
the other person to die.  
-Buddha



**A MOMENT OF  
PATIENCE IN A MOMENT  
OF ANGER SAVES YOU  
A HUNDRED MOMENTS  
OF REGRET.**

WOLFRUM.COM

<b>Dynamiek van boosheid.</b>	
Situatie	
Afkeer van de situatie: rode vlaggen	
 <b>Automatisch, destructief</b>	 <b>Bewust, waardegericht.</b>
Afkeer van de rode vlaggen	Stop: niets doen en niets zeggen.
Negatieve gedachten, oordelen, evaluaties over de situatie en de rode vlaggen	Observeren en acceptatie van de situatie van dit moment en de rode vlaggen
Versterking van rode vlaggen: boosheid	Observeren en acceptatie van gedachten.
Afkeer van boosheid	Onderzoeken en acceptatie van boosheid.
Negatieve gedachten, oordelen, evaluaties over de situatie en de boosheid.	Onderzoeken en acceptatie van onderliggende gevoelens
Versterking van boosheid	Actie bepalen, waardegericht. Veranderen wat je kan veranderen. Acceptatie en compassie voor wat je niet kan veranderen.
Dingen doen en zeggen die schadelijk zijn voor jezelf, de ander of de band tussen jullie. Exploderen of imploderen	
Naast boosheid ook andere negatieve emoties (schuld, schaamte, somberheid, angst, verdriet) als gevolg van je acties. Daar weer negatieve gedachten over -> negatieve spiraal.	

Bron: “*ACT on life not on anger.*” G. Eifert.

# Anger Iceberg

Icebergs are large pieces of ice found floating in the open ocean. What you can see from the surface can be misleading. Most of the iceberg is hidden below the water.

This is how anger works. Often when we are angry, there are other emotions hidden under the surface.



Angry

embarrassed    scared    grief  
shame    tricked    overwhelmed  
frustrated    depressed    disgusted  
distrustful    grumpy    stressed  
attacked    rejected    helpless  
guilt    trapped    nervous    anxious  
trauma    annoyed    exhausted  
disrespected    unsure    envious  
disappointed    lonely    offended  
uncomfortable    worried    insecure  
regret    hurt