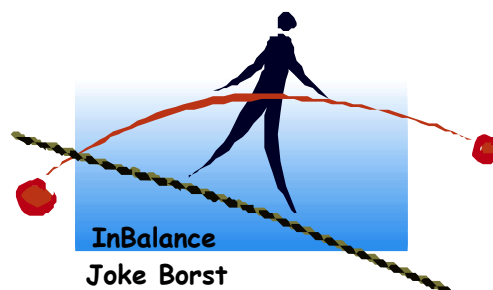


Joke Borst
Supervisor/coach/counsellor
Lutkedijk 26
1713 KP Obdam
tel 06 53363705
e-mail: jokeborst@hotmail.com
www.jokeborst.nl



Herfstthemabrief 2012

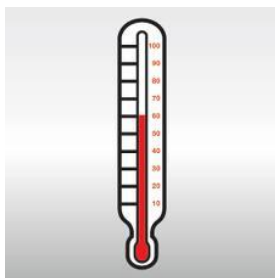
Omgaan met boosheid

In dit nummer:

- Mijn boosheid
- Wat is boosheid?
- Hoe ontstaat boosheid?
- Symptomen van boosheid
- Huilen
- Omgaan met boosheid
- Waarom we boos zijn
- Boosheid erkennen, begrijpen
- Tips wanneer je jezelf boos voelt
- Het gevecht tussen gevoel en verstand

Herfst...

Dan hoeft het weer zich
niet meer zo schuldig te
voelen.
loesje



Boosheid claimt
al onze energie en
richt die op het straffen
van mensen in plaats
van op het vervullen
van behoeften.

Mijn boosheid

Na het thema 'blij zijn' nu de andere kant van onze emoties 'boos zijn'.

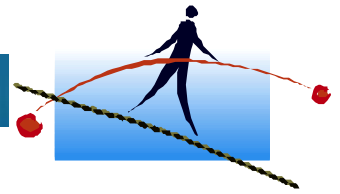
Boos zijn is een emotie die mij in de vakantie een aantal keer overkwam. Tijdens het werken aan mijn EVC (Ervarings)certificaat voor Sociaal Pedagogische Hulpverlening, viel een aantal keer het programma op de computer uit, waarna ik steeds een uur werk kwijt was. Ik voelde mij echt heel boos. Na de vakantie was ik juist heel blij, ik had mijn certificaat behaald en daarmee mijn lidmaatschap bij de RBNG (nodig voor de ziektekostenverzekeringen van mijn klanten) veilig gesteld.

Mochten we ons vroeger als kind boos voelen, boos worden, kwaad zijn en ruzie maken? Gooide je het eruit of kropte je het op, slikte je het in zodat je niet naar je kamer of de gang werd gestuurd? Ik weet nog dat ik stampend de trap op denderde en hard de deur dichtsmeet. Ik wilde blijkbaar toch laten blijken dat ik boos was. Om me vervolgens woedend op mijn bed te storten. Ook verstopte ik me wel met mijn boosheid in een hoekje van de schuur. Ik heb ook eens met een theelepeltje een raam kapot gegooid. Wat heb ik me er erg lang schuldig over gevoeld en boos op mezelf.

Wat is boosheid?

Boosheid is een emotie, een gevoel waar iedereen mee te maken heeft. Boosheid gaat gepaard met emotionele spanning. Als je boos bent, verhoogt dat de bloeddruk en maakt dat het hart sneller gaat kloppen. Dit is een natuurlijke reactie van het lichaam op gevaar. Het "gevaar" hoeft niet altijd een werkelijke bedreiging te zijn, het kan bijvoorbeeld ook een gedachte zijn die iemand boos maakt. De boze gevoelens verdwijnen meestal weer als de dreiging van het gevaar verdwijnt. Boosheid is geen "slechte" emotie; veel mensen luchten hiermee hun hart. Het is wel belangrijk voor jezelf en voor anderen hoe je met deze emotie omgaat.





Hoe ontstaat boosheid?

Frustratie of kwetsing Je kan boos worden doordat iets niet loopt zoals je dat wilt, of als een ander je op een of andere manier pijn doet.

Karakter Wat iemand heeft meegemaakt, en hoe iemands karakter is, spelen een rol bij de manier waarop diegene met boosheid omgaat.

Omgeving De opvoeding draagt ook bij aan de manier waarop iemand omgaat met boosheid. Als iemand bijvoorbeeld nooit gecorrigeerd wordt door zijn ouders bij agressief gedrag, dan kan diegene op latere leeftijd nog steeds "opvliegend" of agressief reageren. Ook als ouders zelf vaak boos of agressief zijn tegen hun kinderen, dan dient dit vaak als een voorbeeld en kunnen kinderen dit gedrag later zelf gaan overnemen. In een autoritaire of strenge omgeving kan iemand onder druk van de meerderheid gevoelens, machteloosheid en boosheid ervaren en agressief gedrag gaan vertonen.

Symptomen boosheid

Boosheid kan op verschillende manieren naar buiten komen. De spanning die iemand voelt als hij boos is, kan verschillen in hevigheid. Je kunt je bijvoorbeeld nijdig, geïrriteerd, verstoord, kwaad, razend of woedend voelen.

Assertiviteit Boosheid kan je op een rustige, rationele manier laten merken, zodat de gevoelens van de ander niet worden gekwetst, terwijl je toch voor jezelf op komt. Het luchten van boosheid kan op deze manier als een opluchting worden ervaren.

Sub-assertiviteit Het kan ook zo zijn dat je kwaad bent, maar dit niet naar anderen toe duidelijk maakt. Je kan je machteloos en neerslachtig gaan voelen, doordat je niks aan de situatie doet. Het inslikken van boze gevoelens. Soms wordt het geuit door op een heel andere manier of moment iets te doen wat voor de ander niet prettig is, bijvoorbeeld stil worden, iets achterwege laten. Er wordt niet gewerkt aan een oplossing, er ontstaat een spanningsveld.

Agressiviteit Het kan ook zijn dat iemand boos is en dit op zo'n manier naar buiten brengt dat de ander gekwetst wordt of zelfs beschadigd. Dit kan gepaard gaan met schelden, schreeuwen, de schuld geven en iets kapot maken. Met agressiviteit verdedigt iemand zichzelf en kan men tot aanval overgaan.

Vanuit onze opvoeding en omgeving hebben we dus allemaal leef/overlevingspatronen omtrent boosheid meegekregen die ons op volwassen leeftijd nog aardig bepalen! Veel volwassenen blijken er moeite mee te hebben om hun boosheid op een goede manier te uiten. Als heel jong kind mag je nog wel eens stampvoeten van kwaadheid, maar al snel moet je deze "kuren" afleren en je leren te "gedragen"! We hebben afgeleerd om boos te zijn en herkennen onze eigen signalen daarvan niet meer.

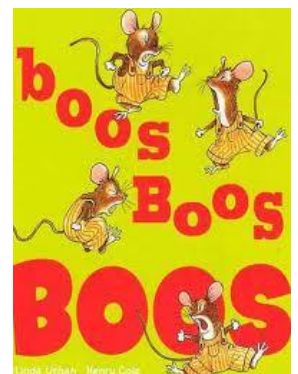
Huilen

Vrouwen kunnen hun boosheid vaak minder goed laten zien dan mannen, bang zichzelf niet in de hand te hebben, niet aardig gevonden te worden. Zo gaan ze sneller huilen vanwege boosheid. Het is meestal geen pure boosheid, maar in combinatie met machteloosheid: machteloze woede. Vooral in conflictsituaties komt het voor. Mannen worden agressief, gaan vloeken en tieren, vrouwen gaan huilen. De aanleiding van huilen dan is hulpeloosheid (denk ook aan baby's) en machteloosheid.

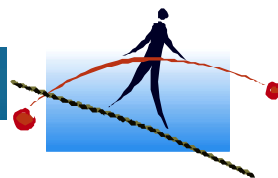
Wie zich altijd
verbergt voor anderen,
kan uiteindelijk zichzelf
niet meer terug
vinden.



Zelfmanagement is;
zorgen dat je jezelf begrijpt
Zelfbeheersing is;
controle hebben over je
eigen gedrag hoe je je ook
voelt.



Het is makkelijk
genoeg om kwaad
te worden.
Maar kwaad zijn
op de juiste persoon,
in de juiste mate,
op de juiste tijd,
om de juiste reden en
op de juiste manier
dat is niet makkelijk!
Aristoteles



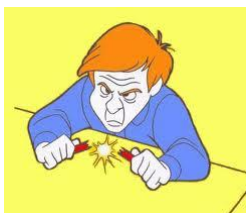
Stagnatie is het gevolg van ontkenning. Door te accepteren kun je weer verder.



🙄 Omgaan met boosheid

Net zoals blijheid, verdriet en angst is boos zijn een emotie. Al duizenden jaren kijken we naar emoties als óf goed, óf slecht. Met als gevolg dat goede gevoelens gewenst zijn en slechte gevoelens ongewenst. En dus is woede als emotie waardeloos geworden. Een emotie, die je niet mag of kunt uiten, gaat ondergronds: je raakt er het contact mee kwijt. Maar de kracht van emoties is sterk en kan niet gemakkelijk de kop ingedrukt worden. Je hebt geen zicht meer op hoe je boosheid uit: je wordt chagrijnig of ontevreden, je (vr)eeft of drinkt je ongenoegen weg, je verstopt het achter cynische grapjes of plotselinge woede-uitbarstingen... je leert af jezelf te voelen. Het gevolg is vaak, dat je daardoor last krijgt van klachten zoals: onzekerheid, moeheid, angsten, gespannenheid, moeite met voor jezelf op te komen, lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, nek- en schouderklachten, maagpijn en zelfs depressieve klachten.

Dankzij conflicten leren wij onszelf kennen, en ontdekken we nieuwe mogelijkheden om onze talenten te ontplooien.



🙄 Waarom we boos zijn

Emotie is eigenlijk niets anders dan energie die door het lichaam vloeit met één doel: het herstellen van een, door hoge emotionele opwinding, verstoord evenwicht. Fysiek ontladen en ontspannen helpt ons dan het evenwicht te herstellen. De energie van boosheid is explosief, heftig, plotseling en vaak schokkend. Het voelt groot. Maar het is niets anders dan de behoefte voor jezelf op te komen en je te ontwikkelen binnen de grenzen van de ander.

Boosheid als gevoel lijkt iets anders te zijn dan bijvoorbeeld schrik als gevoel. Als je schrikt dan is dat gevoel van schrik er ineens en het is ook zo weer weg. Gevoelens komen en gevoelens gaan, het is e-motie: energy in motion (energie in beweging). Met boosheid lijkt toch iets anders aan de hand. Je kunt minuten, uren, dagen boos zijn, sommige mensen zijn het zelfs hun hele leven lang. Ze voelen geen boosheid, ze zijn het gewoon. Mensen die chronisch boos zijn, voelen zich vaak tekortgedaan en geven anderen de schuld van hun moeilijkheden. Zij zijn vaak opvliegend, vijandig of willen graag beter zijn dan de ander. Het is voor hen te pijnlijk om toe te geven dat zij zelf ook bijdragen aan dingen die er gebeuren. Boosheid wordt in dit geval een manier van zelfverdediging om de pijn van eigen fouten te vermijden.

Pas als je weet wat je doet, kun je doen wat je wilt.

🙄 Boosheid erkennen, begrijpen

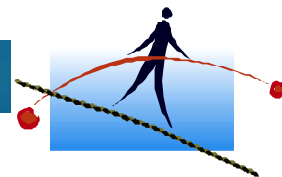
Boos worden is normaal: iedereen is wel eens boos. Maar boos worden en ruzie maken leveren doorgaans meer problemen op dan er al zijn, en moeten dus worden voorkomen. Toch mag boosheid niet worden ontkend of onderdrukt: boosheid heeft een signaalfunctie en moet om die reden worden erkend en onderzocht. Soms moet onbewuste boosheid bewust worden gemaakt, zodat je niet in passieve boosheid of slachtoffergedrag verstrikt raakt. Ook zal gekeken moeten worden hoe boosheid de waarneming beïnvloedt.

Wat er gebeurt wanneer boosheid onomwonden wordt geuit, zowel voor de boze persoon zelf als voor de aangesproken persoon? Als je altijd je boosheid maar plompverloren eruit gooit, loop je de kans om geïsoleerd te raken, omdat je omgeving jou een vervelend persoon gaat vinden. Je zorgt zeer goed voor jezelf maar niet echt in contact met jouw omgeving.

De bewuste boosheid moet worden herleid tot onderliggende pijn, verdriet, angst, wanhoop, schuldgevoel, grenzen, verlangens en behoeftes. Hieruit zal blijken wat ervoor nodig is om boosheid los te laten en hoe het best kan worden omgegaan met de boosheid van anderen.



Bij vergeven gaat het niet over de ander, maar over jou. Het is het loslaten van de last die je met je meedraagt. Door zaken te benoemen en aan te gaan, gaat de energie stromen.



Tips wanneer je jezelf boos voelt

Tel tot 10 - Met tellen (waar je jezelf in trainen moet) kan je de boosheid onder controle houden, je hebt je gedrag nog in de hand. Ontstress, schrijf het van je af.

Time out - Met een time out kan je jezelf afschermen van een persoon, zijn uitstraling, taal enz.

Ademhaling - Adem door je neus 7 tellen in. Houd je adem 5 tellen vast en blaas vervolgens langzaam en gelijkmatig door je mond, met getuete lippen uit.

Onderzoek - Onderzoek je boosheid bijvoorbeeld d. m. v. mind fullness (zie eerdere Themabrief) yoga, schrijven. Neem ik bijvoorbeeld mezelf en mijn eigen grenzen en behoeften wel serieus? Is mijn boosheid redelijk? Onderzoek je gedachten en overtuigingen, ze voeden, versterken vaak, draai ze bij of om . Onderzoek ook of het een lichamelijke oorzaak, bv. intolerantie, hormoonproblemen, burnout enz. heeft.

Fysiek - Fysieke uitlaatklep, lachen/ humor. Schop of sla tegen iets, een kussen een stuk klei, een boksbal. Lichaamsbeweging (werkt ook preventief) sporten, dansen of tuinieren.

Praten - Praat (rustig) met de ander, via een ik-boodschap, over de boosheid die wordt opgeroepen. Bv. 'Ik voel me door jou onder druk gezet.' Je erkent je gevoel, denkt er over na leert zelf je gevoel weer te geven en hoort ook waarschijnlijk de gevoelens van de ander. Spaar niet op!

Vertrouwen - Kijk naar je verwachtingen die je hebt van anderen. Stel vragen over onbegrepen gedrag van anderen. Ieder is anders. Vergeef wanneer het uitgepraat is.

Verantwoording - Neem verantwoording voor je eigen emoties en gedrag. Ben je toch uitgeschoten en heb je de woede eruit gegooid? Wees mild naar jezelf en bied je verontschuldiging aan. Onderzoek wanneer iemand je 'raakt' of je er een constructieve, positieve draai aan kan geven om iets in je zelf aan te pakken of te verbeteren.

Leren – leer van je ervaringen. Leer van hoe anderen met hun boosheid omgaan.

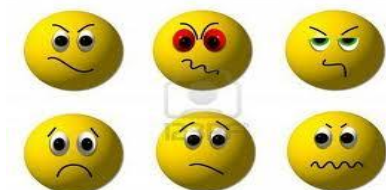
'Het gevecht tussen gevoel en verstand' Piet Weisvelt

Het hoofd en het hart waren in een ernstig gesprek verwickeld. 'Ik vind je wel leuk hoor 'zei het hoofd, 'maar je bent ook erg lastig. Als ik even niet oplet ben je alweer op iets afgegaan zonder uit te kijken. Ik vind je heel onvoorzichtig.' 'Ik vind je soms zo'n zeur', zei het hart. 'Steeds als ik iets wil, lever jij er commentaar op. Ik kan nooit eens mijn eigen gang gaan.' 'Ik weet het goed gemaakt', zei het hoofd. 'Laten we eens een poosje uit elkaar gaan. Een soort proefscheiding. Dat is erg in momenteel. Dan kunnen we over een paar weken weer bij elkaar komen en kijken hoe het bevallen is'.

Het hart vond dat een goed idee en zo gingen ze ieder een andere kant op. Na een paar weken kwamen ze weer bij elkaar. Ze zagen er allebei beroerd uit. 'Wat ben ik vervelend als ik alleen ben', zuchtte het hoofd. 'Iedereen kreeg een hekel aan mij en het ergste is dat ik ze ook nog kon uitleggen waarom.' 'Ik ben zo stom in mijn eentje', sprak het hart. 'Het is een wonder dat ik er nog ben. De mensen hebben me vreselijk misbruikt en ik kan ze nog geen ongelijk geven ook.'

En dus besloten het hoofd en het hart voortaan maar weer samen op te trekken. Soms vond het hart het hoofd een zeur. Vaak vond het hoofd het hart een dwaas. Maar vanaf dat moment hielden ze van elkaar.

Het samenspel tussen gevoel, lijfelijke sensaties en verstand is van belang bij zelfregulatie.



Vragen, reacties en suggesties op deze nieuwsbrief zijn weer van harte welkom.