

SNEL BOOS?

Ontdek welke emotie er écht onder zit

Even flink ontploffen is zo makkelijk, maar je schiet er niets mee op. Peggy van der Lee probeert haar boze emoties te ontwarren en leert een onverwachte les.

Plus: een dagboekoefening voor meer inzicht in je eigen donderwolken.

tekst: peggy van der lee // foto's: eric van den elsen



IK WORD BOOS

als ik door de Action loop voor knutsel-spullen, en mijn kinderen aan de lopende band bakers, ladekastjes en lijstjes willen hebben. (Ons huis stikt van de bakers, ladekastjes en lijstjes. Ik word al boos van de Action op zich, als ik heel eerlijk ben.) Ik word boos als ik de stapel versgewassen kleren niet kwijt kan in de kast omdat alles door elkaar ligt. Als het strand bezaaid is met bierblikjes en frietbakjes. Ik mijn knie keihard stoot tegen de tafelpoot. En echt heel boos word ik van mensen die fora en facebookpagina's bevullen met hun ongefundeerde meningen, zonder zich te willen verdiepen in enige achtergrond of onderzoek. Echt, mijn hart gaat ervan razen – terwijl ik dit typ voel ik het weer.

EEN 'SLECHTE' EMOTIE...

En dat was pas de 'oogst' van een halve week. Dat weet ik zo precies omdat ik in navolging van de Amerikaanse psycholoog en boosheidsonderzoeker Todd Kashdan dagelijks ben gaan opschrijven wat me boos maakt. Schaamteverwekkend veel. Boosheid is nogal een taboe. Dat blijkt

wel uit een onderzoek door de Mental Health Foundation onder tweeduizend Engelsen. Onder hen waren veel meer mensen die zeiden dat anderen een probleem hebben met boosheid, dan mensen die vonden dat ze zelf vaak boos waren. Ook hulpverleners hielden zich tot nu toe niet intensief met dagelijkse boosheid bezig. 'Boosheid werd altijd gezien als een "slechte" emotie, in plaats van een verdrietige, of ongezonde, en kreeg daarom altijd veel minder aandacht dan bijvoorbeeld angst of depressie,' schrijft de Mental Health Foundation in zijn rapport. Problemen met boosheid vinden we meer iets voor hooligans of huiselijk-geweldplegers. Dat komt doordat boosheid vaak in één adem wordt genoemd met agressie. Zoals cognitief gedragstherapeut Adewale Ademuyiwa in het rapport zegt: 'Een van de mogelijke redenen dat boosheid zo onderbelicht is, is dat mensen hun boosheid zelf niet als probleem herkennen of omdat ze zich ervoor schamen.'

...OF LOGISCH EN MENSELIJK

Mijn gezin had mijn boosheid ook opgemerkt. Mijn vriend vindt dat hij tijdens het ontbijt soms op eieren moet lopen – ik val nijdig uit als hij vraagt

of de boter al op tafel staat – en mijn dochters laten het voortaan wel uit hun hoofd 'gezellig' met hun moeder te gaan winkelen. Ik vind dat jammer, want ik houd juist van gezelligheid. En ik ben van nature een heel vrolijk, optimistisch mens. Waarom word ik dan toch zo snel boos?

'Boosheid is een heel logische, menselijke emotie,' relateert therapeute Riekje Boswijk-Hummel mijn zorgen aan de telefoon. Ze schreef het boek *Boos; boosheid erkennen, begrijpen, loslaten* en geeft al tientallen jaren workshops over omgaan met boosheid, in haar therapie- en opleidingsinstituut Centrum Boswijk. 'Het is het eerste wat ik in die workshops zeg: voel je niet schuldig als je boos wordt. Het is geen schande. Het is ook niet zo dat je in een workshop leert om te stoppen met boos zijn. Ik wil het uit de moraliteit halen: boosheid is er nou eenmaal. Maar ik wil wél laten zien dat je kunt leren om effectief met boosheid om te gaan. Dat je voor jezelf kunt opkomen zonder anderen schade te berokkenen.'

Dat betekent: stoppen met je boosheid direct te uiten. Die stelling maakt veel workshopbezoekers van Boswijk-Hummel, grappig genoeg, boos. 'Vaak ben ik nog niet uitgesproken of er valt al iemand over me heen, die zegt dat boosheid anders ook iets oplevert. Dat boosheid nodig is om jezelf verstaanbaar te maken of je grenzen aan te geven. Maar dat is zeer de vraag.'

Wie macht wil uitoefenen, helpt het soms wel om boos te doen, blijkt uit onderzoek door de Leidse psycholoog Gert-Jan Lelieveld. Mensen die in onderhandelingsituaties boos reageren, krijgen meer – als ze er tenminste voor zorgen dat hun boosheid niet persoonlijk is. En Amerikaans onderzoek in rechtbankjury's liet vorig jaar zien dat juryleden die boos hun standpunt verwoorden, meer mensen aan hun kant



krijgen. Dat trucje werkt overigens alleen voor mannen. Therapeute Boswijk-Hummel is het absoluut niet eens met mensen die zeggen dat boosheid ook positief kan zijn. 'Ja, het activeert je. Maar de vraag is vervolgens: wat is je doel? Als je doel is om begrepen te worden, om dichterbij elkaar te komen of iets aan een situatie te veranderen – en dat is het meestal, ook al lijkt je doel tijdelijk vooral "van je af slaan" of "winnen" – dan bereik je die ander niet als je het boos aanpakt. Want dan is de kans

groot dat de ander ook boos reageert. Of in de verdediging schiet, of zich terugtrekt en voor je afsluit.'

HALVE SECONDE

Dat we vaak toch boos handelen als we boos zijn, komt doordat er een enorme berg energie vrijkomt in heel korte tijd. Slechts 0,55 seconde hebben we, tussen de eerste hersenimpuls die aanzet tot boos handelen, en het boze handelen zelf, legt psycholoog Steven Pont uit in zijn boek *Goed kwaad*. Een halve seconde tussen het

**De snelle fysieke reactie
VERNAUWT JE BLIK:
*het is de schuld van de ander***



moment waarop de amygdala in de hersenen alarm slaat en ons in emotionele staat van paraatheid brengt ('Er is iets! Iets bedreigends!'), en het moment waarop het sympathisch zenuwstelsel onze natuurlijke neiging om te 'vechten' of te 'vluchten' in gang zet. Die snelle reactie was ooit heel functioneel, maar is bij onze huidige huis-, tuin- en keuken-frustraties meestal ietwat overdreven. Adrenaline wordt aangemaakt, de spieren spannen zich aan, het hart gaat sneller pompen, het bloed schiet naar de ledematen.

Het vervelende is: die fysieke toestand vernauwt je blik. Het is de schuld van de ander en jij hebt honderd procent gelijk. Als we de 'bedreiging' – vroeger een leeuw, tegenwoordig bijvoorbeeld de man die de drollen van zijn hond niet opruimt – inschatten als 'verslaanbaar', dan gaan we vechten. Meestal verbaal. 'Mensen die de confrontatie níet durven aangaan, zullen niet aanvallen, maar vluchten of bevriezen,' zegt Boswijk-Hummel. 'Dat betekent echter niet dat ze niet boos zijn. In de praktijk

blijkt dat angstige mensen hun boosheid op indirecte manieren tot uitdrukking brengen. Als ze boos worden gaan ze huilen. Of ze nemen afstand van de ander. Of ze schieten in een slachtofferrol.'

STEVIGE PIEKERAARS

Sommigen worden makkelijker en vaker boos dan anderen: in de boosheidstest van psycholoog Judith Siegel (doe 'm zelf op de volgende pagina's) scoren ze hoog op *anger arousal*, de mate van boos zijn. Deze mensen zijn automatisch meer geneigd om situaties als dreigend te interpreteren. Hun zelfbeheersing is doorgaans lager, en ze zijn impulsiever dan anderen. En in rumineren – de neiging om te piekeren en informatie over dreigende gebeurtenissen te blijven herhalen – blinken deze hoogscoorders juist uit. Best onhandig, want onze gedachten over de situatie spelen een grote rol bij boosheid. Hoe meer we opgaan in een boze gedachtestroom ('Heeft die hypotheekadviseur nou alwéér een verkeerde offerte gestuurd? Waarom betaal ik die man eigenlijk? Dat is toch zijn werk? We zouden *Radar* moeten bellen'), hoe meer we de boosheid versterken en hoe langer de woede aanhoudt.

Boze mensen zijn zich daar niet voldoende van bewust, stelt de Amerikaanse psychiater Jeffrey Brantley. Voor zijn onlangs verschenen boek *Boosheid beheersen met mindfulness* vroeg hij tientallen therapeuten, pedagogen en wetenschappelijk onderzoekers: waarom doen mensen niet hun voordeel met de succesvolle 'stop boosheid'-programma's die al bestaan? Alle experts gaven in grote lijnen hetzelfde antwoord: het grootste obstakel is dat boze mensen zich niet voldoende bewust zijn van die boze gevoelens op de momenten waarop die zich voordoen. Volgens Brantley is dan ook het be-

langrijkste ingrediënt om te leren omgaan met boosheid: je boosheid gaan opmerken en erbij stilstaan. Mindful boos zijn dus.

HET PAN-INCIDENT

Het opmerken van verschillende gevoelens noemen psychologen emotie-differentiatie. Lukt dat goed, dan kun je op een gezonde manier reageren, of je nou angstig, zenuwachtig, verlegen of boos bent. Lukt dat niet goed, dan leidt het op boze momenten alleen maar tot meer boosheid, bleek uit het

onderzoek door psycholoog Todd Kashdan. Twee soorten situaties maakten zijn proefpersonen volgens hun dagboekjes het kwaadst. Situaties waarin ze last hadden van andere mensen, maar vooral: situaties waarin het onduidelijk was waarom ze zich zo boos voelden. En dat waren meteen ook de momenten waarop boosheid het lastigst in de hand te houden was. Ik herken het achteraf bij het pan-incident bij mij thuis. Mijn oudste dochter wilde helpen met schnitzels bakken. Het bereiden van het avondeten had

EERSTE HULP BIJ VIJANDIGE GEVOELENS

Merk je bij jezelf boosheid, wrok of een andere vorm van weerzin en afkeer op? Neem dan even de tijd voor deze korte meditatie, gebaseerd op een oefening van psychiater Jeffrey Brantley. Je kunt de meditatie zittend, lopend of staand doen – zolang je er met je aandacht bij blijft:

Richt je op de stroom van sensaties in je lichaam, of op de sensaties van je komende en gaande ademhaling – in en uit. Als er nog steeds gevoelens van boosheid of verontrusting aanwezig zijn, richt daar dan je aandacht op.

Geef jezelf toestemming om zachtmoediger te worden en je open te stellen. Kijk en luister beter terwijl je met je volle bewustzijn meeademt met het lastige gevoel. Probeer of je het gevoel kunt benoemen, en herhaal dat bij elke ademhaling: 'Boosheid, boosheid, boosheid...' 'Wrok...' 'Ergernis...' Merk ook op: 'Angst...' 'Zorgen...' 'Ik voel me kwetsbaar en weerloos, kwetsbaar en weerloos...'

Terwijl je op die manier bewust ademhaalt en het pijnlijke gevoel rustig benoemt, voeg je na elke benoeming een simpel 'ja' toe: 'Boosheid – ja,' 'Wrok – ja,' 'Ergernis – ja,' 'Angst – ja,' enzovoort. Vergeet niet dat je tijdens je meditatie niets voor elkaar hoeft te krijgen en niets hoeft te veranderen of te laten verdwijnen. 'Ja' zeggen helpt het verzet op te geven en het gevoel gewoon aanwezig te laten zijn.

Blijf mindful ademen zonder te oordelen en merk op wat er volgt nadat je 'ja' hebt gezegd. Kijk en luister, vooral naar gedachten of opvattingen die weerstand, angst, verontrusting en boosheid kunnen aanwakkeren. Benoem de gedachte en zeg ook daar telkens 'ja' tegen: 'Dit is idioot! Twijfelgedachte – ja.' 'Ik ben bang dat dit niet helpt. Angstige gedachte – ja.' 'Ik baal ervan dat ik me zo voel. Afkerige gedachte – ja.'

Kun je zachtmoediger worden en de pijn die je op dit moment misschien ervaart, met zelfcompassie erkennen? Besef je dat je verzetten tegen de pijn je meer lijden bezorgt?

Bron: Jeffrey Brantley, *Boosheid beheersen met mindfulness*, Uitgeverij Nieuwezijds (2015), € 21,95

Liever de hele tijd KWAAD OP JE COLLEGA'S dan voelen hoe je vroeger gepest bent



lang geduurd. Tegen mijn voornemen in, want de jongste is steeds zo moe – die moet eigenlijk echt voor zeven uur in bed liggen. Geen idee waarom ik tijdens het koken Facebook checkte, waar een onbekende dom en scherp uithaalde naar een project waar ik met hart en ziel aan had gewerkt. En toen moesten de schnitzels in de pan. 'Ik vind het eng,' zei mijn dochter. 'Let op, niet gooien!' was mijn reactie, terwijl ik haar hand naar de pan begeleidde. Ze liet te vroeg los en een spetter olie raakte haar wang. 'Ik zei toch: niet gooien!' haalde ik uit, terwijl ik een doek onder de kraan slingerde en haar wang depte. 'Ik zei toch dat ik het eng vond!' schreeuwde ze terug. Mijn vriend nam het over. Ik ging boven afkoelen. Hoe moest dat ook alweer, mindfulness.

Wat was er nou eigenlijk aan de hand? Was het een dagboeknotitie voor Kashdan geweest, dan had ik een berg aan diffuse boosheidsgevoelens genoteerd. Mijn dochter had niet gedaan wat ik zei. Ik had haar niet kunnen beschermen. Ik had haar angst geen ruimte gegeven. Ik had mijn planning niet op orde. Ik liet me te veel afleiden door die stomme rottelefoon. Mensen lezen niet. Je moet nooit online discussiëren. Ik doe het niet goed.

ONVERVULDE BEHOEFTE

Als we oefenen met mindful reageren bij boosheid (zie de vorige pagina), leren we die brij van emoties te onderscheiden, zegt psychiater Brantley. Daardoor laten we ons veel minder meeslepen door onze gedachten over

de situatie, met als gevolg dat we het innerlijke vuur van de boosheid niet van brandstof blijven voorzien. Recent onderzoek door psycholoog Jessica Peters bevestigt dat.

Maar er is nog iets wat dat mindful opmerken oplevert. Als je oefent met stilstaan bij boosheid, zul je ontdekken dat er onder boosheid vaak andere gevoelens schuilgaan. Boswijk-Hummel: 'Onder boosheid ligt altijd pijn of angst – noem het gerust een wetmatigheid.'

Ik denk na over de Action. Die brengt op zich geen pijn of angst, afgezien van de angstaanjagende hoeveelheid goedkope spullen. Maar als ik er een tijdje op kauw, en aan de hand van het boosheidsdagboek meer patronen in mijn boosheid begin te zien, merk ik wel dat een andere pijn ermee samenhangt: ik vind het naar om de hele tijd 'nee' te moeten zeggen tegen mijn dochters. Ik wil dat ze het leuk hebben met mij. Ook onder mijn boosheid over rondslingerende kleren ontdek ik pijn: die van de sloof die het allemaal wel weer opruimt.

'Als ik één behoefte heb horen weerklinken in al die jaren waarin ik therapie gaf, dan is het wel de behoefte om gezien te worden,' zegt Boswijk-Hummel. 'Als zulke belangrijke behoeftes niet worden vervuld, wordt boosheid defensieve boosheid: een bescherming tegen pijn. Mensen die chronisch boos zijn, willen vaak de pijn niet voelen. Liever de hele tijd kwaad op die haantjescollega's, dan voelen hoe je vroeger gekleineerd bent door het populairste jongetje van de klas.'

Hoe erg is dat eigenlijk? Is het ook niet gewoon lekker om eventjes goed boos te zijn? 'Zeker,' beaamt Boswijk-Hummel, 'boosheid geeft een krachtig gevoel. Het gevoel in je recht te staan. En het ontlaadt. Maar het is ook een egocentrische daad, gevoed door de ik-gerichte maatschappij waarin we leven. We zijn vrij om onze mening te uiten, dus mensen beweren dat ze "recht" hebben op hun boosheid. Mensen die steeds boos zijn, zijn meestal meer bezig met "ik mag zeggen wat ik wil" dan met "kun je horen wat ik zeg". Ze schieten hun doel totaal voorbij.'

JE GEVOELEN LEREN PLAATSEN

En ze ondermijnen hun gezondheid. Stapels publicaties laten zien wat we onszelf kunnen aandoen met boosheid: grotere risico's op verkoudheid, griep, coronaire hartziekten, diabetes, beroertes en zelfs kanker. En een op de vijf mensen heeft weleens een relatie of vriendschap verbroken vanwege de manier waarop de ander omging met boosheid.

Als we al jong leren hoe we bij woede onze emoties kunnen reguleren, herstelt het sympathisch zenuwstelsel sneller bij een bedreiging. In plaats van in de vecht- of vluchtstand te blijven staan, kunnen we gevoelens makkelijker plaatsen en ons rustiger uiten. Als we daarentegen van boze ouders of leerkrachten leren dat het 'gewoon' is om boos te reageren, dan versterken we jaar in, jaar uit de hersengebieden en -verbindingen die bij boosheid en vijandigheid een rol spelen. Gelukkig is het brein veranderlijk. Nieuwe paden kunnen op elk moment in het leven worden aangelegd door te oefenen. Daarom heeft Brantley een belangrijke vraag voor ons: waar oefen je in? In boosheid of verdraagzaamheid? //

MEER LEZEN?

- Riekje Boswijk-Hummel, *Boos; boosheid erkennen, begrijpen, loslaten, De Toorts (2010), € 20,-*
- www.centrumboswijk.nl: informatie over de boosheidsworkshops van Boswijk-Hummel

Bromen o.a.: T. Kashdan e.a., What triggers anger in everyday life? Links to the intensity, control, and regulation of these emotions, and personality traits. Journal of Personality, 2015 / Mental Health Foundation, Boiling Point. Problem anger and what we can do about it, 2008 / J. Peters e.a., Anger rumination as a mediator of the relationship between mindfulness and aggression (...). Journal of Clinical Psychology, 2015

INZICHT IN JE BOOSHEID: EEN DAGBOEK-OEFENING



Elke dag opschrijven wat je boos maakt, gedurende een paar weken, helpt om inzicht te krijgen in deze emotie. Dat is de belangrijkste stap om er beter mee te leren omgaan. De volgende vragen zijn gebaseerd op het boosheidsdagboek dat proefpersonen van de Amerikaanse psycholoog Todd Kashdan bijhielden.

1. Wat maakte je vandaag het kwaadst? Beschrijf kort wat er gebeurde.

7. Voelde je spijt? Zo ja, waarover?

2. Hoe intens was je boosheid?

helemaal niet intens 1 2 3 4 5 6 7 extreem intens

3. Wat waren je gedachten?

8. Hoe kwam je weer tot bedaren?

Als je dit dagboek een maand hebt bijgehouden, is de kans groot dat je patronen kunt gaan ontdekken. Deze vragen helpen daarbij:

4. Wat voelde je in je lichaam?

9. Welke dingen maken me het allerkwaadst?

5. Hoe moeilijk was het om je boosheid onder controle te houden?

helemaal niet moeilijk 1 2 3 4 5 6 7 ik verloor de controle

10. Welk patroon is daarin te herkennen?

6. Wat was je reactie op de boosheid? Kookte het vooral van binnen, of gaf je ook uiting aan de boosheid? Zo ja: hoe?

11. Als deze boosheid vermomde angst of pijn is, waar bestaat die angst of pijn dan uit?

TEST: BEN JE LICHT ONTVLAMBAAR?

Iedereen windt zich weleens over iets op, maar sommige mensen ontploffen een stuk sneller dan andere. Test jezelf op de vijf aspecten van boosheid.


In hoeverre zijn de volgende uitspraken op je van toepassing?


	Totaal niet van toepassing	Grotendeels niet van toepassing	Deels wel en deels niet van toepassing	Grotendeels van toepassing	Volledig van toepassing
1 Ik ben geneigd vaker boos te worden dan de meeste mensen	1	2	3	4	5
2 Ik koester gevoelens van wrok waarover ik niemand vertel	1	2	3	4	5
3 Wanneer ik boos ben op iemand probeer ik wraak te nemen	1	2	3	4	5
4 Het is makkelijk om me boos te krijgen	1	2	3	4	5
5 Wanneer ik boos ben op iemand laat ik dat aan diegene weten	1	2	3	4	5
6 Bijna elke dag is er wel iets waarover ik me opwind	1	2	3	4	5
7 Ik voel me vaak bozer dan ik denk dat ik zou moeten zijn	1	2	3	4	5
8 Wanneer ik boos ben op iemand reageer ik dat af op wie ook maar in de buurt is	1	2	3	4	5
9 Sommige van mijn vrienden hebben gewoontes die me heel erg irriteren en storen	1	2	3	4	5
10 Ik ben verbaasd over hoe vaak ik me boos voel	1	2	3	4	5
11 Bij vlagen voel ik me boos zonder specifieke aanleiding	1	2	3	4	5
12 Zelfs nadat ik mijn boosheid heb geuit, vind ik het moeilijk om het uit mijn hoofd te zetten	1	2	3	4	5
13 Wanneer ik mijn woede verberg voor anderen, denk ik er nog lang aan	1	2	3	4	5
14 Mensen kunnen me alleen al door hun aanwezigheid irriteren	1	2	3	4	5
15 Als ik boos word, blijf ik het urenlang	1	2	3	4	5
16 Ik word zó boos dat ik het gevoel heb dat ik de controle zou kunnen verliezen	1	2	3	4	5
17 Het is moeilijk voor me om mensen te laten weten dat ik boos ben	5	4	3	2	1
18 Ik word boos als:					
a mensen oneerlijk zijn	1	2	3	4	5
b iets mijn plannen in de weg staat	1	2	3	4	5
c ik te laat kom	1	2	3	4	5
d iemand me voor paal zet	1	2	3	4	5
e ik bevelen moet volgen van iemand die minder capabel is dan ik	1	2	3	4	5
f ik moet werken met incompetenten mensen	1	2	3	4	5
g ik iets stoms doe	1	2	3	4	5
h ik geen eer krijg voor iets dat ik gedaan heb	1	2	3	4	5

Tel de punten bij elkaar op. Totaalscore: _____



DIT BETEKENT JE TOTAALSCORE:

 51 punten of minder: lage score
 52-87 punten: gemiddelde score
 88 punten of meer: hoge score


 52 punten of minder: lage score
 53-84 punten: gemiddelde score
 85 punten of meer: hoge score

Bekijk ook je score op de vijf verschillende aspecten van boosheid. Hoe vaak word je boos, hoe driftig ben je dan, en hoe ga je ermee om?

DIT BETEKENEN JE DEELSCORES:


Mate van boos zijn: B

Frequentie, grootte en duur van je woede
 $1 + 4 + 6 + 7 + 10 + 11 + 15 + 16$:

	Laag	<16	<21	<10	<10	<12
	Gemiddeld	16-36	21-36	10-22	10-21	12-22
	Hoog	>36	>36	>22	>21	>22

Hoeveelheid uitlokkers: U

Het aantal situaties dat drift bij je oproept
 $18a + 18b + 18c + 18d + 18e + 18g + 18h$:

	Laag	<15	<22	<12	<10	<13
	Gemiddeld	15-36	22-36	12-22	10-19	13-22
	Hoog	>36	>36	>22	>19	>22

Boze houding: H

Bozige, verongelijkte blik op de wereld
 $9 + 14 + 18e + 18f$:

Boosheid opkroppen: O

De neiging om boze gevoelens voor jezelf te houden
 $2 + 3 + 8 + 12 + 13$:

Boosheid ventileren: V

De neiging om boze gevoelens te uiten
 $5 + 17$:

De **Multidimensional Anger Inventory (MAI)** is ontwikkeld door o.a. Judith Siegel, emeritus hoogleraar psychologie aan de School of Public Health, universiteit van Californië. Normen: R. Waldinger e.a., *Sources of somatization, Social Science & Medicine, 2011* // Vertaling: Marloes Blom