

5.05 Boosheid

Boosheid: we staan 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, misschien zelfs depressief.

Wat gebeurt er als we boos zijn?

Als we boos zijn, zijn we voortdurend met onze aandacht bij wat ons boos heeft gemaakt: onrecht, onbegrip, een gemene streek, een belediging, enzovoort. Iedere gedachte over de situatie of de persoon die onze woede heeft gewekt, werkt als brandstof voor het vuur van onze boosheid. Of als we in onmacht en depressie zijn weggezakt, maakt iedere gedachte eraan ons gevoel van onmacht dieper.

Het lijkt dan bijna onmogelijk om de maalstroom van onze gedachten te stoppen. En hoe langer we denken, hoe bozer of onmachtiger we worden. Om dit proces te stoppen, moeten we aandacht besteden aan de boosheid zélf, in plaats van aan *wat of wie ons boos heeft gemaakt*.

Om te beginnen: erkennen dat we boos zijn in plaats van het te ontkennen of het op de ander te dumpen. Vervolgens kunnen we onze aandacht richten op onze lichamelijke gewaarwordingen als we boos zijn. Hoe voelt de boosheid? Waar voelen we het in ons lichaam: welke spieren zijn gespannen, onze hartslag, onze ademhaling en waar nog meer. Het verplaatsen van de aandacht naar onze lichamelijke gewaarwordingen en het loslaten van alle andere gedachten zorgt direct dat de boosheid afzwakt omdat we het niet voeden met nieuwe boze gedachten. We maken dus een bewuste keuze om niet te gaan zoeken naar wie de schuld heeft aan hoe wij ons voelen.

Door deze time-out te nemen van onze gedachten, en ons lichaam weer te voelen, kunnen we met meer rust bedenken wat we willen doen en hoe we met de situatie om willen gaan. Dan kunnen we onderzoeken wat heeft geleid tot onze boosheid. Het kan verdriet zijn, teleurstelling, 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 voorkomen. Soms realiseren we ons echter pas dat we ons eigenlijk verdrietig of machteloos voelen *nadat* we boos op iemand zijn geworden. En we kunnen kijken welke situatie tot deze oplopende gevoelens en uiteindelijke boosheid heeft geleid. Misschien kregen we niet wat we wilden hebben of wat we dachten nodig te hebben en werd ons verlangen gefrustreerd. Of we kregen te maken met iets dat we niet wilden hebben. In beide gevallen zetten we ons af tegen de realiteit, en die past zich niet aan ons aan.

We hebben een keuze. Als we ons verzet tegen de realiteit opgeven, hebben we meer energie om te bedenken hoe we met die situatie om willen gaan. Het is dus een noodzaak om onszelf eerst te kalmeren als we boos zijn, bijvoorbeeld door de 3-minuten ademruimte of door toe te staan wat er is, en inzicht te krijgen in de gevoelens die achter de boosheid verborgen zijn. Met aandachtige actie kunnen we voor onze verlangens opkomen, doordat we begrip vragen voor onze verlangens, onderhandelen, verwachtingen bijstellen of op een weloverwogen manier daadwerkelijk in actie komen.

[Uit: Aandachtstraining, leven in de maalstroom, Helen Dowling Instituut]

Chris Grijns in 'Adempauze'

'Het eerste recept voor aandacht bij boosheid is als volgt: zo gauw je voelt dat je in de aanval schiet, zet je eens extra stevig je voeten op de grond. Allebei de voeten. Dan breng je de aandacht naar de ademhaling. Adem eens wat dieper in, om daarna langzaam uit te ademen – en laat je schouders zakken. Tel maar langzaam tot tien op de uitademing, bedenk dat het maar om een paar seconden rust gaat. Wat let je?

Je geeft jezelf dus gelegenheid om te vertragen, hoe lastig het ook is.'