

Boosheid

Neeltje Mocking

*De kreeft klopte op de deur van de muis.*

*"Ja?" zei de muis.*

*De kreeft stapte naar binnen. Hij had een koffer bij zich die hij op tafel zette.*

*"Ik ben de kreeft" zei hij. "Wilt u wat boosheid?"*

*"Boosheid?" vroeg de muis, die de kreeft wel kende.*

*"Ja", zei de kreeft korzelig. "Boosheid. U wilt toch wel eens boos zijn?"*

*"Ja", zei de muis. "Maar als ik boos wil zijn, dan ben ik ook boos. Dat gaat vanzelf."*

*"Maar wel altijd met de goede boosheid?" vroeg de kreeft, terwijl hij de muis onderzoekend aankeek.*

*De muis aarzelde.*

*"Nee", zei de kreeft. "Niet met de goede boosheid dus."*

De aarzeling van de muis uit dit verhaalfragment van Toon Tellegen, doet veronderstellen dat de vraag van de kreeft verwarring veroorzaakt. Hè bestaat er zoiets als verkeerde en goede boosheid?

Het toestaan van boosheid is voor veel mensen al een klus, het uiten ervan vaak een onoverkomelijke hobbel, maar de idee van "goede of verkeerde" boosheid lijkt wat ver gezocht. Toch blijkt in de praktijk dat het moeilijk is om met boosheid om te gaan.

De meeste mensen kennen twee manieren:

1. Wegstoppen en net doen alsof er niets aan de hand is;
2. Het eruit laten knallen.

Beide manieren zijn over het algemeen niet bevredigend.

Ben jij iemand die manier 1 hanteert, dan loop je vaak inwendig te grommen en ga je na verloop van tijd denken dat iedereen het lelijk met je bedoelt.

Hanteer je manier 2 dan kan je jezelf wel even opgelucht voelen, maar vaak heb je iets stuk gemaakt of beschadigd en houd je er een naar gevoel aan over.

Het is niet zo vreemd dat we niet altijd met boosheid om kunnen gaan, want dat hebben we niet zo goed geleerd. De meesten van ons hebben geleerd dat boos zijn verkeerd is. Maar dat doet niets af aan het feit dat we toch regelmatig boos worden.

Gestalttherapeuten streven er altijd naar om te laten bestaan wat er is. Ook al zegt de algemeen geldende norm dat boos zijn verkeerd is, als ik boos ben ben ik boos. De vraag blijft echter hoe ik daar dan mee om kan gaan als wegstoppen niet helpt en eruit knallen ook niet het gewenste resultaat oplevert.

### **Boosheid en kwetsbaarheid**

"Staat er wel eens iemand op uw tenen bij het dansen?" vroeg hij.

"Ja", zei de muis.

"Dan heb ik hier een lichte boosheid die snel weer over gaat", zei de kreeft. Hij liet een dunne, lichtrode boosheid zien. "Een hele mooie boosheid", zei hij.

Het gaat natuurlijk niet alleen om "op iemands tenen staan bij het dansen".

Er zijn veel situaties waarin je boos kunt worden. Al naar gelang je stemming of de omstandigheden wordt je om hetzelfde de ene keer niet en de andere keer wel boos. Als je uiting geeft aan deze boosheid, is hij snel weer over. Doe je dat niet, dan kan je er nog behoorlijk last van hebben.

Denk maar aan een situatie met je boodschappenwagen in de rij bij de kassa van Albert Hein. Iemand staat met z'n kar tegen je benen te duwen.

Je kan denken; ik hou het nog even vol, want ik ben zo aan de beurt. En je doet een paar passen naar voren. Je kan ook de betreffende winkelwagen terug duwen en misschien houdt het dan op. Een derde mogelijkheid is jezelf omdraaien en zeggen; "Mevrouw, u duwt steeds met uw winkelwagen tegen mij aan. Dat vind ik onplezierig, wilt u ermee ophouden a.u.b.?" Als je dat zou doen dan vertel je iets over jezelf; dat je het onplezierig vindt. En je vraagt iets; of ze ermee op wil houden. Daarmee stel je jezelf kwetsbaar op. Tegelijkertijd neem je verantwoordelijkheid voor je boosheid, je gaat er niet aan voorbij.

Als je besluit om iets constructiefs met je boosheid te doen, dan vraagt dat van jou dat je jezelf kwetsbaar durft op te stellen. Dat je duidelijk en direct zegt wat er aan de hand is, dat jij je daar niet goed bij voelt en dat het je wens is dat het verandert. Je gebruikt je boosheid dan als signaal om in contact met de ander te melden wat er met jou gebeurt.

Dat is anders dan wanneer je zegt; "Mens hou eens op met die kar".

Als je dat doet, geef je als het ware je boosheid door aan de betreffende mevrouw, die het waarschijnlijk weer naar jou terug zal gooien; "Ach zeur, ik doe helemaal niks!" Dan kan er een ping-pong spelletje met de boosheid ontstaan en heb je een lekkere ruzie.

Er zijn ook mensen die uit beleefdheid niets zeggen of omdat ze bang zijn ruzie te krijgen.

Sommigen doen er nog een schepje bovenop: "Oh, dat geeft helemaal niet hoor".

De boosheid is daarmee niet opgelost, integendeel.

Hij verbergt zich ergens diep in jou, waar je al een flinke dosis boosheid hebt opgespaard. En elke ingeslikte boosheid maakt je leven een stukje doffer en minder plezierig.

Dat is heel jammer want na verloop van tijd krijg je er last van. Je wordt steeds vaker en sneller boos en je wordt bang voor je eigen opgespaarde boosheid. Want als die op een keer naar buiten komt ben je bang dat je niet meer voor jezelf kan instaan.

Je raakt er steeds meer van overtuigd dat de ander of anderen er op uit zijn om jou het leven zuur te maken. Je gaat je slachtoffer voelen, zwak en kwetsbaar. Overgeleverd aan die boze buitenwereld waartegen je geen verweer kunt bieden. Dat wordt dan weer een nieuwe reden om boos te worden. En weer wordt het moeilijker om je boosheid te uiten.

### **Boos zijn op jezelf en het nemen van verantwoordelijkheid.**

*Hij keek de muis even aan en vroeg: "Hebt u wel eens iets thuis vergeten als u ver weg bent?"*

*"Ja, heel vaak", zei de muis. "Hoe weet u dat?"*

*"Dan heb ik hier de ergernis die daarbij past", zei de kreeft.*

*Er kwam een rimpelige, grijze ergernis uit de koffer.*

*De muis knikte. Het was inderdaad de ergernis die paste bij iets vergeten.*

*"Ik heb zo'n soort ergernis al" zei hij. "Alleen in het geel."*

Waarom is het nemen van verantwoordelijkheid voor je boosheid zo lastig? In het verhaal doet de muis het wel, die herkent de ergernis van iets vergeten.

Tja, dat is een boosheid die te maken heeft met jezelf en er staat niet veel op het spel.

Maar hoe doe je dat als je boos bent op je partner, of je vader of moeder. Met vrienden en vriendinnen kan dat ook heel lastig zijn. De angst dat er een breuk ontstaat is dan behoorlijk groot. En vergeet het schuldgevoel niet dat mee gaat spelen.

Reageren vanuit angst en schuldgevoel is altijd een doodlopende weg. Maar hoe kan het dan wel?

Er is een manier om met boosheid om te gaan die een antwoord op deze vraag mogelijk maakt. De voorwaarde is dan wel dat je jouw om boosheid niet als een probleem ziet maar als een signaal dat wijst in de richting van een onvervulde behoefte. Een soort rood lampje dus dat de aandacht vestigt op iets wat speelt in het contact tussen jou en de ander. Iets dat achter de boosheid verborgen ligt. Een onafgewerkte situatie die om afronding vraagt.

Om te weten waar het om gaat ga je onderzoeken wat er is, zonder dingen uit te schakelen. Alles wordt onderzocht, ook de dingen waarvan jij vindt dat ze eigenlijk niet mogen, kinderachtig zijn of niet gewenst.

Je bent dus boos en je gaat jezelf het volgende afvragen:

Waar ben ik nu eigenlijk kwaad om?

Wat is het probleem precies en wiens probleem is het?

Wat zit er achter mijn boosheid?

Wat wil ik veranderen?

Hoe kan ik mijn boosheid uiten zonder me hulpeloos en machteloos te voelen?

Als boos worden niets oplevert, hoe kan ik het dan anders aanpakken?

Verlies hierbij niet uit het oog dat het allemaal om jou gaat. Jij kan iemand anders niet veranderen of jouw wil opleggen.

Dit is een zeer eenvoudige verwoording van een intensief proces. Als je deze weg wilt gaan hoef je het gelukkig niet alleen te doen. Het is aan te bevelen om therapeutische ondersteuning te vragen. Want juist als het om intieme relaties gaat staat er zo veel op het spel dat je een steuntje goed kan gebruiken. Een Gestalttherapeut kan dit bieden.

Je kan er ook voor kiezen om samen met anderen te leren met boosheid om te gaan, b.v. in een groep. Dan ontdek je dat je de enige niet bent met dit probleem en dat kan heel plezierig zijn.

Informatie hierover vind je op deze site en op [www.gestalttherapeut-eagt.nl](http://www.gestalttherapeut-eagt.nl).

*"Wat is dat?" vroeg de muis.*

*"Dat is geen boosheid" zei de kreeft. "Dat is verdriet. Dat verkoop ik niet. Maar omdat u het bent..."*

*"Geef u dat maar", zei de muis.*

*"Het is eigenlijk weemoed", zei de kreeft. "Het is meer dan verdriet."*

*Hij gaf de muis de lichtblauwe, half doorzichtige weemoed, deed de koffer dicht en vertrok weer.*

*De muis ging voor het raam zitten. Hij sloeg de weemoed om zich heen en keek naar de verte.*

*"Ach...", zei hij en hij zuchtte.*

*Op een ochtend, aan het begin van de zomer.*

Geraadpleegde literatuur:

Dans van Woede, Dr. H.G. Lerner, Anthos 2001.

De verborgen dynamiek van familiebanden, Bert Hellinger, Altamira-Becht 2001.

De goede boosheid, Verhaal van Toon Tellegen.

© Gestaltweb