

DR. HARRIET G. LERNER

Dans van woede

Vrouwen en de kracht van hun boosheid

Ambo|Anthos
Amsterdam

De uitdaging van woede

Woede is een signaal, en wel een dat onze aandacht meer dan waard is. Onze woede kan een teken zijn dat ons kwaad geschiedt, dat onze rechten geschonden worden, dat er niet voldoende aan onze noden en wensen wordt voldaan, of gewoon dat er iets niet in orde is. Onze woede kan ons laten weten dat we een belangrijke emotionele kwestie in ons leven niet aanpakken of dat er te veel van onszelf – van onze overtuigingen, waarden, verlangens of ambities – in een relatie wordt opgeofferd. Onze woede kan een sein zijn dat we meer doen en meer geven dan we ons zonder problemen kunnen veroorloven. Of ze kan ons waarschuwen dat anderen te veel voor ons doen, ten koste van onze eigen competentie en groei. Net zoals fysieke pijn ons duidelijk maakt dat we onze hand van de hete kachel weg moeten nemen, bewaakt en bewaart de pijn van onze woede de integriteit van onszelf. Onze woede kan ons motiveren om ‘nee’ te zeggen tegen de manier waarop anderen tegen ons aan kijken en ‘ja’ tegen datgene waartoe ons eigen innerlijk ons aanzet.

Lange tijd mochten vrouwen zich echter niet van hun woede bewust zijn, laat staan dat ze die onverbloemd mochten uiten. We bestaan uit suiker, honing en kandij. We koesteren, sussen, herstellen de vrede en harmonie. Het is onze opdracht om iedereen aangenaam te zijn, te beschermen en met elkaar te verzoenen. We kunnen relaties in stand houden alsof ons leven ervan afhangt.

Vrouwen die openlijk hun woede jegens mannen uiten, zijn in

het bijzonder verdacht. Zelfs al staat de samenleving sympathiek tegenover ons streven naar gelijkheid, we weten allemaal dat ‘die kwaaië wijven’ iedereen tegen zich innemen. Anders dan onze mannelijke helden, die strijden en zelfs sterven voor datgene waarin ze geloven, worden vrouwen vaak veroordeeld omdat ze een onbloedige en humane strijd voor hun eigen rechten voeren. Rechtstreekse woede-uitingen, vooral tegen mannen, maken ons tot ondamesachtige, onvrouwelijke, onmoederlijke, seksueel onaantrekkelijke, krijgende hysterica’s. Zelfs onze taal veroordeelt dergelijke vrouwen als ‘feeksen’, ‘heksen’, ‘teven’, ‘krenge’, ‘loeders’, ‘mannenhaatsters’ en ‘castrerende wijven’. Ze zijn niet warm en niet innemend. Ze zijn van iedere vrouwelijkheid ontbloot. Je zou toch zeker nooit een van hén willen worden. Interessant is hierbij op te merken dat onze taal – door mannen geschapen en gecodificeerd – niet één onvriendelijke term kent voor mannen die hun woede jegens vrouwen luchten.

Onder vrouwen is het taboe op het voelen en uiten van woede zo sterk dat zelfs wéten wanneer we kwaad zijn niet zo eenvoudig is. Wanneer een vrouw haar woede laat blijken, maakt ze alle kans te worden afgedaan als irrationeel of erger. Bij een vakconferentie die ik onlangs bijwoonde, hield een jonge vrouwelijke arts een voordracht over mishandelde vrouwen. Ze kwam met vele nieuwe en interessante ideeën en gaf blijk van een innige en persoonlijke betrokkenheid bij haar onderwerp. Midden onder haar uiteenzetting stond een bekende psychiater die achter mij zat op om weg te gaan. Daarbij sprak hij tegen de man naast hem de volgende diagnose uit: ‘Dat is nu nog eens een héél boze dame.’ En dat was dat! Het feit dat hij een boze klank in haar stem ontdekte – of meende te ontdekken – disqualificeerde niet alleen dat wat ze te zeggen had, maar ook degene die ze was. Omdat alleen al de mogelijkheid dat wij kwaad zijn dikwijls afwijzing en afkeuring bij anderen oproept, is het niet verbaazingwekkend dat het ons moeilijk valt ons van onze woede bewust te worden, laat staan die toe te geven.¹

Waarom zijn boze vrouwen zo bedreigend voor anderen? Als we gebukt gaan onder schuldgevoelens, depressies of zelftwijfel, blijven we in ons hokje. De enige actie die we ondernemen, richt zich tegen onszelf, en de kans dat we persoonlijke en sociale veranderingen tot stand brengen is niet groot. Boze vrouwen daarentegen kunnen het leven van ons allemaal kritisch tegen het licht houden en veranderen, zoals de afgelopen tien jaar feminisme wel bewezen heeft. En verandering is voor iedereen, diegenen onder ons die er actief naar streven inbegrepen, een moeilijke zaak die veel angstige spanning opwekt.

Zo leren we om bang te zijn voor onze eigen woede, niet alleen omdat die de afkeuring van anderen opwekt, maar ook omdat ze duidelijk maakt dat er veranderingen aan de orde zijn. Mogelijk gaan we onszelf meteen vragen stellen om ons eigen woedegevoel te blokkeren of als onterecht te diskwalificeren: 'Is mijn woede legitiem?' 'Heb ik het recht om kwaad te zijn?' 'Wat heeft het voor zin om kwaad te worden?' 'Wat bereik ik ermee?' Die vragen kunnen zeer handig zijn om onszelf het zwijgen op te leggen en ons onze woede weg te doen moffelen.

Laten we eens wat vraagtekens bij deze vragen zetten. Woede is legitiem noch niet-legitiem, zinvol noch zinloos. Woede is er gewoon. Vragen: 'Is mijn woede legitiem?' is net zoiets als vragen: 'Heb ik het recht om dorst te hebben? Tenslotte heb ik nog maar een kwartier geleden een glas water gedronken. Dus is mijn dorst vast niet legitiem. Bovendien, wat heeft het voor zin om dorst te krijgen wanneer ik nu toch niets te drinken heb?'

Woede is iets wat we voelen. Ze heeft een reden en verdient altijd onze respect en aandacht. We hebben allemaal recht op ál onze emoties – en daarop is onze woede zeker geen uitzondering.

Er zijn echter rond woede wel vragen te stellen die nuttig kunnen zijn: Waar ben ik nu eigenlijk kwaad om? Wat is het probleem, en wiens probleem is het? Hoe kom ik erachter wie waar verantwoordelijk voor is? Hoe kan ik mijn woede zodanig leren uiten dat ik me niet

alleen maar hulpeloos en machteloos blijf voelen? Hoe kan ik wanneer ik boos ben duidelijk mijn standpunt overbrengen, zonder defensief of agressief te worden? Met wat voor risico's en verliezen kan ik me geconfronteerd zien als ik duidelijker en assertiever word? Als boos worden niets oplevert, hoe kan ik het dan anders aanpakken? Dit zijn vragen die we in volgende hoofdstukken zullen behandelen, met als doel niet om van onze woede af te komen of de terechtheid ervan in twijfel te trekken, maar om grotere duidelijkheid te verwerven over waar ze vandaan komt en vervolgens op een nieuwe en andere manier te leren optreden.

De medaille heeft echter ook een keerzijde: als woede *voelen* een probleem aangeeft, wordt dat niet opgelost door woede te *luchten*. Door het *luchten van je woede* kunnen de oude regels en patronen in een relatie in stand blijven en zelfs nog sterker ingeslepen raken, zodat er zeker geen verandering zal optreden. In een emotioneel sterk beladen situatie doen velen van ons volstrekt vruchteloze pogingen om de ander te veranderen, en laten daarbij na iets te doen met hun vermogen om klaarheid en verandering in het eigen zelf te brengen. De oude gooi-het-er-maar-uit-theorie, die zegt dat alles naar buiten brengen je vrijwaart van de psychologische gevaren van alles opkroppen, klopt domweg niet.² Depressiviteit, gering zelfrespect, het gevoel dat we ons eigen ik verraden, en zelfs zelfhaat zijn onvermijdelijk wanneer we wél ruziemaken maar ons toch blijven schikken in oneerlijke situaties, wanneer we wél klagen maar er een leefwijze op na houden die onze hoopvolle verwachtingen, onze waarden en onze mogelijkheden verloochent. Of wanneer we ontdekken helemaal te beantwoorden aan het stereotiepe beeld van de hatelijke, zeurende, bittere of destructieve vrouw.

Degenen onder ons die alleen op ondoelmatige wijze hun woede kunnen uiten, hebben het net zo moeilijk als degenen die niet eens kwaad durven worden.

VERKEERD UITPAKKENDE WOEDE

Als onze oude vertrouwde manier om met woede om te gaan niet werkt, vallen we naar alle waarschijnlijkheid in één of allebei van de volgende categorieën. In de ‘nette dame’-categorie proberen we woede en conflicten tot elke prijs te vermijden. In de ‘krenge’n’-categorie worden we gemakkelijk boos, maar storten we ons in ondoelmatig ruziemaken, klagen en beschuldigen, zonder dat dit tot een constructieve oplossing leidt.

Deze twee manieren van met woede omgaan lijken misschien te verschillen als dag en nacht. In werkelijkheid functioneren ze allebei even goed om anderen te beschermen, onze kijk op ons eigen ik te vertroebelen en elke verandering uit te sluiten. Laten we eens kijken hoe dit werkt.

Het ‘Nette Dame’-Syndroom – Als we ‘nette dames’ zijn, hoe gedragen we ons dan? In situaties waarin woede of protesten op hun plaats zouden zijn, doen we er het zwijgen toe – of we worden huilerig, bekritisieren onszelf of zijn ‘gekwetst’. Als we wel degelijk woede voelen, houden we dat vóór ons om de mogelijkheid van een open conflict te vermijden. Maar we houden niet alleen onze boosheid vóór ons; we brengen misschien ook niet duidelijk onder woorden wat we denken en voelen wanneer we vermoeden dat een dergelijke duidelijkheid iemand anders onaangenaam zou kunnen zijn en meningsverschillen tussen ons boven water zouden kunnen brengen.

Wanneer we ons op deze manier opstellen, wordt onze energie er in de eerste plaats op gericht de ander te beschermen en de harmonie van onze relatie in stand te houden, ten koste van het vaststellen van een duidelijk zelfbeeld. Mettertijd kunnen we dat helemaal kwijt raken, omdat we zoveel energie steken in het ‘lezen’ van de gedachten van anderen en in het voorkomen dat we problemen maken; zo raken we steeds minder op de hoogte van onze eigen gedachten, gevoelens en verlangens.

Hoe meer we aldus ‘aardig’ blijven, hoe meer onbewuste woede

en rancune we ophopen. Woede is onvermijdelijk wanneer ons leven bestaat uit het toegeven aan en meegaan met anderen; wanneer we ons verantwoordelijk gaan voelen voor de gevoelens en reacties van anderen; wanneer we onze primaire verantwoordelijkheid, het werken aan onze eigen groei en de kwaliteit van ons eigen leven, laten varen; wanneer we ons gedragen alsof het belangrijker is om een relatie te hebben dan een zelf. Natuurlijk is het ons verboden deze woede rechtstreeks te beleven, aangezien 'nette dames' per definitie geen 'kwaaië wijven' zijn.

Zo wordt een averechts werkende en zichzelf instandhoudende cyclus in gang gezet. Hoe meer we toegeven en meegaan, des te meer woede kroppen we op. Hoe meer we proberen die te onderdrukken, des te sterker wordt onze onbewuste angst voor een vulkaanuitbarsting als we haar ooit de vrije teugel zouden laten. Dus gaan we haar des te wanhopiger verdringen... enzovoort. Wanneer we dan ten slotte toch 'ontploffen', kunnen we inderdaad onze ergste angst, dat onze woede 'irrationeel' en 'destructief' is, bevestigd zien. En mogelijk doen andere mensen ons dan af als neurotisch, terwijl de dingen waar het om gaat niet aangepakt worden en de cyclus opnieuw begint.

Hoewel 'nette dames' niet zo heel goed woede kunnen voelen, kunnen ze zich vaak voortreffelijk schuldig voelen. Net als met depressiviteit of gekwetstheid kunnen we schuldgevoelens cultiveren om het besef van onze eigen woede te verdonkeremanen. Woede en schuldgevoelens zijn zo goed als onverenigbaar. Als we ons schuldig voelen omdat we anderen niet genoeg zouden *geven* of niet genoeg voor anderen zouden *doen*, bestaat er niet veel kans dat we kwaad zullen worden omdat we niet genoeg krijgen. Als we ons schuldig voelen omdat we de ons voorgeschreven vrouwelijke rol niet naar behoren vervullen, zullen we de energie noch het inzicht hebben om ons te verzetten tegen het opgelegd krijgen van die rol – of tegen degene die ons die heeft opgelegd. Niets, maar dan ook niets zal onze woede zo doeltreffend buiten ons bewustzijn houden

als schuldgevoelens en twijfel aan onszelf. Onze samenleving kweekt schuldgevoelens bij vrouwen aan, zodat velen van ons zich nog steeds schuldig voelen als ze niet voor de volle honderd procent een emotioneel bevoorradingsstation voor anderen zijn.

Het valt ook niet mee om te durven ophouden met ons schuldig te voelen en onze woede te gaan aanwenden om ons af te vragen en vervolgens vast te stellen wat voor ons eigen leven juist en passend is. Juist wanneer we ernstig over het aanbrengen van veranderingen na gaan denken, gaan anderen met verdubbelde energie nieuwe tactieken in de strijd gooien om ons schuldgevoelens te bezorgen. Ze kunnen ons ‘egoïstisch’, ‘onvolwassen’, ‘egocentrisch’, ‘opstandig’, ‘onvrouwelijk’, ‘neurotisch’, ‘onverantwoordelijk’, ‘intolerant’, ‘koud’ of ‘castrerend’ gaan noemen. Dergelijke aantijgingen tegen ons karakter en onze vrouwelijkheid zijn misschien meer dan velen van ons kunnen verdragen. Wanneer ons altijd geleerd is dat onze waarde en identiteit gekoppeld zijn aan het geven en ontvangen van liefde, is het diep schokkend als onze aantrekkelijkheid en vrouwelijkheid in twijfel getrokken worden. Hoe sterk kan dan de verleiding zijn om, een en al verontschuldiging, in onze schulp terug te kruipen teneinde de goedkeuring van anderen te herwinnen.

Anders dan de ‘krenge’ onder ons, die gedoemd zijn het bij populariteitswedstrijden af te leggen – als ze hun baan al niet verliezen – worden ‘nette dames’ door de samenleving beloond. We moeten hier op het persoonlijke vlak echter zeer veel voor inleveren, op elk gebied van ons emotionele en intellectuele leven. ‘Horen, zien en zwijgen’ wordt de onbewuste stelregel voor diegenen onder ons die zichzelf het besef van en het uiting geven aan hun woede moeten ontzeggen. Het ‘kwaad’ dat we moeten omzeilen omvat alle gedachten, gevoelens en handelingen die ons een open conflict, of zelfs maar onenigheid, met belangrijke anderen zouden kunnen bezorgen. Om aan deze regel te kunnen gehoorzamen, moeten we veranderen in slaapwandelaars. We mogen niet helder zien, consequent denken of herinneringen de vrije toegang verlenen. Hoeveel crea-

tieve, intellectuele en seksuele energie er verloren gaat door deze dwang om woede te verdringen en ons onbewust te blijven van haar oorzaken, valt eenvoudig niet te berekenen.

Het 'krenge' – De 'krenge' onder ons deinken er niet voor terug om kwaad te worden en meningsverschillen onder woorden te brengen. Maar in een samenleving die niet bijzonder op boze vrouwen gesteld is, lopen we hierdoor het gevaar een van die etiketten opgeplakt te krijgen die bedoeld zijn ons het zwijgen op te leggen zodra we bedreigend worden voor anderen, vooral mannen. Net zoals het woord 'onvrouwelijk', maar dan nog effectiever, kunnen deze etiketten ons van schrik onze mond doen houden, of ons juist nog woedender maken, doordat ze ons gevoel van onrechtvaardigheid of machteloosheid nog aanwakkeren. In het laatste geval kan een etiket als 'castrerend rotwijf' een *self-fulfilling prophecy* worden.

Maar dit is maar een deel van het verhaal. De negatieve betitelingen en beelden van vrouwen die hun stem durven verheffen, zijn meer dan alleen maar wrede, seksistische stereotypen, ze verwijzen ook naar een pijnlijke werkelijkheid. Woorden als 'zeuren', 'klagen' en 'vitten' geven uitdrukking aan een hulpeloosheid en machteloosheid waarin nog niet eens de *mogelijkheid* van verandering besloten ligt. Het zijn woorden die aangeven hoezeer we 'klem zitten' in een voor ons leven kenmerkende situatie, waarin een massa emotie wordt gespuid zonder dat er echt iets verandert.

Wanneer we onze woede op ondoelmatige wijze naar buiten brengen, kunnen we gemakkelijk verstrikt raken in een zichzelf in stand houdende, neerwaartse gedragsspiraal. We hebben werkelijk reden om kwaad te zijn, maar we brengen onze klacht niet duidelijk onder woorden en we lopen kans ons de afkeuring van anderen op de hals te halen, in plaats van hun medeleven. Hierdoor gaan we ons alleen maar nog meer verbitterd en onrechtvaardig behandeld voelen, maar ondertussen blijven de kwesties waar het om gaat onbenoemd. Daar bovenop kunnen we een zondebok bij uitstek worden

voor mannen die bang zijn voor de woede van een vrouw, en voor vrouwen die hun eigen woede niet onder ogen willen zien.

Er is duidelijk moed voor nodig om in te zien wanneer we kwaad zijn en anderen daarvan op de hoogte te brengen. Het probleem doet zich voor wanneer we vast komen te zitten in een patroon van ondoelmatig ruziën, klagen en verwijten maken, waardoor de status-quo alleen maar gehandhaafd blijft. Wanneer dit gebeurt, nemen we zonder het te weten anderen in bescherming, ten koste van onszelf. Een boze vrouw is enerzijds bedreigend. Maar wanneer we onze woede ondoelmatig uiten – onduidelijk, ongericht en onbeheerst – kan dat uiteindelijk anderen weer geruststellen. We staan hun dan toe ons geringschattend af te doen en verschaffen hun een excuus om ons niet serieus te nemen en niet te luisteren naar wat we zeggen. We helpen anderen zelfs rustig te blijven. Hebt u iemand anders wel eens steeds beheerster en rustiger en intellectueler zien worden naarmate u steeds kwader en ‘hysterischer’ werd? In zo’n geval kan onze manier van ruziemaken, of de ander met boze beschuldigingen om de oren slaan, hem of haar zelfs een ontsnappingsroute bieden.

Diegenen onder ons die op ondoelmatige wijze voor zichzelf opkomen, raken dikwijls verstrikt in nergens toe leidende pogingen om iemand te veranderen die niet wil veranderen. Wanneer onze inspanningen om de overtuigingen, gevoelens, reacties of gedragswijzen van de ander te veranderen geen effect hebben, zetten we ze vaak eindeloos voort, en blijven we reageren op voorspelbare, vastgelegde manieren die nu juist die problemen waar we over klagen alleen maar vergroten. We kunnen zo door onze emotionaliteit worden voortgedreven dat we niet stilstaan bij de diverse mogelijkheden om het anders aan te pakken, of zelfs maar geloven dat die mogelijkheden er zijn. Zo worden de oude vertrouwde patronen in onze relatie even doeltreffend door ons geruzie in stand gehouden als door het zwijgen van ‘nette dames’.

We hebben allemaal wel uit de eerste hand ervaring kunnen opdoen met deze beide averechts werkende en zichzelf in stand hou-

dende gedragspatronen. ‘Nette dames’ en ‘krenge’ vertegenwoordigen zelfs eenvoudigweg twee zijden van dezelfde medaille, al lijken ze radicaal van elkaar te verschillen. Wanneer puntje bij paaltje komt, is het eindresultaat hetzelfde: we blijven ons hulpeloos en machteloos voelen. We hebben niet het gevoel enige zeggenschap te hebben over de kwaliteit van ons leven of over de richting waarin het zich beweegt. Ons gevoel van eigenwaarde en zelfrespect krijgt een knauw, omdat we de kwesties waar het nu werkelijk om draait niet doeltreffend hebben geïdentificeerd en aangepakt. En er verandert niets.

We hebben meestal maar weinig hulp gehad om onze woede te leren aanwenden voor het aanbrengen van helderheid en het versterken van ons ‘ik’ en onze relaties. In plaats daarvan zijn we aangeemoedigd een uitzinnige angst voor woede te koesteren, die volstrekt te ontkennen, op verkeerde doelwitten of zelfs tegen onszelf te richten. We leren ontkennen dat er enige reden voor onze boosheid is, onze ogen sluiten voor de eigenlijke oorsprong ervan, of haar ondoelmatig luchten, op een wijze die de status-quo alleen maar bevestigt in plaats van doorbreekt. Laten we beginnen met deze dingen af te leren, zodat we onze ‘woede-energie’ aan kunnen wenden ten dienste van onze eigen waardigheid en groei.

DE WEG DIE VOOR ONS LIGT

Dit boek beoogt vrouwen te helpen los te komen van manieren van met woede omgaan die hun op de lange duur niets opleveren. Hieronder vallen: *zwijgende onderwerping, ondoelmatig ruziemaken en verwijten doen en emotioneel afstand nemen*. Aan mij de taak de lezeres het inzicht en de praktische vaardigheden aan te reiken waarmee zij kan ophouden zich op de oude voorspelbare manier te gedragen, en woede nuttig aan kan gaan wenden om een duidelijke, nieuwe positie in belangrijke relaties in te nemen.

Binnen welk kader beweegt dit boek zich? Omdat woede elk aspect van ons leven kan raken, heb ik enkele keuzes gemaakt. Om geen onhanterbaar dik boek te moeten schrijven, heb ik me grotendeels, maar niet uitsluitend, op het gezin gericht. We beleven onze felste woede, én onze innigste liefde, in onze rol van dochter, zuster, minnares, echtgenote en moeder. De betrekkingen binnen het gezin beïnvloeden ons het sterkst, en zijn ook de moeilijkste. Juist het nauwe van zulke betrekkingen voert dikwijls tot het ‘vastlopen’ ervan, waarbij onze inspanningen om dingen te veranderen alleen maar leiden tot meer van hetzelfde. Wanneer we kunnen leren om de energie die we in onze woede steken te gebruiken om onze nauwste en heikelste relaties uit de knoop te halen, zullen we ons in elke relatie helderder, beheerster en rustiger gaan gedragen, of het er nu een is met een vriend, een collega of de groenteman op de hoek. Niet-aangepakte kwesties met leden van ons kerngezin maken ons des te feller in andere relaties.

Wat omvat dit boek? Ik heb dit boek geschreven met de vooropgezette bedoeling dat mijn lezeressen er iets aan hebben. Ik heb de achterliggende theorieën, hoe interessant ook, eruit gelaten, als deze me geen duidelijke, praktische toepasbaarheid op het echte leven van echte vrouwen leken te hebben. Toch bemerkte ik bij het schrijven over woede dat ik me niet alleen moest beperken; ik moest ook uitweiden. De lezeres zij gewaarschuwd dat dit boek geen handleiding is, niet zegt: ‘Zo doe je het, in tien gemakkelijke stappen.’ We moeten immers meer inzicht krijgen in de manier waarop relaties werken om woede als middel tot verandering aan te kunnen wenden.

Daarom zullen we een blik slaan op de manieren waarop we ons ‘ik’ verraden en opofferen om de harmonie met anderen in stand te houden (‘ontzeling’); we gaan het kwetsbaar evenwicht bekijken tussen individualiteit (het ‘ik’) en saamhorigheid (het ‘wij’) in relaties; we zullen enkele van de rollen en regels onderzoeken die ons leven bepalen en onze diepste woede kunnen opwekken terwijl ze te

gelijktijd de uiting daarvan verbieden; we gaan kijken hoe relaties vastlopen en hoe ze weer uit de knoop kunnen worden gehaald. We zullen zien hoe nauwe relaties lijken op een rondedans, waarbij het gedrag van elke partner dat van de ander uitlokt en in stand houdt. Kortom, we kunnen leren hoe we onze woede kunnen aangrijpen als startpunt om patronen te veranderen in plaats van mensen te beschuldigen.

Hoe gaat u de nieuwe inzichten toepassen? Heel langzaam. Hoe gestoord of averechts uitpakkend ons huidige gedrag ook kan lijken, het bestaat niet voor niets en kan een positieve en beschermende functie voor onszelf en anderen hebben. Als we veranderingen tot stand willen brengen, is het van belang dat we dat langzaam doen, zodat we het effect van een kleine maar betekenisvolle verandering op een relatie-systeem kunnen waarnemen en uitproberen. Worden we ambitieus en proberen we te veel en te snel te veranderen, dan veranderen we misschien helemaal niets. In plaats daarvan wekken we misschien zoveel gespannenheid en emotionele druk in onszelf en anderen op dat we uiteindelijk de oude patronen en gedragswijzen weer invoeren. Het kan ook zijn dat we ons overhaast van een belangrijke relatie afsnijden, wat niet per se een goede oplossing hoeft te zijn.

U zult het meeste aan dit boek hebben als u het helemaal leest. Sla de gedeelten over kinderen niet over omdat u die niet hebt, of het hoofdstuk over echtgenoten omdat u ongetrouwd of gescheiden bent. Het gaat om de relatiepatronen die ik beschrijven zal. Niet zozeer om de specifieke partners, als wel om de structuur van de dans en hoe die werkt. Onthoud dat elk hoofdstuk informatie bevat die relevant is voor elke relatie waar u zich in bevindt. Onder het lezen kunt u het gelezene op andere situaties en relaties betrekken, en dat is een heel nuttige oefening.

Om onze woede te kunnen gebruiken voor het aanbrengen van verandering in een relatie, zullen we onze vaardigheden op vier gebieden leren ontwikkelen en verfijnen:

1 *We kunnen de ware bron van onze woede leren ontdekken en ons standpunt leren verduidelijken. ‘Welk aspect van de situatie wekt mijn woede?’ ‘Waar gaat het hier in feite om?’ ‘Wat denk en voel ik?’ ‘Wat wil ik bereiken?’ ‘Wie is verantwoordelijk voor wat?’ ‘Wat wil ik met name veranderen?’ ‘Wat wil ik wel, en wat wil ik niet doen?’ Dit lijken misschien eenvoudige vragen, maar we zullen later zien hoe lastig ze kunnen zijn. Het is verbazingwekkend hoe vaak we ten strijde trekken zonder te weten waar de oorlog nu precies over gaat. Het kan best zijn dat we onze boze energie steken in pogingen iemand te veranderen of te beïnvloeden die niet veranderen wil, in plaats van diezelfde energie te gebruiken voor het ophelderen van onze eigen positie en keuzes. Dit gaat vooral op in onze nauwste relaties, waarin we gemakkelijk verstrikt raken in een eindeloze, nergens toe leidende kringloop van ruzies en beschuldigingen, als we onze woede niet in de eerste plaats leren gebruiken om helderheid te bereiken over onze eigen gedachten, gevoelens, prioriteiten en keuzes. Het effectief omgaan met woede gaat hand in hand met het ontwikkelen van een duidelijker ‘ik’ en het verkrijgen van een beter inzicht in het zelf.*

2 *We kunnen beter leren communiceren. Hierdoor vergroten we sterk de kans dat we worden aangehoord en dat er over conflicten en meningsverschillen kan worden onderhandeld. Anderzijds is er misschien ook niks verkeerd aan om onze woede eens spontaan te uiten zoals we haar voelen, zonder dat verstand en overleg tussenbeide komen. Onder bepaalde omstandigheden is dit nuttig en onder andere domweg nodig – als we er tenminste niet bij gaan schelden. Maar heel vaak kan het wel even een opluchting zijn eens flink uit te vallen of ruzie te maken, maar als de storm voorbij is, merken we dat er niets echt veranderd is. En dan zijn er ook relaties waarin het vasthouden aan een kalme, niet-beschuldigende opstelling een absolute voorwaarde is voor het tot stand brengen van een blijvende verandering.*

3 We kunnen niet-productieve interactiepatronen leren signaleren en doorbreken. Duidelijk en doeltreffend communiceren valt zelfs in de gunstigste omstandigheden niet mee. Zijn we kwaad, dan is het nog moeilijker. Het is praktisch onmogelijk om midden onder een vulkaanuitbarsting naar onszelf te kijken of ons flexibel op te stellen. We kunnen leren om, wanneer de emoties hoog zijn opgelopen, gas terug te nemen en een stapje achteruit te doen, om eens uit te zoeken welke rol wij zelf spelen bij de interacties waarover we ons beklagen.

Het leren kijken naar en het veranderen van ons aandeel in het relatiepatroon gaat hand in hand met een duidelijker besef van onze persoonlijke verantwoordelijkheid in en voor al onze relaties. Met ‘verantwoordelijkheid’ bedoel ik geen zelfbeschuldigingen of het etiketteren van onszelf als de ‘oorzaak’ van het probleem. Ik heb het hier meer over het kunnen verantwoorden – dat wil zeggen: verklaren – van de manier waarop de interactie tussen onszelf en anderen zich afspeelt en het op een nieuwe en andere manier kunnen reageren op een bekende situatie. We kunnen iemand anders er niet toe brengen zijn of haar passen bij een oude dans te veranderen, maar als we onze eigen passen veranderen, kan de dans niet langer hetzelfde voorspelbare patroon blijven volgen.

4 We kunnen ‘terug in je hok!’-reacties van anderen leren voorzien en hanteleren. Elk van ons behoort tot een grotere groep of groter systeem die of dat er belang bij heeft dat we precies zo blijven als we nu zijn. Als we iets gaan wijzigen aan ons oude patroon van zwijgen of vaagheid of ondoelmatig ruziën of verwijten maken, zullen we onvermijdelijk op sterke weerstand of tegenzetten stuiten. Deze ‘terug in je hok!’-reactie zal zowel uit onszelf als van significante anderen om ons heen komen. We zullen zien dat het dikwijls onze intiemste intimi zijn die er het grootste belang bij hebben dat we hetzelfde blijven, wat voor kritiek op en klachten over ons ze misschien naar buiten toe ook beweren te hebben. We verzetten ons ook zelf tegen de veranderingen waar we naar streven. Dit verzet tegen verandering is,

net als de wil om te veranderen, een natuurlijk en universeel aspect van alle menselijke systemen.

In dit boek gaan we de grote gespannenheid bekijken die onvermijdelijk het gevolg is wanneer we onze woede gaan aanwenden om ons eigen zelf en de voorwaarden van ons eigen leven duidelijker af te bakenen. Sommigen van ons kunnen in eerste instantie hun boodschap wel helder verwoorden en vastbesloten zijn verandering tot stand te brengen, om daarna in hun schulp te kruipen wanneer de ander defensief wordt of hun betoog probeert te ondergraven. Als we echt iets willen veranderen, kunnen we de gespannenheid en schuldgevoelens die de tegenzetten of de 'terug in je hok!'-reacties van anderen in ons opwekken, leren anticiperen en hanteren. Nog moeilijker is het om dat deel van ons eigen zelf te onderkennen dat verandering vreest en zich ertegen verzet.

Laat ik voor het moment zeggen dat het nooit gemakkelijk is om van zwijgende onderwerping of ondoelmatig ruziemaken over te stappen op een kalm doch ferm kenbaar maken van onze identiteit, ons standpunt, onze wensen, en wat we wel of niet accepteren. Onze angst voor het duidelijk stellen wat we denken en hoe we tegenover de dingen staan, kan het grootst zijn in onze belangrijkste relaties. Wanneer we werkelijk duidelijk en direct worden, kunnen andere mensen net zo duidelijk en direct worden met betrekking tot hun eigen gedachten en gevoelens, of het feit dat ze niet van plan zijn om te veranderen. Wanneer we deze realiteiten accepteren, kan het zijn dat we voor enkele pijnlijke keuzes komen te staan: Kiezen we ervoor om in een bepaalde relatie of situatie te blijven? Kiezen we ervoor om ons daaruit terug te trekken? Blijven we en proberen we zelf iets anders te doen? Zo ja, wat dan? Deze vragen zijn niet gemakkelijk te beantwoorden, of zelfs maar te overdenken.

Op de korte termijn is het soms eenvoudiger om op dezelfde oude vertrouwde manier door te gaan, ook al is die in onze persoonlijke ervaring niet effectief gebleken. Op de langere termijn valt er echter veel te winnen bij praktische toepassing van de lessen in dit boek.

Niet alleen kunnen we op nieuwe manieren met oud zeer om leren gaan; we kunnen ook een duidelijker en sterker 'ik' verkrijgen en daarmee de mogelijkheid voor een hechter en bevredigender 'wij'. Veel van onze problemen met woede doen zich voor wanneer we kiezen tussen het hebben van een relatie en het hebben van een zelf. Dit boek gaat over het hebben van beide.