

Inhoud

Inleiding 7

- 1 Over woede en agressie 9
- 2 Theoretische verklaringen van agressie 15
- 3 Voordelen en nadelen van agressie 20
- 4 Wat gebeurt er met je als je woedend wordt? 25
- 5 De alarmbellen 33
- 6 Denkfouten die tot agressie leiden / achteraf goedpraten 41
- 7 Het beheersen van agressie: stemmingen en risico-situaties 49
- 8 En nu... veranderen 56

Bijlage 1: Ontspannings- en afremmingstechnieken 65

Bijlage 2: De razernijbarometer 70

Bijlage 3: Assertiviteit 73

Literatuur 76

Over de auteurs 79

Inleiding

Bij alle soorten klachten waarmee mensen bij een hulpverlener aankloppen, speelt de angst om de controle te verliezen een belangrijke rol. Mensen die last hebben van woedeaanvallen gaan echter anders met die angst om dan mensen met bijvoorbeeld een paniekstoornis of een depressie. Degenen die problemen hebben met de controle van hun woede zijn zich er niet meer van bewust dat ze bang zijn voor controleverlies. Die angst erkennen ze daarom ook niet. Het verlies van controle kan voor hen dan een andere betekenis krijgen, namelijk die van een moeilijk te beheersen impuls. Deze impuls schrijven ze achteraf onmiddellijk toe aan factoren die buiten hen zelf liggen.

Hier komt bij dat woedeaanvallen (zoals we in dit boek zullen zien) in sommige situaties ook voordelen opleveren en daardoor een soort omgangsvorm worden. Soms lijkt het daarom alsof het toegeven aan een razernijnaanval geen controleverlies betekent, maar juist het terugwinnen van die controle. Mensen komen daarmee in een paradoxale situatie terecht. Enerzijds stralen ze door hun agressieve houding macht uit en weten ze conflicten abrupt te beëindigen. Door de schuld bij de ander te leggen pleiten ze zichzelf vrij. Dit is het kortetermijnvoordeel van agressie. Anderzijds wenden anderen zich in toenemende mate van hen af, waardoor ze steeds meer alleen komen te staan. Ze moeten door het leven met het imago 'dat ze zichzelf niet in de hand kunnen houden'. Dat schrikt af. Dit is een langetermijnnadeel van agressie. Hoe langer zij in deze situatie blijven hangen, hoe meer de kortetermijnvoordelen de langetermijnnadelen gaan overheersen en zelfs verdringen.

Met dit boek willen wij mensen met agressieproblemen duidelijk maken hoe zij in die paradoxale situatie terecht zijn gekomen, welke '(denk)fouten' zij daarbij maken en hoe zij zich uit die situatie kunnen bevrijden. Ook komt aan de orde wat je daarbij moet afleren en aanleren, en hoe je op een meer 'sociaal wenselijke' manier met woede om kunt gaan. In het laatste hoofdstuk is een traject opgenomen dat je kunt volgen om van je agressieproblemen af te komen. Want woede is nu eenmaal niet iets wat je simpelweg kunt laten wegsnijden.

Tot slot: in dit boek wordt over het algemeen gesproken over 'hij', 'hem' en 'zijn'. Dit heeft louter praktische redenen; overal waar 'hij' staat kan ook 'zij' worden gelezen.

Over woede en agressie

Pissig zijn, narrig of opgefokt. Of, in netter taalgebruik, woede, ergernis, irritatie, kwaadheid of boosheid voelen. Woorden genoeg in de Nederlandse taal om aan te geven dat je boos bent. Dat is niet voor niets. Iedereen kent het gevoel. Boosheid is een van de basisemoties die al vanaf de geboorte aanwezig zijn, als een soort reflex.

De manier waarop we boosheid uiten, verschilt echter sterk. In de loop van ons leven wordt er door onszelf, of door onze directe omgeving, gesleuteld aan de uitingsvorm. Hoe we ons gedragen, en vooral of we agressief worden, hangt onder meer af van onze opvoeding en de (sub)cultuur waarin we terechtkomen.

Tussen boosheid en agressie zit een verschil, hoewel deze begrippen dicht tegen elkaar aan liggen. Je kunt boos zijn zonder de behoefte te voelen de ander dat duidelijk te maken. Die boosheid kan vanzelf overgaan, zonder dat je moeite doet je te beheersen. Als je je daarentegen agressief voelt, is dat meestal niet iets wat vanzelf overgaat. Het gevoel blijft in je lichaam wroeten en je moet wél moeite doen om je te beheersen; je zit jezelf op te vreten.

In onze cultuur toont men begrip als we ons ergeren of boos maken. Maar dat begrip houdt snel op als je dergelijke emoties op een agressieve manier uit. Als je agressie niet kunt bedwingen, kom je in de problemen; de buitenwereld accepteert het niet.

Piet staat bekend als een binnenvetter. Men is wel gewend aan zijn chagrijnige gezicht en neemt hem graag op de hak. Op het feestje van Henk is het weer zo ver: Piet ergert zich groen en geel. Totaal onverwachts, ook voor Piet zelf, ontploft hij van woede. Henk, de gastheer, reageert als volgt: 'Natuurlijk, ik zag dat ze je zaten te stangen en je vrouw beledigen. Daar zou ik ook kwaad van worden. Maar hallo, moet je daarom iedereen voor rotte vis uitschelden en zo'n scène maken? Ik schaamde me dood.' Henk weet niet of hij Piet volgend jaar weer zal uitnodigen.

Als iedereen bij het minste of geringste zijn gram gaat halen, dan wordt het een puinhoop. Dat is het idee dat leeft in de buitenwereld. Als je gewoon wilt meedraaien in de maatschappij en sociale contacten wilt onderhouden, is zelfbeheersing nodig.

Woede-uitbarstingen in onze maatschappij

In de meeste gezinnen worden woede-uitbarstingen niet aangeemoedigd. Integendeel, veel kinderen worden opgevoed met het idee dat ze 'erboven moeten staan'. Hoe dat moet, wordt het kind meestal niet duidelijk gemaakt. Aan de andere kant raden deskundigen ons aan 'van je hart geen moordkuil te maken'. De oorzaak van allerlei lichamelijke klachten, zoals hyperventilatie of een maagzweer, zou liggen in het feit dat je niet boos kunt worden, of je boosheid niet kunt uiten. De agressie vreet je als het ware op.

Dat zijn van die volkswijsheden waarvan de meeste mensen vinden dat er wel een grond van waarheid in schuilt. Het dilemma is daarmee echter niet weg. Als je je boosheid snel en direct uit, dan lucht dat lekker op en krijg je het niet aan je hart of andere vitale organen. Maar als je er een gewoonte van maakt, loop je het risico dat anderen geen contact meer met je willen en sta je al snel te boek als onbeheerst. Agressief gedrag kan je in de problemen brengen met je werkgever, medeweggebruikers en justitie, om er maar een paar te noemen.

In onze cultuur vinden we dat de meest wijze houding in het midden ligt. Lucht geven aan je boosheid mag, maar wel op een goede manier. En wat nu precies die goede manier is, is afhankelijk van veel factoren. Onder andere zijn dat je eigen ideeën en die van anderen, maar ook of de goede manier in het verleden is beloofd of niet.

Verschillende manieren om met boosheid om te gaan

Er zijn verschillende manieren om met de gevoelde boosheid om te gaan. Je kunt je boosheid uiten, of niet uiten. Je boosheid uiten kan gebeuren op een adequate manier, maar ook op een niet-adequate manier. Wanneer boosheid direct en op een niet-adequate manier wordt geuit, spreken we van agressie. Er zijn verschillende vormen van agressie: verbale of non-verbale agressie, fysieke agressie, psychische agressie en seksuele agressie. Geen enkele vorm van agressief gedrag is gewenst, vandaar dat het van belang is om controle over je boosheid te krijgen.

Bij agressie denk je al gauw aan een 'kort lontje'. We spreken over een kort lontje als iemand snel boos wordt en en/of impulsief reageert op een tegenslag, provocatie of krenking. Veel hulpvragers met een kort lontje kunnen bijvoorbeeld niets meer hebben, reageren erg snel en blijven daarom maar het liefst binnen. Zij vertrouwen hun impulsieve reactie niet.

Er zijn ook mensen die van zichzelf zeggen dat ze niet agressief zijn. Enerzijds lijken zij gelijk te hebben: zij hebben namelijk geen kort lontje en worden veel minder snel opgefokt. Anderzijds, als er een code wordt overschreden, als zij besluiten om te reageren omdat ze dat vanzelfsprekend vinden, komt dat wel degelijk agressief over, dat wil zeggen, omstanders kunnen hun gedrag niet anders dan agressief noemen. Kortom, er zijn verschillende vormen van agressie (die niet altijd met boosheid te maken hebben) en verschillende manieren om met boosheid om te gaan.

Wanneer je je boosheid direct en op agressieve wijze uit, spreken we van *reactieve agressie*. Tegenslag, frustratie of irritant gedrag van iemand anders is dan de *trigger* (aanleiding) die ervoor

zorgt dat je ‘over de rooie’ gaat. In je lichaam voel je de woede, de agressie. Je hebt je boosheid niet meer onder controle en je handelt impulsief. Een trap tegen de fiets geven vanwege een lekke band, met opgestoken middelvinger uit de auto stappen als iemand je provoceert in het verkeer, woedend het gereedschap in een hoek smijten als het je niet lukt om iets te repareren: je hebt het al gedaan voordat je over de gevolgen hebt nagedacht. Achteraf ben je meestal niet echt trots op je manier van reageren, en je beseft dat het mogelijk ook anders had kunnen worden opgelost. De kans is groot dat je de agressie vervolgens goed gaat praten om zo met je eventuele schaamte om te kunnen gaan. We komen in hoofdstuk 6 terug op de ‘goedpratERS’.

Agressie kan echter ook instrumenteel zijn. Hierbij heb je jezelf juist wel onder controle, en hoeft er ook geen sprake te zijn van voorafgaande boosheid. Veelal is deze agressie gepland en berekenend. Je gebruikt agressie om je doel te bereiken. Bijvoorbeeld veel stampij maken in een meubelzaak om onder een gedane koop uit te komen. Of de ambtenaar over de balie trekken om iets gedaan te krijgen. De *triggers* die in dit geval aanzetten tot agressief gedrag, zijn niet zo duidelijk zichtbaar als bij het korte lontje. De agressie is een instrument om een ander duidelijk te maken dat het je menens is. De agressie wordt gezien als noodzakelijk; zij moet als het ware gebeuren om iets voor elkaar te krijgen.

Er is nog een andere manier om met boosheid om te gaan: je boosheid oppotten. Als je een ‘oppotter’ bent, spaar je (on)bewust je spanningen en woede op, tot de emmer vol is en overloopt. Een kleine ergernis is dan al genoeg om je te laten exploderen. Dit wordt nog versterkt door alcoholgebruik. De stichting Sire zond eind 2011 een spotje uit: ‘Geef kinderen hun spel terug’. In deze spotjes wordt duidelijk gemaakt dat ouders zich in het weekend langs de sportvelden van hun kinderen vaak uitermate negatief gedragen als gevolg van opgekropte doordeweekse stress.

Het oppotten van woede kan verschillende redenen hebben. Je hebt bijvoorbeeld op dat moment geen zin om je druk te maken, en dan zul je proberen de ergernissen naast je neer te leg-