



GITTE BRIFFA

WOEDEKRACHT

GEBRUIK JE INNERLIJKE VUUR

THEMA.

INHOUD

INLEIDING

HOOFDSTUK 1

OMARM JE VISWIJF

- De viswijventest 
- Herinner je vuur! 

INTERMEZZO - THE COMFORT BODY

- Vind je comfort body 

HOOFDSTUK 2

KANALISEER JE WOEDE

- Grote emoties kanaliseren
- Emoties bevrienden
- De taal van emoties
- De intensiteiten van emoties
- De vier emotiegroepen
- Feeling good feeling bad
- De kunst van het voelen
- Wat is er goed aan boos zijn? 
- Kath-meditatie 

9

HOOFDSTUK 3

TRAUMABEWUSTZIJN VOOR VRIJE EXPRESSIE

45

- Hoe je waaier van vrije expressie zich sluit 46
- Je rijke innerlijke wereld 48
- De meervoudige psyche 48
- Het woedekrachtmodel 49
- You have to feel it to heal it 63
- Breng je eigen innerlijke wereld in kaart  65
- Reanimeer je woedekracht   66
- De 'Dat bepaal ik zelf wel'-oefening   67

23

24

25

26

27

28

39

40

42

43

HOOFDSTUK 4

EERLIJKE EXPRESSIE: BEGIN BIJ JEZELF

69

- Mijn check-in als voorbeeld 69
- Je innerlijke wereld uiten voor meer geluk 71
- Je woede kanaliseren door in te checken 73
- Inchecken helpt je om je unieke pad te bewandelen 73
- Inchecken: Hoe doe je dat?  76
- If you follow your joy, your pain will follow 84
- Date met jezelf  85
- Slow movement meditation  85

HOOFDSTUK 5

EXPLOSIEVE TRIGGERS ONTMANTELEN

	87
• Openheid maakt je raakbaar	87
• Boosheid is niet hetzelfde als agressie	88
• Van trigger naar reactie	89
• Verslavende gevoelens	92
• Co-triggers: triggers die in elkaar haken	92
• Paniek kanaliseren	93
• Welke pijnlijke verhalen vertel jij jezelf?	93
• Triggerwerk	94
• It takes two to tango	95
• Help, ik ben getriggerd! Wat nu?	95
• Deep breath 🌶️	96
• Somatisch inchecken 🌶️	97
• Conscious complaining 🌶️🌶️🌶️	100
• Trigger tracking	102
• Wat triggert jou? Maak een triggerlijst 🌶️	103
• Haal de angel uit de trigger 🌶️🌶️	103
• Triggerwerk voor een betere wereld	106

HOOFDSTUK 6

HET VUUR VAN JE SCHADUWEN INTEGREREN

	109
• Doe normaal! Onze maatschappelijke slogan	109
• Ziekmakend normaal	109
• Van hoofdzonden naar krachten	110
• Je schaduwkant: wat is het en hoe ontstaat het?	111
• Schaduwwerk	111
• Ontmoeting met je schaduw	113
• Haat: de ingenieuze spiegel naar binnen	114
• Kernkwadranten als expansiemiddel 🌶️	116
• Spelen met je haat met sacred theater	118
• Ontmoet je pittige wederhelft! 🌶️🌶️	119
• Sacred theater: je schaduw toe-eigenen 🌶️🌶️🌶️	121
• Je schaduw integreren	121

HOOFDSTUK 7

OMARM JE TROTS EN IKHEID

- Je persoonlijk statuut geeft houvast 123
- Creëer je eigen persoonlijk statuut 🌶️ 127
- Van straalangst naar schitteren:
je eigen waaier mogen leven 131

HOOFDSTUK 8

SOS-KIT MOEILIJKE GESPREKKEN

- Klaar de lucht met je woede kracht 133
- Tantrisch je verlangens mogen uiten 137
- Reageren op een herstelgesprek 138
- Conflicten voorkomen door trigger-
haakjes te ontkoppelen 139
- Het is nooit te laat om iets weer
recht te zetten 142
- Dirigeer je vuur 🌶️🌶️🌶️ 143

HOOFDSTUK 9

RADICALE EERLIJKHEID ALS LEVENSWIJZE

- Be messy met Radical Honesty 145
- De kers op de taart van je woede kracht 145
- Waarom zou ik radicaal eerlijk zijn? 146

- Radicaal eerlijk je woede uiten:
hoe doe je dat? 147
- Radicaal eerlijk waarderen 149
- *I see, I imagine* 🌶️ 150
- *Brulbrief* 🌶️🌶️ 152
- *Fireball-oefening* 🌶️🌶️🌶️ 152
- *Hartstochtelijke waardering* 🌶️🌶️ 153
- *Iemand op zijn plek zetten* 🌶️🌶️🌶️ 154

HOOFDSTUK 10

WOEDEKRACHT VOOR EEN MOOIERE WERELD

- Woede kracht voor vurige relaties 157
- Woede kracht op je werk 159
- Woede kracht in de maatschappij 162
- *Van maatschappelijke paniek naar
actieve hoop* 🌶️ 164
- *Be a king! Schrijf een vurige brief* 🌶️🌶️ 167

EPILOOG

OVER DE AUTEUR

DANKWOORD

169
170
172



*'If you are not angry you are either a stone or
you're too sick to be angry. You should be angry.
Use that anger. You write it, you paint it,
you dance it, you march it. You vote it. You do
everything about it. You talk it. Never stop
talking it. I remind you, there is a difference.
You must not be bitter. Bitterness is like cancer.
It eats upon the host. It doesn't do anything to
the object of its destination.'*

Maya Angelou



Woedekracht gaat over de kracht van onze woede, ons innerlijke vuur, onze creatie- en manifestatiedrang en onze levensenergie. Je woedekracht nodigt je uit om uitgesproken te zijn, kleur te bekennen, groots te mogen zijn en klein wanneer jij dat wil! Het gaat over vurig mogen zijn en ook stil, gecentreerd in jezelf. Dat je mag stralen, mooi mag zijn en ook je lelijkheid mag omarmen. Woedekracht gaat over uitbundig het leven vieren en het kunnen zijn met de zinloosheid en leegte ervan. Het gaat over grenzen aangeven en die van anderen respecteren. Woedekracht gaat over respect voor jezelf hebben en voor de ander. Het gaat over het luisteren, begrijpen en uiten van je eigen stem en het horen, begrijpen van die van de ander. Door je woedekracht voel je je grenzen, kun je hulp vragen en ook nee zeggen als er hulp gevraagd wordt. Door je woedekracht kun je bij iemands vuur zijn en je eigen vuur laten zien. Met deze kracht voel je je verantwoordelijk en zorgzaam voor onze planeet en tegelijkertijd hoef je het hele gewicht van de wereldproblemen niet op je schouders te nemen. Kortom: woedekracht gaat over je hele emotionele waaier omarmen!

Dit boek is niet voor iedereen. Het is voor jou als jij temperamentvol bent en niet weet wat je met al deze kracht aan moet en het dan maar wegstopt. Maar ook voor de peoplepleasers, de good girls en mister nice guy's. De mensen die niet weten waar ze heen moeten met hun levenselixir. Dit boek is ook voor jou als je last hebt van woedeuitbarstingen. Of als je juist implodeert en je wilt terugtrekken als er een conflict is. Dit boek is voor jou als je je overweldigd voelt door al het onrecht in de wereld en in actie wilt komen. Als je klaar bent met je glans te verbergen en over je heen te laten lopen.

Dit boek geeft je woedekracht. We gaan samen op een innerlijke reis waarin je contact zult maken met je innerlijke vuur. Je zult onder andere ontdekken dat woedekracht je zal helpen om je eigenwaarde, grenzen en innerlijke vuur te voelen.

Met de kracht van woede:

- Voel je je gehoord en gezien in interpersoonlijke relaties.
- Leer je goed voor jezelf zorgen.
- Maak je contact met je creativiteit en kun je je leven op jouw manier vormgeven.
- Weet je wie je bent en maak je een duidelijk onderscheid tussen je eigen behoeften en verlangens en die van anderen.
- Kun je nee zeggen tegen verwachtingen en vragen die een beroep op je doen.
- Kun je een duidelijk onderscheid maken tussen je eigen emoties en die van anderen.
- Blijf je aanwezig en gefocust wanneer anderen boos zijn.
- Zet je je in voor een mooiere samenleving door je eigen kleur eraan toe te voegen.

BOOSHEID IS TOCH SLECHT?

In onze maatschappij zien we vooral een destructieve manier om onze boosheid te uiten (oorlog, agressie en hooliganisme). Woedekracht heeft ons echter veel te bieden, wanneer het op een gezonde manier wordt geuit. Denk aan Martin Luther King die zijn boosheid kanaliseerde met de vurige zin 'I have a dream!'.

Jammer genoeg hebben de meesten van ons geen positieve ervaringen met deze kracht, waardoor we al snel denken aan (passieve) agressie, conflict en mishandeling. En jammer genoeg is dat ook de dagelijkse realiteit voor veel mensen.

We hebben niet geleerd hoe we moeten omgaan met boosheid. Sommigen zagen de verwoestende effecten van woede door onze opvoeders en besloten nooit ook zo te worden. Anderen voelden dat boosheid er niet mocht zijn en werd bestraft, genegeerd of ondermijnd. In beide gevallen wordt je vuur als een bal onder water gehouden. Zo lang en zo goed, dat je bijna het contact ermee bent verloren. Maar weet je wel hoeveel kracht het kost om een bal steeds maar onder water te houden? Van tijd tot tijd springt die bal onvermijdelijk met alle kracht uit het water en exploderen we. We weten we ons dan geen raad met deze emotie. Met alle gevolgen van dien.

Voor sommigen ziet die explosie er heel fel uit en vernietigt het alles wat op hun pad komt en voor anderen slaat de woede naar binnen waardoor men implodeert en de pijnlijke destructie vanbinnen doorgaat.

En dat is wat we vooral als woede zien. De destructie in ons en om ons heen. Dat woede de harmonie verstoort. Dat het moeilijk is, luid en gemeen. Als we niet goed weten hoe we om moeten gaan met de emotie boosheid, dan onderdrukken we het of berokkenen we schade en dat brengt ons niet verder, terwijl woede juist opkomt om ons te helpen. Ons vuur houdt ons staande in het leven, het beschermt onze grenzen en onze eigenheid. Als we met de kracht van deze emotie leren werken dan zorgt dit dus voor een harmonieuze manier van samenleven. Door je woede op een wijze manier te kanaliseren weet je heel duidelijk wat je voelt en denkt en wat je wil en wat niet. Je communiceert met zelfvertrouwen en hoeft je daardoor niet te schamen voor je vuur, je te overschreeuwen of de ander pijn te doen. Als we vrienden worden met onze woede zorgt het voor jouw grenzen en die van de ander. Met woede-kracht ben je trots om jezelf te zijn en wordt het samenleven vrij en verbonden tegelijkertijd.

GEBRUIK JE INNERLIJKE VUUR MET DIT BOEK

Ik weet hoe spannend en moeilijk het is om deze kracht aan te mogen wenden. Per hoofdstuk geef ik je daarom stapje voor stapje toegang tot je vuur. En je gaat leren de vuurbal die eruit komt bewust te uiten, zodat die je helpt in je dagelijkse leven.

Ik gebruik graag de term vuur. Ik vind het belangrijk er bij te zeggen dat ieders vuur er anders uit ziet en per moment verschilt. Het ene moment voel je je als een steekvlam, dan weer knallend als vuurwerk, gezellig als een knisperend kampvuurtje of zo bloedserieus als die stille withete vlam. Het doel van dit boek is dat je voelt dat jij je eigen pit mag vinden en zelf mag bepalen hoe dat eruitziet.

In dit boek zul je leren dat je woede je compagnon is in het leven. Het leert je door moeilijke en uitdagende situaties te navigeren. Je zult ook lezen over de andere emoties en dat je woede omarmen een belangrijke basis is om te gaan met je zestien andere emoties zoals afgunst, verdriet, angst, jaloezie, rouw (Karla McLaren *The language of emotions*, 2010).

Een van de hoofdstukken zal gaan over het erkennen van trauma. Door de pijnlijke ervaringen en weinig afgestemde emotionele steun die we in onze jeugd hebben gekregen kunnen velen van ons niet bij ons vuur komen. Je zult begrijpen waarom dit zo is en maakt daarna stappen naar een bruisend bestaan.

In de volgende hoofdstukken geef ik je tools om je apathische masker af te zetten en met je boosheid weer je zelfbewustzijn te vergroten en je plek in de wereld in te nemen. Met de vele oefeningen in dit boek creëer je met je vuur meer inzicht in wat er voor jou niet werkt en begrijp je waarom je je boosheid niet laat zien.

Interpersoonlijk trauma ontstaat in relatie en heelt ook in relatie. Met een boek hebben we niet dezelfde warme verbinding als tijdens mijn trainingen. Hoe graag ik dat ook zou willen! Tijdens trainingen ontmoeten mensen elkaar die met hetzelfde thema bezig zijn, waardoor ze voelen dat ze niet de enigen zijn die worstelen met hun vuur te laten stromen. Samen deze reis maken is al helend op zich. Om dit samenhorige gevoel toch wat mee te geven heb ik er daarom voor gekozen per hoofdstuk eerlijk mijn eigen ervaring met het thema te delen. Het gevaar hiervan is dat je me misschien wel zou willen helpen of redden. Dat is niet nodig. Ik kies casussen die inmiddels hun heling hebben gevonden. Laten we samen deze innerlijke reis maken.

Gebruik je innerlijke vuur met dit boek

Met je intense vuur werken vraagt om een solide basis. Je wilt stevig in je schoenen staan om deze kracht in jezelf te laten stromen. Daarom beginnen we bij het begin. Met reflectieoefeningen en met theoretische kaders over waarom we emoties voelen en hoe trauma onze pit heeft afgeremd. De theorie en jouw mijmeringen daarover dienen als mentale houvast als je daarna het diepe emotionele werk zult doen. Je kunt het zien als pittig eten leren eten. Die vaardigheid bouw je op. Je wilt in India ook niet meteen de meest intens gekruide maaltijden mee-eten. Nee, stap voor stap voeg je wat kruiden toe. Daarom geef ik bij elke oefening de pit ervan aan met een aantal pepertjes. We beginnen mild met één pepertje en gaan dus steeds dieper en vuriger werk doen, zoals je triggers ontmantelen en je boosheid direct uiten, en we eindigen met drie pepertjes. Woedekracht gaat over je grenzen mogen stellen, dus voel welk vuurwerk je wilt doen en welke oefening je wilt overslaan of later wilt doen.

We gaan aan de slag met allerlei methoden en technieken. Met sommige zul je misschien al bekend zijn, andere niet, maar bereid je voor op lichaamswerk, Deep Democracy, Sacred Theater, Inquiry, Radical Honesty, Heart-IQ, traumawerk, tantra, Check-in, bodyscanmeditatie en Dynamic Emotional Integration. Je woedekracht gaat op een toffe manier stromen, waardoor het jou helpt in je zelfrespect en assertiviteit en anderen hun grenzen waarborgt.

Ben je klaar om op een vurige en bewuste reis naar binnen en naar buiten te gaan?





VIS·WIJF (het; o; meervoud: viswijven)
1. ruzieachtige, ordinaire vrouw met
een schelle stem

1 | OMARM JE VISWIJF

Ik was een heel levendig kind. Aanwezig, vrolijk, energiek, tactiel, luid, met een grote sprankel in mijn ogen. Ik was ook uitgesproken en had een sterke wil en dat zag je in hoe bij elk jurkje een bijpassend speentje hoorde en hoe ik als dreumes het aanrecht op klom op zoek naar de honingpot en vol smaak en plakkerigheid deze leegat onder de tafel. Ik wist heel goed wat ik wilde en ging er vol voor staan! Dit had zo zijn consequenties. Mij werd regelmatig te verstaan gegeven dat ik mijn grote mond moest houden. Of eigenlijk, dat ik een *lampuki* was. Dit is Maltees voor viswijf. Mijn vader is Maltees en mijn moeder Belgische. Ik ben opgegroeid in België waar mijn vurig kantje opviel en anders was. Ik werd er vaak op aan gesproken, vandaar dat ik Lampuki werd genoemd. Soms vond ik het grappig, want ik was best trots op mijn pit, maar soms was het echt als scheldwoord bedoeld. Ik kreeg ook penetrante zinnen mee als ‘Doe normaal’, ‘Je hebt niets te willen’ en ‘Blijf maar met je beide voeten op de grond staan’. Gaandeweg ging ik me schamen voor wie ik was en dimde ik mijn vuur. Liever dat, dacht mijn kleine ik, dan niet te deugen, raar te zijn en buiten de groep te vallen. Soortgelijke verhalen hoor ik geregeld van anderen. Wildebras, brulaap, aansteller, spuit elf, druktemaker ... Welke woorden kreeg jij naar je hoofd geslingerd?

Een viswijf is dus een ruzieachtige, ordinaire vrouw met een schelle stem. Wat een akelig woord. Dat wil je als vrouw niet zijn. We willen normaal zijn, gemakkelijk, braaf, in het gareel lopen, netjes, fatsoenlijk zijn. Maar zou het niet saai en beknellend zijn als we allemaal harmonie creërende, nette vrouwen met alleen maar een aangename stem zouden zijn? We zouden ontzettend veel vurige kwaliteiten

missen die ons stevig staande houden in het leven. Het viswijf in ons kent veel woedekracht en is daarvoor heel eigen, uitgesproken, kleurrijk, begrensd, voelend, passioneel, enthousiast, aanwezig, levendig, charismatisch. Als we dit goed weten te kanaliseren.

Jammer genoeg heeft bijna niemand van ons als kind geleerd ons viswijf te verwelkomen. We werden belachelijk gemaakt, gestraft, gedempt, genegeerd, bedreigd, gekleineerd als reactie op ons vuur. Bijgevolg wilden we dan maar normaal zijn. Onze kracht werd daardoor weggeduwd in de schaduw van ons onderbewuste. We kunnen daardoor deze bron van vitaliteit niet zo gemakkelijk meer bereiken en inzetten. En soms, wanneer we het niet meer kunnen houden, spuit onze woede er opeens ongecontroleerd en schadelijk uit.

Onze woedekracht is als een Lamborghini. Prachtig om mee te rijden, behalve als je geen rijbewijs hebt. Dan knal je overal tegenaan. Je auto gaat over de kop en de motor vat vlam. Of je wordt onzeker van de sterke paardenkracht en durft nog niet eens de sleutel in het contact te steken. Als je nooit geleerd hebt om ermee te werken kan het best overweldigend zijn. Zeker als andere mensen er ook van alles over vinden!

Oordelen, verwachtingen en bepaalde beelden van de ideale rationele mens maakten dat we ons viswijf op het droge hebben gelegd. Dat we op een voorzichtig waakvlammetje staan, oplettend wat de ander wel niet van ons zal denken. Het idee dat we normaal moeten doen omdat we al gek genoeg zijn, laat ons al onze eigen kleuren verstoppen. We missen daardoor ontzettend veel kwaliteiten die we als volwassenen dagelijks nodig hebben. Het is bijvoorbeeld moeilijk over je salaris te onderhandelen als je je eigenwaarde niet goed voelt. Het is lastig om je grenzen te stellen als je bang bent een bitch gevonden te worden. Het is moeilijk je eigen verlangens serieus te nemen als je bang bent egoïstisch te zijn. We worden allemaal vanille in een wereld van passievrucht, pure chocola en discodip! Hoe zou het zijn om alles te mogen zijn en je hele emotionele waaier te mogen belichamen, zodat je in elke situatie de skills hebt om goed om te gaan met wat zich aandient?

Laten we meer kleur bekennen, en starten bij het begin: hoe ver weg zit jouw innerlijke viswijf?



VISWIJVENTEST



Herken je jezelf in deze uitspraken?
Hoe meer herkenning, hoe meer visjes je mag vangen.

- Indien nodig kan ik heel hard schreeuwen. 
- Ik ghost niet. Ik zeg meteen wat ik vind. 
- Ik weet heel duidelijk wat ik wil en verlies mijn eigen verlangens niet bij de ander. 
- Ik vraag wat ik wil. 
- Ik kan nee zeggen als iemand beroep op mijn vrije tijd doet. 
- Ik kan goed onderhandelen. 
- Ik kan mijn emoties voelen. 
- Ik kan goed hulp, cadeautjes en aandacht ontvangen. 
- Ik kan mijn lichamelijke sensaties voelen 
- Ik ga geregeld met mezelf op date. 
- Ik kan aanwezig zijn bij andermans vuur. 
- Ik vind dat woede een vitale emotie is. 
- Ik kan boos worden in aanwezigheid van degene op wie ik boos ben. 
- Ik mag onredelijk zijn. 

• Ik mag de draad kwijt zijn en het even niet meer weten.



• Ik uit me wanneer ik schrik van iets wat iemand zegt of doet.



• Ik durf mensen aan te spreken op gedrag dat mijn grens overschrijdt.



• Ik kan mijn excuses aanbieden zonder mezelf te verantwoorden.



• Ik spreek me uit en onderneem actie bij onrechtvaardige zaken in de wereld.



• Ik kan zo trots als een pauw mijn veren laten zien.



SCORES:

Lage score (0-30)

O, o, o, je hebt zo weinig vis verkocht omdat je niet luid en onredelijk durft te zijn! Je wilt je gezien en gewaardeerd voelen voor je eigenheid en voelt dat het tijd is om kleur te bekennen. Je stem te uiten en daarin ontvangen te worden. Actie te ondernemen en de wereld en stukje mooier te maken! Het is belangrijk om in deze fase mild te zijn voor jezelf. Stap voor stap zal je vuur weer oplaaien. Dat komt helemaal goed! Laten we gauw aan de slag gaan zodat jij je unieke stem vindt en van jezelf kunt laten horen.

Middelmatige score (30-50)

Je hebt toegang tot je innerlijke viswijf, maar niet altijd. Slechts in beperkte situaties durf jij je van je pittige kant te laten zien. Aangepastheid wint het vaak van je unieke zelf. Je stem uiten lukt wanneer je je veilig voelt. En ergens voel je dat er meer in zit. Ga aan de slag met dit boek om de blokkades die je krachtige zelf nog tegenhouden van je af te werpen en met trots je eigenheid te omarmen!

Hoge score! (50-60)

Je hebt je innerlijke viswijf omarmd. Je mag onredelijk, vurig, uitgesproken zijn. Je weet wie je bent, wat je wilt, waar je voor staat en durft dit assertief te uiten. Je kunt je hier de vraag stellen of je ook je hart meeneemt in je assertiviteit. Of ben je vooral hard en verlies je daardoor de relatie? In dit boek geef ik je de tools om ook je hart mee te mogen nemen in de pit die je al bezit. Zo blijf je in contact met je zachte en vurige kwaliteiten en verdiep je je relaties.

*Wist je dat de viswijven
een belangrijke rol had-
den bij de start van de
Franse Revolutie?
Door de honger en de
hoge broodprijzen
marcheerden ze over
de straten richting
Versailles. Ze bestorm-
den het slot en dwongen
de koninklijke familie
naar Parijs te gaan.
De viswijven als basis
van vrijheid, gelijkheid
en broederschap!
Bijzonder toch?
Dank je wel viswijven!*

