

GOEDE WOEDE

HOE EEN ANDERE KIJK
OP WOEDE ONS LEVEN
KAN VERANDEREN

SAM
PARKER

LUCHT

Lovende woorden over *Goede woede*

‘Er is veel in het leven dat onze woede opwekt en het is beter om die niet te onderdrukken. Het onderscheid tussen slechte en goede woede is cruciaal. Een prachtig boek dat ons inzicht in onszelf en anderen vergroot.’

– Irvine Welsh, auteur van *Trainspotting* en *Smeris*

‘Sam Parkers onderzoek naar woede is zowel opwindend als aanstekelijk – en nu harder nodig dan ooit. Nu ik dit heb gelezen, ben ik heel anders over woede gaan denken.’

– Alice Vincent, auteur van *Diepgeworteld* en *Why Women Grow*

‘Verplichte lectuur. Gebaseerd op wijsheid uit alle tijden en culturen biedt Parker ons een scala aan verhelderende perspectieven op dit ingewikkelde onderwerp. In de huidige, steeds gekker wordende wereld is het negeren van woede geen optie meer. We moeten leren er beter mee om te gaan.’

– Dr. Aaron Balick, psychotherapeut en auteur van *The Psychodynamics of Social Networking* en *The Little Book of Calm*

‘Woede is het probleem niet, het gaat erom hoe je die kunt uiten. Doe je dat op de juiste manier, dan is woede buitengewoon nuttig. De vraag hoe dat dan moet is wat lastiger, maar dit boek legt het je duidelijk uit.’

– Daniel Fryer, auteur van *How to Cope with Almost Everything with Hypnotherapy*

‘Een uitgebreide en grondige verkenning van een emotie die we allemaal beter zouden moeten begrijpen.’

– Natasha Lunn, auteur van *Gesprekken over de liefde*

‘Dit boek is wijs zoals een goede therapeut of een slimme vriend wijs is: het brengt ons voorzichtig naar onze grootste angsten en laat zien dat hetgeen we hebben geleerd te onderdrukken de sleutel kan zijn om ons leven oneindig veel beter te maken. Het is geen boek voor boze mensen, maar een boek voor ons, die allemaal met een zelfvoldaan schouderophalen zeggen: “O, ik word eigenlijk nooit boos.” Het is op een stille, zachte manier revolutionair en het zal je naakt en opgelucht achterlaten, omdat je niet de enige bent die hiermee worstelt. En belangrijker nog, het geeft je het vertrouwen om je woede in je voordeel te gebruiken. Het is zo’n boek dat je wilt kopen voor de mensen die het dichtst bij je staan, om het geheim met hen te delen. Want dit boek gaat niet alleen over woede, het gaat bovenal over hoop.’

– Kate McCann, *Times Radio*

‘Een heerlijke duik in onze meest verguisde emotie. Als je boos bent – wat de hele wereld op dit moment schijnt te zijn – dan zal dit boek je helpen om die emotie te begrijpen en je er misschien beter over te voelen.’

– Oliver Franklin-Wallis, auteur van *Wasteland*

Voor Matt, voor de tweede kans die jij me gaf.
Voor Jessie, de reden om die kans te pakken.

Inhoud

<i>Voorwoord</i>	9
1 Het andere woedeprobleem	13
2 Slechte woede: een geschiedenis	37
3 Woede en het lichaam	71
4 Wie mag er boos zijn?	123
5 Het voordeel van woede op de werkvloer	155
6 Online woede	185
7 Woede in de liefde	215
8 Goede woede	237
9 Het boze leven	251
<i>Nawoord</i>	273
<i>Dankwoord</i>	275
<i>Bronnen</i>	277
<i>Register</i>	295

Voorwoord

In de interviews die ik voor dit boek heb afgenomen kwam één zin telkens terug: 'Ik word eigenlijk nooit boos.' Hij werd uitgesproken door mijn familieleden en vrienden, door zakelijk leiders en boksers, door kunstenaars en wetenschappers. De waarheid is echter dat niemand van ons zonder woede kan leven, al zouden we dat nog zo graag willen. We kunnen hooguit leren om onze woede vakkundig te onderdrukken, te ontkennen of onszelf wijs te maken dat het eigenlijk iets anders is. Deze Hercules-inspanning eist een zware tol van onze geestelijke en lichamelijke gezondheid en kan ons in alle facetten van ons leven belemmeren. Het kan de reden zijn dat we minder respect oogsten dan we verdienen, minder effectief zijn in ons werk dan zou kunnen en dat er veel te vaak misbruik van ons wordt gemaakt.

Een deel van het probleem is dat woede nog steeds wordt gezien als een taboe. In de afgelopen tien jaar heeft er in de wereld van de geestelijke gezondheidszorg een ware revolutie plaatsgevonden om het stigma en de schaamte rond aandoeningen als depressie en angststoornissen weg te nemen. En toch, ondanks de centrale rol die boosheid in beide gevallen speelt, wordt woede vrijwel altijd buiten beschouwing gelaten. Op een bedrijfsuitje over mentale gezondheid zul je weinig over woede horen en zelfs wellnessinfluencers op sociale media zwijgen erover. Ook zijn er nauwelijks internationale bedrijven te vinden die 'het is oké om boos te zijn' opnemen in hun wervingscampagne om te laten zien hoe modern en betrokken ze wel niet zijn. Zoals ik al gauw ontdekte, wordt woede structureel ondergefinancierd,

verkeerd begrepen of in de ban gedaan, zelfs in beroepen die zich toelaggen op de ondersteuning van onze geestelijke gezondheid.

Tot op zekere hoogte is dat wel begrijpelijk. Ongezonde, giftige woede, zoals razernij, geweld en agressie, kan rampzalige gevolgen hebben. We zijn wijselijk op onze hoede voor woede, vanwege de ellende die het kan veroorzaken. Deze angst brengt echter met zich mee dat we ons veelal niet realiseren welke rol gezonde woede kan spelen in ons geluksgevoel en succes. We weten vaak niet welke geschenken die goede woede ons kan bieden, zoals duidelijkheid en doelgerichtheid, waardigheid en zelfrespect, energie en kracht.

Al duizenden jaren raken schrijvers en denkers gefascineerd door woede, van oeroude filosofen en theologen tot hedendaagse denkers en wetenschappers die baanbrekend werk verrichten op het gebied van neurowetenschappen en sociale theorie. Het is het thema van talloze zelfverbeteringscursussen en zelfhulpboeken, die helaas meestal uitsluitend zijn gericht op hulp aan mensen met slechte woede, de onaangename, agressieve minderheid die de rest van ons het leven zuur maakt, in plaats van op de stille meerderheid, de mensen die worden afgeremd door het gebrek aan goede woede.

Dit boek is bedoeld voor iedereen die nieuwsgierig is naar woede of emoties in het algemeen, maar vooral voor degenen die denken dat de uitspraak 'Ik word eigenlijk nooit boos' op hen slaat. De pleasers, de conflictvermijders, de redders, zij die zó graag de vrede willen bewaren dat ze er veel te vaak hun eigen pais en vree voor opofferen. Ruim dertig jaar lang was ik zelf zo iemand, tot ik me begon te realiseren dat er niets klopte van alles wat ik meende te weten over deze zogenaamde negatieve emotie en dat het negeren ervan een belangrijke rol speelde in de reden waarom ik me angstig, depressief en ongelukkig voelde met wie ik was.

De meesten van ons hebben een complexe relatie met woede. Maar uit mijn gesprekken met mensen die hadden geleerd hoe ze hun woede konden omarmen, of dat nu was in hun werk, hun

creatieve bezigheden of in hun persoonlijke relaties, bleek dat zij zich gelukkiger en, paradoxaal genoeg, ook veel vrediger voelden. Nu ze hadden geleerd om hun woede te gebruiken, hadden ze een troef in handen die maar weinig anderen gegeven was. Dus als de revolutie in de geestelijke gezondheidszorg een nieuw onontgonnen gebied nodig heeft, laat het dan woede zijn.

Dit boek gaat over de manier waarop je woede kunt leren begrijpen. Het staat vol met praktische inzichten over hoe je op een positieve manier met deze complexe en krachtige emotie om kunt gaan. Eerst door er op een andere manier naar te gaan kijken en vervolgens door gebruik te maken van de wijsheid, de energie en het doel ervan. Het is ook een verslag van mijn eigen voortdurende strijd om dit te doen. Laten we daar beginnen, met een man van midden dertig, wiens leven totaal aan diggelen lag.

1

Het andere woedeprobleem

In een stille hoek van een sportschool in Noord-Londen, ver voorbij de mensen op de loopbanden voor het televisiescherm zonder geluid, langs de deuren van de yogastudio waar ledematen worden gebogen tot een trillende groet en voorbij de vloer met gewichten, waar armen metaal naar de hemel strekken, hangt een zwarte zak gevuld met zand licht slingerend aan het plafond.

Ik loop ernaartoe op een paar versleten hardloopschoenen, in mijn korte broek en een T-shirt dat ik normaal gesproken in bed draag. Ik doe wat warming-upoefeningen die ik me nog herinner van de gymles in 1997: ik maak grote cirkels met mijn armen, draai met mijn heupen als in een denkbeeldige hoelahoep en breng mijn vingertoppen naar mijn tenen (lees: mijn knieschijf). Dan haal ik mijn handschoenen tevoorschijn.

Hoewel het altijd druk was in deze sportschool, werd de bokszak volgens mij maar door één andere man gebruikt. Hij was net als ik ergens in de dertig, misschien iets ouder, en hij liep er met langzame, soepele bewegingen omheen, bewoog zijn hoofd als een metronoom van links naar rechts en loste korte series stoten met die onmiskenbare klank van nauwkeurigheid die je in elke sport hoort wanneer die perfect wordt uitgevoerd: een golfbal die feilloos wordt geraakt, een tennisservice die onbeantwoord blijft, een vrije trap die in de bovenhoek van het net belandt. Hij deed een stap achteruit en knikte kort, wat betekende dat ik de zak met hem mocht delen. Daarna keek hij meewarig toe hoe ik

mijn voeten stevig op de grond plantte en tegen de zak begon te meppen als een berenwelp die een zalm probeert te vangen.

‘Neem een paar lessen, maat,’ raadde hij me aan voordat hij vertrok, met een vriendelijk klopje op mijn schouder. En dat deed ik. Elke dinsdag om zeven uur ’s morgens ging ik naar het plaatselijke park om de basisbeginselen van het boksen onder de knie te krijgen. Hoe je een directe, een hoek en een cross uitvoert in de juiste positie, met een rechte pols, draaiend vanuit de voeten en de heupen. Hoe bokkers hun lichaam zijwaarts houden, hun gewicht naar de bal van de voet brengen en te allen tijde één hand omhooghouden om hun kin te beschermen. Ik evolueerde van de fase waarin ik er niets van bakte naar iemand die in elk geval in theorie begreep wat hij deed.

Terug in de sportschool heb ik die man nooit meer gezien en verder kwam er ook nooit iemand in de hoek met de bokszak, maar hoewel de hardlopers, de yogi’s en de gewichtheffers mij geen blik waardig keurden, voelde ik me altijd opgelaten en een beetje gegeneerd als ik ernaartoe liep. Misschien kwam dat door de spiegels, waarin ik telkens mijn buik zag trillen boven de band van mijn korte broek, zoals de lip van een kind in de seconden voordat het gaat huilen. Of anders misschien omdat ik ging boksen, een sport waarvoor ik nooit enige belangstelling had getoond en die me het gevoel gaf dat ik een cliché was: een sportende midlifecrisis van een man die zelden of nooit had gevochten in zijn leven. Behalve dat ik wist dat ik nu wél aan het vechten was: ik was in gevecht met mezelf.

Ik had maandenlang in duisternis en wanhoop geleefd. Op mijn werk zat ik muurvast en mijn carrière stond op instorten. Meerdere belangrijke relaties in mijn leven waren stukgelopen en de angst, iets waar ik als kind al mee worstelde, was in volle hevigheid teruggekeerd en veranderde elke dag in een strijd met onheil en paniek. Ik at en sliep niet goed en kon geen gesprek met mijn partner voeren zonder de rampen die zich in mijn hoofd afspeelden uitvoerig te beschrijven. Mijn vertrouwen in mezelf, in het leven, was gedaald tot het nulpunt.

Wat ik het allerliefste wilde was niets anders dan gewoon sim-

pelweg ontspannen. En zo gaf ik maandenlang gehoor aan de roep van de wellnessindustrie en diens troostende sociale media-goeroes. Ik probeerde te mediteren in mijn slaapkamer, op een kussentje bij het open raam, waarbij ik mijn paniekgedachten langzaam terugbracht naar het ritme van mijn eigen ademhaling. Ik hield een dagboek bij en noteerde elke ochtend trouw talloze redenen waarom ik zo ontzettend dankbaar was. Ik probeerde de hele dag door mindful te zijn, waarbij ik me concentreerde op de wind die langs mijn wangen streek en de tjilpende vogels in de bomen. Allerlei diepe ademhalingsoefeningen, variërend in duur en vorm. Koude douches. Lezen om mijn gedachten tot rust te brengen. Naar muziek luisteren om mijn gedachten te verzetten. Op en neer rennen langs de weg om mijn gedachten te vermoeien. Mijn gedachten reframen, voor mezelf, net of ik mijn eigen beste vriend was. Het voelde alsof ik een ander jasje aantrok en speelde dat ik iemand was met innerlijke vrede. Zodra ik mijn kostuum uittrok, was ik weer mezelf: de angstigste man ter wereld.

Boksen was ook zo’n willekeurige gok geweest. Ik hoopte dat het me zo zou uitputten dat mijn geest en spieren tot rust zouden komen, zodat ik in elk geval kon slapen. Maar toen, bij de negende of tiende keer, gebeurde er iets. Zoals de meeste dagen had ik geen zin om mijn bed uit te komen. Ik sleepte mezelf naar de sportschool, ging op mijn gebruikelijke schaapachtige manier aan de slag met de bokszak en deed mijn best om mijn armen en voeten te beheersen en mijn vuisten zo netjes en recht mogelijk te plaatsen.

Na een minuut of tien kwam er een raar gevoel opzetten vanuit mijn maag, dat via mijn armen naar mijn handen trok. Ik begon te stoten, niet met meer beheersing, maar met een kracht en energie die ik nooit eerder had gevoeld. Hoe vaker ik tegen de zak sloeg, hoe meer ik het gevoel kreeg dat ik langer en breder werd. Mijn swings werden groter. Ik wierp mijn hele lichaam erin, niet op de zak gericht maar er dwars doorheen, en kreunde telkens wanneer mijn handschoenen het leer raakten. Het zal een gek gezicht zijn geweest, belachelijk zelfs misschien, mocht

iemand de moeite hebben genomen om te kijken. Maar voor het eerst maakte het me niets uit hoe ik eruitzag. Ik bleef maar stoten uitdelen, zonder ook maar een moment te stoppen om op adem te komen. Dat duurde bijna een uur. Pas toen ik stopte, merkte ik dat mijn ogen nat waren van de tranen.

Voorovergebogen, snakkend naar adem, voelde ik de kracht nog steeds tintelend door mijn hele lichaam gaan en voor mijn geestesoog zag ik plotseling heel helder de problemen die mijn leven zo ellendig maakten. Gesprekken die ik moest voeren om alles recht te zetten kwamen boven en speelden zich op volmaakte wijze af in mijn gedachten. In die eenzame hoek van de sportschool, met een bungelende zak zand een paar centimeter voor me, besepte ik dat ik voor het eerst in maanden niet verdrietig of angstig was. Ik was woedend.

Boze tijden

De wereld is een boze plek, daar kunnen we het waarschijnlijk wel over eens zijn. Dat is wat we denken wanneer we op ons telefoonscherm oorlogsbeelden voorbij zien komen of in het verkeer horen hoe mensen elkaar uitfoeteren. En ook al schudt de mensheid al eeuwenlang het hoofd over deze gewelddadige, onvoorspelbare wereld, er is genoeg bewijs om te kunnen stellen dat we thans in een opmerkelijk boos tijdperk leven. Sinds 2006 voert het gerenommeerde Amerikaanse onderzoeksbureau Gallup jaarlijks enquêtes uit om wereldwijd de emotionele temperatuur te meten. In de afgelopen vijf jaar is de hoeveelheid stress, verdriet en woede die mensen dagelijks ervaren gestegen tot het hoogste niveau sinds de metingen. Intussen constateerde de Global Peace Index dat de mate van vrede in 2024 is gedaald met 0,56 procent, wat een belangrijke afname van de vrede betekent. Het lijkt misschien een verwaarloosbaar percentage, maar het maakt deel uit van een gestage daling in de afgelopen vijftien jaar. Dat ligt deels aan het aantal oorlogen, maar ook aan het aantal door woede gevoede conflicten, zoals rellen, stakingen en

anti-regeringsdemonstraties, dat tussen 2011 en 2019 met 244 procent is toegenomen. Dat is sindsdien niet bepaald verbeterd. Ten tijde van de coronapandemie werd het Capitool in Washington bestormd door gewapende demonstranten. Wereldwijd vonden woedende protesten plaats naar aanleiding van de moord op George Floyd en in veel landen was sprake van burgerlijke ongehoorzaamheid vanwege de coronamaatregelen. Na de pandemie is zowel in Oekraïne als in het Midden-Oosten oorlog uitgebroken. In 2024 werd de Britse samenleving wekenlang opgeschrikt door hevige rassenrellen in meerdere steden, aangewakkerd door de verspreiding van nepnieuws na een steekpartij in Southport, Merseyside. In heel Europa is er in de grote economieën, waaronder Frankrijk, Nederland en Duitsland, sprake van een sterke toename van maatschappelijke onrust.

In de politiek lijkt boze verdeeldheid inmiddels in veel landen de standaardmodus te zijn. Dit heeft geleid tot een nieuw tijdperk van zowel rechtse als linkse *strongman*-leiders: Donald Trump in Amerika (die in 2016 de nominatie van de Republikeinse Partij won met de woorden: 'Ik zal de mantel der woede graag aanvaarden.' Hugo Chávez in Venezuela, Jair Bolsonaro in Brazilië, Geert Wilders in Nederland en Narendra Modi in India, om er maar een paar te noemen. Ze doen zich allemaal voor als redders in wat we de cultuuroorlogen zijn gaan noemen, prediken een 'wij-tegen-zij'-retoriek en doen het idee van een gematigde middenpositie af als een relikwie uit een ver verleden in plaats van, pakweg, 2008. Sindsdien, in de nasleep van de kredietcrisis, hebben extremisme en verdeeldheid zaaiende politiek in combinatie met weinig hoop voor de toekomst (veroorzaakt door loonstagnatie en klimaatangst) en het gevoel bedrogen te worden door het systeem (veroorzaakt door een dalende levensstandaard en groeiende ongelijkheid), geleid tot een periode in het Westen die door politicologen wordt aangemerkt als *The Age of Outrage*, het tijdperk van de verontwaardiging.

Niet dat het nodig is om het bewijs te zoeken in de wereldpolitiek. Voor velen van ons is het feit dat we in een boze tijd leven iets wat we simpelweg aanvoelen, een onbehaaglijk gevoel dat

niet meer verdwijnt. Het lijkt wel of we in ons dagelijks leven steeds meer te maken krijgen met opgefokte, prikkelbare mensen en helaas... dat is ook zo. In het Verenigd Koninkrijk meldt meer dan een derde van de volwassenen dat ze asociaal gedrag ervaren binnen hun gemeenschap. Dat is het hoogste percentage in zes jaar. Winkelpersoneel, huisartsen en medewerkers van callcenters melden allemaal een alarmerende toename van agressie waarmee ze tijdens hun werk te maken krijgen. Ook het geweld in het openbaar vervoer neemt toe.

Het nieuws, online, in gedrukte vorm of op televisie, was altijd al behoorlijk deprimerend, maar de laatste jaren is er een uitgesproken agressieve toon in geslopen. Sinds 2021 zijn in het Verenigd Koninkrijk twee nieuwsorganisaties opgericht in de stijl van Fox News: GB News en het opiniekanaal TalkTV van Rupert Murdoch. Beide volgen het Amerikaanse model, waarbij de nadruk heel wat meer op opinie ligt dan op verslaggeving. Een belangrijk onderdeel van hun strategie is om te proberen clips te produceren die viraal gaan op sociale media. Dat betekent dat hoe vuriger en confronterender Piers Morgan zijn gesprekken voert, hoe beter het is. Voor deze praatprogramma's worden gasten van beide kanten van de politieke scheidslijn ingezet, niet zozeer om een onderwerp te bespreken, maar om elkaar zo scherp mogelijk te beledigen. Gelukkig wordt er bij traditionele omroepen nog steeds verslag gedaan van het nieuws en vinden er nog altijd gedegen onderzoeken plaats, maar over het algemeen is de kans dat je het nieuws aanzet en de hoogtepunten te zien krijgt even groot als de kans dat je op twee mensen stuit die het op een heftige manier oneens zijn over de controverses van de dag.

Online blijven nepnieuws en desinformatie een groeiend probleem en volgens een uitgebreid onderzoek, gepubliceerd in *New Scientist*, is grimmig taalgebruik het geheime ingrediënt waardoor nepnieuws sneller en wijder wordt verspreid. Dat is dan ook de reden waarom nieuwskoppen schreeuweriger en boosaardiger zijn dan ooit. Op YouTube, na Google wereldwijd de meest bezochte website, blijft woede de voertaal, met clips waar-

in zelfs bescheiden gesprekken worden aangekondigd met teksten als 'Persoon A HAALT GENADELOOS UIT NAAR persoon B'. Dit is een taal van woede en overheersing die rechtstreeks lijkt te zijn overgenomen uit de wereld van online pornografie, het woedende *id* dat centraal staat in de populaire cultuur waarvan we nog steeds graag doen alsof het op de een of andere manier losstaat van al het andere dat we consumeren.

Beweren dat sociale media een boze plek zijn klinkt alsof je erop wijst dat het koud is op Antarctica of dat de zon in de Sahara een tikkeltje aan de hete kant kan zijn. Maar nu we een generatie of twee het grootste ongereguleerde sociale experiment in de geschiedenis hebben uitgevoerd, wordt bevestigd wat we allemaal allang aanvoelden, mede dankzij studies zoals het uitgebreide onderzoek uit 2021 van Yale University, dat concludeerde dat Twitter, het huidige X, op zichzelf geen boosaardige omgeving is, maar wel dat het basisontwerp, het dopamine-beloningssysteem van *likes* en *shares*, ons gedrag actief in de richting van verontwaardiging stuurt. Facebook, met twee miljard maandelijkse gebruikers nog steeds het grootste sociale netwerk ter wereld, heeft maar al te duidelijk gemaakt hoe belangrijk woede is voor hun strategie door posts die boze emoji-reacties oproepen nog een extra zetje te geven, want dan blijven mensen langer hangen. Zelfs in de *For You-feed* op TikTok, vooral een plek voor playbackfilmpjes en dansjes, vind je eindeloos veel voorbeelden van mensen die in het openbaar in woede uitbarsten. Vroeger waren dit eenmalige virale hits die af en toe de mainstreammedia haalden, maar nu zijn ze zo gewoon geworden, dat je ze zo weer vergeet: een filmpje van ene Karen die woedend uitvalt over een parkeerplaats, een dronken man die een scheldtirade afsteekt in de metro van Londen. En zo komen we weer terug bij ons maar al te werkelijke gevoel dat woede aan een opmars bezig is, zowel op onze telefoon als daarbuiten.

Gezien al dit empirische en anekdotische bewijs, komt het misschien wat vreemd over dat ik nu stel dat we meer tijd moeten besteden aan woede en dat het tijd wordt om eens een ste-

vig gesprek te voeren over de vraag hoe we het beste met onze woede kunnen omgaan. Wat de wereld nodig heeft is toch minder woede in plaats van meer? Dat is een begrijpelijke reactie, want dat is wat de meesten van ons al sinds onze vroegste jeugd hebben geleerd: woede negeren, ontkennen of onderdrukken, alles in het werk stellen om woede te voorkomen en, als het dan toch naar buiten komt, zorgen dat we er zo snel mogelijk van afkomen. Woede is in het slechtste geval gevaarlijk en in het beste geval hinderlijk en ongewenst, iets wat onze dag verpest en een bedreiging vormt voor onze harmonie met anderen.

Zo heb ik er zelf ook meer dan dertig jaar over gedacht. Als je me ooit had gevraagd of ik mezelf als een boos mens beschouwde, zou ik dat in alle toonaarden hebben ontkend. Voor mij betekende boos zijn het tegenovergestelde van de eigenschappen waar ik trots op was: empathisch, intelligent en bovenal: prettig in de omgang. Ik vond boze mensen onbeschaafd, onbeschoft zelfs, en je kon maar beter bij ze uit de buurt blijven. Voor mij was woede een emotie die thuishoorde in een ver verleden vol zwaarden en chaos, een ongewenste gast aan het diner van het moderne leven. Als je dan verder had doorgevraagd, zou ik hebben gezegd dat ik geloofde dat ik, net als de kring mensen om me heen, op de een of andere manier de woede voorbij was, onder alle omstandigheden behalve de meest extreme. Het feit dat dit kringetje aardige mensen en ik ons veelal angstig en depressief voelden, dat we de neiging hadden om onze problemen uit te vergroten en bovendien zeer kritisch oordeelden over onszelf, vaak in de meest venijnige bewoordingen, had wat mij betreft totaal niets met woede te maken.

Toch waren mijn opvattingen over woede moeilijk te rijmen met hoe ik me die ochtend in de sportschool voelde. Mijn lichaam gonsde van de energie, mijn gedachten waren helder en duidelijk en ik voelde me gelukkiger en rustiger dan ik me in maanden had gevoeld. Ik wist dat het niet alleen de endorfine was. Het was een gevoel van woede namens mijzelf. De mensen en dingen waar ik me al maanden angstige zorgen over maakte

namen geheel nieuwe vormen aan in mijn geest. Doelen. Tegenstanders. Obstakels. In plaats van me erdoor te laten overonderen, was ik vastbesloten om de strijd ermee aan te gaan.

Kon het zijn dat ik woede mijn hele leven verkeerd had begrepen? En dat al die boze mensen in de wereld er ook naast zaten? Zijn emoties iets wat ons zomaar overkomt, als onderdeel van het eindeloze, vervelende beheer van het leven? Of zou ik deze positieve woede bewust kunnen oproepen en gebruiken? Ik besloot op zoek te gaan naar de antwoorden door woede op dezelfde manier aan te pakken als de talloze andere onderwerpen die ik had uitgediept als journalist: door grondig onderzoek te doen, deskundigen te raadplegen en te beloven om alle aannames die ik hierover had opzij te zetten. Hoe had ik kunnen weten dat dit me vijf jaar zou kosten en dat het mijn leven ingrijpend zou veranderen?

Het andere woedeprobleem

Het thema van dit boek is tweeledig. Ten eerste: het probleem waar we voor staan is niet dat er te veel woede in de wereld is, maar dat de meesten van ons fundamenteel verkeerd begrijpen wat woede is en waarom het bestaat. We handelen óf impulsief, óf we proberen onze woede te onderdrukken en trainen onszelf om helemaal geen boosheid te voelen. Geen van deze benaderingen werkt in ons voordeel. Het is veel beter om onze woede te omarmen en deze emotie verstandig te gebruiken. Daarmee creëren we niet alleen meer gemoedrust, maar verwerven we een vaardigheid die de meeste mensen niet is gegund.

Ten tweede: hoewel er bij sommige mensen weliswaar sprake is van een teveel aan slechte woede, kampen heel veel meer mensen juist met een tekort aan goede woede. Voor iedere onaangename, agressieve of gewelddadige persoon die anderen kwetst en te veel ruimte inneemt in deze wereld, staan talloze beleefde, vriendelijke mensen die in stilte hun eigen leven tot een hel maken omdat ze zich nooit uitspreken, nooit opkomen voor wat

voor hen belangrijk is en nooit krijgen wat ze nodig hebben en verdienen.

Nadat ik me ging verdiepen in het werk van filosofen, psychologen en wetenschappers die zich door de eeuwen heen met woede hebben beziggehouden, ging ik beseffen dat woede in de verste verte geen simpele emotie is. Het is misschien wel de meest ingewikkelde en ook de minst begrepen emotie die we hebben. Ik raakte ervan overtuigd dat onze terughoudendheid om erover te praten een ontbrekend stukje van de puzzel is, niet alleen als het gaat om ons individuele welzijn, maar ook in de bredere revolutie op het gebied van de geestelijke gezondheid van het afgelopen decennium. Ja, de wereld is een boze plek, maar het antwoord is niet dat we handenwringend de andere kant op moeten kijken, maar dat we een nieuw gesprek moeten beginnen over waar woede toe dient.

Definities

Het eerste wat ik moest doen was dat ik alles wat ik meende te weten over woede moest ontmantelen en opnieuw moest opbouwen, te beginnen met de definities. Omdat woede wordt beschouwd als een van de negatieve emoties (naast bijvoorbeeld jaloezie en verdriet), zijn we geneigd te denken dat boosheid per definitie slecht of ongewenst is. Eigenlijk is geen van beide waar. 'Negatief' slaat alleen maar op het feit dat woede ons een onaangenaam gevoel bezorgt.*

Hoe dan ook, het gaat er niet om of we woede leuk vinden of niet. De bedoeling van woede is dat dit gevoel ons op weg helpt naar een verandering die we in ons leven moeten doorvoeren. Zoals Ryan Martin, een psycholoog die gespecialiseerd is in

*Onder de juiste omstandigheden kan woede ook voor een euforisch gevoel zorgen, waarbij de hersenen een amfetamineachtig hormoon aanmaken, epinefrine of adrenaline genaamd, dat zorgt voor een golf van energie en dat een gevoel van onoverwinnelijkheid teweegbrengt.

woede, mij vertelde: 'We moeten ervan afstappen om emoties te framen als positief of negatief en ze gaan beschouwen als wat ze zijn: informatie.'

Een andere veelvoorkomende misvatting die bijdraagt aan het imagoprobleem van woede is dat het een secundaire emotie zou zijn, een emotie die zich slechts voordoet als bijproduct van andere, authentiekere gevoelens. Als iemand boos is, zeggen we wijsneuzig tegen elkaar dat diegene in werkelijkheid bang of onzeker is (behalve natuurlijk als we zelf boos zijn). De medische wereld beschouwt woede echter als een primaire emotie, naast verdriet, geluk, angst, verrassing en walging. Inderdaad, woede kan angst of verdriet maskeren, net zoals angst en verdriet een masker voor woede kunnen zijn. Al onze emoties kunnen oprechte reacties zijn of fungeren als onbewuste afleidingsmanoeuvres. De gedachte dat vooral woede meestal een rookgordijn is in plaats van een authentieke en legitieme reactie op de wereld, is even stevig geworteld in de populaire cultuur als in ouderwetse Freudiaanse analyses. Zoals Martin tegen me zei: 'Het is maar half een grapje als ik zeg dat het voelt alsof dit idee meer van Yoda komt dan van iemand anders.'*

Ten slotte, en zeker zo belangrijk, kampen we met een taalprobleem als het om woede gaat. In het Nederlands verwarren we woede met agressie of zelfs met geweld, alsof ze alle drie hetzelfde betekenen. We gebruiken het woord voor een gezonde emotie en de woorden voor aanvallend en vijandig gedrag door elkaar heen. Een baanbrekend rapport uit 2008 over woede wees erop dat dit niet alleen onhandig is, maar ook een eigenaardige anomalie: op de meeste andere gebieden van de psychologie en de gezondheidszorg maken we heel duidelijk onderscheid tussen gevoelens en gedrag. 'We zouden terugtrekgedrag (zoals het uit de weg gaan van mensen en situaties) nooit over een kam sche-

*'Angst is de weg naar de donkere zijde, angst leidt tot woede, woede leidt tot haat en haat leidt tot lijden.' Het feit dat dit werd gezegd in *The Phantom Menace* in plaats van in George Lucas' originele *Star Wars*-trilogie is misschien dan ook een teken om dit niet te serieus op te vatten.

ren met gevoelens van angst,' aldus het rapport. Het is hetzelfde als iemand zegt dat hij verdrietig is, dan gaan we er ook niet automatisch vanuit dat diegene huilt of zich opkrult als een foetus, of dat iemand pardoes een radslag maakt op straat omdat hij zo blij is. We maken onderscheid tussen emoties en gedrag.

De reden waarom we dit onderscheid niet maken als het om woede gaat, is deels dat we de neiging hebben om er vooral niet over te beginnen, totdat het kookpunt is bereikt en woede verandert in agressie. We benoemen boosheid pas als iemand is geflipt en er sprake is van een confrontatie. Maar in plaats van dat geweld en agressie het onvermijdelijke eindpunt of de ultieme uiting van woede zijn, is het tegendeel waar: deze handelingen zijn vaak slechts een andere vorm van woedevermijding. We verliezen ons geduld wanneer het gevoel van woede, met de pijn, het verdriet en het gebrek aan respect waar het vaak een teken van is, ondraaglijk is geworden. Agressieve uitbarstingen zijn geen teken van woede op zich, maar van ons onvermogen om goed naar onze woede te luisteren en die te gebruiken om ons te helpen. In feite wordt het grootste deel van de woede in de wereld wel gevoeld, maar zelden geuit. Het komt in onze borstkas naar boven als een gloeiend kooltje, iets wat we meestal gauw doorslikken zonder aan te geven dat het er ooit is geweest.

Laten we dus vanaf het begin van dit boek iets afspreken: Als ik 'woede' zeg, bedoel ik niet dat je je agressief of bedreigend gedraagt. Ik bedoel niet dat je tegen iemand staat te schreeuwen, met je vuist op tafel slaat of de kat een trap verkoopt. Ik heb het ook niet over een ervaring die per se onaangenaam is of een soort onechte dekmantel voor 'echte' gevoelens. Ik doel hier simpelweg op een emotie die we allemaal van tijd tot tijd voelen, een emotie die even natuurlijk, neutraal en legitiem is als de vreugde die ons verrast op een zonnige ochtend, het verdriet dat ons overvalt wanneer we iemand zien lijden of de angst die ons bekruipt als we 's nachts het gevoel hebben dat er iets beweegt in het donker.

Van de vele mensen die ik tijdens het schrijven van dit boek heb geïnterviewd, is er één die er voor mij uitspringt: een man

van begin dertig, een gevierd dichter en romanschrijver. In zijn werk gaat hij in op gevoelens als verlies, hoop en liefde en hij doet dat met bemoedigend begrip en eerlijkheid. En toch, toen we gingen zitten om over boosheid te praten, zei hij iets wat ik van veel anderen hoor, iets wat ik zelf ook vaak had gezegd: 'Ik word eigenlijk nooit boos. Ik ben geen bozig mens.'

Op een dag sprak deze schrijver met zijn therapeut. 'Ik beschreef het zeurende gevoel dat ik soms krijg,' vertelde hij me, terwijl hij vaag naar zijn borst en buik wees, 'wanneer er bepaalde dingen gebeuren en ik overstuur raak en een opvlieger krijg. En ze keek me aan en zei: "Je beschrijft woede." Ik stond versteld. Het bleek dat ik mijn woede zodanig had onderdrukt, dat ik niet eens meer wist wat het was.' Zelfs deze briljante, welbespraakte man gebruikte al zijn hele leven een eufemisme voor zijn woede en had hulp nodig om te kunnen erkennen dat hij dit gevoel überhaupt in zich had.

Boosheid komt bij ons allemaal voor. Het zit ingebouwd in ons lichaam en zorgt ervoor dat we in leven blijven, alert en veilig zijn. Het is een gezonde reactie op een wereld die niet altijd het beste met ons voor heeft en soms zelfs uit is op onze ondergang. Wat we eigenlijk bedoelen als we zeggen dat we 'nooit boos worden' is dat we heel slecht zijn in het opmerken van onze boosheid, nog slechter in het weten waarom we boos zijn en geen idee hebben wat we ermee aan moeten, om het daarom maar op te kroppen en te negeren.

De vergeten emotie

Ten tijde van de pandemie woonde ik met mijn partner Jessie in een appartementencomplex in een buitenwijk van Londen. Er hoorde een grote gemeenschappelijke tuin bij en daarachter liep een spoorlijn, waar zo om het halfuur spookachtige, halflege treinen overheen denderden waarvan onze ramen rammelden in hun sponningen. Op een zomerse dag stonden we op het gazon een biertje te drinken met onze burens, op gepaste afstand