

Bij Open Deur nummer 4, april 2010

In gesprek over: **Woede**

Je gezicht rood aangelopen, je mond wijd open en je tanden bloot, je handen tot vuisten gebald. Grrrr. Woedend. En nu? Woede is een kracht die kan vernietigen. Kan die ook een andere kant op?

Over woede gaat het deze keer.

- *Wanneer was u voor het laatst kwaad?*

Tot hier en niet verder!

Boosheid en woede zijn meestal gericht op iemand die ons iets heeft aangedaan. Er kunnen dan twee dingen gebeuren. We maken de ander duidelijk dat we er niet van gediend zijn. 'Tot hier toe en niet verder!' Onze boosheid dient dan om onszelf te verdedigen. We spreken hier soms van een 'gerechtvaardigde woede', of 'oprechte verontwaardiging'. Maar als iemand iets doet dat ons niet bevalt, kan het ook gebeuren dat we wraak willen nemen en de ander aanvallen. We willen de ander een lesje leren, of zelfs het liefst een kopje kleiner maken. 'Ik zal jou leren!'

- *Herkent u deze twee verschillende manieren van omgaan met boosheid en woede?*
- *Hoe uit u boosheid meestal? Is dat ook de manier waarop u het liefst zou willen reageren?*
- *Is het onrecht dat is geschied ook bepalend voor uw manier van reageren?*

Woede moet ergens heen

Er overkomt ons van alles. De dood is onvermijdelijk, zowel die van onszelf als van anderen, ziekte, ongeluk en onrecht, het doet zich allemaal voor. Dan ontstaan vaak agressieve gevoelens: Waarom gebeurt dit mij? Waar heb ik dit aan verdiend? Wanneer er een aanwijsbare schuldige is, dan

wordt de agressie daarop gericht. Maar als het noodlot toeslaat, is er geen adres en blijft men met de woede zitten. Vaak zegt iemand die in God gelooft dan niet: 'Ik ben boos op U', maar denkt: 'God is vast boos op mij.'

- *Herkent u deze manier van reageren?*
- *Reageert u zelf ook op deze manier? Zo nee, hoe reageert u dan?*
- *Als iemand op de manier zoals hierboven omschreven reageert op woede, wat is dan vervolgens uw reactie?*

Mag ik boos zijn op God? De bijbelse figuur Job was gewoon boos op God, die stelde zich die vraag niet.

- *Stelt u uzelf weleens de vraag of u boos mag zijn op God?*
- *Wat is dan het antwoord dat u geeft? Waarom mag dat wel of waarom niet?*

Passieve agressiviteit helpt ons niet. Neem de profeet Jeremia. Hij zegt tegen God: 'Heer, u staat altijd in uw recht als ik het tegen u opneem. Toch vraag ik u, hoe verantwoordt u dat boosdoeners in voorspoed leven, en trouwelozen rust genieten?' Jeremia vertoont geen slachtoffergedrag, integendeel, hij neemt het tegen God op.

Constructieve agressie is heilzaam. Het is de kracht die je nodig hebt om ergens doorheen te komen.

- *Vindt u ook dat constructieve agressie heilzaam is?*
- *Kent u ook mensen die kracht putten uit constructieve agressie?*
- *Herkent u slachtoffergedrag als het gaat om woede? Wat is volgens u een goede manier om daarmee om te gaan?*

Goed boos?

In 'Goed boos!', pag. 10/11, staan enkele korte uitspraken over woede:

- Wie zint op wraak, houdt zijn eigen wonden open. *Francis Bacon*
- Ze zijn onlosmakelijk, liefde en heilige woede. *Abbé Pierre*
- Elke woede is een bewijs van onmacht. *Herwig Verleyen*

Extra:

- De aanleiding tot woede is vaak minder erg dan haar gevolgen.
Marcus Aurelius
- *Bespreek bovenstaande uitspraken met elkaar. Bent u het ermee eens of oneens?*
- *Kunt u uw antwoord ook verduidelijken met een eigen ervaring of een voorbeeld?*
- *Weet u zelf ook nog uitspraken over woede of boosheid?*

Je woede is je krijsende baby

In dit artikel, pag. 14, worden vijf vragen gesteld aan de boeddhistische zenmonnik Thich Nhat Hanh.

- Bent u zelf wel eens flink kwaad?
- Lucht het dan niet op om je boosheid te uiten, luid te schreeuwen of te schoppen bijvoorbeeld?
- Hoe kun je zorgen voor je woede?
- Helpt deze houding om minder snel zelf boos of geïrriteerd te raken?
- Je hoort wel eens dat in onze tijd, hier in het rijke westen, de agressie toeneemt. Hoe komt dat?
- *We gaan als groep over dezelfde vijf vragen die aan de zenmonnik zijn gesteld met elkaar in gesprek. Wat zijn uw antwoorden op bovengestelde vragen?*

Tot slot

We ronden deze avond af door individueel een gedichtje te maken over woede. We doen dat in de vorm van een Elfje, een gedicht van elf woorden.

De opbouw is als volgt:

1 woord komt op de eerste regel, 2 woorden op de tweede regel, 3 woorden op de derde regel, 4 woorden op de vierde regel, 1 woord komt op de vijfde

regel. De regels hoeven niet te rijmen. Het woord dat op de eerste regel komt is: Woede.

Als iedereen z'n elfje heeft gemaakt, wordt er een rondje gemaakt waarin in elfjes worden voorgelezen.

Tineke Klei, gemeenteadviseur binnen de Protestantse Kerk in Nederland

Contactpersoon voor een gratis abonnement op deze gespreksleidraad is mw. Jos Postma, telefoon (030) 880 1468, e-mail: j.postma@pkn.nl.

Voor een abonnement op *Open Deur, oecumenisch maandblad over vragen van geloven en leven, voor mensen binnen en buiten de kerken* kunt u contact opnemen met Boekencentrum uitgevers, Tel. (079) 362 86 28, www.open-deur.nl