

Boosheid, Woede

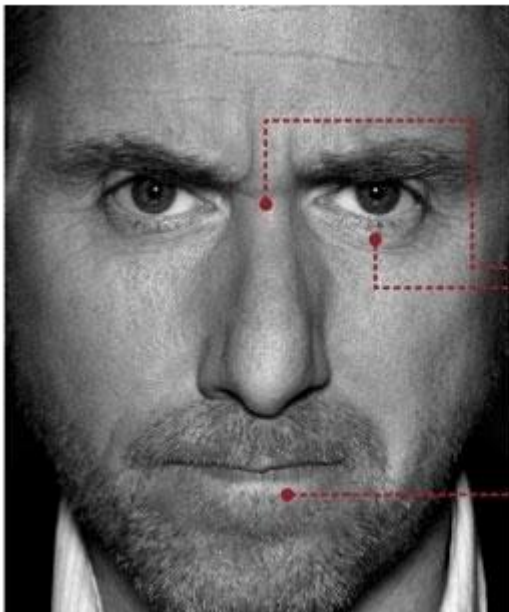
Woede is een normale emotie. Sommige mensen worden echter zo vaak woedend, dat we het een psychologische stoornis noemen. In dit artikel gaat het over deze “periodieke explosieve stoornis”. Er wordt besproken wat het is en hoe je er af komt.

Ik ben Robert Haringsma, psycholoog met een expertise in de behandeling van woede-aanvallen. In dit artikel bespreek ik hoe je kunt bepalen of jouw woede-uitbarstingen abnormaal zijn. Daarnaast geef ik aan wat je kunt doen om woede-aanvallen tegen te gaan.

De informatie uit dit artikel is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek én mijn ervaring met de behandeling van woede-aanvallen.

Wat is woede?

Woede is een emotie. Deze emotie zet je aan om te gaan handelen. Je hart gaat sneller kloppen, je bloeddruk wordt hoger en je loopt rood aan. Dat alles gebeurt omdat je lichaam zich klaarmaakt om te gaan vechten. Woedende gevoelens hangen dus van nature samen met woedende gedragingen.



Woede

- ① wenkbrouwen samenknijpen
- ② starende blik
- ③ samengeknepen lippen

Woede brengt ook een aantal typerende veranderingen in je gezichtsuitdrukking met zich mee.

Van nature helpt woede ons om adequaat te reageren op situaties die bedreigend zijn. Als je bedreigd of bestolen wordt door anderen, is het belangrijk om voor jezelf op te komen. Woede maakt het je gemakkelijker om die stap te maken.

Dat was misschien vroeger handig toen we nog in de natuur leefden. Als je toen een levensbedreigende situatie tegenkwam (en daar waren nogal wat

van), moest je direct reageren. Tegenwoordig zijn er echter weinig echt levensbedreigende situaties meer.

Als je dan toch reageert gedreven door je boze emotie, is die reactie vaak behoorlijk overdreven. Daarom is het tegenwoordig handig als je woede weet te beheersen.

Er zijn verschillende soorten woede. Denk aan:

- Irritatie
- Boosheid
- Verontwaardiging
- Nijdigheid

Met deze woorden onderscheiden we vooral hoe heftig de emotie is.

Boosheid kan enorm veel oorzaken hebben. Meestal is woede een reactie op een situatie die ons in gevaar brengt. Bijvoorbeeld als anderen handelen op een manier die niet in overeenkomst is met onze belangen, wanneer ons iets ontzegt wordt of wanneer we ons doel niet kunnen bereiken.

Het kan ook een psychologische reactie zijn om een ander gevoel.

Sommige mensen reageren hun boosheid, hun angst of hun eenzaamheid af door boos te worden. Vooral bij mannen zie ik in de praktijk dat het soms lijkt alsof ze maar één emotie kennen: woede.

Als je wat wilt doen aan je boosheid, is het belangrijk om goed helder te hebben waar deze vandaan komt. Hier komen we later nog op terug als we het gaan hebben over de verschillende manieren om met woede om te gaan. Maar laten we het eerst hebben over hoe woede geuit wordt.

Hoe wordt woede geuit?

Er zijn een heleboel manieren om je woede te uiten. Een handig onderscheid is in ieder geval passief en agressief.

Passief	Agressief
<ul style="list-style-type: none">• Negeren• Jezelf de schuld geven• Opgeven• Uit de weg gaan	<ul style="list-style-type: none">• Wraak nemen• Schreeuwen• Fysieke agressie• Anderen beschuldigen

Je ziet dat sommige mensen woede niet goed durven uiten en het daarom laten blijken via een omweg.

Anderen zijn daar gemakkelijker in en laten het direct aan je weten op niet mis te verstane wijze.

We zien ook vaak dat mensen hun woede eerst binnen houden. Als deze echter naar verloop van tijd steeds erger wordt, knalt hij er naar verloop van

tijd uit, waarna iemand helemaal door het lint gaat. Je woede niet laten blijken heeft dus nog wel eens het tegenovergestelde effect. Woede wordt pas problematisch op het moment dat de omgang met die woede problemen oplevert. Als je bijvoorbeeld met spullen gaat gooien, iemand anders iets aandoet of wanneer je omgeving er genoeg van begint te krijgen.

Woedeaanvallen

Het is handig om woedeaanvallen te zien als een soort thermometer. Hoe lager deze thermometer staat, hoe beter de woede beheersbaar is. Mensen die geïrriteerd zijn kunnen hun woede meestal nog wel beheersen. Mensen die echter gigantisch boos worden hebben daar meer moeite mee. Zij doen vaak dingen waar ze achteraf last van krijgen.

Wat zorgt er nu echter voor dat mensen zo boos worden. We hebben daar twee verklaringen voor:

1: **Opeenstapeling:** Soms worden mensen woedend wanneer er zich teveel zaken opstapelen. Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat je 's ochtends een duur bord laat vallen, 's middags afgesneden wordt in het verkeer en 's avonds een hoge rekening op de deurmat vind. Als je partner dan iets onaardigs zegt, kan die alle opgestapelde woede over zich heen krijgen.

2: **Ontploffing:** Bepaalde situaties kunnen op zichzelf ook gewoon te heftig zijn. Bijvoorbeeld als je ontslag krijgt wanneer je dat niet verdiend hebt. Of wanneer je partner je verlaat. Voor mensen met een periodieke explosieve stoornis kunnen betrekkelijk alledaagse dingen ook al heel bedreigend zijn. Bij hen hoeft er soms maar weinig te gebeuren om tot een ontploffing te lijden.

De tweede vorm komt veel minder vaak voor dan de eerste vorm. Daarom besteden we hieronder veel aandacht aan het beheersen van je woede. Dat helpt om grote woedeaanvallen onder controle te krijgen.

Periodiek Explosieve Stoornis (in de DSM-V)

In de psychologie werken we met een handboek waarin verschillende psychologische stoornissen beschreven staan.

Interessant om op te merken is dat de Periodiek explosieve stoornis in de meest recente editie is ingedeeld bij stoornissen in de impulscontrole.

Mensen worden dus woedend omdat dit gedrag niet onder controle hebben.

In mijn behandeling is het uitgangspunt dan ook altijd om meer controle te krijgen over deze impuls. Niet primair om het gevoel van boosheid te voorkomen, want boos is iedereen wel eens.

Lees hieronder wat de DSM-V zegt over de Periodieke Explosieve Stoornis.

DSM-V criteria Periodieke Explosieve Stoornis

Last van woede-uitbarstingen die je niet onder controle lijkt te hebben.

Deze uitbarstingen kunnen bestaan uit:

- verbale of fysieke agressie die minimaal twee keer per week voorkomt. Dit duurt al drie maanden. Er is geen sprake van vernieling van of fysiek geweld.
- Drie uitbarstingen van woede per jaar waarin er wel sprake is van vernieling of fysiek geweld.

Het agressieve gedrag is niet in overeenstemming met de situatie. Fysiek geweld als reactie op een beroving is met andere woorden geen voorbeeld van een periodieke explosieve stoornis.

De uitbarstingen zijn niet vooraf bedacht. Ze komen op in het moment.

De uitbarstingen zorgen voor negatieve gevoelens, staan het functioneren in de weg of veroorzaken financiële of juridische problemen.

Je moet in ieder geval zes jaar oud zijn. Voor jongere kinderen zijn woede-uitbarstingen meer normaal en bij hen kunnen ze vaak ook minder kwaad.

De uitbarstingen worden niet veroorzaakt door andere psychologische aandoeningen of misbruik van drank, drugs of medicatie.

Bij het laatste criteria kun je denken aan een depressie, trauma of schizofrenie. Het is goed om hier samen met een expert naar te kijken om uit te sluiten dat er niet sprake is van een andere, onderliggende klacht.

Woede Beheersing

Als je last van woede-aanvallen hebt, wil je daar waarschijnlijk zo snel mogelijk van af. Woede-aanvallen kunnen je namelijk behoorlijk in de weg zitten.

Gelukkig is er flink wat wetenschappelijk onderzoek beschikbaar over de beste aanpak van woede.

Eigen verantwoordelijkheid

Mensen met woedeaanvallen geven vaak aan dat ze “buiten zichzelf” zijn van woede. Omdat ze woedend zijn, doen ze dingen waar ze eigenlijk niet achter staan. In de rechtbank wordt dit ook geaccepteerd als verdediging. Als je echter beter wilt leren omgaan met je woede (en woedeaanvallen onder controle wilt krijgen), is het van groot belang om allereerst je eigen verantwoordelijkheid te accepteren. Als je namelijk vindt dat je geen controle hebt over je woede, is de kans ook klein dat je er controle over zult krijgen.

Gelukkig blijkt uit onderzoek dat je woede kunt leren beheersen. In deze paragraaf geven we een aantal mogelijkheden aan. Namelijk: Omdenken, Ontspannen, Communicatie.

Cognitieve Therapie

Dit is een van de meest gebruikte methoden in de hedendaagse psychologie en ook bij de behandeling van woedeaanvallen werkt hij uitstekend.

Het idee hierachter is dat niet alles per se zo is als het lijkt. Mensen worden vaak boos omdat het ze het idee hebben dat hen onrecht is aangedaan, dat ze de tegenslag niet aankunnen of dat er iets anders grondig verkeerd is. Met behulp van enig relativeren (wat de kern is van cognitieve therapie, hoewel er wel meer bij komt kijken) kun je daar een andere betekenis aan geven. En als de betekenis verandert, verandert ook de intensiteit van je woede.

In onze praktijk zien we een aantal overtuigingen die steeds weer terugkomen bij mensen die last hebben van woedeaanvallen. Ik noem hier een aantal:

- **Alles persoonlijk nemen:** Als je afgesneden wordt in het verkeer, zijn we meestal geneigd om die persoon achter zijn stuur weg te trekken en hem er eens flink van langs te geven. Als we zelf iemand afsnijden, komt dat natuurlijk door de omstandigheden. Het helpt om je te beseffen dat niet alle vervelende dingen die ons overkomen persoonlijk bedoeld zijn. Als je baas je geen opslag geeft, heeft dat waarschijnlijk niet zoveel met jou te maken maar eerder met het personeelsbeleid. En als iemand voorkruipt is dat misschien omdat hij je niet gezien heeft, niet omdat hij je een eikel vindt.
- **Rampdenken:** hiermee bedoelen we het overdrijven van het belang van zulke dingen. Stel dat je gereserveerd hebt en het blijkt dat de reservering niet is doorgekomen. Er is dus geen tafel voor je. Nu kun je denken: "Mijn avond is verpest". Je kunt ook denken: "We komen later wel weer eens en wellicht met een mooie korting als goedmaker. Laten we nu op zoek gaan naar een ander restaurant of boodschappen doen voor een goede maaltijd thuis." Misschien vind je het wel terecht om boos te worden tijdens een dergelijke situatie. Daarmee zie je echter over het hoofd dat je *zelf* de hele avond verpest, terwijl je er niets mee opschiet. Ze kunnen bij het restaurant toch moeilijk iemand wegsturen omdat jij er bij moet.
- **Lage tolerantie:** Mensen die snel boos hebben vaak de overtuiging: "Dit kan ik er nu even niet bijhebben." In de praktijk blijkt dat je er een hoop bij kunt hebben en dat je bovendien niet zoveel te kiezen hebt. Problemen

ontstaan of jij daar nu tijd en zin voor hebt of niet. Als je daar boos om wordt, maak je het vaak alleen maar moeilijker voor jezelf.

Er zijn natuurlijk nog veel meer overtuigingen die mensen bozer maken dan nodig is.

Ontspannen

Woede heeft, zoals eigenlijk elke emotie, een lichamelijke basis. Daarom kan het helpen om je wat te ontspannen. Uit onderzoek blijkt dat alleen het doen van ontspanningsoefeningen al kan helpen om van je woede-aanvallen af te komen, als is een aanpak met meerdere onderdelen wel effectiever.

Dit is ook logisch als je nog even denkt aan het feit dat woede een emotie is die je lichaam in een staat van gereedheid brengt. Als je dit proces tegengaat door bewust te ontspannen, is het logisch dat je je ook minder boos voelt.

Communicatie

Bijna alle woede-aanvallen ontstaan in de omgang met iemand anders. Vaak wordt dit veroorzaakt door een gebrekkige communicatie. Wanneer mensen communicatievaardigheden krijgen aangeleerd, blijkt dat ze zich minder snel boos hoeven te maken. Ze kunnen nu rustig vertellen waar ze behoefte aan hebben en hoeven niet direct boos te worden. Een eenvoudig schema voor een goede, begripvolle communicatie is het volgende stappenplan:

- **Probeer de ander eerst te begrijpen:** Het is soms begrijpelijk dat je boos wordt wanneer de ander niet doet wat je wil. Vaak heeft de ander daar echter een goede reden voor. Als je die reden helder hebt, is het gemakkelijker om de ander te begrijpen. Op dat moment zul je ook minder snel boos worden over gedrag dat op het eerste gezicht dus irrationeel is (maar op het tweede gezicht best logisch).
- **Leg uit wat jouw behoeften zijn:** Veel mensen worden boos als anderen geen rekening houden met hun behoeften. Soms zien ze daarbij over het hoofd dat ze die behoeften niet kenbaar hebben gemaakt. Bedenk je dus goed dat de ander pas rekening kan houden met wat jij wil, als jij verteld hebt wat je wil. Zelfs als jij je behoeften absoluut logisch en universeel geldig vindt.
- **Hou rekening met de ander:** Het is niet altijd haalbaar om je zin te krijgen. Zeker niet als je anderen nodig hebt om te bereiken wat je wilt bereiken. Daarom is het handig om ook met de ander mee te denken om

samen tot een oplossing te komen. Als je niet bereid bent om dat te doen, hoef je ook niet te verwachten dat de ander dit doet.

Als je deze simpele regels in de praktijk brengt, zul je zien dat het een stuk duidelijker wordt waarom anderen zich gedragen zoals ze zich gedragen. Bovendien zul je ook zien dat anderen best rekening met je willen houden als je ze verteld wat je wilt. Dat kan, samen met cognitieve therapie en ontspanningsoefeningen, ontzettend helpen om je woede wat tot bedaren te brengen.

Misverstanden over woede

Veel psychologen krijgen bijna nooit te maken met mensen die last hebben van woede-aanvallen. De periodieke explosieve stoornis is een betrekkelijk onbekende aandoening in Nederland.

Dat betekent dat niet alle psychologen hier een duidelijke expertise in hebben. Dat kan er nog wel eens toe leiden dat de verkeerde richting wordt gekozen in therapie. Hieronder bespreek ik drie misverstanden die ik vaak tegenkom.

Boosheid als symptoom. Sommige psychologen lijken er vanuit te gaan dat boosheid een symptoom is van een onderliggende probleem. Mensen die woede-uitbarstingen hebben, zijn bijvoorbeeld diep vanbinnen getraumatiseerd of gefrustreerd over de band met hun ouders. Hoewel dit niet onmogelijk is, blijkt in de praktijk dat gezonde, goed functionerende mensen ook woede-aanvallen kunnen hebben. Het is dan handiger om de woede-aanvallen te behandelen als het probleem en niet als een symptoom van een dieperliggende issue.

Boosheid moet je uiten. Deze filosofie wordt vaak gehanteerd door coaches en trainers. Door een bokstraining te volgen, kun je de woede er eens lekker uitgooien. Onderzoek [2](#) wijst echter uit dat dit je problemen alleen maar groter maakt. Je leert jezelf bij wijze van spreke aan om woede-gedrag te uiten, terwijl je er nu juist van af wilt.

Woede is altijd slecht. Sommige psychologen slaan weer door in het andere uiterste door te zeggen dat je woede *nooit* moet uiten. Dat is ook onverstandig, want het opkroppen van woede zorgt vaak voor ontploffingen op een later moment. De kunst is om woede op een constructieve manier te uiten.

Uit onderzoek blijkt dat een therapie het best werkt als de volgende elementen aanwezig zijn:

- Gedrag aanpassen
- Relativeren van de gedachten die je boos maken
- Je behoeften leren communiceren
- Stress en spanning managen

Als je met een psycholoog aan de slag gaat, is het dus belangrijk dat deze elementen aanwezig zijn.

Omgaan met de woede van anderen

Wellicht lees je dit artikel niet omdat je zelf regelmatig woedeaanvallen hebt, maar omdat je te maken hebt met de woede van iemand anders. Met behulp van een aantal slimme psychologische trucs kun je leren om daar ook verstandiger mee om te gaan. Ik zal er hier een aantal bespreken:

Pas goed op jezelf!

Als je met woedende mensen te maken krijgt, is het belangrijk om te vertrouwen op je gevoel. Het is niet denkbeeldig dat je te maken krijgt met mensen die fysieke agressie niet uit de weg gaan. Als je je niet veilig voelt, verlaat dan het gesprek en zoek hulp van anderen. Sommige mensen zijn simpelweg te boos om tot bedaren te brengen. In die gevallen is het verstandiger om de situatie te verlaten.

1. **Wordt zelf niet boos:** Een van de belangrijkste regels in de omgang met boze mensen is om zelf niet boos te worden. Dat is meestal olie op het vuur. Mensen zullen in reactie daarop waarschijnlijk helemaal uitzinnig worden. Dat is natuurlijk niet wat je nastreeft. Vertel jezelf dat deze boosheid geen verwijt aan jou is en probeer rustig te blijven door diep adem te halen en met je hoofd bij het gesprek te blijven.
2. **Laat de boze persoon weten dat je hem begrijpt:** Zoals je eerder al hebt gezien in de communicatieregels is dit een belangrijk begin. Mensen zijn vaak woedend omdat ze zich onbegrepen voelen. Met een aantal vragen en een goede terugkoppeling “als ik het goed begrijp vind je het vooral vervelend dat we je niet eerder teruggebeld hebben?”
3. **Geef duidelijk aan wat je wilt:** Het maakt niet zo heel veel uit of je kunt helpen of juist helemaal niet. Zolang je maar duidelijk bent over wat je kunt betekenen.
4. **Stel duidelijke grenzen:** Je best doen om een agressieve situatie te hanteren, betekent niet dat je alles maar moet accepteren. Als iemand boos is, is dat geen reden om jou uit te schelden of je aan te raken. Geef aan wanneer het je te ver (dreigt) te gaan en verlaat de situatie wanneer de ander daar niet naar luistert.

Bron <https://www.depsycholoog.nl/woede/>

