

Verslag workshop 'Ik ben lekker boos'

Gegeven door Noks Nauta op het Festival van Talent 29 maart 2014



Inleiding

Hoogbegaafden kunnen regelmatig boos zijn, dat weet de gever van deze workshop ook uit haar eigen ervaring. Wanneer spreken we van boosheid? Hoe voelt het? Wat betekent het? Wat is het verband met hoogbegaafdheid? En hoe kom je van de mogelijk destructieve gevolgen naar een constructieve uitkomst? Kan het zijn dat boosheid berust op waarden, idealen en ideeën, die je je nog niet bewust bent?

In deze workshop wilden we met elkaar de vragen hierboven verkennen en onszelf bewuster maken van waar onze boosheid mee te maken kan hebben. En wat we er dan mee zouden kunnen gaan doen.

Associëren bij het woord boos

Na een korte voorstelronde vroeg Noks om aan de hand van de letters van het alfabet te associëren bij het woord 'boos'. Dat leverde de volgende woorden op:

- Aanvallen
- Boos
- Consequent
- Destructief, dom
- Energie, ergernis
- Frustratie
- Grenzen, groter maken
- Hulpeloos, horen
- Internaliseren
- Kind
- Latent
- Machteloos, mannen, moe
- Normen
- Onrechtvaardig, onmacht, onbegrip, onderdrukken
- Primair, patroon
- Relativeren, recht (om boos te zijn)
- Secundair
- Teleurstelling, trots
- Uiten
- Verdriet, vernietigen, vrouwen (mogen niet boos zijn)
- Wegstoppen, waarden
- IJdel
- Zelfbeschadiging

Uit deze woorden blijkt een heel scala van de factoren die volgens de deelnemers tot hun boosheid leiden, er zijn de patronen die men bij zichzelf herkent, manieren hoe men met boosheid omgaat en de gevolgen ervan.

Inbrengen eigen voorbeelden

Aan de deelnemers werd gevraagd een recent voorbeeld voor de geest te halen van een situatie waarin men boos was. De vragen hierbij waren:

- Waar was je boos over?
- Wat voelde je?

Daar kwamen zeer diverse voorbeelden uit naar voren:

- Boosheid omdat een zoon niet wilde opruimen
- Boosheid omdat de gemeente een verzoek niet had ingewilligd
- Boosheid over kritiek op een eigen website
- Boosheid op een dominant iemand die haar onder druk wilde zetten
- Boosheid bij het stoten van het hoofd
- Boosheid als een pannenkoek mislukt bij het bakken

Hoe men de boosheid voelde, was vooral fysiek:

- Het lichaam verstijft
- Er trekt iets samen vanuit de maag naar boven
- Een gevoel van ontploffen vanuit de maag naar boven
- Brok in de keel
- Stuurloos
- Bloed gaat van onder naar boven. Adrenaline door het lichaam, andere staat van zijn, denken wordt uitgeschakeld
- Paniek, meteen acties ondernemen
- Pijn, niet begrijpen wat er gebeurt en wat men voelt
- Ongerichte woede met een lichamelijke uiting, bijvoorbeeld slaan met de koekenpan

Koppelen van boosheid aan waarden, wensen of behoeften

Noks legt uit dat boosheid wordt gezien als een basisemotie. Er zijn echter diverse theorieën over basisemoties die elkaar niet overlappen. Een bekende theorie is die van Ekman, die aan de hand van foto's van gelaatsuitdrukkingen ontdekte dat een aantal emoties wereldwijd zichtbaar zijn in dezelfde gelaatsuitdrukkingen en die noemde hij basisemoties. Bij boosheid zien we o.a. gefronste wenkbrauwen, kleine ogen en samengeperste lippen.

De hypothese van Noks is dat boosheid bij hoogbegaafden nogal eens ontstaat door het schenden van een voor hen belangrijke waarde, of door een achterliggende behoefte of wens. Aan de hand van een hand-out legt ze deze termen uit en geeft ze voorbeelden. Vervolgens vraagt ze om dit toe te passen op de genoemde voorbeelden. Dat blijkt door de deelnemers vrij snel opgepakt te worden en de volgende termen komen zo naar voren:

- Respect
- Rechtvaardigheid
- Gelijkwaardigheid
- In mijn waarde laten
- Erkenning
- Veiligheid
- Ruimte
- Onafhankelijkheid

- Begrip
- Zelfbepaling
- Dingen op de eigen manier willen doen
- Vrijheid
- Perfectionisme, 'het moet goed gaan'
- Continuïteit
- Flow
- Doelgerichtheid

Men ziet dat inderdaad het schenden van één of meer waarden zo kan leiden tot het gevoel van boosheid.

Gedrag bij boosheid veranderen?

Tot slot praten we erover of dit verworven inzicht maakt dat je anders met gevoelens van boosheid of met opkomende boosheid om kunt gaan. Boosheid mag je natuurlijk best uiten, maar het kan ook destructief zijn voor de relatie of voor jezelf en het is nogal eens ineffectief.

Hoe zou je nu anders kunnen reageren? Om dat uit te leggen geeft Noks kort weer (met een hand-out) welke zogenaamde copingstijlen er zijn. In de theorie van de Utrechtse Copinglijst zijn dat er zeven. Eén daarvan is het uiten van je emoties. Je kunt je voornemen om ook eens één van de zes andere copingstijlen te gaan proberen en nagaan of die in een bepaalde situatie effectiever zijn. Geen van de stijlen is in absolute zin goed of fout.

Overigens zijn er ook deelnemers bij die aangeven hun boosheid niet te kunnen uiten en daar juist last van te hebben.

Zo kun je zelf zoeken naar het gedrag dat bij jou past en dat voor jou het meest effectief is in een gegeven situatie.