

Woede heeft een slechte reputatie. We staan er wantrouwig tegenover omdat woede vaak geassocieerd wordt met geweld en agressie.

Toch heeft woede ook positieve kanten: zonder woede zouden we onze rechten niet kunnen laten gelden of zorgen voor verandering in onze omgeving!

We moeten die woede dus leren beheersen, we moeten leren om de energie ervan te gebruiken zonder toe te geven aan geweld. We moeten vooral leren om de vele ergernissen en frustraties in ons dagelijkse leven onschadelijk te maken, om ons leven te zuiveren van alle nutteloze irritaties die het ondermijnen.

Het wordt tijd dat we ons leren verzoenen met woede...

# I. Woede leren herkennen

Wat is woede voor u?

Om dit te ontdekken, kunt u alle woorden en ideeën noteren die in u opkomen als u aan woede denkt:

Onderstreep de positieve woorden met groen en de negatieve met rood. Maak dan de balans op.

Positief:

Negatief:

Beschouwt u woede als een negatieve gewaarwording (gevaarlijk, gewelddadig, zonder respect, verwoestend)?

Woede heeft ook positieve kanten:

- wekt energie op (om zichzelf te verdedigen)
- zet ons aan tot verandering
- dwingt ons ertoe onze grenzen te respecteren
- zorgt ervoor dat we niet over ons heen laten lopen

Ziet u nu in dat woede ook positief kan zijn?

Woede op zich is noch negatief noch positief. Het is zowel de uitdrukking ervan als de manier waarop we deze emotie toepassen die het verschil maken!

We moeten woede niet langer veroordelen en leren om er op een constructieve manier mee om te gaan!

## Fundamentele emoties

Psychologen hebben zes fundamentele of primaire emoties bepaald. Deze emoties zijn al bij een baby op te merken, evenals bij primaten, en bovendien zijn ze duidelijk af te lezen op het gezicht. Ze spelen dus een rol in onze overleving (omdat we de angst op het gezicht van een medemens herkennen, kunnen we bijvoorbeeld sneller vluchten!).

*Herkent u de zes fundamentele emoties?*



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vreugde, verdriet, angst, woede, afkeer en verrassing.

***Wist u dat?***

Onze gelaatsuitdrukkingen zetten maar liefst 40 spieren in werking: zygomaticus, orbicularis, corrugator enzovoort.

*Woede is een fundamentele emotie die al bij baby's herkend kan worden en ook in alle culturen voorkomt.*

## Wat is woede?

Woede is een emotie, het is **een reactie** van het hele organisme in een bepaalde situatie die tot woede aanzet. Deze reactie leidt tot veranderingen in het lichaam en in het brein.

Woede beïnvloedt ons lichaam op de volgende manieren:

- typische gelaatsuitdrukking
- gebalde vuisten
- verhoogde hartslag
- versnelde ademhaling
- verhoogde lichaamstemperatuur
- samentrekken van de spieren
- enzovoort



Noteer hier welke veranderingen uw lichaam ondergaat als u woedend bent:

Lukt het u om die lichamelijke veranderingen te beheersen?  
 eigenlijk wel     eigenlijk niet

De lichamelijke veranderingen die gepaard gaan met woede worden gestuurd door het centraal zenuwstelsel (CZS). Dat is het deel van het zenuwstelsel dat onze levensfuncties automatisch regelt, buiten onze wil om. Dat verklaart waarom we er zelf zo weinig controle over hebben. Het enige wat we kunnen beheersen, zijn onze ademhaling en de samentrekking van onze spieren!

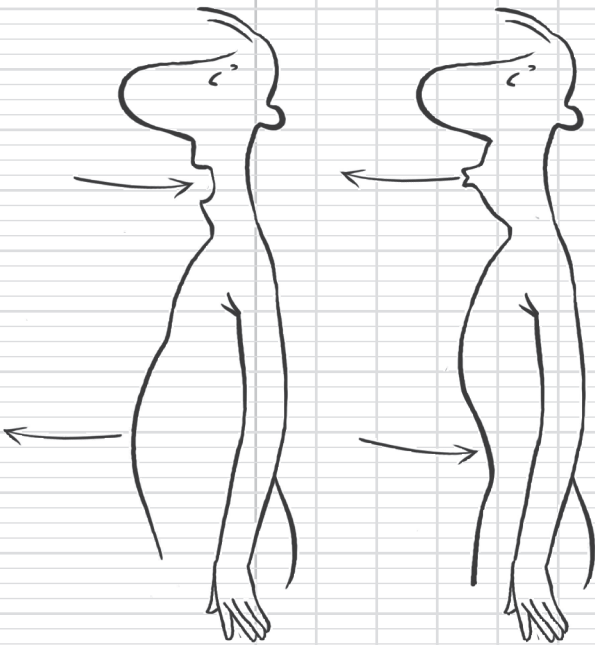
De volgende keer dat u woedend bent, kunt u proberen om u bewust te worden van uw ademhaling en uw gebalde vuisten en gespannen onderarmen.

Probeer de spanning in uw handen los te laten.

Ontspan uw onderarmen: laat ze losjes naast uw lichaam hangen.

**Richt uw aandacht op uw handen en onderarmen.**

**Ontspan ze.**



Oefen ook de **buikademhaling**: adem diep in en stuur de lucht naar onder in uw **buik**. Laat uw **buik** uitzetten door hem naar voren te duwen.

Adem daarna uit en maak uw **buik**, volledig leeg, alsof u hem naar binnen wilt zuigen. Probeer ook trager te ademen.

*Vertraag uw ademhaling  
en haal adem met uw buik.*

*Oefen deze buikademhaling regelmatig gedurende 3 à 4 minuten.*

*Waarom nog langer wachten?*

*Leg dit werkschrift even opzij en concentreer u op uw ademhaling. Die zal zo rustiger en meer ontspannen verlopen.*

Rustig en ontspannen

Rustig en ontspannen

Rustig en ontspannen

*Waarom worden we woedend?*

*Als we woedend worden, is dat omdat ons brein daarvoor geprogrammeerd is (dat geldt trouwens ook voor alle andere emoties!). Woede is dus noodzakelijk om te overleven!*