

DAVID DEWULF



– ANDERS OMGAAN MET –

BOOSHEID

*De weg van mindfulness,
compassie en verbondenheid*

Lannoo

WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vormgeving Studio Lannoo

© Uitgeverij Lannoo, Tielt, 2021 en David Dewulf

D/2021/45/320 - ISBN 978 94 014 7810 6 - NUR 770

Tweede druk, 2024

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd; opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Voorwoord	9
Ter inleiding	11
HOOFDSTUK 1 De vier vormen van boosheid	13
HOOFDSTUK 2 Omgaan met je boze zelf	19
MIJN PERSOONLIJK VERHAAL	19
BOOSHEID EN DE STRESSREACTIE	21
DE DRIE DOMEINEN VAN BOOSHEID	24
JE BOOSHEID LEREN KENNEN	27
TIP 1 Onderzoek je ervaring	27
TIP 2 Stel je open voor de emotionele lagen onder je boosheid	33
TIP 3 Geef aandacht aan je behoeften	36
TIP 4 Zie je wetboek voor wat het is	44

RUST VINDEN IN JE BOOSHEID	51
TIP 1 Accepteer wat je niet kan veranderen	51
TIP 2 De pijn van het ‘niet gezien zijn’ helen	54
TIP 3 Gedeelde menselijkheid erkennen	56
TIP 4 Aandacht voor het goede	61
VRIENDELIJKHEID IN JE BOOSHEID BRENGEN	67
TIP 1 Radicale verantwoordelijkheid nemen	67
TIP 2 Je rustpunt terugvinden	72
TIP 3 Een s.L.O.w.-ademruimte nemen	77
TIP 4 Je waarden in het vizier brengen	83
TIP 5 Spijt in actie	86
TIP 6 Je empathie trainen	93
TIP 7 Je vriendelijkheid verder oefenen	95
HOOFDSTUK 3 Omgaan met de boze ander	99
ALS IEMAND BOOS IS OP JOU	102
TIP 1 Vind je ware kracht	102
TIP 2 Bepaal je eigen spelregels	104
TIP 3 Neem het niet persoonlijk	107
TIP 4 Blijf open en verbonden	109
DE KUNST VAN GEWELDLOOS LUISTEREN	113
TIP 1 Beslis om alleen maar te luisteren	114
TIP 2 Accepteer je imperfectie	114
TIP 3 Maak geen veronderstellingen	115
TIP 4 Luister naar behoeften	116

WAT MET AGRESSIE?	121
TIP 1 Geef je grens aan	121
TIP 2 Maak gebruik van de groene en rode zone	122
TIP 3 Neem geen beslissing onder emotionele druk	123
TIP 4 Zoek bemiddeling als dit nodig is	123
WAT MET PASSIEVE AGRESSIE?	125
TIP 1 Wees eerlijk naar jezelf	125
TIP 2 Communiceer	126
TIP 3 Oefen met zelfcompassie en compassie	127
TIP 4 Verbind je met mensen	127
HOOFDSTUK 4 Omgaan met een boze wij	131
BOOSHEID BIJ (V)ECHTSCHIEDING	131
TIP 1 Erken je boosheid	131
TIP 2 Zie je verdriet	132
TIP 3 Zie het goede	132
TIP 4 Kies voor welwillendheid	133
OUDERSCHAP ZONDER BOOSHEID	135
TIP 1 Wees nooit langer dan een minuut boos	135
TIP 2 Kies voor liefde	136
TIP 3 Respecteer de waardigheid van je kind	136
TIP 4 Leg nooit de schuld bij je kind	137
TIP 5 Geef ruimte aan de wereld van een kind	137
TIP 6 Geef bewonderende aandacht aan je kind	138
TIP 7 Herstel je liefde zo nodig	138

MILD OMGAAN MET CONFLICTEN	139
TIP 1 Stem je af op milde verbinding	140
TIP 2 Begin met een intentie van vrede	141
TIP 3 Confronteer met mildheid	141
TIP 4 Evalueer compassievol	143
TIP 5 Verruim je hart	145
VERGEVING	147
TIP 1 Weet wat vergeving is	147
TIP 2 Weet wat vergeving niet is	147
TIP 3 Weet wat vergeving vraagt	149
TIP 4 Geef het tijd	150
TOT SLOT 2019. Een homejacking	155
Nawoord	167
Addenda	169
Addendum 1. Boosheid en onderliggende emoties	169
Addendum 2. Behoeften en waarden	170
Addendum 3. De meditatie-downloads	172
Over de auteur	174
Van dezelfde auteur	175

HOOFDSTUK 1

De vier vormen van boosheid

Toen ik begon te werken rond het thema ‘boosheid’, dacht ik vooral in termen van kleine en grote boosheid. Met *kleine boosheid* bedoel ik dat je boos wordt omdat iemand je onopzettelijk schade toebrengen (klein of groot). *Grote boosheid* betekent dat iemand je opzettelijk schade toebrengt (ook klein of groot).

Ik realiseerde me dat de schaal groter is. Er is aan de ene kant ook de *kleinzielige boosheid*, namelijk boos worden omdat je gewoon een schuldige nodig hebt. En aan de andere kant van het spectrum vind je de *grootse boosheid*, die aan de basis ligt van oprechte betrokkenheid met de pijn in de wereld.

1 Kleinzielige boosheid

Iets loopt niet zoals je wil en je zoekt een schuldige. Er moet iemand aan de oorzaak van jouw ergernis liggen! Bijvoorbeeld: je vindt je sleutels niet, de koffie is niet bijgevuld, het verkeer vlot niet. Je reageert je af op een ander die er (meestal) niets mee te maken heeft. Jammer.

- # Pas op, wees niet boos op jezelf door je kleinzielige en andere boosheden, ook niet als je er bewust van bent dat dit je patroon is. Accepteer waar je nu bent. Dit is de enige plek waar je de reis naar empathie en niet-schaden kan starten.

2 Kleine boosheid

- # Iemand doet iets en je bent er het slachtoffer van. Ook al wilde hij of zij je geen pijn doen, niet storen of vervelen, je maakt je boos. Bijvoorbeeld: je mening werd niet gevraagd terwijl het voor jou wel belangrijk was. Of: je kreeg niet de erkenning voor je werk die je had verwacht et cetera.
- # De ander had niet eens door dat ze jou op het hart heeft getrapt. Hij of zij was te druk bezig of gewoon niet oplettend. Hij is zich niet bewust van de ander.
- # Meestal gaat het om geïsoleerde feiten.

3 Grote boosheid

- # Deze vorm van boosheid is lastiger, want je merkt dat het echt de intentie is van de ander om je pijn te doen. Bijvoorbeeld: met leugens en roddels probeert iemand je promotie te saboteren, gewoon uit afgunst en onverdraagzaamheid, of uit zelfzucht en hebzucht.
- # Het gaat vaak om meerdere feiten die met elkaar verbonden zijn.
- # Omgaan met grote boosheid is een opgave. Het kan makkelijk omslaan in agressie omdat je zo verontwaardigd bent en misschien machteloos. Hopelijk ben je er in je leven nog niet mee geconfronteerd, maar helaas wil dat niet zeggen dat dit je in de toekomst niet kan overkomen.

De belangrijkste remedies voor de bovenstaande vormen van boosheid zijn oplettendheid, empathie, compassie, vergeving en geweldloze communicatie.

4 Grootse boosheid

- # Dit is een heel andere vorm van boosheid. Je bent boos door de *madness* in de wereld. Omdat mensen elkaar pijn doen. Gedwongen prostitutie, mensenhandel, kindermisbruik, corruptie, onverschilligheid naar elkaar, overmatige vervuiling... Om nog maar te zwijgen van mensen die liegen en bedriegen en daar succesvol en rijk mee worden, zonder ooit vervolgd te worden. Een hele boterham en helaas een realiteit op deze aarde.
- # Grootse boosheid ontstaat vanuit het geraakt worden door het grotere geheel. Het is boosheid die je kracht geeft om de nodige stappen te zetten, zonder iemand te schaden, om van de wereld een mooiere plek te maken.

IETS MEER OVER DE GROOTSE BOOSHEID

Ik stond voor mijn favoriete café in de Indiase stad Pune, niet ver van Mumbai. Of beter: ik stond voor wat ooit mijn favoriete café was. Nu was er alleen nog een ruïne. Twee weken nadat ik er voor het laatst een lassi had gedronken, was de bom er ontploft. Doden en gewonden, het bekende drama dat veel verder reikt dan wat we ons ook maar kunnen inbeelden. Verscheurde families, verloren kinderen en vrienden, verloren broers en zussen, vaders en moeders.

Heerlijk was de lassi daar. Ik zie nog de glimlach van de jongeman die er bediende. Ik vraag me af: zou hij er nog zijn?

Ik denk aan de woorden die Sting voor het eerst zong in 1985: *There is no such thing as a winnable war*. En ja, de meesten zullen daarmee wel akkoord gaan. Na de oorlog moet je uiteindelijk toch weer vrede sluiten. Maar blijkbaar hebben we die boodschap nog altijd niet echt gehoord. Niemand wil in oorlog leven en toch wordt boosheid zo makkelijk omgezet in haat en agressie. Het pijnlijke is dat de dader van deze aanslag beslist ook dacht in termen van grootse boosheid. Een aanslag in naam van... Voor het grotere doel!

Dit is echter geen grootse boosheid. Integendeel: het is de schaduwzijde van boosheid. Het is geweld, agressie en destructie doelgericht inzetten om mensen bang te maken en zo te krijgen wat je wil.

Grootse boosheid is een pad van geweldloosheid en van 'niet-schaden' van jezelf, de ander en het grotere geheel. Het houdt in dat je tezelfdertijd liefdevol en krachtig bent.

Dit boekje gaat om het maken van deze keuze! Het was de keuze van Gandhi, Martin Luther King, Nelson Mandela... en van vele anderen die nooit erkenning hebben gekregen voor hun heldendaden.

REFLECTIE

Ben ook jij bereid om te kiezen voor het pad van de vreedzame krijger? Ben je bereid om tezelfdertijd liefdevol en krachtig te zijn? Laat dit boek je helpen.

*Laat je niet langer verleiden
door kleinzielige boosheid.*

*Ga met wijsheid en compassie om
met je kleine en grote boosheid.*

*En kies meer en meer voor
grootse boosheid.*

*Dit is de uitnodiging
van dit boek.*



Boosheid

Iets gebeurt tegen je verwachting in.

Je ervaart het als ongewenst en het voelt bedreigend.

Je tracht dit te controleren met je woedereactie.

Je hebt het idee dat je daarmee mensen kan veranderen.



HOOFDSTUK 2

Omgaan met je boze zelf

Mijn persoonlijk verhaal

Ik had al een tijd last van boosheid. Ik was zo verontwaardigd over wat ik in de laatste jaren had meegemaakt en te pas en te onpas kwamen de herinneringen naar boven.

Ik herinnerde me hoe ik zoveel jaren geleden in India in de prachtige natuur liep, en plots kwam die pijn met de boosheid terug. Het voelde zo hevig dat ik boos werd door mijn boosheid. *Waarom komt dit terug? En waarom nu? Wat is dit allemaal?*

Dit laatste was een goede boosheid, een boosheid die me vulde met energie om echt dieper aan de slag te gaan met de boosheid. Ja, dit kan ook!

De vragen die ik me stelde, waren belangrijk. Heb jij je ook al vragen gesteld over de boosheid die je soms ervaart? Heb je al eens stilgestaan bij je hevige emoties?

Vragen stellen is belangrijk. Als je ze niet stelt, komt er geen antwoord. Zo eenvoudig is dat. Inzichten komen door een vraag te stellen en je vervolgens open te stellen voor een antwoord. Dat antwoord zal komen, vroeg of laat, als je de vraag oprecht stelt.

Zelf ben ik ervan overtuigd dat een vraag komt omdat het antwoord al klaarligt. Je moet het alleen nog kunnen ontvangen. En dit kan op allerhande manieren. Vraag jezelf regelmatig: *wat is het dat ik nog niet weet, of dat ik niet zie?* Of eenvoudig weg: *wat is dit?* En wacht op een antwoord, zonder iets te verwachten. Mindfulness en tijd in stilte doorbrengen kunnen hierbij helpen. Die open vraag brengt begrip voor jezelf en uiteindelijk voor de ander. Het schijnt licht op een pad dat je misschien niet eerder hebt gezien.