



Boos? Kijk even niet naar de ander

Soms kun je je verbazen over je eigen woede. Hoe kon die boosheid zo plotseling komen opzetten en waarom was dat zo'n heftig gevoel? Niet verkeerd om dan de aandacht te verschuiven van de ander naar jezelf. Jaqueline Zandbergen

Bram en Ria hebben relatieproblemen en hebben een afspraak gemaakt om daarover te komen praten. Als het zover is, zeggen ze twee verschillende dingen. Ria wil vechten voor de relatie; Bram weet niet of hij nog wel met haar verder wil. Hij vertelt dat Ria altijd haar zin moet hebben. Hij spreekt dan niet uit dat hij eigenlijk iets anders wil, maar gaat er met tegenzin in mee zonder er iets van te zeggen. Dat wil hij eigenlijk niet meer, besluit hij. Ria is stomverbaasd, ze had hier geen idee van.

Toneel

Ik probeer de situatie samen te vatten: „Bram, het klinkt alsof je een soort toneelspel opvoert. Je doet dingen die je eigenlijk niet wilt en dan doe je tegenover Ria alsof je het wel oké vindt. Klopt dat?”

Bram kijkt me strak aan en zegt heel beslist: „Nee!”

Een week later belt Ria. Bram was na afloop van het gesprek in de auto woest geweest over mijn vraag over het toneelspel. Wat was dat voor vraag! Maar een paar dagen later had hij Ria gevraagd of ze konden praten. Hij gaf toen toe dat hij wel degelijk een rol speelde, al

een paar jaar zelfs. Hij had al een jaar een vriendin; en het was niet de eerste keer dat hij een vriendin had.

Bram had zich door de vraag over het toneelspel geconfronteerd gevoeld over zijn verzwijgen, en dat had hem in eerste instantie zo boos gemaakt, vertelt Ria.

Het is bijzonder hoe een vraag of bepaald gedrag van een iemand zulke heftige reacties bij jezelf kan oproepen. Iets van een ander waar je zo heel kritisch op reageert (of dat nou een houding, een eigenschap of een opmerking is), blijkt vaak óf een schaduwkant van jezelf te zijn, óf iets is waar je stiekem jaloers op bent. Die beide kanten herken je niet zomaar, je merkt alleen dat je heftig reageert.

Bij Bram is er sprake van een schaduwkant. Hij ontkende stellig dat hij toneelspeelde en werd boos. De werkelijkheid was dat hij in een leugen leefde, en dat was iets dat hij niet onder ogen wilde zien.

Soms is het dus ook jaloezie. In de groepstherapie had ik eens twee vrouwen: Tiny, altijd netjes en degelijk gekleed, en Toos, die vaak wat gedurfd was in haar kledingkeuze. Op een dag, toen Toos argeloos door de ruimte liep, brak Tiny los. Ze móest het een keer zeggen:

Bram was na het gesprek in de auto woedend geweest. Wat was dat voor vraag!

zoals Toos zich kleedde, dat kon echt niet! Zo bloot, en dan nog die wulpsse bewegingen erbij! Toos schrok; ze had geen idee dat Tiny op die manier naar haar keek.

Toen we dit bespraken, bleek dat Tiny altijd vol irritatie schoot als ze naar Toos' kleding keek. En toen we er wat dieper op in gingen, ontdekte Tiny dat ze eigenlijk jaloers was. Zij had een strenge opvoeding gehad: een nette vrouw gedroeg zich altijd zedig. Maar diep van binnen zou ze graag gezien willen worden als een spannende vrouw. Toos was die sensuele vrouw die ze zelf eigenlijk wilde zijn. Maar zich net zo kleden en bewegen als Toos mocht ze echter van zichzelf niet (ze durfde het trouwens ook niet). En zo bleef er niets anders over dan frustratie. Die richtte ze op Toos maar eigenlijk was haar ergernis een poging om haar eigen pijn te verdringen.

Dit voorbeeld laat zien dat Toos iets had wat Tiny ook graag zou willen maar niet heeft, of durft te pakken, om wat voor reden dan ook.

Hoe weet je nu of er zoiets speelt in je eigen leven? Uiteraard zijn er ook situaties en gedragingen die echt niet kunnen en waar je terecht boos over wordt; niet alle woede is

een schaduwkant van jezelf of een vorm van jaloezie. Een stevige reactie is dan normaal.

Diep van binnen

Maar het is belangrijk om bij het voelen opkomen van een heftige emotie altijd even goed na te gaan wat er nu precies voor zorgde dat je zo heftig reageerde. Kijk even niet naar de ander maar naar jezelf. Dus niet: 'Toos kleedt zich gewoon ordinair' of 'belachelijk om te vragen of ik toneel speel!' Maar stel vragen aan jezelf: 'Waarom reageer ik nu eigenlijk zo fel? Wat raakt mij zo van binnen? Zou ik misschien ten diepste willen doen zoals die ander doet? Ben ik diep van binnen jaloers? Waarom mag die ander dat niet zo doen?' 'Of is het iets wat ik eigenlijk zelf ook doe? Is het iets wat ik niet van mezelf kan accepteren, of iets waar ik me voor schaam?'

Bram is niet meer teruggekomen. Hij heeft besloten de relatie met Ria te verbreken en woont inmiddels bij zijn nieuwe vriendin.

Tiny is op dansles gegaan en is gaan experimenteren met andere kleding. Zich zo extreem kleden als Toos, nee, daar voelde ze zich toch niet prettig in. Maar iets wilder, dat mocht bij nader inzien best.



Jaqueline Zandbergen

Jaqueline Zandbergen is psychosociaal therapeut en doet ook relatie- en gezinstherapie in haar praktijk in Ureterp. Ze is getrouwd, moeder van twee kinderen en baas van drie hondjes. www.therapiepraktijk-opstap.nl