

# Woede kan **dodelijk** zijn

Woede is een krachtige emotie. Door persoonlijke ervaringen of ernstige gebeurtenissen in de omgeving, kunnen we er in ons leven allemaal mee te maken krijgen. **Woede kan naar binnen slaan (imploderen) en een mens letterlijk ziek maken, maar zich ook naar buiten richten (exploderen) en slachtoffers maken.** Iemand kan dan dader worden en in de strafrechtketen terechtkomen.



In februari 2009 werden in de VS de resultaten bekendgemaakt van een studie naar de gevolgen van woede en boosheid op het hart en het zenuwstelsel. Onderzoekers van de afdeling Cardiovascular Medicine van de bekende Yale Universiteit, onderzochten 62 gevallen van personen die gevoelig waren voor hartritmestoornissen en bij wie een inwendige defibrillator (ICD) was geïmplant. Deze hoogwaardige technologie

maakte het mogelijk om vast te stellen wanneer de onderzochte personen te maken kregen met periodes van stress als gevolg van extreme woede of boosheid (Engels: *anger*). Vervolgens werd gemeten welke gevolgen deze krachtige emoties hadden op de elektrische prikkeling van het hart. De conclusie is dat woede dodelijk kan zijn, vooral voor degenen die toch al gevoelig zijn voor hartritmestoornissen. Een belangrijk

gegeven, want alleen al in de VS overlijden jaarlijks 400.000 mensen als gevolg van een hartstilstand. Over het algemeen is er onvoldoende aandacht voor de relatie tussen emoties als woede en bepaalde hartklachten. Gelukkig beginnen steeds meer medici wel oog te krijgen voor de samenwerking die er is tussen lichaam en geest. Vooral in tijden van economische crisis kan dat belangrijk zijn. Een groeiend aantal

mensen kan dan immers te maken krijgen met persoonlijke en relationele problemen als gevolg van financiële zorgen of ontslag en de emoties die daaruit voortvloeien. Veelal door een opstapeling van belastende factoren raakt men uit balans.

## Verwerking

Laat ik vooropstellen dat dit artikel geen oproep is om emoties als woede en boosheid te negeren of te verdringen. Integendeel, zij kunnen juist een belangrijke bijdrage leveren aan de verwerking van verdriet of zware tegenslagen. Wel is het belangrijk dat de emoties worden gekanaliseerd, zodat er ruimte ontstaat voor een verwerkingsproces. Vaak kan dat op eigen kracht, bijvoorbeeld door te werken aan de oorzaken, verandering van levenswijze of door een periode van rust in acht te nemen.

## Woede kan een bijdrage leveren aan de verwerking van verdriet

In andere gevallen is er een duwtje nodig in de vorm van kortdurende begeleiding. Soms kan een langer hulpverleningstraject noodzakelijk zijn, bijvoorbeeld als er sprake is van uitputting, psychische problemen of een bijkomende verslavingsproblematiek, zoals alcoholmisbruik. De aanpak verschilt per individu. Praktijkvoorbeelden wijzen uit dat vrouwen ertoe neigen hun agressieve gevoelens meer naar binnen te richten, terwijl mannen die gevoelens eerder vertalen in agressie of zelfs crimineel gedrag (Bron: boek 'Criminaliteit').

## Destructief

In februari 2004 deed de rechtbank in Breda uitspraak in een zaak tegen vier verdachten van een geweldsdelict. De verdachten hadden in juli 2003 zomaar besloten om iemand te beroven.

Zonder dat het slachtoffer enige aanleiding tot ruzie gaf, werd hij van zijn fiets gesleurd en na een achtervolging geschopt en geslagen. Hij overleed, nadat de hoofdverdachte hem vier fatale messteken had toegebracht. De verdachten werden veroordeeld wegens doodslag. De rechtbank motiveerde het vonnis door te stellen dat er sprake was van 'een ogenblikkelijke gemoedsopwelling ingegeven door woede'.

## Lichaamstaal is vaak de voorbode van agressie en geweld

Er is de laatste decennia een duidelijke toename van excessen in de vorm van familiedrama's, eerwraak, geweld op scholen en andere vormen van ernstige criminaliteit. Vers in ons geheugen ligt nog het afschuwelijke drama dat zich afspeelde op Koninginnedag. Hoewel de dader is overleden en zijn achtergronden en geestesgesteldheid nooit geheel duidelijk zullen worden, is er grond om aan te nemen dat frustraties en woede over de situatie waarin hij zich bevond, een rol hebben gespeeld.

## Boosheid in de Bijbel

De Bijbel is een wijs en praktisch boek, waarin een emotie als woede niet wordt genegeerd. In Genesis 4 wordt het eerste geweldsdelict beschreven. Kain doodt zijn broer Abel en Kaïns heftige emoties worden daar beschreven. Nadat op zijn offer geen acht was geslagen, voelde hij zich afgewezen en werd zeer toornig, waarbij zijn gelaat betrok (vers 5). Lichaamstaal is vaak de voorbode van agressie en geweld. De woede van Kaïn leidt ertoe dat hij zijn broer doodt. Ook koning Saul krijgt te maken met een woede-uitbarsting. Hier zijn wantrouwen en jaloezie de voorbodes. De koning gaat als een razende tekeer tegen David en probeert hem met

zijn speer van het leven te beroven (1 Sam. 18:1-14).

Naast waarschuwendende voorbeelden geeft de Bijbel ook wijze raad: ga niet om met een driftkop en laat u niet in met een heethoofd (Spr. 22:24). Daarmee wordt niet bedoeld dat je medemensen moet negeren of noodzakelijke hulp moet onthouden. Het is een oproep om dergelijk gedrag te voorkomen en problemen te vermijden. Ik denk in dat verband bijvoorbeeld aan de moderne groepsstructuren binnen het uitgaansleven, bendevoering of agressieve voetbalsupporters.

## Een bittere wortel

Het is mijn ervaring dat christenen vaak moeite hebben om deze emoties bij zichzelf te benoemen. Je wilt zo graag een getuige en voorbeeldig christen zijn en bij dat streven past geen woede. De Bijbel leert dat we geen bittere wortel in ons hart moeten toelaten (Hebr. 12:15).

## In de Bijbel wordt woede als emotie niet genegeerd

Ik werd er in mijn leven persoonlijk mee geconfronteerd. Dat het Evangelie bij dit soort problemen een helende werking kan hebben, staat voor mij vast. De Heer Jezus Zelf wijst ons de weg. Bij de gevangenneming op de Olijfberg trekt een van Zijn discipelen boos het zwaard en slaat bij een van de belagers het rechteroor af. De reactie van de Heiland is indrukwekkend: Hij raakt het oor aan en geneest (Luc. 22:51).

De zomervakantie is bij uitstek een periode van rust, bezinning en onthaasting. Andere levenspatronen en alcoholmisbruik kunnen echter ook leiden tot stress, confrontaties en emoties. Ik wens u een goede vakantieperiode toe en... vergeet niet op reis uw Bijbel mee te nemen. o