

# Woede en zelfbeheersing (1)



Overall in de samenleving zien we een toename van spanning en stress. Steeds vaker zien we ook de desastreuze gevolgen ervan, zoals woede-uitbarstingen, die kunnen leiden tot ernstig lichamelijk letsel en psychische schade. Leren omgaan met dit soort heftige emoties is van groot belang.

Op 17 februari deed de rechtbank in Breda uitspraak in de zaak tegen vier verdachten van een geweldsdelict. De vier uit Tilburg hadden in juli 2003 zomaar besloten om iemand te beroven. De reden was niet alleen dat zij geld nodig hadden voor een feestje, maar ook verveling. Ze hadden zin in een knokpartij. B.R., die samen met twee andere jongens naar het centrum van Tilburg fietste, zou het slachtoffer worden. Zonder ook maar enige aanleiding tot ruzie te hebben gegeven, werd hij van zijn fiets gesleurd en na een achtervolging geschopt en geslagen. Hij overleed, nadat de hoofdverdachte hem vier fatale messteken had toegebracht.

## Geen moord

De rechters oordeelden, dat er geen sprake was van moord. De voorbedachte rade was wel aanwezig, maar die was gericht op de overval en niet op de dood van het slachtoffer. De rechtbank motiveerde het vonnis door te stellen dat er sprake was van: 'een ogenblikkelijke gemoedsofswelling ingegeven door woede'. Het misdrijf werd als een impulsieve daad beschouwd en de hoofdverdachte werd veroordeeld voor doodslag. De straffen vielen daarvoor milder uit dan de officier van justitie had geëist. Degene, die de dodelijke steken had toegebracht, werd voor doodslag met verzwarende omstandigheden veroordeeld tot negen jaren gevangenisstraf en tbs met dwangverpleging.<sup>1</sup>

## Ingegeven door woede

Wat mij in deze rechterlijke uitspraak opviel, waren de woorden: *een ogenblikkelijke gemoedsofswelling ingegeven door woede*. Steeds vaker worden we in de samenleving geconfronteerd met de gevolgen van woede en een gebrek aan zelfbeheersing. Hoewel het hier om een exces gaat, is er een duidelijke toename van geweldsdelicten waarbij woede een rol speelt. Veel burgers, die getuige zijn van geweld, durven niet meer in te grijpen, omdat men angst heeft voor woedende en vaak onvoorspelbare reacties. Steeds vaker geven politieagenten aan, dat er bij conflicten sprake is van woede-uitbarstingen en agressie. Een simpele opmerking kan dan de vonk zijn, die het kruidvat laat ontploffen. Veel van de problemen doen zich voor in het uitgaansleven en niet zelden in combinatie met gebruik van alcohol of drugs. Overmatig alcoholgebruik heeft een ontremmende werking, waardoor ogenschijnlijk rustige mensen spontaan kunnen veranderen in woestelingen.

## Geen spijt of schuldgevoel

De gevolgen van woede en onbeheerst gedrag zien we ook in huiselijke kring, het openbaar vervoer en op de weg. Het aantal driftige weggebruikers neemt toe. Als de verkeersdoorstroming ook maar even stagneert of een automobilist te langzaam optrekt, zie je opgestoken vingers en gebalde vuisten. Actie leidt weer tot reactie en resulteert vaak



weten er voorbeeldig mee om te gaan en kunnen het in hun leven inpassen. Anderen echter hebben moeite situaties te aanvaarden of tegenslagen te verwerken.

### Onmacht

In een geleidelijk proces kan er vitale uitputting ontstaan of ontwikkelt men gevoelens van angst, boosheid of depressiviteit. Een wetenschapper, die de problemen van partners van patiënten met een chronische ziekte onderzocht, beschrijft het treffend: 'er kunnen gevoelens van onmacht ontstaan, waarbij iemand niet kan accepteren, dat hij of zij geen richting meer aan het leven kan geven'.<sup>1</sup> Bij sommigen kan zich in dergelijke situaties opstandigheid, bitterheid en woede ontwikkelen. Of het nu gaat om geweld, rouw of ernstige ziekte, het is van groot belang, dat problemen vroegtijdig worden onderkend en emoties in goede banen worden geleid. Veel organisaties hebben op dit gebied inmiddels van de praktijk geleerd. Bij ernstige gebeurtenissen schakelt men al in een vroeg stadium professionele ondersteuning in, bijvoorbeeld van slachtofferhulp.

### Een driftig karakter

Sommige mensen zijn van nature driftig of opvliegend. We weten nu ook, dat agressie soms erfelijk bepaald kan zijn of toegeschreven kan worden aan problemen, die van generatie op generatie worden overgedragen. Nieuwe inzichten hierover hebben er al toe geleid, dat het justitiebeleid is aangepast. In een zo vroeg mogelijk stadium bemiddelt men in gezinnen, waar probleemgedrag is vastgesteld. Zoals ik in de eerste publicatie al heb aangegeven, is misbruik van alcohol of drugs vaak een complicerende factor. Enige jaren terug verrichte het Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ) onderzoek hiernaar. Men stelde vast, dat zowel horecaondernemers als uitgaande jongeren van mening waren, dat excessief alcoholgebruik één van de belangrijkste oorzaken is van agressief gedrag tijdens het uitgaan. Opmerkelijk is, dat er meer agressie bleek te zijn in plattelandsgemeenten dan in steden. Ik denk dat dit te maken heeft met openheid. De meest agressieve jongeren bleken tevens excessieve drinkers te zijn. Van degenen, die tijdens het uitgaan agressieve delicten hadden gepleegd, had 86% op het moment van agressie alleen alcohol gebruikt en 14% een combinatie van alcohol en drugs.<sup>2</sup> Het onderzoek richtte zich op uitgaansgeweld, maar excessief alcoholgebruik kan natuurlijk ook in andere situaties leiden tot ontsporingen.

### Het probleem onderkennen

Ik heb in het verleden veel spreekbeurten gehouden in kerken en andere geloofsgemeenschappen over agressie en geweld. Ik ervoer, dat christenen

het vaak moeilijk vinden om over heftige emoties, als woede en boosheid, te praten. Hetzelfde geldt overigens voor psychische problemen en psychiatrische stoornissen. Ik wijt het aan schaamte, onmacht en het feit, dat men moeite heeft met een kwetsbare opstelling. Dat dit soort problemen zo moeilijk bespreekbaar is, vind ik onterecht en zelfs onverantwoord. Alleen door een probleem zichtbaar en bespreekbaar te maken, kan aan oplossingen worden gewerkt.

### Zelfbeheersing

Emoties kunnen een goede graadmeter zijn van iemands persoonlijke situatie. Dat geldt zowel voor positieve als negatieve emoties. In een vakblad stond onlangs een artikel over 'emotie-management'.<sup>3</sup> Daarin wordt gepleit voor meer zelfkennis om op een effectieve wijze met emoties om te gaan. Soms is het al voldoende om meer zelfbeheersing te betrachten of jezelf een rustiger levenspatroon op te leggen. Ga op tijd weg voor die lange rit en probeer onnodige spanningen te vermijden. Voorkom excessief alcoholgebruik, zeker als er al sprake is van vermoeidheid. Bij jongeren kan machogedrag gerelateerd zijn aan een groeps cultuur. Het is bekend, dat woede en vijandigheid naar buitenstaanders een imponerend effect kunnen hebben. De Bijbel geeft een wijze raad: *Ga niet om met een driftkop en laat u niet in met een heethoofd.* (Spreuken 22:24) Als woede-uitbarstingen het gevolg zijn van ernstige psychische of psychiatrische problemen, is het gewenst tijdig deskundige hulp in te schakelen.

### Een bittere wortel

Bijbels bezien is er geen enkele rechtvaardiging om deze problematiek te negeren. In het eerste artikel heb ik twee bijbelse voorbeeldsituaties aangehaald, namelijk die van Kaïn en die van koning Saul. Deze praktijkvoorbeelden zijn ons gegeven ter lering, maar ook als waarschuwing. In de Bijbel wordt onderkend, hoe gevaarlijk het kan zijn, als we een bittere wortel in ons hart toelaten (Hebr. 12:15). Dat het evangelie bij dit soort problemen een helende werking kan hebben, staat voor mij vast. De Here Jezus Zelf wijst ons de weg. Bij de gevangenneming op de Olijfberg trekt één van Zijn discipelen boos het zwaard en slaat bij een belager het rechteroor af. De reactie, die volgt, heeft grote indruk op mij gemaakt. Jezus raakte het oor aan en genas hem. (Luc. 22:51)

Twee korte artikelen zijn niet toereikend om deze ernstige problematiek uitvoerig te behandelen. Het was een aanzet om de lezers van de Oogst te bepalen bij een onderwerp, waarmee we in onze turbulente samenleving helaas nog vaak zullen worden geconfronteerd. ■

### Eindnoten

- 1) Op de achtergrond: een onderzoek naar de problemen van partners van patiënten met een chronische ziekte. Uitgave: Thesis Publishers, Amsterdam, 1993. Zorgen om mantelzorgers. Uitgave: Ioannes Wierus Instituut en GGZ Midden-Brabant Tilburg, 2002.
- 2) Aangeschoten wild. Onderzoek naar jongeren, alcohol, drugs en agressie tijdens het uitgaan. Uitgave (NIGZ). Justitiekraant, 5 oktober 2001. 'Opa aan de drank, ma agressief, kind de dupe'. Meer kennis over transgenerationale overdrachtsproblemen moet vicieuze cirkel doorbreken'.
- 3) Psychologie Magazine, maart 2004. 'Effectief emotie management'.