



COLUMN RINIE GEENEN

Stoom afblazen

Iedereen is wel eens boos. Ik ook. Er zijn genoeg deskundigen die beweren dat boosheid niet moet worden opgekropt. Even stoom afblazen lucht op en voorkomt misschien erger. Als dat zo is, dan zal ik voortaan die meneer in het verkeer breed toelachen als hij zijn middelvinger naar mij opsteekt. Ik zal mijn duim opsteken en hem toeroepen: 'Goed zo, gooi het er maar uit, want dat voorkomt ongelukken.' Althans, dat denk ik... Maar, klopt die gedachte eigenlijk wel? Is het wel zo goed om boosheid te uiten?

Onderzoek

De Amerikaanse onderzoeker Bushman deed onderzoek naar het nut van stoom afblazen. In een onderzoek maakte hij eerst mensen boos. Vervolgens werd de ene helft van de personen aangemoedigd om die boosheid te uiten, terwijl de andere helft iets anders moest doen. Verrassend genoeg bleek het uiten van boosheid juist tot méér in plaats van mínder boosheid te leiden. Vrijwel elke andere oplossing lijkt beter dan het uiten van boosheid. Volgens Bushman is het zelfs nog beter om helemaal niets te doen dan om stoom af te blazen. Hij heeft vier tips, die kunnen helpen om goed met boosheid om te gaan. Het is de moeite waard om even stil te staan bij deze tips.

Tips voor boze mensen

- 1) Zoek ontspanning! Zet een kopje thee. Ga in bad of op de bank liggen. Adem rustig. Denk aan een rustgevende situatie.
- 2) Stel het uiten van uw boosheid uit! Tel tot 10 of (als u heel erg boos bent) tot 100. Bedenk dat u altijd later nog uiting kunt geven aan uw boosheid.
- 3) Zoek afleiding! Het heeft geen zin om steeds te denken aan de gebeurtenis die tot uw boosheid leidde. Denk aan prettige gebeurtenissen en aan de goede kanten van de persoon waarop u nu even boos bent.

- 4) Voer een handeling uit die onverenigbaar is met boosheid! Aai uw hond! Lach naar uw kind! Knuffel uw partner! Pluk een roos!

Deze tips gelden niet in alle situaties. Soms zorgt het uiten van boosheid ervoor dat een probleem wordt opgelost. Mensen die nooit hun boosheid uiten, moeten worden gestimuleerd om dat af en toe maar wel te doen. Het liefst zo vroeg mogelijk, voordat de boosheid oploopt. Dat het uiten van boosheid soms nuttig is, wil nog niet zeggen dat uiten van boosheid in het algemeen goed is. Het is een aantrekkelijke gedachte dat het uiten van boosheid niet teveel moet worden aangemoedigd.

Knuffelen

Ik wil in mijn eigen leven ook iets gaan doen met de tips van Bushman. Ik heb een hartstikke lieve vrouw, die heel af en toe wel eens een beetje boos op mij is. Meestal komt dat, omdat ik iets ben vergeten. Ik heb haar de vier tips alvast laten lezen.

Mocht mijn vergeetachtigheid toch ooit aanleiding geven tot boosheid dan heb ik me voorgenomen om als volgt te handelen. Ik vraag haar om op de bank te gaan zitten en zet ons kind bij haar op schoot. Als zij vervolgens tot 200 telt, zet ik in de tussentijd een kopje thee voor haar. Als het dan nog niet over is loop ik de tuin in, pluk een roos voor haar (rood, maar zonder doornen natuurlijk) en vraag ik haar om mij te knuffelen. Als ze dan toch nog boos blijft, dan weet ik zeker dat ik de volgende keer niet meer zo vergeetachtig moet zijn.

Rinie Geenen

Prof. dr. Rinie Geenen (1955) geeft psychologie-onderwijs aan de Universiteit Utrecht en doet onderzoek naar emotionele, sociale en biologische aspecten van reumatische aandoeningen

