



# Woede, een bron van energie

## De deur knalt dicht

Mijn maag krimpt samen. Ik zet een hoge rug. Mijn bekkenbodem wordt een gat, mijn adem hoog en oppervlakkig. De grond verdwijnt onder mijn voeten vandaan. Wat heb ik verkeerd gedaan?!

Er gebeurt iets. Even voel ik mijn lichaam samentrekken. Ik ben ergens anders mee bezig. Ik denk 'ach, daar hoef ik me toch niet druk over te maken'. Ik negeer de verstrakking van mijn middenrif, evenals mijn snellere ademhaling en mijn energie die me voort jaagt. Opnieuw valt er wat voor. Ik ontsteek in razernij. Verbaal uit ik mijn misnoegen. Ik blaas de ander opzij, die zwijgend elders heen gaat.

Het lijkt of boosheid, woede of irritatie je overkomt. Als de ander niet ..., dan was het niet gebeurd. De conclusie dat de ander de oorzaak van mijn woede is, ligt voor de hand.

Echter, het is je menselijke vrijheid om te mogen reageren zoals je wilt. In tuishou oftewel pushing hands, de partnervorm van taiji, kun je dit heel goed ervaren. Wanneer bijvoorbeeld iemand je met fysieke kracht duwt, dan kun je dit met (meer) fysieke kracht beantwoorden. Dit doet beide spelers pijn. Beantwoord je de fysieke kracht van de ander met zachtheid, dan behoud je de ruimte om te kunnen reageren zoals jou past. Je kunt de ander uit zijn balans brengen of de ander helpen zich te wortelen en te ontspannen. Je hoeft dus boosheid niet te beantwoorden met geweld tegen de ander of lief te lachen en jezelf van binnen te bekritisieren.

Onze relatie met boosheid berust op ervaringen uit het verleden. Hoe gingen jouw ouders om met boosheid? Was het veilig of was het bedreigend? Dit bewust worden en inzicht verwerven in jouw manier om met boosheid om te gaan is het terrein van de psychologie. Veelal zal het eerst leiden tot een boos worden op wat je ouders hebben gedaan of nagelaten tot je beseft dat ook zij kinderen waren van onvolmaakte ouders. Je neemt vanaf dit punt verantwoording voor jóúw woede.

Hoewel je kunt inzien dat jouw wijze van omgaan met boosheid niet altijd even passend en effectief is, kan het toch lastig zijn om op andere wijze te reageren. Herinneringen liggen - helaas - in elke cel van je lichaam opgeslagen. Ook de overdracht van neurotransmitters is door je verleden bepaald. Wil je anders reageren op boosheid dan je tot nu toe deed, dan is het nodig om de afvalstoffen die door emoties uit je verleden zijn gevormd en opgeslagen naar buiten toe te brengen. Bij woede zijn deze afvalstoffen met name in je lever, galblaas, bindweefsel en ogen opgeslagen. Je kunt dit doen met qigong. Met voeding kan je het reinigingsproces ondersteunen. Tevens leer je door qigong in het moment aanwezig te zijn en op natuurlijke wijze grenzen te stellen als iets wringt.

Als je langere tijd qigong beoefent, dan kun je ontdekken, dat je telkens weer in eenzelfde patroon terugvalt: boos worden, qigong doen, even gaat het goed, dan loopt je agenda weer vol, je bent hierdoor druk in je hoofd, je wordt weer boos en dan ga je weer qigong doen en je agenda leegvegen. Woede is een verslaving die zichzelf als een perpetuum mobile wil herhalen. Nu is de tijd rijp voor meditatie.

Met meditatie breng je je gedachten tot rust waardoor je helder zicht krijgt. Het eerste dat duidelijk wordt, is dat emoties niets meer en niets minder zijn dan energie 'die in beweging brengt'; de oorspronkelijke betekenis van 'emotie'. Emoties zetten je aan tot actie. Woede is dus niet iets dat jou toebehoort, maar gewoon een sterk energetische kracht. Zodra je het 'jouw' noemt, eigen je je deze energie toe en deze energie zet zich dan in jouw hele systeem vast. Je kunt je er nog maar moeilijk van losmaken. Hier ligt dus het moment dat het lijkt dat woede je overkomt, omdat de ander .. Had je al eerder ervaren dat je middenrif verstrakte en je energie opwaarts ging, dan had je op dat moment een adempauze kunnen nemen en je geest tot rust laten komen. In zo'n pauze kun je glashelder ervaren wat er gebeurt en waartoe de energie je wil aanzetten. Je gebruikt dan de energie om precies de juiste actie te ondernemen, waardoor je je doel bereikt. Boosheid hoeft dan niet meer te ontaarden in een uitslaande brand waarbij je verbaal en fysiek geweld pleegt jegens jezelf en jegens de ander. Natuurlijk leer je met vallen en opstaan om je af te stemmen op de energie van woede in plaats van woedend te worden. De wereld zal er wel mee varen als ieder zich deze moeite geeft.