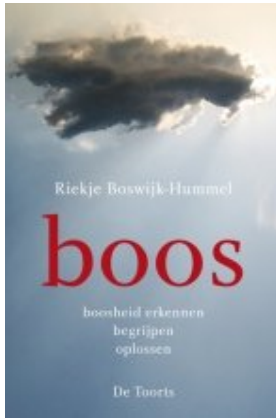


Bibliotherapie



Boos

“boosheid erkennen, begrijpen, loslaten”

Uitgeverij De Toorts in Haarlem 20 euro, 248 pagina's.

Alweer het negende boek van Riekje Boswijk-Hummel ligt sinds kort in de boekhandel, en het is best een lijvig werk over een heet hangijzer.

Al van in het voorwoord wordt duidelijk dat het een onderwerp is dat vele mensen beroert, en dat Riekje dat vaak merkt. Ze bespreekt hier verschillende vragen en opmerkingen die ze krijgt op lezingen, en omdat ik daar ook heel wat van mijn eigen tegenwerpingen in herkende, ging ik heel benieuwd aan het lezen...

“Sinds ik lezingen over boosheid en ruzie geef, en dat is al meer dan twintig jaar, overkomt me dit: altijd als ik duidelijk maak dat het niet zinnig is om boosheid direct te uiten en dat je problemen ook op andere manieren kunt oplossen, blijken er mensen te zijn die daar niet van willen horen. Ze beweren dat ze recht hebben op hun boosheid, dat de boosheid ‘eruit moet’, dat boosheid een vitale kracht is die ze niet kunnen missen, dat boos zijn ‘oplucht’, dat een flinke ruzie de lucht zuivert, enzovoort.” p. 15

Riekje vertelt dat ze vele van deze ideeën vroeger ook onderschreef, maar dat ze hier rond nieuwe inzichten heeft ontwikkeld. Het is dus niet alleen een theorieboek over wat is boosheid, wat doen wij er mee en wat doet het met ons, maar het is een neerslag van een groeiproces van iemand met meer dan dertig jaar therapeutische ervaring die zich laat beïnvloeden door het Boeddhisme.

Verder stelt Riekje nadrukkelijk dat het er niet om gaat of je mag boos worden of niet, we zullen gewoon altijd nog boos worden, ook wanneer we dit onderwerp helemaal begrijpen.

Het werk begint met een accurate analyse van wat boosheid is aan de hand van een visualisatie en het waarnemen van je eigen reactie daarop, en reacties van anderen in de jarenlange praktijk van Riekje. De lichamelijke gewaarwordingen en de gevoelens worden ontleed en geduid. Je kan als lezer stap voor stap meedenken en voelen. Boosheid is nauw verbonden met angst en pijn en gericht op een schuldige.

In het tweede hoofdstuk wordt naast een interessante ontleding van de directe en indirecte uitingen van boosheid ook schuldgevoel mooi herkadert als in feite boos zijn op de ander. Dat vind ik zelf een heel bruikbaar idee dat ik in therapie mooi kan aanreiken aan de cliënt om zijn/haar schuldgevoel te onderzoeken. Dit hoofdstuk heeft me veel inzichten – hoe kwalijk boosheid is wanneer het ondergronds gaat - en herkenning bezorgd.

Bijzonder waardevol aan dit boek voor mij, is dat het in het derde hoofdstuk over de effecten van boosheid diep en therapeutisch inzichtelijk ingaat op het belangrijk gebeuren van projectie. De laatste jaren zijn er verschillende Boeddhistische en spirituele schrijvers die dit onderwerp mooi hebben belicht waaronder Byron Katie, John Welwood, Jan Geurtz. Toch brengt elke schrijver het onderwerp op zijn/haar manier tot leven en spreekt dit me elke keer aan omdat het zo belangrijk is om dit te ontrafelen. Projectie is namelijk in mijn leven, zoals in dat van anderen, een belangrijke oorzaak van lijden en pijn. Het vijandbeeld dat ontstaat doet in mij iets herleven van het o zo bekende kwetsuur. Door het inbrengen van het concept van cognitieve dissonantie voegt Riekje Boswijk iets toe, en het brengt me tot begrip. Het maakt de theorie ook weer meer werkbaar. Ik heb het gevoel dat het klopt: ik wil zo graag consistentie in mijn beleving, en als het nodig is, kleur ik mijn ervaring van de ander dan wat bij. Het is verfrissend en bevrijdend om dit steeds dieper en eerlijker te gaan zien, om daardoor ook in mijn persoonlijke relaties steeds langduriger en vaker vanuit liefde te kunnen kijken.

In het vierde hoofdstuk worden verschillende misverstanden uit de wereld geholpen, zoals "een ruzie klaart de lucht". Een belangrijk inzicht uit deze pagina's is dat het niet de ruzie is die oplucht, maar dat het de erkenning van de boosheid is die leidt tot het loslaten ervan. In mijn beleving is dit een belangrijk inzicht, dat ik telkens weer ook nodig heb in mijn praktijk wanneer cliënten boos zijn, en langere tijd boos blijven omdat er nog kwetsuren zijn die geen aandacht hebben gekregen: erkennen, erkennen, erkennen dus. Het is ook mooi dat boosheid wordt gezien als een signaal van iets wat er niet goed voelt. In feite is hier een mooie bijdrage geleverd aan wat ik filosofie van de boosheid zou kunnen noemen... het is een groot maar moeilijk onderwerp waar veel schrijvers zich al hebben aangezet, Marshall Rosenberg van de geweldloze communicatie, Thich Nhat Hanh, Thubten Chödrön, Daniel Goleman, Peter Levine, de Dalai Lama, Alexander Lowen... en talloze anderen. Er worden ook vele praktische manieren aangereikt om je aandacht te wenden en boosheid te kunnen loslaten. Het gaat hier over het behouden of containen van een moeilijke emotie, en hoe we hier in kunnen groeien, zodat we wel boosheid voelen, maar niet uiten, en kunnen gaan onderzoeken.

In het vijfde hoofdstuk gaat het over hoe nu het probleem oplossen. Er worden nog een aantal mythes ontkracht: "bestaat er positieve boosheid?" en er wordt diep ingegaan op hoe ik mijn beeld van de ander kan bijstellen en kwetsbaar en moedig de ander kan ontmoeten. Dan komen we via empathie voor onszelf en empathie voor de ander tot een open gesprek vanuit het hart. Het boek bevat een schatkamer aan heldere gewaarwordingen, ontledingen en observaties over wat er gebeurt als ik niet krijg wat ik wil. Een heldere scheidslijn wordt getrokken tussen boos zijn en zijnskwaliteiten als creatief een obstakel onderzoeken en oplossingen bedenken en doorzettingsvermogen ontwikkelen.

Op pagina 181 begint een belangrijk maar voor mij te kort stuk over wanneer het goed is om in therapie met boosheid te werken. In mijn beleving ligt hier gewoon nog een boek te wachten over belangrijke thema's. Bijvoorbeeld rond de Boeddhistische psychologische visie van het zaadbewustzijn, waarin gezegd wordt dat boos zijn telkens dat zaadje van boosheid in dat zaadbewustzijn voedt. En de hamvraag of therapeutisch werken met boosheid in een veilige setting dan ook dit zaadje voedt, of net omarming biedt en bedding, zodat we de boosheid gaan erkennen en niet meer ondergronds laten gaan, waardoor we werkelijk onbewust en dus nog sterker het zaadje zouden voeden... De aanzet is gegeven met dit schrijven, het zullen zeker Westerse therapeutisch opgeleide schrijvers moeten zijn die dit verder uitdiepen in mijn beleving...

Het is ook een boek over pijn, en hoe daarmee werken. In het zesde hoofdstuk gaat Riekje dieper in op hoe complex de werkelijkheid is, hoe twee of meer niveau's voor verwarring kunnen zorgen: je praat over een vakantiebestemming maar ondergronds heb je behoefte dat jouw voorkeur eens gevolgd wordt omdat je je te veel overheerst voelt... dat soort dingen. Ook hier weer ligt de oplossing in het dieper kijken naar jezelf en ontrafelen wat er werkelijk speelt.

In het laatste hoofdstuk belicht ze de diepste ondergrond van boosheid: is er een neurotische behoefte, is er trauma, is er pijn? Ze laat hiermee zien hoe het in de werkelijkheid is, en wat je ermee kan doen. Het is een aanraken van ook weer een groot onderwerp, maar toch belangrijk dat het hier even gebeurt: zo vaak begrijpen we de heftigheid van onszelf of de ander niet, en hier komt aan bod hoe diep onze lagen zijn. Het maakt dat ik toch weer een mededogend "ach ja" beleef, en voel hoe we als mensen worstelen met onze pijn.

Uiteindelijk vind ik dit boek een titanenwerk, het is bijzonder gericht op fijngevoelige details en grondige analyse, en ook in de breedte is het ver uitgewerkt. Het hele spectrum van boos zijn, boosheid voelen en de oude pijn daaronder komt aan bod. Door de levensechte voorbeelden ga ik steeds zelf meedenken, en daardoor voel ik me betrokken bij het betoog. De stijl van Riekje is sprekend, vanuit het hart. Eerlijk en heerlijk eenvoudig, ontstaan vanuit jarenlange ervaring en observatie. Toch is het ook bijna een wiskundig boek, met verwijzingen naar 2ag enz... hier en daar vond ik dat wat ingewikkeld, misschien omdat ik zo meedenk dat ik dan elke verwijzing weer moet opzoeken... ik heb het boek echt helemaal mee doorgewerkt.

Het is een boek dat zowel mikt op de leek als op de hulpverlener. Maar door zijn leesbare, herkenbare en heldere stijl vind ik dat dit boek - net als de vorige boeken van Riekje - een boek is dat me als mens aanspreekt en waardoor ik al lezend in proces kom. Ergens op lezing vertelde Riekje dat ze bewust niet eerst alles gaat lezen over bepaald onderwerp, maar vanuit zichzelf schrijft, en dat voel je in haar boeken. Daarom vind ik dit werk ook een aanrader voor de meer denkende en leesgrage mensen onder ons, die zichzelf rijper maken met een goed boek: bibliotherapie dus... genezing door te lezen.

Christel Brughmans