

Lees meer...

Het gaat over eigen normen en waarden. Als iemand heel oordelend en kritisch is naar anderen (en zichzelf), wordt hij vaker boos en geïrriteerd. Dat is een krachtige energie die naar buiten gaat. (volgens Vietnamese monniken – een verspilde energie). Als je meer begrip kan tonen, compassie kan voelen voor andere mensen (dus in hun schoenen te kunnen verplaatsen) word je niet gauw boos. Dan leef je in harmonie met jezelf en de buitenwereld. Dan kan je je (creatieve) energie ergens anders voor gebruiken, bijvoorbeeld om iets moois te creëren, plezier te hebben of iemand anders te helpen als het nodig is.

Hier in het Westen leven we in een competitieve en individualistische maatschappij, waar iedereen zijn eigen interesse heeft en vecht voor het eigen geluk/survival. Daardoor is het bijna onmogelijk om niet boos of geïrriteerd te worden. (Het is wat anders onder de Aziatische monniken die hun hele leven leren te mediteren gefocust op compassie, liefde en vergeving). Wanneer je boosheid voelt dan zit het al in je lichaam. Het ontkennen of onderdrukken heeft niet zo veel zin en is zelfs schadelijk voor het lichaam. Alles wat ontkend of onderdrukt wordt in ons lichaam, zal op een moment voor klachten of ziekte zorgen. Om deze energie van boosheid in ons lichaam te blijven onderdrukken kost ook veel energie. Waardevolle energie die beter ingezet kan worden om onze cellen en organen goed te laten functioneren. Dus, het is goed om de boosheid in jezelf te zien en er expressie aan te geven. Het is een andere verhaal op welke manier je dat doet.

Uit eigen ervaring kan ik zeggen dat het goed is om je bewust te worden van je boosheid en dat op tijd aan de ander te vertellen. Bv: “Ik merk dat ik boos word, dit gaat over mijn grenzen, dit kan ik moeilijk/niet accepteren”. Deze mate van boosheid kunnen de meeste mensen wel tolereren. Hoewel we dat vaak niet doen. Als je niet op tijd je boosheid laat zien, zal de accumulerende energie escaleren tot woede. De woede is moeilijk te controleren en kan uit de hand lopen. Als dat gebeurt is het goed om in je achterhoofd te hebben dat je expressie aan woede ergens te geven waar je alleen bent en niemand pijn kan doen, jezelf ook niet. Maar als het eruit is en je wordt rustiger van.

Na de expressie van je boosheid (in je eentje of bij iemand die je vertrouwt en je woede aan kan), kan je overwegen of je iets in de situatie kan veranderen of niet. Er is een heel waardevolle uitspraak door Franciscus van Assisi wat het veranderen betreft: “Geef me de moed om te veranderen wat ik kan veranderen. Geef me de wijsheid om te accepteren wat ik niet kan veranderen. Geef me het inzicht om het verschil tussen beide te zien”. Deze spreuk zou ons kunnen helpen om weer rust in ons leven te vinden.

Om even terug te komen op deze cliënt met de chronische blaasontsteking wil ik vermelden dat chronische blaasontsteking vaak wijst op langdurige onderdrukte irritatie of boosheid tegen iemand of tegen jezelf volgens de psycho-somatiek in de Voetreflexologie. Een typisch gevoel van iemand met deze aandoening is: “I'm pissed off”. Vrij vertaald: “Het is te veel en te lang dat dit me irriteert/boos maakt. Onmacht. Dit is een heel mooi voorbeeld van iemand die zijn boosheid onderdrukt (het mag niet zijn) vanwege zijn overtuiging dat boosheid een verspilde energie is. Daarom geeft hij geen uitdrukking aan zijn boosheid en lijdt vervolgens aan een chronische blaasontsteking.

Dus, boosheid is een belangrijke emotie in ons leven. Het is waardevol, want door boos te worden geven we onze grenzen aan. Het is gezond. Het is wel belangrijk om op een goede manier onze boosheid uit te drukken zonder jezelf of een ander pijn te doen. Uiteindelijk is het ook belangrijk compassie en begrip voor onszelf en een ander te ontwikkelen om minder boos te worden, net als de Aziatische monniken. De gespaarde energie kan je dan gebruiken om iets moois te creëren of te ervaren voor jezelf of een ander.