



AGRESSIE ALS KAN'S

Agressie wordt als een van de grootste problemen van onze samenleving gezien. Agressie lijkt dan ook alom aanwezig: op straat, in het verkeer, langs de sportvelden.... Niet zo gek dat mensen een afkeer hebben van agressie en er zelfs bang van zijn. Ook bij zichzelf en hun directe omgeving.

Dat vind ik vreselijk jammer. Nee, begrijp me goed, ik ben helemaal niet voor knok- en scheldpartijen. Want dat is destructieve agressie. Ik heb het over constructieve agressie. Dat is een vorm van kracht die je gewoon nodig hebt. Denk eens aan een tennisser die door blijft vechten om zijn partij te winnen of aan een ondernemer die niet opgeeft. Maar ook voor jezelf opkomen en je grenzen aangeven zijn voorbeelden van constructieve agressie.

Deze oerkracht hebben we allemaal (evenveel) in ons. Je kunt deze agressie op drie manieren een uitweg bieden. Ten eerste door sport en bewegen. Ten tweede door seks. En ten derde door die agressie beheerst te manifesteren.

Velen hebben moeite met dat laatste. Ze kroppen hun irritatie en frustratie op. Vroeg of laat knallen deze er dan in één keer uit. Bijvoorbeeld in de vorm van ernstige lichamelijke klachten, geweld of zelfverminking.

UITGEBLUST

Het kost een hoop energie om in de aanloop naar die uitbarsting gevoelens te onderdrukken. Veel mensen zijn dan ook uitgeblust. Zoals 'Esther', die energieloos mijn praktijk binnen stapte. Door haar gezichtsuitdrukking, lichaamstaal en verhalen, wist ik dat ze vol woede zat.

Ik gaf 'Esther' vervolgens de kans om die te uiten. Met een tot knuppel gedraaide handdoek sloeg ze eindeloos hard op de grond. Langzaam sloeg ze haar opgekropte boosheid eruit. Vaak weten mensen wel dat ze vol woede zitten. Maar je kunt daar pas iets aan doen als je deze voelt. Vandaar dat ik mensen uit hun denken haal en door lichamelijke inspanning bij hun gevoelens laat komen.

Toen 'Esther' klaar was, stond er een andere vrouw. Iemand met een warme gezichtsuitdrukking. Ze keek er zelf van op. Niet dat daarmee haar problemen voltooid verleden tijd waren. Want achter haar woede zat veel verdriet. Daar kun je echter alleen bij komen, als je eerst door de boosheid gaat die aan dat leed verbonden zit.

Het gaat er dus om dat je ergernis en kwaadheid, die we allemaal wel eens hebben, constructief uit. Daar hoeft je helemaal niet bang voor te zijn. Ook niet dat je anderen ermee kwetst. Agressie zie ik daarom als een kans. Eens flink boos worden, houdt een relatie levendig, zeg ik altijd maar.

Suzanne Beyer-van Griensven
is mental coach en trainer.

www.suzatrainingencoaching.nl
www.topsportcoach.nu

COLEMAN