

E-BOOK

RUSTIG OMGAAN MET BOOSHEID

**Hoe je rustig omgaat met
boosheid in jezelf en met
boosheid van je kind(eren)**

LIEVEMOEDERS.NL



LIEVE MOEDER,

Dit e-book hoort bij de masterclass waarin ik dieper in ga op hoe je rustig omgaat met boosheid. Heb je de masterclass nog niet gekeken, doe dat dan vooral. In dit e-book deel ik de belangrijkste inzichten en oefeningen die je helpen om boosheid weer te ervaren voor wat het is. Namelijk een superkracht.

Liefs, Marjolein

OPNAME ONLINE SESSIE





BOOSHEID

voelt voor veel van ons als een beladen gevoel. Je gaat het liever uit de weg. Je ervaart het liever niet. Zowel bij je kind niet als bij jezelf. En als je het voelt, zoek je hoe je er zo snel mogelijk vanaf komt. Je hebt moed nodig om met je aandacht te zijn bij een gevoel waar je liever vanaf wil. En die moed heb je. Anders zou je dit niet lezen.

Alleen dat wat in je bewustzijn zit, kan in beweging komen en veranderen. Naast bewustzijn is het nodig om de waarheid te zien. De ervaring er te laten zijn. Zonder het proberen weg te stoppen, mooier te maken, in schuldgevoelens te verzanden of hard ons best doen om het beter te doen. Als het er mag zijn, komt het in beweging.

BOOSHEID ALS SUPERKRACHT

Toen ik voor het eerst in mijn leven naar een therapeut ging wist ik wel dat er veel boosheid in mij zat. Daar wilde ik het liefst vanaf. Met allerlei lichamelijke oefeningen leerde ik die boosheid te uiten. Soms voelde het angstig. Dan voelde de kracht zo groot, dat ik bang was dat als ik erin mee zou gaan ik die hele praktijk in mijn eentje kon verbouwen. Wat een kracht! Stap voor stap leerde ik hoe ik die kracht kon gebruiken op

een gezonde manier. Dus zonder iets, iemand of mezelf ermee pijn te doen. Zo voelde ik steeds meer de schoonheid van boosheid. Het is een gevoel wat VOOR ons werkt. Een gevoel dat van wezenlijk belang is om te leven. Het is er om onze grenzen te bewaken en er voor te staan. Het houdt buiten ons wat niet goed voor ons is en binnen wat wel goed voor ons is. Net als ons immuunsysteem dat doet.



WAAROM GAAN WE BOOSHEID LIEVER UIT DE WEG?

Als boosheid voor jou een negatieve lading heeft is het niet zo gek dat je het uit de weg wil gaan. Het is dan lastig om boze gevoelens van je kind de ruimte te geven. Of je eigen grens aan te geven, want misschien wordt de ander dan wel boos.

De manier waarop we boosheid nu ervaren heeft alles te maken met hoe we zelf zijn opgevoed met boosheid.

Mocht je bijvoorbeeld boos zijn vroeger als kind? Werd dat verwelkomd? Dus werd je frustratie gezien? Werd je in de boosheid gehoord? Of moest je naar je kamer, de gang, of werd je genegeerd? Werd er boos terug gedaan?

Veel van ons hebben geleerd dat boos zijn niet oké is. Dat je dan niet lief meer bent. 'Kom maar weer terug als je gekalmeerd bent.' Oftewel: boos vind ik je niet lief.

Als je rustig doet wel. Boosheid wordt daarmee onveilig om te voelen. Want dan word je afgewezen.

Als je het je als kind dus niet kon permitteren om boos te zijn, dan ga je het onderdrukken. Om de afwijzing van je ouders te voorkomen, slik je de boosheid in. Dan wordt het onderdrukken een overlevingsmechanisme.

Het woord 'overleven' klinkt zwaar, maar als kind doen we er alles aan om de relatie met onze ouders in stand te houden. We zijn afhankelijk van onze ouders om te kunnen overleven. Als kind zeg je niet: 'Nou pap, mam, dat jullie mijn boosheid niet aankunnen is jullie probleem, dat ligt niet aan mij.' Nee, een kind denkt onbewust dat het aan hem of haar ligt en past het gedrag aan. Je verlaat daarmee jezelf als het ware. Je ontkent een gevoel in jezelf.

ALS BOOSHEID ER NIET MOCHT ZIJN

De manier hoe je met boosheid om bent gegaan als kind, neem je mee je volwassen leeftijd in. Dat kan zich uiten op verschillende manieren. Bijvoorbeeld:

- ✓ Je gaat anderen pleasen. Als de ander maar blij is..
- ✓ Je voelt je eigen grenzen niet. Je gaat maar door...
- ✓ Je voelt je grenzen wel, maar 'nee' zeggen geeft te veel onrust
- ✓ Je voelt een continue onrust, terwijl aan de oppervlakte alles prima is.
- ✓ Je hebt lichamelijke klachten. Hoofd, nek, rug, kaken..
- ✓ Je voelt je somber.
- ✓ Je reageert je af op mensen die je lief zijn.
- ✓ Enzovoort...

Als jouw boosheid er niet mocht zijn, uit deze zich nu op een manier die niet vol te houden is. Boosheid onderdrukken maakt ons ongelukkig en ziek. Er wordt steeds meer onderzoek gedaan naar hoe lichaam en geest onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn.*

A woman with long blonde hair is sitting on a light-colored sofa. She is wearing a blue denim dress and is looking upwards and to the right. Her right hand is resting on her head. In the background, there is a large, dark green indoor plant in a brown pot. The scene is lit with soft, natural light, creating a calm and thoughtful atmosphere.

DE KRACHT VAN
BOOSHEID
HELPT BIJ HET
AANGEVEN VAN
JE GRENS.

STOP! TOT HIER
EN NIET
VERDER.

BOOSHEID
UITEN IS NODIG
OM GEZOND TE
BLIJVEN. TROUW
AAN JEZELF.



GEZONDE MANIEREN OM BOOSHEID TE UITEN

Je hebt vast al gemerkt dat je kind of kinderen er heel goed in zijn om jouw grenzen te 'testen'. Hiermee brengen ze jouw boosheid aan de oppervlakte.

Als er als kind vaak over je grens is gegaan, bijvoorbeeld doordat je vaak moest doen wat er van je verwacht werd, terwijl dat niet het beste voor jou was, dan zit die boosheid van toen nog in je. Als je kind dan over je grens heen gaat en niet luistert als je 'stop' zegt, dan voel je de boosheid van toen, in dit moment. De boosheid die je toen hebt weg moeten drukken komt alsnog omhoog. Je kunt je voorstellen dat als je dit al jaren onderdrukt je als een snelkookpan

wordt waar af en toe explosief de druk af gaat. Dat is precies de reden waarom je vaak achteraf denkt: 'Waarom reageer ik nu zo snel en meteen zo heftig? Het was buiten proportie en helemaal niet nodig. Waarom kan ik nou niet rustig blijven?'

De reden waarom je niet rustig kan blijven, is omdat die boosheid van toen eruit wil. Uit je lichaam. Niet door je af te reageren of het te onderdrukken, maar door het te uiten op een gezonde manier.

Verderop in dit e-book deel ik verschillende manieren waarop je dit kunt doen.

AFKIJKEN BIJ JE KIND

Je kind (of eigenlijk de mens) kan van nature heel goed een grens aangeven. Net als dieren dat doen. Kom je in hun territorium, dan moet je uitkijken.

Als kinderen boos zijn, dan zijn ze ook echt boos. Als het voorbij is, kan je vaak zien hoe ontspannen ze weer zijn. Alsof er niks meer aan de hand is. De druk is eraf.

Misschien heb je wel eens gemerkt dat als je kind een dag bij de opvang, oppas of school is geweest hij/zij dan ineens heel boos kan worden thuis. Een kind heeft zich de hele dag aan moeten passen en heeft veel te verwerken. Dat kan alleen als het doorvoelt kan worden. De spanning moet eruit. Lichamelijke beweging, lachen, huilen en boosheid zijn allemaal manieren waarop dit gebeurt.

Soms willen wij als ouders daarna

nog 'napraten'. Wat was er nu aan de hand? Je krijgt er geen antwoord op. Voor een kind is het daarna voorbij. Dat lijfje kan weer ontspannen. Kinderen voelen intuïtief aan dat ze daarmee gezond en in balans blijven.

Als een kind de ruimte krijgt de boosheid te uiten in een veilige omgeving waarin het gevoel niet wordt afgewezen, leert een kind dat boosheid oké is. Je kind voelt zich op latere leeftijd nog steeds 'gedragen' als het zich boos voelt. Hij/zij zal geen moeite hebben om de eigen grenzen aan te geven. Ook als dat betekent dat een ander dat niet leuk vindt.

Onze kinderen laten heel goed zien hoe je boze gevoelens en spanning kan uiten en hoe het oplucht. Bij de oefeningen staan voorbeelden van hoe jij jezelf de ruimte kan geven om boze gevoelens te uiten.

WANNEER MOET IK MIJN KIND BEGRENZEN IN DE BOOSHEID?

Als ons kind boos is hebben we de neiging het te willen begrijpen. Met ons volwassen brein en bewustzijn hebben we dan een oordeel over of de boosheid gerechtvaardigd is. Als we het onzin vinden of niet begrijpen proberen we door te dringen tot ons kind om het zo te stoppen.

Je kan je afvragen waarom we dit zo graag willen doen? Als boosheid niets meer is dan het ontladen van emoties, dan gaat het er niet om of wij het begrijpen. Het gaat erom dat die enorme kracht niet in dat lichaam slaat, maar naar buiten komt. Je kan je voorstellen dat als jij ergens boos over bent en iemand vindt dat onzin dat dit als olie op het vuur werkt. Hoezo onzin?! Dit is dus ook wat er gebeurt als je een gevoel van je kind ontkent.

We verwarren 'ruimte geven voor boosheid' vaak met 'alles maar toelaten'. Ruimte geven aan de boosheid van je kind betekent dat je het gevoel niet afwijst. Dat je 'ja' zegt tegen de boosheid. Mentaal zeg je: 'Kom maar op, ik kan jou dragen.' Als een kind spullen kapot gaat maken of jou of iemand anders pijn gaat doen, dan is het

nodig om daarin jouw grens te voelen en hier voor te staan.

Je begrenst daarmee het gedrag en creëert een veilige omgeving om boos te zijn. Juist doordat je kind boos mag zijn, kan het sneller weer ontspannen. Als het onderdrukt wordt, kan de boosheid er niet uit en blijft het hangen.

WAT JE PRECIËS ZEGT EN HOE JE DAT
DOET, LEES JE IN HET SCRIPT.



DE BELANGRIJKSTE VOORWAARDE OM ER TE ZIJN VOOR JE BOZE KIND

Je kan de boosheid van je kind verdragen als je jezelf kan dragen. Bewust worden van hoe het voor jou is als je kind boos is, is essentieel om er voor je kind te kunnen zijn. 'Wat gebeurt er nu met mij?'

01

STAP 1: VOEL WAT JE VOELT

Zonder er direct naar te handelen. Ga alleen maar na: hoe is dit voor mij? Misschien voel je je bang voor je kind of bang voor jezelf. Je voelt aan alles hoe graag je dit wil stoppen. Weet dat wat je voelt een reactie is op hoe je hebt geleerd om te gaan met boosheid.

02

STAP 2: STEL JEZELF GERUST

Zegt geruststellende dingen tegen jezelf.

Bijvoorbeeld:

- Dit is wat ik nu voel. Ik ben veilig.
- Ik kan dit dragen.
- Ik blijf dichtbij mezelf.
- Nu is het zo, straks is het weer voorbij.

Zo blijf je open staan om je kind de ruimte te geven om boos te zijn. Je geeft je kind daarmee toestemming om het totaal niet met je eens te zijn. Zonder dat je denkt: dit moet stoppen, dit gaat te ver, hij/zij moet leren dat...

OEFENINGEN OM BOOSHEID TE VOELEN ALS SUPERKRACHT

1. IN DE AUTO

Van je laten horen door je stem te gebruiken is een manier om je grens aan te geven. Als je jaren lang niet van je liet horen als het nodig was, dan lucht het enorm op als je dit nu wel doet. In plaats van iedereen in je omgeving de waarheid te vertellen, met de lading die daarop zit, kan je dit ook zelf doen. Als je bijvoorbeeld alleen in de auto zit, kan je zeggen, roepen, gillen, schelden en schreeuwen wat je wil. Het lucht enorm op. In het begin voelt het een beetje gek misschien. Ik weet nog dat ik het niet zo goed durfde en voorzichtig begon. Je kan ook één keer heel hard brullen en dat regelmatig doen. Het doet zoveel met je lichaam en gemoedstoestand. Misschien voel je even een rauwe stem daarna, maar dat trekt snel weer weg.



2. TIJDENS HET LOPEN

In deze audio neem ik je mee in hoe je op een bepaalde manier kan lopen zodat de kracht van de boosheid door je lijf heen kan stromen. Een manier om ook stevig te staan. Als je deze wandeling één keer met deze audio doet, kan je het daarna zo vaak herhalen als nodig. De wandeling duurt 15 minuten.

LUISTER DE AUDIO

3. (VECHT-)SPORT

Boosheid die niet geuit wordt, slaat naar binnen. Die spanning slaat zich op in je lichaam. Sporten en bewegen zorgt dat je niet alleen fysiek, maar ook mentaal in beweging komt. Een vechtsport heeft als voordeel dat je kunt ontladen binnen daarvoor veilige kaders. Ik ben zelf gaan boksen en dat is een heel fijne uitlaatklep.

4. UITSPREKEN

Jezelf uitspreken is belangrijk als iets of iemand je grens bereikt. Wees je bewust van wanneer je je inhoudt en hoe dit voelt. Als uitspreken in het moment nog te lastig is, kan je oefenen met het levendig voorstellen van wat je zou willen zeggen en doen. Een krachtige manier van uiten is schrijven. Schrijf ongenueanceerd over wat je boos maakt. Over het eventuele onrecht wat je voor je gevoel werd of word aangedaan.

5. GRENZEN

Blijf oefenen met het voelen en aangeven van je grenzen. Je lichaam geeft heel goed signalen als iets je te ver gaat, je ergens eigenlijk 'nee' tegen moet zeggen, of juist 'ja'. Vertrouw daarop.

Als je oefent met het aangeven van je grenzen en je vindt het lastig, realiseer je dan waarom je het lastig vindt. Wees je bewust dat er een oud stuk in jou bang is om die grens te stellen. Uit angst om de relatie met de ander (vroeger je ouders) op het spel te zetten. Iets wat voor een kind ondragelijk is. Maar jij als volwassen vrouw kan er voor dit deel in jou zijn. Stel jezelf gerust. Op dezelfde manier waarop je je kind geruststelt als het bang is. Je zult zien dat je grens aangeven dan steeds wat makkelijker zal gaan.

6. DOORVOELEN

In deze oefening neem ik je mee de boosheid in en ga je het zien voor wat het werkelijk is. Juist door naar de boosheid toe te bewegen wordt het kleiner en minder zwaar. Je behoudt daarmee de kracht die je nodig hebt om te staan voor wat goed voor je is.

Luister hier de oefening.

[LUISTER DE AUDIO](#)

DE RUST IN JOU VERDER LATEN GROEIEN

Wat je hier hebt gelezen, gaat niet over trucjes om met boosheid om te gaan.

Het is een liefdevolle manier van **bij jezelf blijven**, ook als het lastig wordt.

Dat is misschien wel het meest waardevolle wat je kunt doen.
Voor jezelf én voor je kind.

Want je kind leert niet van wat je zegt, maar van wat je voorleeft.
Jouw volgende stap is dit bewustzijn vasthouden en laten groeien.

**Want hoe beter jij jezelf leert kennen,
hoe meer rust, vertrouwen en vrijheid je terugkrijgt.**

Voor jezelf. En als moeder.

Het Mindful Moeder Programma is de plek waar ik alles deel om dat makkelijker te maken.

Een plek om op terug te vallen.

Voor inspiratie, liefde, geruststelling en antwoorden op opvoedvragen.

Samen met 300+ lieve moeders.

Als jij meer rust wilt voelen om echt te genieten van je leven en je kinderen,
dan ben je welkom.

LEES HIER ALLES
OVER HET MINDFUL
MOEDER
PROGRAMMA