**Boos!  En dan?**

Boosheid is een krachtige emotie. Mensen worden boos als anderen over hun grenzen heengaan. Ze geven er dan op een krachtige manier mee aan: hé, dit wil ik niet, Nu ga je te ver. Je doet mij, of iemand die mij dierbaar is, onrecht aan. Door je ongenoegen te laten blijken, trek je een grens.

Iemand die boos wordt op zijn partner, vecht daarmee voor zijn relatie. Hij geeft daarmee aan dat hij die relatie de moeite waard vindt. Het ergste wat je dan kunt doen, is je afwenden en terugtrekken. Mensen voelen  zich dan niet gezien of gehoord, en worden nog bozer.

Ook na een scheiding kan één van de partners heel boos zijn vanuit het gevoel onrechtvaardig behandeld te zijn. Ik hoor en lees verhalen over exen die zo boos zijn, dat ze alles doen om hun ex-partner, en zijn of haar nieuwe gezin, het leven zuur te maken. Het lijkt alsof ze helemaal opgaan in hun boosheid en de belangen van anderen (met name hun kinderen, maar ook hun eigen belangen) niet meer helder kunnen zien. Ook kinderen kunnen na een scheiding heel boos zijn.

De eerste stap naar een oplossing zit in de erkenning van de boosheid (het ervaren onrecht), en het verdriet en de angst die daar achter zitten. Beide partijen moeten erkennen dat die gevoelens er zijn. Vervolgens is het zaak op zoek te gaan naar een acceptabele manier om de boosheid te uiten. Wie daarin slaagt, ontleent er kracht aan, en houdt ook energie over om het eigen leven opnieuw in te richten.

**Wil jij je boosheid ook omzetten in positieve kracht? Wil je helder krijgen wat je ermee wil bereiken en hoe je dat voor elkaar zou kunnen krijgen? Maak dan nu een afspraak en bel: 073-5518120 of stuur een mailtje naar info@gezinspraktijkgestel.nl**