

Onderzoek naar de waarde van boosheid

bron 1

Woede als onmisbare morele motor

(1) Als kinderen wordt ons geleerd niet boos te zijn op dode vlinders, op onze kapotte knieën, op de hagel. We krijgen alternatieven
5 aangeboden: verdriet, teleurstelling, pech. Als volwassenen wordt ons geleerd, door filosofen en andere ogenschijnlijk kalme personen, dat
10 gronden zijn voor boosheid, zoals onrecht of wanbeleid, is boosheid contraproductief.

(2) Volgens de Amerikaanse filosoof Martha Nussbaum gaat
15 boosheid hand in hand met wraak en is boosheid pas goed als deze iets anders wordt: hoop, vergeving, liefde, en andere zalige deugden voor bij het haardvuur.

(3) Ik las onlangs *The Case for Rage*¹⁾ van Myisha Cherry waarin ze gehakt maakt van woede-sceptici. Woede is een onmisbare morele motor: woede laat zien dat
25 iets ons echt aan het hart gaat, ze trekt ons uit oneindig gepolder en zet ons ertoe aan om eindelijk eens wat te doen. Woede is soms ook gewoon goed als zodanig.

(4) Moeten we in z'n algemeenheid boosheid meer toejuichen? Natuurlijk niet. Er is ook narcistische boosheid die ontstaat wanneer je ego gekrenkt wordt en je als reactie
30 defensief als een kat begint te blazen. Maar niet alle boosheid is narcistisch, noch per definitie ondemocratisch, gewelddadig,

irrationeel of contraproductief. We
40 moeten niet alle woede over één kam scheren. Zonder woede geen vrouwenrechten, geen einde aan discriminatie en racisme.

(5) Omdat 'boosheid is slecht'
45 ons met de paplepel is ingegoten, hebben we geleerd om, wanneer we geconfronteerd worden met stemverheffingen en ongepolijst taalgebruik, gelijk
50 terug te deinzen, ongeacht wat er gezegd wordt. Onze tweede reactie is doorgaans *tone policing*: enkel reageren op de scherpe manier waarop de ander
55 communiceert. Dat is terecht wanneer je partner zich narcistisch boos maakt ('doe even rustig') maar onterecht wanneer iemand boos is over racisme,
60 seksuele intimidatie, het (mondiale) klimaatbeleid of een miljard voor fieldlabs.²⁾

(6) Laten we eens beter ons best doen om, wanneer we geconfronteerd worden met activistische boosheid, ons ongemak even in te slikken (je gaat echt niet dood) en onze behoefte om de ander tot rust te manen te negeren,
70 vooral als we ons bevinden aan gunstiger uiteindes van allereerste sociale assen van (on)gelijkheid.

(7) Ook mogen we ons vaker
75 afvragen, als 'contraproductief!' ons om de oren vliegt: wie maakt

boosheid precies contra-productief? Wie maakt dat boosheid niet leidt tot verandering? *Cui bono?*³⁾ Wie wil meer van hetzelfde? Wie schiet in de zelfverdediging? In plaats van geschrokken te kijken naar, ik noem eens een dwarsstraat, de boze zwarte vrouw, mogen we wat vaker kijken naar hoe (en of) de o zo kalme partij luistert. **(8)** Niet alleen omdat we matig omgaan met activistische boosheid, maar ook omdat áls we al boos mogen zijn, het een gericht object moet hebben. We mogen niet boos zijn op de hagel, dus zijn we het niet. Maar omdat we niet boos zijn op de hagel, worden we boos op politici. Het is

gepast om boos te zijn op de bewindslieden in deze crisis. Maar laten we eerlijk zijn: we zijn ook gewoon boos op corona, kwaad over ons ingeperkte leven, over de situatie in de zorg, over pijn en rouw. Stop het niet weg, laat het er zijn in al zijn ongerichtheid. **(9)** Ik las onlangs: "Tegen betaling kunnen bezoekers in een veilige omgeving servies tegen de muur gooien." Ook in opmars: tegen de zee schreeuwen. Zij hebben het begrepen, die zeekrijgers. Ik ga dit weekend eens zeewaarts en ga vreselijk kwaad worden op alle dode vlinders.

Fleur Jongepier, NRC Handelsblad, 29 december 2021

Fleur Jongepier is filosoof en schrijver. Ze was tot 2022 werkzaam als universitair docent filosofie aan de Radboud Universiteit Nijmegen.

noot 1 vertaling: Een pleidooi voor woede

noot 2 In fieldlabs werd tijdens de covid-19-pandemie wetenschappelijk onderzocht hoe bezoekers zich bij grote evenementen gedroegen. Maatschappelijk was er discussie over de kosten van deze fieldlabs, die uit overheidsgelden werden betaald.

noot 3 vertaling: Wie heeft er baat bij?

De kracht van boosheid

(1) Woede ziet eruit als het tegenovergestelde van sereen en wijs. Dus je zou zomaar kunnen denken dat ze in de ban moet, wil
5 je ooit verlicht raken en gelukkig zijn. Het tegendeel is waar: boosheid is een van de vier basis-emoties van de mens, die gevoeld en geuit moet worden. Ook erger-
10 nis, verontwaardiging, irritatie en frustratie vallen onder deze basis-emotie. Boosheid is de drijvende kracht achter het bewaken van je grenzen, het beschermen van je
15 integriteit en het onderscheid maken tussen wat juist en niet juist is. Oorspronkelijk heeft boosheid een beschermende functie tegen een mogelijke bedreiging; je
20 lichaam reageert direct op een situatie die bedreigend of stressvol voelt. Het lichaam maakt adrenaline aan die het mogelijk maakt om te vechten, te vluchten of te ver-
25 starren. Boosheid voedt jou met een roodgloeiende energie die

groter is dan je verlegenheid, angst en bescheidenheid bij elkaar en laat je met de vuist op tafel
30 slaan en in verzet komen.

(2) De furie in je behartigt jouw belangen. Boosheid is een kracht, een grote sterke vriendin die naast je gaat staan en die jou doet
35 voelen waar je grenzen liggen en jou helpt om die te bewaken. Boosheid is een soort vuur dat in je ontstoken wordt, dat jou van een vlammende energie voorziet
40 om voor jezelf op te komen. Dat is soms nodig in het leven.

(3) De eerste feministen (suffragettes) waren woedend, de eerste vakbondsleiders waren
45 ziedend, Martin Luther King¹⁾ was razend, de vrouwen achter de #MeToo-beweging²⁾ waren furieus. Het vuur van boosheid geeft kracht en moed om dingen die
50 scheef zitten, aan te kaarten en in beweging te krijgen.

Susan Smit, Happinez, 13 april 2022

Susan Smit is schrijver en columnist. Bovenstaand fragment komt uit een langer artikel over boosheid.

noot 1 Martin Luther King (1929-1968) was een Amerikaanse dominee en een van de meest prominente leden van de Afro-Amerikaanse burgerrechtenbeweging.

noot 2 De #MeToo-beweging is een maatschappelijke beweging tegen seksueel grensoverschrijdend gedrag. Zij begon in oktober 2017 op sociale media met de hashtag MeToo.

Ga eens flink tekeer!

In onderstaand fragment uit een boek wordt onderzoek besproken naar effecten van boosheid.

(1) (...) Maar relevanter voor de beslissing of je nu wel of niet tekeer moet gaan: er is geen wetenschappelijk bewijs voor dat
5 opgekropte woede die tijdens een louterende uitbarsting vrijkomt een nuttige strategie is voor geestelijk en lichamelijk welzijn. Het idee je geest van woede te ontdoen kan
10 dan wel intuïtief zuiver klinken, maar het sturen van een woeden-de mail, tweet, Facebookpost of suggestief Insta-plaatje is geen goede manier om met stress om te
15 gaan. Integendeel, meestal maakt het de zaak alleen maar erger.

(2) Dat weten we al vele jaren: neem deze studie uit 2002 met de titel *Je woede uiten: stimuleert of*
20 *dooft dat de vlam?* Dit onderzoek, dat sindsdien nog vele malen is herhaald, ontdekte dat je woede luchten op vele manieren, zoals een boksbal te lijf gaan of luid op

25 een toeter blazen in het oor van degene die de oorzaak van de woede was, niet hielp. De auteur, sociaal psycholoog Brad Bushman, concludeerde zelfs dat
30 “helemaal niets doen meer effect had dan je woede uiten” en dat de resultaten “de catharsistheorie direct tegenspreken”. Kortom, tekeergaan dooft de woede niet,
35 dempt de stress niet en zorgt er niet voor dat de woedende persoon zich emotioneel stabiel voelt. Eigenlijk heeft het juist het tegenovergestelde effect. Mensen
40 worden er juist nog agressiever van. In 2011 zei Bushman: “Lucht geven aan je woede is zoals benzine gebruiken om een vuurtje te doven. De vlammen laaien
45 steeds meer op doordat de agressieve gedachten actief blijven in het geheugen en boze gevoelens blijven smeulen.”

Timothy Caulfield, Relax! Feit en fictie achter al je dagelijkse beslissingen (2021)

Timothy Caulfield is hoogleraar Recht en Gezondheid aan de Universiteit van Alberta in Canada en daarnaast presentator van televisiedocumentaires waarin pseudowetenschappelijke mythes worden ontkracht.

‘Hoepel een eind op’

In onderstaand fragment uit een langer tijdschriftartikel worden de opvattingen van twee filosofische stromingen over boosheid in perspectief geplaatst.

(1) “Emoties zijn hoe we moraliteit doen”, zo vat de Hongaars-Amerikaanse filosoof Agnes Callard vorig jaar in een essay in *The Boston Review* het standpunt van de ‘sentimentalisten’¹⁾ onder haar collega’s samen: onze woede is simpelweg hoe we elkaar moreel verantwoordelijk houden, hoe we een gemeenschappelijke moraal vormen. De denkers in een stoïcijnse²⁾ traditie die ze daar-
tegenover plaatst, zien woede uiteindelijk als inherent slecht. Ze
proberen hooguit dat wat ze als waardevol zien te isoleren door het bijvoorbeeld morele veront-

waardiging te noemen of, zoals Nussbaum,³⁾ *transition anger*.⁴⁾
(2) Het leek Callard zinvol om woede te willen beteugelen, maar het is een fantasie dat je haar zou kunnen zuiveren. We kunnen wel woorden verzinnen om een gevoel te beschrijven dat we rechtvaardig woedend zijn zonder dat er een vleugje wraakzucht in schuilt, maar dat is volgens haar uiteindelijk een filosofische fictie. De duistere kant van woede is onlosmakelijk met de constructieve verbonden. Wrok is ook hoe we moraliteit doen. Wraak is ook hoe we elkaar moreel verantwoordelijk houden.

Jan Postma, de Groene Amsterdammer, 11 november 2021

Jan Postma is journalist, politicoloog en Amerika-deskundige.

noot 1 sentimentalisme: filosofische stroming die stelt dat emoties richting geven aan het leven van een mens

noot 2 stoïcisme: filosofische stroming die stelt dat een mens zich in het leven niet moet laten leiden door emoties

noot 3 Martha Nussbaum is een Amerikaanse filosoof.

noot 4 *transition anger*: woede die nodig is om een maatschappelijk onrecht te kunnen veranderen