**LICHAAMSTAAL, hét boek**

**Alles wat je moet weten om mensen  
beter te begrijpen en te beïnvloeden**  
  
***Frank van Marwijk***

|  |  |
| --- | --- |
| [http://www.lichaamstaal.nl/images/lichaamstaalboek.jpg](https://partnerprogramma.bol.com/click/click?p=1&t=url&s=2817&f=TXL&url=https%3A%2F%2Fwww.bol.com%2Fnl%2Fp%2Flichaamstaal%2F9200000079058525&name=Lichaamstaal) | In het boek Lichaamstaal van Frank van Marwijk vind je alles wat je moet weten om jezelf en anderen beter te begrijpen. Je ontdekt hoe je met lichaamstaal anderen voortdurend beïnvloedt en hoe zij ook jou beïnvloeden door hun manier van doen. Je leert hoe je lichaamstaal beter kunt spreken en verstaan. Door je meer bewust te worden van je eigen uitstraling en te anticiperen op de non-verbale signalen die anderen afgeven, verbeter je je kansen op succes op elk niveau. |

Bestel dit boek bij [**Bol.com**](https://partnerprogramma.bol.com/click/click?p=1&t=url&s=2817&f=TXL&url=https%3A%2F%2Fwww.bol.com%2Fnl%2Fp%2Flichaamstaal%2F9200000079058525&name=Lichaamstaal) of [**Managementboek.nl**](https://www.managementboek.nl/boek/9789461262431/lichaamstaal-frank-van-marwijk?affiliate=1333)

**Lichaamstaal en agressie**

**Word je bewust van agressie en geweld!**

Via de media wordt steeds vaker verslag gedaan van situaties waarbij er sprake is van agressie en zinloos geweld. Telkens als er zich een incident heeft voorgedaan zijn er acties van de grond gekomen met de bedoeling om het zinloze geweld te doen verminderen. Nu weer voeren de conducteurs actie tegen de agressie die ze in hun werk meemaken en dan weer zijn het taxichauffeurs die zich bedreigd voelen. Ook jij zal je wellicht afvragen waar die agressie toch voor nodig is en waarom *'ze'* het doen. Maar dat is het nou juist: er bestaan geen *'ze'*.

Het zijn wijzelf, mensen, die blijkbaar opeens een waas voor onze ogen krijgen en een ander wat aandoen! Daar zijn ook die acties op gericht: 'laten we ons nu eens bewust worden wat we doen!'

**Ook agressie is communicatie**

Wat heeft dit nu te maken met lichaamstaal en non-verbale communicatie? Watzlawick schreef in zijn boek 'De pragmatische aspecten van de menselijke communicatie' dat alle gedrag communicatie is. Het is dus niet mogelijk om niet te communiceren. Je hoeft dus niet te praten om iets te zeggen. Of je aanwezig bent, hoe je zit, waar je heen kijkt, welke afstand je aanhoudt en wie je aanraakt; het zijn allemaal vormen van communicatie. Agressie is ook communicatie, al is het geen prettige. Kennis van non-verbale communicatie kan helpen bij het tijdig herkennen van agressie en kan helpen voorkomen dat je zelf het slachtoffer wordt van zinloos geweld.

**Waarom worden mensen agressief?**

Prof. dr. K.Lorenz heeft een boek geschreven over agressie bij dier en mens. In dit boek vergelijkt hij de lichaamstaal van dieren met die van de mens, wanneer het gaat om agressief gedrag. Hij maakt daar veel gebruik van termen als drift, instinct, territoriumgedrag en baltsgedrag. Sommigen verafschuwen het vergelijken van dieren en mensen maar in ieder geval in deze context zijn deze woorden ook prima op mensen van toepassing. We zeggen toch immers ook: "hij gedroeg zich beestachtig". Er zijn echter opvallende verschillen tussen de agressie van dieren en die van mensen. Dieren kunnen hun agressie beter begrenzen. Een gevecht zal altijd weer eindigen. Behalve door een ongeval zullen dieren hun eigen soortgenoten niet doden. Mensen doen dit wel. Gemotiveerde agressie komt bij dieren ook niet voor. Zij kennen bijvoorbeeld geen woorden als wraak of vergelding. Er zijn verschillende redenen waardoor de mens gedreven wordt tot zijn agressieve daden. Dit zijn de voornaamste:

* boosheid
* angst
* psychose
* drank en drugs
* bravoure

Veel mensen denken dat de boosheid de belangrijkste reden voor agressie is. Vaker is angst de reden. Paniek kan plotseling omslaan in een aanval van blinde woede. Bij psychotische mensen, mensen die hallucineren of ziekelijke waandenkbeelden hebben, is ook vaak angst in het spel. Deze mensen kunnen iedereen wantrouwen en zijn dan dus eigenlijk alleen agressief uit zelfbescherming. Drank en drugs zijn heel verraderlijk wat dit betreft. Deze middelen kunnen een verschillende uitwerking hebben. Zo zijn er drugs (waaronder drank) die overmoedig maken. Er zijn ook drugs die als ze verkeerd werken angst veroorzaken. Sommige middelen kunnen je een juiste kijk op de realiteit doen verliezen. Gevaarlijk is het vooral dat al deze middelen de gebruiker de controle over zichzelf kunnen doen kwijtraken. Daders die achteraf zeggen niet te hebben geweten wat ze deden, hebben wat dat betreft geen ongelijk. Ze wisten echter nog wel wat ze deden toen ze de middelen tot zich namen. Dus: 'bezint voor ge begint'. Bravoure en stoer gedrag in een groep zijn ook vaak aanleiding tot zinloos geweld en agressieve handelingen. Er is hiernaar veel onderzoek gedaan en wat dit betreft zijn zeker nog niet alle vragen beantwoord. Duidelijk is wel dat 'er bij horen' en 'laten zien dat je iets durft' erg belangrijk zijn. Het geeft ook een enorme stoot adrenaline. Wat als een 'grapje' bedoeld is kan enorm uit de hand lopen. Zeker als er ook nog drank of drugs in het spel zijn. Agressieve toestanden die voorkomen wanneer een menigte mensen verenigd is, zoals bij voetbalwedstrijden ontstaan ook vaak door een combinatie van middelengebruik, stoer gedrag en angst.

**Boosheid**

Boosheid is een emotie die iedereen wel eens heeft. Boosheid leidt gelukkig niet altijd tot agressief gedrag. Veel mensen zijn uitstekend in staat hun boosheid te verwoorden of anderszins te laten blijken. De uiting van boosheid gaat meestal gepaard met stemverheffing en dit wordt vaak met gebaren kracht bijgezet, bijvoorbeeld door met de vuist op tafel te slaan. Kwaadheid is een sterkere vorm van boosheid. Als mensen kwaad zijn, verliezen ze tijdelijk de helderheid van geest en voelen zij zich verteerd door de emotie. Iemand kan in zijn kwaadheid, in een moment van blinde woede, wel eens iets van waarde kapot gooien, waar hij dan later spijt van heeft. Ook kan het zelfs voorkomen dat hij een ander (bijvoorbeeld zijn partner) een klap geeft. Zo’n woede uitbarsting is echter van korte duur en deze persoon heeft dus nog wel controle over zichzelf. Bij razernij is deze zelfcontrole weg. Razernij ontstaat wanneer er geen natuurlijke manier meer is om de woede te uiten. Razernij is een lichamelijke ervaring, die een fysieke ontlading behoeft, door middel van slaan, stompen, duwen of schoppen. In razernij kun je geen waarde van voorwerpen of personen meer onderscheiden. Razernij is alleen maar destructief en alleen gericht op het luwen van deze emotie. Geweldsincidenten vinden vaak plaats in razernij.

**Herkennen van de voortekenen van agressie**

Om geweld te kunnen vermijden is het belangrijk de agressie tijdig te herkennen. Meestal ontstaat de agressie niet van het ene op het andere moment, maar zijn er vooraf een aantal voortekenen te herkennen. Daarbij maakt het wel verschil of iemand boos is of angstig. Vaak is ook te zien of iemand psychotisch is of dat hij middelen heeft gebruikt.

**Geprikkeldheid en agitatie**

Voordat iemand zich uit in woede en agressief wordt, zul je meestal geprikkeldheid en agitatie bij hem bemerken. Hij komt dan gejaagd over. De persoon is rusteloos, praat snel en met luidere stem. Hij transpireert meer en trilt mogelijk met armen of benen. Hij balt zijn vuisten. Zijn armen zijn soms stijf over elkaar gevouwen, met opgetrokken schouders. Hiermee sluit hij zich af voor anderen. De spanning is van zijn gezicht af te lezen. Zijn lippen zijn samengeperst en zijn neusvleugels staan wijd open. Hij zet grote ogen op of fronst zijn wenkbrauwen. Hij ademt met diepe zuchten en houdt soms langere tijd zijn adem in. Mogelijk loopt hij daarbij doelloos heen en weer (te ijsberen). Ook kan hij tekenen van ongeduld tonen, zoals trommelen met zijn nagels of knarsen met zijn tanden. Tegen dingen aan schoppen of met zijn vuist op de tafel bonken zijn de eerste tekenen van provocerend gedrag. Als de woede zich tot jou richt zal hij misschien provoceren door met opzet in je [intieme zone](http://www.lichaamstaal.nl/afstand.html#intiem) te komen. Ook zal hij verbale aantijgingen en bedreigingen beginnen te uiten. Hij zal zo proberen ook jou geprikkeld te maken. En dat is makkelijk want dan hoeft hij niet te beginnen met ruziën. Een duidelijke overgang van agitatie naar woede is moeilijk aan te geven. In ieder geval zal iemand die zijn woede begint te uiten steeds harder gaan praten, tot schreeuwen en daarbij rood aanlopen. Hij zal beschuldigende woorden uiten, met deuren slaan en met voorwerpen gooien.

**Angst, psychose en middelen**

Iemand die angstig is of ziekelijk achterdochtig kan hetzelfde laten zien als hierboven genoemd. Alleen zal hij te allen tijde een 'veilige' afstand tot je proberen te handhaven. Deze afstand kun je het best respecteren. Hij zal je naar alle waarschijnlijkheid blijven aanstaren. Hij houdt je goed in de gaten want tenslotte vertrouwt hij je niet. Iemand die psychotisch is kan je soms oninvoelbare vragen stellen. Of iemand middelen heeft gebruikt kun je vaak al merken aan de manier waarop hij loopt en aan zijn lallende spraak. Zo iemand staat meestal niet meer open voor rede of kalmerende woorden.

**Is agressie te vermijden, te voorkomen of te hanteren?**

We kunnen agressie dus herkennen en soms voortijdig zien aankomen. Maar ja, denk je misschien, wat heb ik aan deze kennis? Kunnen we agressief gedrag ook vermijden, of liever, kunnen we het voorkomen? De laatste jaren wordt binnen beroepen waar men veel te maken heeft met agressieve cliënten steeds meer aandacht besteed aan agressiebeheersing. Bij politie maar bijvoorbeeld ook binnen psychiatrische instellingen worden trainingen gegeven om de medewerkers beter te leren omgaan met agressie. Naast het aanreiken van een aantal 'slimme greepjes' om een agressieve cliënt onder controle te houden wordt er ook veel aandacht besteed aan het voorkomen van een agressieve situatie. Door de voortekenen van agressie te herkennen en door op constructieve wijze aandacht te geven aan boosheid, kan een hoop leed voorkomen worden. De technieken die daarbij worden aangereikt richten zich eventueel op een gesprek met de cliënt, maar meer nog op de lichaamstaal. Zoals ik al eerder noemde staat een agressieve persoon namelijk weinig open voor mooie woorden.

**Hoe reageren we op een agressieve persoon**

Het zien en ervaren van agressie roept bij mensen gelijksoortige emoties op. In het Engels worden de woorden FEAR, FIGHT, en FLIGHT genoemd als reacties op agressie. Angst, vechten en vluchten zijn onze primaire reacties op een agressieve situatie. Vluchten is daarbij vaak nog niet eens zo verkeerd. Als je hard kunt lopen kun je daarmee veel onaangenaams voorkomen. Hier is een levende lafaard inderdaad beter dan een dode held. Terugvechten is alleen een goede optie als je een sterke beer bent of een kampioen in karate. In alle andere gevallen loop je door terug te vechten onnodige risico's. Misschien trekt hij bijvoorbeeld wel een mes uit zijn zak en sta je morgen op de voorpagina. Stort je dus maar liever niet in een gevecht.

**Maak gebruik van lichaamstaal**

Hoewel agressieve situaties soms niet zijn te vermijden, kan bewustzijn van lichaamstaal helpen bij het hanteren van de situatie. Agressieve personen staan meestal niet open voor sussende woorden. Lichaamstaal is een veel nuttiger middel om in dergelijke situaties te communiceren.

Door middel van oogcontact regelen we de interactie met anderen. Als je een agressieve persoon aankijkt, trek je de aandacht naar je toe. Beter is het om niet te staren, je hoofd af te wenden en rustig door te lopen. Hierdoor kom je niet angstig over, maar ontsnap je wel aan de aandacht van de agressieve persoon. Dit is iets anders dan vluchten. Ook door je klein te maken en niet te spreken kun je je aan zijn oog onttrekken. Als de persoon zich toch tot jou richt, maak dan door middel van gebaren met open handen duidelijk dat je geen kwaad van plan bent. Kijk hem niet lang recht in zijn ogen en probeer uit zijn [persoonlijke zone](http://www.lichaamstaal.nl/afstand.html#persoonlijk) te blijven. Voorkom zeker dat je hem aanraakt. Luister of zijn vrienden misschien zijn naam noemen. Als je deze onthoudt kan dit je helpen op het moment dat het werkelijk tot een confrontatie komt. Een persoon die eenmaal begint met slaan of schoppen vanuit een blinde woede heeft een waas voor zijn ogen en weet niet meer wat hij doet. Door hem persoonlijk aan te spreken kun je hem hier mogelijk uit halen. Zelf ben ik eens in een situatie terecht gekomen waarbij een man op mij insloeg. Ik kon hem stoppen door hem bij zijn naam aan te roepen en te zeggen wat hij aan het doen was: "stop, je bent me aan het slaan!"

**Oplossingen van een andere orde**

Vluchten en vechten worden *oplossingen van de eerste orde* genoemd. Hierbij is er altijd sprake van meer van hetzelfde. Je kunt dus steeds harder gaan lopen of harder gaan vechten, maar in feite verandert er niet iets daadwerkelijks in datgene wat je doet. Behalve oplossingen van de eerste orde, zijn er ook *oplossingen van de tweede orde*. Hier gaat het er om iets in de situatie te veranderen door iets totaal anders te doen. Ter vergelijking: je kunt met een auto steeds harder willen rijden door het gaspedaal dieper in te trappen, maar op een gegeven moment zul je iets anders moeten doen om dit te bereiken. Het schakelen in een andere versnelling is dan een oplossing van de tweede orde. Een voorbeeld van een oplossing van de tweede orde is:

*Een verpleegkundige op een psychiatrische afdeling ziet een man met een mes op haar afkomen. Zij reikt hem een aardappel aan en zegt: “Ik wilde net gaan beginnen met aardappelschillen, maar ik ben blij dat je me komt helpen. De man, verbijsterd door deze onverwachte reactie begint de aardappel te schillen.*

Oplossingen van de tweede orde vragen echter veel creativiteit en een agressieve situatie is niet altijd het moment om erg creatief te zijn. Toch zijn er verschillende situaties bekend waarbij mensen zich hebben weten te redden uit een moeilijke situatie door het bedenken van zo'n creatieve oplossing.

tekst: Frank van Marwijk.  
© **Bodycom Lichaamscommunicatie**