TONY ABHA · IKRESET

DE TWEE WOLVEN IN JEZELF

Een verhaal over agressie, innerlijke kracht en leren jezelf te beheersen.

STA EVEN STIL. HERKEN JE REACTIE. KIES JE VOLGENDE STAP.

Een IkReset-verhaal met vragen en oefeningen over boosheid, grenzen, zelfbeheersing en veerkracht.

Hoe gebruik je dit boekje?

Lees eerst het verhaal rustig door. Daarna kun je de vragen en oefeningen maken. Je hoeft niet alles in één keer te doen. Neem de tijd en schrijf op wat voor jou herkenbaar is. Je mag een oefening overslaan of later opnieuw bekijken.

Dit boekje helpt je onderzoeken wat er bij jou gebeurt wanneer boosheid, frustratie of spanning oploopt. Het gaat niet om goed of fout. Het gaat erom dat je leert herkennen wat je voelt en dat je meer keuze krijgt in hoe je reageert.

De twee wolven zijn een beeldspraak. Ze zijn geen diagnose en betekenen niet dat een deel van jou slecht is. De agressieve wolf kan proberen je te beschermen, maar zijn manier van reageren kan schade veroorzaken. Je kunt leren hem beter te begrijpen en tegelijk grenzen te stellen aan zijn gedrag.

Als je bang bent dat je iemand iets aandoet, neem afstand van de situatie als dat veilig kan en zoek direct hulp bij iemand die je vertrouwt of een professional. Bij direct gevaar bel je 112.

Mijn afspraak met mezelf

Het verhaal · De twee wolven

Er was eens een oude wijze man die met zijn kleinzoon aan de rand van een groot bos woonde. Op een avond zaten ze samen bij het kampvuur. Vanuit het bos klonk het gehuil van wolven.

De jongen keek naar de vlammen en vroeg: “Opa, waarom worden sommige mensen zo snel boos? Waarom gaan ze schreeuwen, schelden of vechten wanneer iets niet gaat zoals ze willen?”

De opa keek hem rustig aan. “Weet je, jongen, in ieder mens leven twee wolven. Ze horen allebei bij jou. Maar ze reageren heel verschillend.”

“De eerste wolf heet Agressie.”

“Deze wolf is onrustig en snel op zijn hoede. Hij heeft geleerd dat hij zichzelf moet verdedigen. Zodra iemand iets zegt wat hem raakt, begint hij te grommen. Als iemand hem tegenspreekt, blaft hij. En soms bijt hij voordat hij heeft nagedacht.”

Het verhaal · De wolf die veel lawaai maakt

“Hij wil het laatste woord hebben. Hij wil niet dat iemand ziet dat hij gekwetst, bang, onzeker of machteloos is. Hij denkt dat hij sterk moet lijken om niet opnieuw pijn te krijgen.”

“Deze wolf maakt veel lawaai. Hij reageert snel en fel. Hij denkt dat aanvallen de veiligste manier is om te voorkomen dat iemand dichtbij komt. Maar door zijn geblaf en gebijt jaagt hij soms juist de mensen weg die hem willen begrijpen.”

“Hij verwart boosheid met kracht. Hij denkt dat winnen hetzelfde is als sterk zijn. Maar vaak is hij vooral bezig met reageren, zonder te kijken wat zijn reactie teweegbrengt.”

De jongen vroeg: “Is die wolf dan slecht?”

“Nee,” zei de opa. “Hij is niet slecht. Misschien heeft hij ooit geleerd dat boos worden de enige manier was om gehoord te worden. Misschien probeert hij pijn, angst of verdriet te verbergen. Maar wat hij heeft meegemaakt, geeft hem niet het recht om anderen pijn te doen. Hij moet leren dat er andere manieren zijn.”

Het verhaal · De wolf die waakt

De opa keek naar de donkere bomen. “De tweede wolf heet Innerlijke Kracht.”

“Deze wolf is rustig, maar zeker niet zwak. Hij hoeft niet voortdurend te laten zien hoe sterk hij is. Hij hoeft niet te schreeuwen om gehoord te worden en hij hoeft niet te bijten om respect te krijgen.”

“Deze wolf waakt. Hij kijkt eerst voordat hij handelt. Hij luistert voordat hij antwoord geeft. Wanneer iemand hem boos maakt, voelt hij die boosheid ook. Maar hij laat zijn boosheid niet bepalen wat hij doet.”

“Soms zegt hij duidelijk nee. Soms stelt hij een grens. Soms loopt hij weg om de situatie niet erger te maken. En soms kiest hij ervoor om later, wanneer hij rustiger is, het gesprek aan te gaan.”

“Niet omdat hij bang is, maar omdat hij weet dat niet iedere strijd gevoerd hoeft te worden. Hij beschermt wat belangrijk voor hem is, zonder zichzelf of een ander kapot te maken.”

Het verhaal · Welke wolf geef jij te eten?

De jongen dacht na. “Opa, welke wolf is dan het sterkst?”

De opa legde een hand op zijn schouder. “Dat hangt ervan af welke wolf jij aandacht en oefening geeft. Als je iedere keer meteen schreeuwt, dreigt of uithaalt, wordt die reactie steeds vertrouwder. Als je oefent met pauzeren, ademen, woorden geven aan je gevoel en hulp vragen, groeit je vermogen om zelf te kiezen.”

“Je hoeft de agressieve wolf niet weg te stoppen. Je mag luisteren naar wat hij probeert te vertellen. Misschien zegt hij dat je je gekwetst voelt, dat een grens is overschreden of dat je bang bent. Maar jij blijft verantwoordelijk voor wat je vervolgens doet.”

De jongen vroeg: “Dus een sterke wolf hoeft niet te bijten?”

De opa glimlachte. “Precies. Een sterke wolf hoeft niet te blaffen om te bewijzen dat hij sterk is. Hij waakt, beschermt en blijft zo rustig mogelijk wanneer het moeilijk wordt.”

> **“Echte kracht is niet dat iedereen bang voor je is. Echte kracht is dat jij jezelf kunt beheersen, ook wanneer je boos bent.”**

Vanaf die avond stelde de jongen zichzelf bij boosheid één vraag: “Welke wolf wil ik nu het woord geven?”

1 · Wie zijn jouw twee wolven?

In het verhaal staat de agressieve wolf voor snelle, felle reacties. De wolf van innerlijke kracht staat voor bewust kiezen, grenzen aangeven en jezelf beheersen. Beide beelden helpen je om je eigen reacties beter te begrijpen.

Hoe ziet mijn agressieve wolf eruit? Wat doet hij of zegt hij?

In welke situaties komt deze wolf bij mij naar voren?

Hoe ziet mijn sterke, waakzame wolf eruit?

Wanneer lukt het mij al om rustig te blijven of bewust te kiezen?

2 · Wat zit er onder mijn boosheid?

Boosheid is soms de emotie die je aan de buitenkant ziet. Daaronder kunnen verdriet, angst, schaamte, teleurstelling, onzekerheid of het gevoel niet serieus genomen te worden zitten. Onderzoek dit zonder jezelf te veroordelen.

Wat voel ik vaak vlak voordat ik boos word?

Wat raakt mij eigenlijk in zo'n situatie?

Wat ben ik op dat moment bang om te verliezen of te laten zien?

Wat zou ik nodig hebben, als ik eerlijk ben?

3 · Mijn waarschuwingssignalen

Je lichaam en gedachten geven vaak signalen voordat je uitvalt. Denk aan een gespannen kaak, warme wangen, sneller ademen, vuisten ballen, hard praten, onrust of gedachten als: “Hij moet nu luisteren.” Hoe eerder je jouw signalen herkent, hoe meer ruimte je hebt om bij te sturen.

Wat merk ik als eerste in mijn lichaam?

Welke gedachten komen dan in mij op?

Wat doe ik meestal als de spanning verder oploopt?

Wie of wat kan mij helpen om die signalen eerder te herkennen?

4 · De pauze tussen gevoel en reactie

Je kunt niet altijd kiezen welke emotie als eerste opkomt. Je kunt wel oefenen met wat je daarna doet. Een pauze is geen zwakte. Het is een moment waarin je jezelf de kans geeft om een andere keuze te maken.

Wat kan ik doen om mezelf een pauze te geven?

Welke zin kan ik gebruiken in plaats van schreeuwen of dreigen?

Hoe kan ik later duidelijk zeggen wat mij dwarszat?

Wat helpt mij om niet meteen te reageren?

5 · Grenzen stellen zonder agressie

Rustig blijven betekent niet dat je alles moet accepteren. Je mag nee zeggen, aangeven wat je niet prettig vindt en afstand nemen. Een grens is duidelijk wanneer je vertelt wat jij wel en niet accepteert, zonder de ander te bedreigen of te vernederen.

Welke grens vind ik moeilijk om aan te geven?

Wat maakt het lastig om op een rustige manier nee te zeggen?

Welke woorden passen bij mij om een grens duidelijk te maken?

Hoe kan ik duidelijk zijn zonder de ander aan te vallen?

6 · Wat gebeurt er na mijn reactie?

Agressie kan op het moment zelf voelen alsof je de controle terugpakt. Maar kijk ook naar wat er daarna gebeurt. Misschien raakt iemand gekwetst, verlies je vertrouwen of voel je achteraf spijt. Onderzoek de gevolgen zonder jezelf af te schrijven. Verantwoordelijkheid nemen is een stap naar verandering.

Wat zijn de gevolgen van mijn boze reacties voor mezelf?

Wat kunnen mijn reacties betekenen voor de mensen om mij heen?

Wat zou ik achteraf anders willen doen?

Wat kan ik herstellen als ik iemand pijn heb gedaan?

7 · Mijn persoonlijk actieplan

Een plan helpt je om niet pas na een conflict na te denken. Maak het concreet en haalbaar. Kies stappen die jou en de mensen om je heen veilig houden.

Mijn eerste waarschuwingssignalen zijn:

Als ik deze signalen merk, dan ga ik:

De persoon die ik kan bellen of aanspreken is:

De plek waar ik rustig kan worden is:

Als ik bang ben de controle te verliezen, dan zorg ik voor veiligheid door:

Welke professionele hulp of begeleiding kan mij hierbij ondersteunen?

Oefening · Zeven dagen innerlijke kracht

Gebruik deze week niet als een test die je kunt halen of falen. Zie het als oefenen. Elke keer dat je iets eerder herkent of een andere keuze probeert, leer je iets.

Dag 1 · Beschrijf jouw agressieve wolf en jouw waakzame wolf.

Dag 2 · Let op de eerste signalen van boosheid in je lichaam.

Dag 3 · Onderzoek welk gevoel er onder je boosheid kan zitten.

Dag 4 · Oefen bewust met de STOP-pauze: Sta stil, neem afstand als dat veilig kan, ontspan en pak het gesprek later op.

Dag 5 · Geef op een rustige manier een grens aan.

Dag 6 · Praat met iemand die je vertrouwt over wat jou helpt om rustig te blijven.

Dag 7 · Kijk terug: wat werkte, wat was moeilijk en wat wil je blijven oefenen?

Wat heb ik deze week over mezelf ontdekt?

Terugblik · De wolf die waakt

Boosheid maakt je niet automatisch een slecht mens. Het vertelt je dat er iets gebeurt wat aandacht vraagt. Je hoeft je gevoel niet weg te drukken, maar je hoeft er ook niet blind achteraan te lopen.

Je kunt leren herkennen wat je raakt, je lichaam tot rust brengen, grenzen aangeven en verantwoordelijkheid nemen voor je gedrag. Dat gaat niet altijd in één keer. Verandering vraagt oefening, eerlijkheid en soms hulp van anderen.

Wat is mijn belangrijkste inzicht uit dit verhaal?

Welke reactie wil ik voortaan vaker oefenen?

Welke afspraak maak ik met mezelf?

“De sterkste wolf is niet degene die het hardst blaft. Het is degene die kan waken zonder aan te vallen.”



JE HOEFT NIET IEDERE STRIJD TE WINNEN.

Je mag boos zijn. Je mag grenzen stellen. En je kunt leren kiezen wat je met die boosheid doet.

IkReset is er voor mensen die vastlopen, zichzelf beter willen begrijpen of opnieuw richting willen geven aan hun leven.

Van stilstaan naar inzicht. Van inzicht naar verandering.
ikreset.nl

TONY ABHA · IKRESET