



trilogie

omgaan met woede op weg naar vrijheid

Trilogie rondom woede

Voor de meesten van ons is woede een angstige, onbegrepen en overweldigende emotie. Als kind hebben we vaak allerlei aangepast gedrag moeten aanleren. In een omgeving die onze eigenheid niet liefdevol accepteerde en stimuleerde, hebben we conclusies over onszelf getrokken.

Geen van ons werd het toegestaan volledig zichzelf te zijn; om woede, verdriet en levendigheid te uiten. De angst voor deze emoties dragen we nog steeds met ons mee: diepe frustraties, onmacht, overspoeld worden, shock, onderdrukking en gewelddadigheid zijn uitingen hiervan.

Aan het tonen van woede kleven risico's die realistisch zijn zoals afkeuring, afwijzing, straf, genegeerd worden, het onthouden van liefde en aandacht... Maar al te vaak reageren wij hierop als een gekwetst en gefrustreerd kind en niet als een emotioneel volwassen mens, en doorgaans gebeurt dit onbewust. De in de kindertijd aangenomen overtuigingen en het overlevingsgedrag worden actief en maken ons afgesloten, defensief of agressief. We zijn dan niet open, kwetsbaar en contactvol.

De woedetrilogie is een gelegenheid om de beperkingen van het verleden onder ogen te zien en los te laten. We creëren een veilige sfeer waarin veel ruimte zal zijn om vertrouwd te raken met de heftige emotie van woede (en andere emoties), en deze te mogen en kunnen uiten.

Dit brengt je weer in contact met je authentieke zelf. Wanneer je je woede begrijpt, kun je vanuit helderheid gaan kiezen tussen het uiten en het dragen van deze lastige emotie. Er zal meer ruimte zijn voor autonomie, kracht, levensvreugde en onbezorgheid.

De werkwijze is lichaamsgericht, we maken gebruik van:

- > actieve meditaties
- > deelrondes
- > zelfonderzoek
- > verbonden ademhaling
- > expressie technieken

Tussen de workshopdagen helpen opdrachten je om je meer bewust te worden van en te werken met oude gedragspatronen. Inzichten in hoe woede in jouw leven werkt, helpen je om op een constructieve manier met woede om te gaan.



trilogie

omgaan met woede op weg naar vrijheid

Praktische informatie

Dag 1: Van woede naar kracht
vr. 27 maart 2026 9:30-17:00/17:30

Dag 2: De maskers van woede
vr. 10 april 2026 9:30-17:00/17:30

Dag 3: Woede begrepen
vr. 24 april 2026 9:30-17:00/17:30

Plaats

Wajid O.M.C., Prins Hendrikplein 1, Den Haag
(voor route zie www.wajid.nl onder contact & route)

Kosten

€750,- (incl. drankjes, excl. lunch).
Betaling: IBAN NL36 RABO 0182 4909 39
t.n.v.: A.W. Iedema, o.v.v. Woede Trilogie

Inschrijving & contact:

Wilko Iedema
06-31640933
wilko.samo@ziggo.nl
www.samo-rebalancing.nl



Prabhu Haremaker
06-44560002



Evelien Noordanus
06-24575248

"Anger is a river. It wants to be released in the vaster ocean. It wants to be released naturally. When we repress it with premature forgiveness, block it with false positivity, suppress it in the name pseudo-peace, we dam our natural flow. The river then turns inward, against the self; or explodes outwardly, against innocents. Better express it when it arises -not in a way that its destructive for humanity-, but in a way that is authentic and that restores the integrity of our being"