
AGRESSIE IN PERSPECTIEF

Téo Visser, systeemtherapeut, **Carey Woortman**, systeemtherapeut en **dr. Jeroen Terpstra**, psychiater.

De auteurs zijn o.a. werkzaam in de GGZ, de jeugdhulpverlening en binnen het convenant huiselijk geweld in de "Oranjehof" centrum voor relatie en gezin in Wezep

Inleiding

In toenemende mate is onze samenleving in de ban van het fenomeen zinloos en huiselijk geweld. Dagelijks bereiken ons berichten van afschuwelijke gebeurtenissen waarvoor in de samenleving geen begrip kan worden opgebracht. Het zinloze geweld overvalt ons en maakt ons angstig. Om dit zinloze geweld te lijf te gaan worden nieuwe en steeds strengere wetten opgesteld en wordt er veel geld geïnvesteerd in de verbetering van opsporing van geweld en het inperken van de gevolgen van geweld voor de samenleving. Ondanks deze krachtige inzet neemt het (zinloze) geweld toch toe. We lijken met lege handen te staan in de strijd tegen geweld.

In dit hoofdstuk proberen we nieuwe perspectieven te zoeken van waaruit zinloos geweld betekenis kan krijgen in de wetenschap dat we in onze zoektocht slechts nieuwe wegen zullen kunnen vinden wanneer wij de moed kunnen opbrengen om te (ver)dwalen. De auteurs van dit artikel zijn werkzaam als therapeut in situaties waarin sprake is van geweld, partnerrelaties en gezinssituaties waarbij sprake is van huiselijk geweld. In deze praktijk ervaren zij de gespannen verhouding tussen veelal afkeurende, maatschappelijke normen en waarden met betrekking tot geweld en agressie en de noodzaak voor het individu om hiertoe over te gaan.

Wanneer wij spreken over zinloos geweld spreken wij hiermee een oordeel uit over de manier waarop iemand zich in contact met de ander heeft geuit. De Nederlandse filosoof Cornelis Verhoeven stelt dat als we geweld beschouwen als een handeling, het dan eerder moet gaan om een expressiehandeling dan om een doelhandeling. Geweld, als extreme uiting van fysieke agressie is een mogelijke manier om eigen individualiteit uit te drukken (Verhoeven, 2000).

Agressie komt van het Latijnse woord *aggredior* wat toeschrijven, toenadering zoeken betekent. Hierin zit, a priori, niets vijandigs. Het vijandige ontstaat wanneer angst een rol gaat spelen. Agressie is zo beschouwd betekenis of zingevend n invulling van individualiteit. Agressie vraagt om verstaan te worden als communicatie, veelal in de context van verdrongen individualiteit in betrekking met de ander of de wereld waarmee het individu verbonden is. Wanneer er sprake is van innerlijke onderdrukking, waarbij de grenzen van het individu genegeerd worden, zal het individu in actie moeten komen om grenzen te stellen. Hiertoe is het nodig dat het individu assertief is, irritatie kan uiten en fysiek kan ingrijpen om zo de eigen individualiteit te herwinnen en behouden (Rijk, 1981).

Binnen de psychobiologie zijn drie grote namen te onderscheiden, n.l. Darwin, Lorenz en de Waal, die ervan uitgaan dat het vermogen tot agressief gedrag een natuurlijk vermogen is van de mens dat gecodeerd is in de genen.

Agressie is een oerenergie, een vitale kracht, die gebruikt wordt om jezelf te beschermen, te overleven en te reproduceren (Darwin, 2010; de Waal, 1982; 2009; Lorenz & Hillenius, 1994).

Dit hoofdstuk gaat over een herwaardering van agressie en over agressie als vitale kracht in therapeutische relaties. Er lijkt sprake van veel angst en een dubbele moraal als het over agressie gaat. Het lijkt paradoxaal wanneer het aan de ene kant goed, en zelfs nodig gevonden wordt, dat emoties geuit moeten worden maar wanneer het om agressie gaat, wordt vaak terughoudendheid verwacht. Protocollen en beleidstukken zijn vaak gericht op vermijding en repressie van agressie.

In dit artikel willen we onze ervaringen en theoretische uitgangspunten delen en interventies aanreiken die boosheid en agressie aanmoedigen in de therapeutische relatie.

Betekenis van agressie in de samenleving

Boosheid is een emotie en agressie (ook geweld) is het gedrag dat voortvloeit uit deze emotie. Boosheid en agressie worden vaak negatief gezien of als negatief gekwalificeerd. Mensen "mogen" wel boos worden maar binnen bepaalde grenzen (Boerhout & van der Weele, 2007). In de hulpverlening zijn veel interventies gericht op het reguleren van agressie vanuit de opvatting dat agressie er eigenlijk niet moet zijn.

Er lijkt in de maatschappij een scheefgroei te zijn ontstaan in de waardering wanneer een man agressie laat zien of wanneer een vrouw agressief reageert. Vrouwelijke agressie, bestaande uit verbale terging en psychologische oorlogsvoering, lijkt grenzeloos gedoogd te worden terwijl manlijke agressie, fysiek geweld te allen tijde wordt afgewezen. Aan de andere kant zie je in de maatschappij een ontwikkeling waarin agressie met nog meer agressie wordt bestreden. Een roep om strengere straffen komt regelmatig voorbij, wat echter de onderlinge betrekkingen tussen de agressor en het slachtoffer niet zal verbeteren. Uit angst voor de gevolgen van agressie (waaronder fysiek geweld) worden in de samenleving excessen vaak tot norm verheven. Agressie in algemene zin wordt hierin gelijk gesteld aan een exces zoals de tragedie in Alphen aan de Rijn, waarin een individu in een winkelcentrum een slachting aanricht. Met een dergelijke emotionele en normatieve lading besmet, wordt agressie iets wat je "niet mag en kunt begrijpen" omdat "begrijpen" dan gelijk staat aan vergoelijken.

Een negatieve houding ten opzichte van agressie creëert een behandelcontext die deze emotie en potentiële vitale kracht van mensen eerder remt dan maximaal benut / inzet. De vraag is dus hoe we boosheid en agressie wel constructief kunnen aanspreken en kunnen zien als positieve emoties.

Wij proberen een geïntegreerde theorie over agressie te beschrijven. Agressie als onderdeel van een dialoog tussen mensen. Agressie als gezonde vitale menselijke kracht, die kan worden aangesproken in de therapie. Het gaat in dit artikel om agressie in het kader van positioneren in de sociale interactie en niet over agressie in het kader van lust of ander gewin.

De mens is een complex wezen, lichamelijke processen worden beïnvloed door het psychologisch en sociaal functioneren en andersom (Sapolsky, 2004). Een verandering op het ene gebied geeft beïnvloeding van het functioneren op het andere en vice versa. Er is hierbij sprake van een wederkerige relatie. Stress bijvoorbeeld verhoogt angst en versterkt het risico op sociale isolatie en uitstoting, welke de stress weer verhoogt.

Een goede agressieregulatie bevordert het gevoel van invloed te hebben en vermindert daardoor de stress en angst en voorkomt isolatie en sociale uitstoting.

In de GGZ worstelen veel mensen met angst en vermijdingsgedrag of ingehouden boosheid, wat zich kan uiten in diverse klachten. Klachten die versterkt kunnen worden als oude psychologische pijnpunten geraakt worden.

Binnen de Steunpunten voor Huiselijk Geweld worden in toenemende mate huisverboden opgelegd aan "daders", meestal mannen, om verdere escalatie te voorkomen. Wie de dader is in de spiraal van geweld is niet altijd aan te wijzen. De spiraal van geweld is een keten van actie en reactie tussen mensen waarbij het vaak niet goed mogelijk is om een begin en einde aan te wijzen. De maatschappelijke vooringenomenheid rond huiselijk geweld, het oorzaak-gevolg denken dat mannen daders zijn en vrouwen slachtoffers, bemoeilijkt veelal een circulaire kijk op de problematiek. Daarnaast geeft structureel ingrijpen of sanctioneren van buitenaf geen blijvende veranderingen maar creëert dit meer de afhankelijkheid en passiviteit in de relatie. Gezocht moet worden naar veranderingen vanuit de persoon zelf. Deze veranderingen zijn blijvend en er is geen sprake van weerstand.

Angst en stress kunnen een negatief effect hebben op het functioneren van de mens (Sapolsky, 2004). In het bijzonder op het brein van de mens (McEwen, 2012). Stress wordt verhoogd door de mate van onvoorspelbaarheid en oncontroleerbaarheid (Van Hooff & Aureli, 1994). Mensen die kunnen domineren ervaren minder stress en angst. Oenen en Bernardt beschrijven hoe een crisis mensen in een vernauwd blikveld brengt waarin catastrofaal denken en de kracht van de non-veranderbaarheid mensen in hun angst vasthoudt (Achilles, Beerthuis, & Ewijk, 2006). Niet het doelloos vechten vanuit angst maar het gericht inzetten van boosheid kan een crisis tot een nieuwe kans maken. De taak van de hulpverlener is dan om de crisis en agressie te herkadereën zodat mensen in een breder perspectief kunnen denken en functioneren.

Dominante opvattingen van de samenleving en hulpverleners met betrekking tot agressie vormen de basis van waaruit wij als hulpverleners de behandeling invulling geven. Hulpverleners worden onderdeel van het (cliënt)systeem en hun opvattingen over agressie bepalen de grens van de ontwikkeling van de cliënt en het (sociale) systeem. Reflectie over en bewustwording van wat je als hulpverlener vindt van boosheid en agressie zijn nodig voor een professionele ontwikkeling. Je kan de ander immers niet verder helpen dan dat jezelf bent ontwikkeld. De norm van de hulpverlener wordt dan de grens van de ontwikkeling van de hulpvrager.

Moet elke vorm van agressie dan maar toegestaan worden? Nee. Wanneer iemand niet meer in staat is tot communicatie en er geen contact meer mogelijk is zal extern ingegrepen moeten worden. Die grens ligt veelal verder weg dan dat je op het eerste gezicht zou denken.

Agressie

Agressie en egoïsme zijn nodig om de rangorde, posities en hiërarchie in groepen te bepalen en relaties te reguleren (Rijnders & Nicolai, 1992). In een vredige samenleving is een goede balans, in het op jezelf gericht zijn, egoïsme en op de ander gericht zijn, altruïsme, nodig. Een goede agressieregulatie bevordert deze balans en helpt om overaanpassing en vermijding te voorkomen. Agressie is doelgericht (convergent) en angst is gericht op vermijding (divergent)

Alle gedrag, waaronder agressief gedrag, is communicatie (axioma van Watzlawick) en boosheid een natuurlijke emotionele hulpbron die ieder mens in zichzelf heeft en aan kan spreken (Watzlawick, Norton, & Jackson, 1991). Agressiviteit is een essentieel onderdeel van het zelf en de existentie. Macht durven uitoefenen over jezelf in relatie tot de ander vergroot het zelfvertrouwen en versterkt de eigen positie in de communicatie met de ander. Als agressief gedrag communicatie is, is het goed om te ontdekken welke boodschappen er gecommuniceerd worden in plaats van alleen in te gaan op de wijze waarop dat gedaan wordt. Wanneer ervan uitgegaan wordt dat mensen competent zijn en expert van hun eigen leven zullen ze goede motieven hebben om met agressie te realiseren wat ze graag zouden willen (de Jong & Berg, 2004).

Agressie wordt vaak gedefinieerd als gedrag dat iemand inzet om - bewust of onbewust - iets kapot te maken en een ander schade te berokkenen. De definities over agressie zijn vaak normatief en negatief van aard. Het gedrag overschrijdt de grenzen van wat algemeen acceptabel is, vindt men. Wij definiëren in navolging van Watzlawick, agressie als communicatie. Deze is niet bij voorbaat destructief of negatief.

Wanneer we naar de functie van boosheid en agressie kijken, lijkt het meer te gaan over het met kracht uitoefenen van macht over de eigen grenzen en wensen in interactie met de omgeving, welke nodig is voor een gezond en autonoom functioneren.

Justine van Lawick heeft het time-out programma ontwikkeld voor huiselijk geweld, waarin gelegaliseerd "vluchten" gereguleerd is. Het is dan geen vluchten meer, maar verantwoordelijkheid nemen voor een escalerende situatie (van Lawick, Groen, & Baars, 1998). Een structurele interventie van buitenaf opgelegd, die verder escaleren probeert te voorkomen en een gelegenheid creëert om de betrekkingen te verbeteren. Soms werkt het maken van (time-out) afspraken onvoldoende omdat het een cognitieve interventie is en niet aansluit bij de emotionele toestand en beleving. Omdat door emoties gedreven de doelen worden nagestreefd, is het verklaarbaar dat rationele afspraken rond time-out veelal op het cruciale moment minder effectief zijn. Mogelijk moeten interventies meer gericht zijn op en aansluiten bij de emotie.

De agressiecurve

Agressieregulatie verloopt in fasen. Afhankelijk van wat je in de interactie met de ander wilt bereiken is een toename of afname van agressie nodig. De agressiecurve (zie fig. 1) geeft een natuurlijk verloop van agressie weer. In therapie moeten mensen leren alle drie de fasen van agressie te kunnen toepassen in het leven.

Vanuit de structurele systeemtheorie is bekend dat positioneren betrekking heeft op systeemgrenzen en het uitoefenen van macht over jezelf en de ander. Mensen die geen macht uitoefenen hebben weinig of geen positie en worden daardoor vaak geleefd door de ander. Agressie is nodig in het reguleren van de mate van veiligheid en de mate van intimiteit (afstand en nabijheid) in de interactie met de ander. Afhankelijk van het effect van de ingezette agressie is er een toename van agressie nodig. Dit verloopt in drie herkenbare fasen:

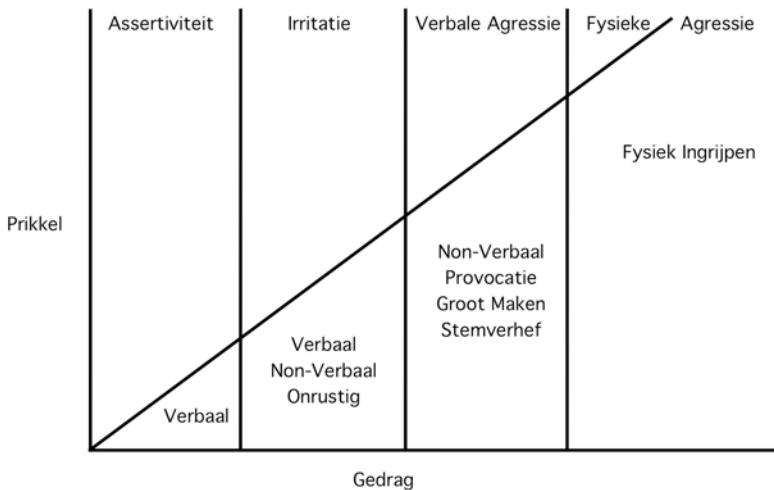
- Fase 1) Assertiviteitsfase
- Fase 2) Irritatiefase
- Fase 3) Escalatie fase

Assertiviteitsfase: In deze fase gaat het met name over cognitief redeneren, hetgeen betekent dat rustig en weloverwogen met woorden en houding aangegeven wordt wat je wel en niet wilt. De eigen mening wordt gerespecteerd door deze kenbaar te maken in de relatie met de ander.

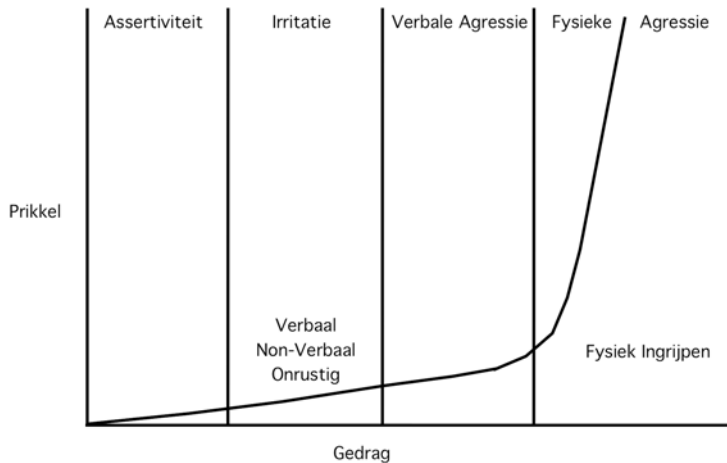
Irritatiefase: In deze fase is er minder sprake van argumentatie en meer van retoriek als gevolg van een toenemende emotionaliteit. Kenmerkend is het spreken met stemverheffing, fysiek groter maken, fysiek dichterbij komen waarmee geïmponeerd wordt. Je oefent steeds meer macht uit over jezelf en de ander. Je komt in een toestand van overprikkeling als gevolg van terging. In de gezichts-emotieherkenning fronsen de wenkbrauwen als het begin van de irritatiefase.

Escalatiefase: In deze fase wordt overgegaan tot fysiek ingrijpen. Gedrag dat meer door de emotie gedreven wordt dan door de cognitie maar wel goed stelt waar de grens en het verlangen liggen. Belangrijk is dat het altijd positief doelgericht gedrag betreft: iets willen, in tegenstelling tot vechten vanuit angst dat negatief doelgericht is: iets niet willen.

De agressiecurve is een psychofysiologisch model dat uitgaat van de beleving van degene die geprikkeld wordt tot agressie. Uitgaande van de beleving van de buitenstaander is de laatste fase, de escalatiefase, in twee delen te onderscheiden: verbale agressie overgaand in fysieke agressie. Degene die tot agressie komt ervaart nauwelijks onderscheid in de fasen, het is een dunne overgang.



Figuur 1: weergave normale agressie-curve



Figuur 2: weergave onderdrukte agressie-curve

Dit wordt een asymmetrische escalatie genoemd. Ingehouden woede drukt de natuurlijke agressiecurve naar beneden, totdat de woede niet langer kan worden ingehouden of onderdrukt waarna een explosie van agressie volgt.

Agressie is zelflimiterend

Agressie is zelflimiterend, hetgeen betekent dat de mate van agressie van de een, gereguleerd wordt door de mate van agressie van de ander. In de universele vecht- of vluchtreactie beschreven door Hans Selye bij acute stress wordt een zelflimiterende principe beschreven dat door allerlei terugkoppelingsmechanismen leidt tot een fysiologisch evenwicht (homeostase) (Huether, 1996). Wanneer dit evenwicht niet wordt gevonden leidt het tot chronische stress en een verminderd zelfvertrouwen. Agressie is een onderdeel van het terugvinden van een goede balans. In de interactie met de ander is het uitoefenen van macht essentieel om te kunnen positioneren. In dit proces van streven naar gelijkwaardigheid spelen de empathische reflex (de Waal, 2009) en het wij/zij construct een belangrijke regulerende rol. Deze voorkomen dat mensen volledig uitgestoten worden. Iemand die macht uitoefent in de relatie is een interessante sparring-partner die nog niet uitgespeeld is, in tegenstelling tot iemand die uit angst vermijdt en daardoor sociale uitstoting over zichzelf afroept.

Het in de therapie bevorderen van het uitoefenen van macht over jezelf in relatie tot de ander, het goed in je agressie kunnen zijn, vergroot het zelfvertrouwen en geeft ruimte voor een gelijkwaardige positioneren in de betrekking met de ander

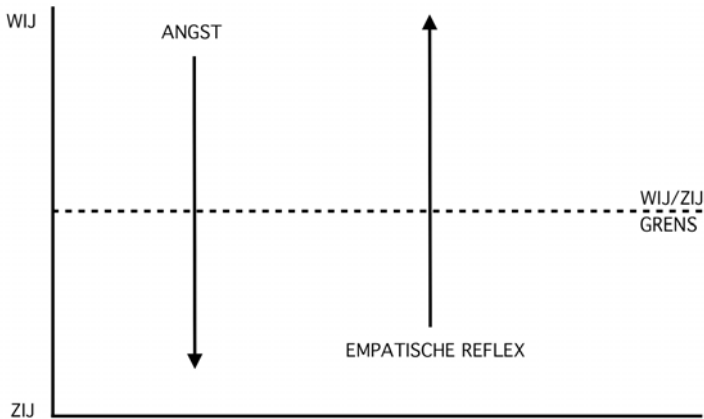
De empathische reflex

De empathische reflex is een snelle en onwillekeurige reactie in de menselijke communicatie en een onderdeel in het zelflimiterend proces bij agressie. Altruïsme, begaan zijn met de ander, zit in alle mensen en de empathische reflex is daar een essentieel onderdeel van. De empathische reflex is een emotionele reactie van de ene mens op een emotioneel appèl van een ander mens. Frans de Waal, primatoloog, beschrijft dat het potentieel aan altruïsme diep in ieder mens aanwezig is, het is een oermechanisme waardoor de mensen al miljoenen jaren in vrede samenleven (de Waal, 2009). Mensen zijn van nature invoelend, coöperatief en gevoelig voor onrecht.

Onvoorwaardelijk iets voor een ander doen leidt tot neurobiologische veranderingen. Zo verhoogt dit het oxytocine, het "gelukshormoon" wat een prettig gevoel geeft. Oxytocine is ook een belangrijk hormoon voor een goede en veilige hechting, in tegenstelling tot het stresshormoon cortisol dat bij falende coping de angst en vermijding kan versterken (Huether, 1996). In therapie is het goed om mensen te leren de empathische reflex aan te spreken zodat ze minder in hun angst zijn en meer in vrijheid komen. De Britse neurofysioloog, Jonathan Cole, stelt dat je alléén empathisch met iemand kunt zijn op grond van diens gezicht (Cole, 2001). Zonder een gelaat, is het nauwelijks mogelijk om persoonlijke contacten te leggen, laat staan om met iemand mee te voelen. Het gezicht is de vertegenwoordiger van gemoedstoestanden Meer nog dan woorden en iemands lichaamshouding, leggen mensen directe verbindingen met elkaar via hun gezichtsuitdrukking. Empathie heeft gezichten nodig. Gezichten vormen 'emotionele snelwegen' tussen de mensen. In contact met anderen komen we onszelf tegen in onze menselijkheid. Het stimuleren om elkaar aan te kijken in therapie bevordert het aansluiten bij de innerlijke beleving van de ander en de emotie-gezichtsherkenning. Patnaik beschrijft dat empathie de rede voorbij gaat als het gaat om het ordenen van belangrijke informatie en het nemen van beslissingen. Op grond van het empathische vermogen lukt het mensen om "goede" beslissingen te nemen die het verstand te boven gaan (Patnaik, 2009).

Wij/zij construct

In de interactie met de ander wordt door agressieregulatie de afstand en nabijheid gereguleerd. Afstand om de veiligheid en eigen ruimte te regelen en nabijheid om de intimiteit te bevorderen. Op het snijpunt van deze twee functies van agressie ligt de wij/zij grens. Wij voor datgene dat als gezamenlijk verbonden en eigen ervaren wordt en Zij voor datgene dat op zichzelf staand vreemd en als bedreigend wordt ervaren. Het creëren van een vijandsbeeld, het wij/zij construct, geeft een superieur gevoel en zet de ander in positie op afstand. Het is een proces van ontmenselijking waarin de empathische reflex wordt onderdrukt. Wanneer een mens, door bijvoorbeeld angst, onder de wij/zij grens blijft neemt de vijandigheid toe en is de kans om uitgestoten en geëlimineerd te worden groot. Wanneer je een ander niet kent, kun je diegene makkelijker elimineren of zelfs doden. Om de ander op afstand te houden en jezelf niet in de ander te verliezen kijk je de ander niet aan maar richt je op een plek achter iemands ogen, in de krijgskunsten bekend als de Black-Dot-Focus (Rathbone, 2000). Hierdoor zie je de ogen en mimiek van de ander minder goed en onderdruk je de empathische reflex en ontstaat er geen verbinding. In therapie kan geleerd worden deze verbinding te maken zoals ontspanningsoefeningen waarin je bewust aanspant en ontspant. Het is een dans van leiden en geleid willen worden, wisselen in de context van "vijand" en minnaar zodat er een gelijkwaardig minaarsspel ontstaat. Agressie tussen "verwanten" leidt minder vaak tot fysieke verwonding, agressie tussen onbekenden ("vijanden") veelal wel. Tijdens het huiselijk geweld zie je in de spiraal van geweld dat de partner niet meer als partner ervaren wordt maar als een "vijand", een bedreiging die op afstand gehouden moet worden of geëlimineerd. In de context van vijanden die elkaar bestrijden is het lang in elkaars ogen kijken gevaarlijk omdat je dan jezelf in de ogen van de ander kan verliezen. In de context van partners is het elkaar in de ogen kijken echter bevorderlijk voor de intimiteit. Je laten kennen en elkaar erkennen in de partnerrelatie is misschien wel het toppunt van liefde.



Figuur 3: Grafische weergave van het wij/zij-construct

Toen in Duitsland een gewapende roofoverval plaatsvond waar ouders onder schot werden gehouden om geld te geven, kwamen twee kleine kinderen met hun spaarpotjes. De overvaller raakte zo ontroerd dat hij zonder buit rechtsomkeert maakte. De empathische reflex was hier sterker dan het vijandsbeeld. Batson beschrijft dat de gedachte dat mensen alleen maar uit eigen belang handelen achterhaald is (Batson, 2003). Wanneer mensen zich inleven in de ander, de empathische reflex niet onderdrukken, zijn mensen bereid om onbaatzuchtig iets te doen voor de ander.

Je leert een ander pas kennen in de interactie. Ruzie zorgt voor contact. En conflicten nodigen verzoening uit. Therapie moet er op gericht zijn blokkades in de asymmetrische escalatie of de gridlock te doorbreken en het balanceren, in afstand en nabijheid, veiligheid en intimiteit, te bevorderen (Schnarch, 1997). Een gelijkwaardige verhouding waarin authenticiteit en gekend voelen in balans zijn.

Discussie

Agressie is communicatie. Agressie is een vitale kracht die noodzakelijk is om je te positioneren in het sociale krachtenveld. In de maatschappij echter wordt deze vitale kracht als pathologisch en dus als onwenselijk gezien. De ervaring in de hulpverleningspraktijk is dat door deze negatieve visie over agressie mensen in een incompetent context worden gebracht wat veelal leidt tot sociaal disfunctioneren en asymmetrische escalaties.

De eerder beschreven agressiecurve is een toepasbaar concept dat de natuurlijke kracht van een individu bevordert. Wij krijgen echter vaak de reactie dat het bevorderen van agressie tot grenzeloos geweld kan leiden en daarom moreel verwerpelijk is. Mensen kunnen klaarblijkelijk moeilijk geloven dat je door het bevorderen van deze emotie tot competent gedrag komt, tot versterking van het zelfbeeld en gelijkwaardiger communicatie.

Een mogelijke theoretische visie die onze observaties zou kunnen ondersteunen is dat agressie in de kern een zichzelf limiterend proces is. Hierbij bevorderen de empathische reflex en het wij/ zijconstruct doelgericht gedrag in de interactie en maken de posities gelijkwaardig.

Wij hopen met dit artikel agressie in een nieuw perspectief geplaatst te hebben. Een nieuw perspectief welke de hulpverlener in staat stelt mensen die worstelen met agressiegerelateerde problemen te helpen.

Referenties

- Achilles, R. A., Beerthuis, R. J., & Ewijk, W. M. (Eds.). (2006). *Handboek Spoedeisende Psychiatrie* (2nd ed.). Amsterdam: Benecke.
- Batson, D. C. (2003). *The Handbook of Social Psychology*. (G. Lindzey, D. Gilbert, & S. T. Fiske, Eds.) The handbook of social psychology.
- Boerhout, C., & van der Weele, K. Psychomotorische therapie en agressieregulatie: een pilotonderzoek (Vol. 2007, pp. 1-16). *Tijdschrift voor Vaktherapie*.
- Cole, J. (2001). Empathy needs a face. *Journal of Consciousness Studies*.
- Darwin, C. (2010). *The Origin of Species* (6 ed.). Cricket House Books LLC.
- Jong, P., de & Berg, I. K. (2004). *De kracht van oplossingen*. Centraal Boekhuis.
- Waal, F. B. M., de (1982). *Chimpansee-politiek*. Becht.
- Waal, F. B. M., de (2009). *Good Natured*. Harvard University Press.
- Waal, F.B.M., de (2009). *Een tijd voor empathie*. (G. Houtzager, Trans.) (1st ed.). Olympus.
- Huether, G. (1996). The central adaptation syndrome: psychosocial stress as a trigger for adaptive modifications of brain structure and brain function. *Progress in neurobiology*, 48(6), 569-612.
- Lorenz, K. Z., & Hillenius, D. (1994). *Agressie bij dier en mens*. Sesam.
- McCrory, P., Meeuwisse, W. H., Aubry, M., Cantu, B., Dvorak, J., Echemendia, R. J., et al. (2013). Consensus statement on concussion in sport: the 4th International Conference on Concussion in Sport held in Zurich, November 2012. *British Journal of Sports Medicine*, 47(5), 250-258. doi:10.1136/bjssports-2013-092313
- McEwen, B. S. (2012). Brain on stress: How the social environment gets under the skin. (G. E. Robinson, Ed.) *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109(Supplement_2), 17180-17185. doi:10.1073/pnas.1121254109
- Patnaik, D. (2009). *Wired to Care*. FT Press.
- Rathbone, A. D. L. (2000). *Complete Guide to American Kenpo*. White Tiger Productions.
- Rijk, M. C. (1981). *Structuur, macht en geweld*. Nelissen.
- Rijnders, P. B. M., & Nicolai, N. J. (1992). Systeemtheorie en systeemtherapie: een paar apart. *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 18(2), 46-56. doi:10.1007/BF03061723
- Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers* (3rd ed.). St Martins Press.
- Schnarch, D. M. (1997). *Passionate Marriage*. W. W. Norton & Company.
- Van Hooff, J., & Aureli, F. (1994). *Emotions: Essays on Emotion Theory* - Google Books. Emotions: Essays on emotion theory.
- Lawick, J., van Groen, M., & Baars, J. (1998). *Intieme oorlog*.
- Verhoeven, C. (2000). *Een cultuur van het geweld*. Budel (Damon).
- Watzlawick, P., Norton, W. W., & Jackson, D. D. (1991). *De pragmatische aspecten van de menselijke communicatie* (4 ed.). Bohn Stafleu Van Loghum.