

«Klagers leven minder lang»

Mensen die klagen zijn vaker ziek, leven minder lang en hebben minder vrienden. En toch doet de Vlaming er elke dag gretig aan mee. De Nederlandse crisismanager Bart Flos bindt de strijd aan met de moppercultuur en lanceert 'Het antiklaagboek'.

«We vergeten soms hoe goed we het hebben.»

ELKE VAN HUFFEL

We klagen wat af: het weer is slecht, onze politici zijn zakkenvullers en het openbaar vervoer deugt voor geen meter. Foute instelling, vindt Bart Flos. De Nederlandse crisismanager ergert zich al jaren aan doelloos geklaag en bestrijdt met 'Het anti-klaagboek' de oeverloze azijnpijserij. «Ik wil komaf maken met het klagen om te klagen. Je wilt er niets mee: er komt geen oplossing uit de bus en je trekt je omgeving alleen maar mee in je negatieve spiraal. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangewezen dat notoire klagers vaker ziek zijn, sneller sterven, minder vrienden hebben en minder succesvol zijn.»

Te hoge verwachtingen

Een ultiem klaagverbod streeft Flos niet na: «Er is niets mis met klagen als je bijvoorbeeld in de rouw bent of als je verbrande aardappelen krijgt geserveerd op restaurant. Ik wil het zeuren beperken, maar het hoeft niet helemaal te verdwijnen. Want zo lang we klagen, is er ook hoop: onverschilligheid is stukken erger. Af en toe eens stoom afdrukken kan dus geen kwaad, maar probeer toch te streven naar een verhouding van 80 procent positieve opmerkin-



Auteur Bart Flos: «Klagen om te klagen moet stoppen.» Foto Kos

gen en 20 procent negatieve.»

Grote boosdoener van ons klaaggedrag zijn onze te hoge verwachtingen, meent Flos. «Chronisch hoge verwachtingen leggen de basis voor een chronische teleurstelling. Daarom is het belangrijk dat we ook eens stilstaan bij onze successen. We raken te gewend aan onze comfortabele levensstijl en beseffen niet altijd hoe gelukkig we eigenlijk zijn.» Opmerkelijk: hoewel we in een heuse klaagcultuur leven, omschrijven we onszelf niet als zeurende types. «Net zoals we onszelf ook een uitstekende chauffeur vinden en de anderen de idioten op de baan

JE WINT ER NIETS MEE: ER KOMT GEEN OPLOSSING EN JE TREKT JE OMGEVING MEE IN HET NEGATIEVE
Auteur Bart Flos

zijn. Nochtans kan het geen kwaad om je gezeur eens onder de loep te nemen. Je zou verbaasd staan hoe negatief je je soms uitlaat.» Zelfbewustzijn is dé sleutel tot een klaagvrijer leven. «Tel tot tien alvorens je alweer een zure

CRISISMANAGER TREKT TEN STRIJDE TEGEN MOPPERCULTUUR

grondig mis in je leven?»

De Nederlander wil dat we ons leven weer zelf in handen nemen. «Leg de verantwoordelijkheid van je geklaag niet altijd buiten jezelf. Het leven is niet hard, het is onverschillig. Het komt er dus op aan om het zelf richting te geven.» In 'Het anti-klaagboek' geeft Flos ook tips om mopperaars in je omgeving aan te pakken. «Stel open vragen, zodat iedereen op zoek kan gaan naar oplossingen voor het probleem. Of daag je gesprekspartner uit: vraag hem om ook iets positiefs te bedenken over zijn klacht. Wat zou je bijvoorbeeld voor goeds kunnen zeggen over de NMBS? Die denkoefening zet de hersenen van je gesprekspartner in een positievere modus.»

Hopeloos

Een ander heel doeltreffend instrument is het afleidingsmanoeuvre. «Luister eerst even naar de klager in kwestie, maar schakel dan onverwachts over op een ander, aangename gespreksonderwerp. Een zeer eenvoudige, maar effectieve truc.» Al lopen er ook hopeloze gevallen rond. «Sommige mensen zijn inderdaad onverbeterlijk,» besluit Flos. «Niets is ooit goed genoeg. Zulke mensen laat je beter links liggen: ze zijn een regelrechte aanslag op je welbevinden.»



opmerking in het rond strooit», raadt Bart Flos aan. «Ook belangrijk: probeer steeds een positieve draai te geven aan je verzuchting. Is het bijvoorbeeld slecht weer, bedenk dan dat het overmorgen beter wordt. En betrap je jezelf al te vaak op te veel gezeur, ga dan zeker op zoek naar het motief: misschien ben je wel ongelukkig in je relatie of loopt er iets anders