

Tekst: Roos Schlikker Illustratie: Leegboud

WE HOUDEN ZO VAN KLAGEN

Maar lost het iets op?

Wat kan het toch irritant zijn: een collega die begint te klagen zodra je een voet over de drempel van kantoor zet. Het weer is prut, ze heeft koude voeten, die deadline haalt ze nooit, haar zontje heeft griep... Iedereen kent ze wel, mensen die de hele dag klagen, zeuren, mekkeren en emmeren. Alles is te veel. Nooit een positieve noot. Ze slokken alle energie op met hun negativiteit, op deze manier kun je toch nooit...

Ho, wacht eens even. Is dit niet eigenlijk ook een klaagzang? Maar dan over klagende mensen? En klagen we zelf dan nooit? Hoe vaak mopperen we niet dat we wéér in de verkeerde rij in de supermarkt staan? Dat de kinderen zo druk zijn? Dat onze mannen niet goed luisteren? Wie eerlijk is, moet toegeven: klagen doen we allemaal. Het lijkt wel een nationale volkssport. Hoewel we in een van de meest welvarende landen ter wereld wonen, mopperen we wat af.

Dat is Bart Flos ook opgevallen. Als veranderspecialist en crisismanager kijkt hij vaak in de keuken bij grote en kleine ondernemingen. Hij zag hoeveel daar werd geklaagd en schreef daarom *Het Anti-klaagboek – Eerste hulp bij zeuren en zaniken*. Volgens Flos is het niet verwonderlijk dat we veel klagen. “Mensen zijn evolutionair geprogrammeerd om de focus op het negatieve te leggen”, vertelt hij. “Dat doen we oorspronkelijk om te overleven. Als er in de oertijd een leeuw op je afkwam, waren er maar twee goede reacties: vechten of vluchten. Het is op zo’n moment niet verstandig om de mooie groene grassprietjes om je heen te bewonderen.

Kortom: wat goed is, vergeten we, want we zijn meer bezig met wat slecht is, of met het probleem dat verholpen moet worden.”

HET PAARSE ARMBANDJE

De Amerikaanse dominee

Will Bowen bedacht een methode om mensen bewust te maken van hun geklaag. Iedereen in zijn kerkgemeenschap moest een paars armbandje om. Wie klaagde, diende het armbandje van zijn ene pols naar de andere te verplaatsen. Door die handeling realiseerden de mensen zich beter hoe vaak ze klaagden.

Inmiddels zijn er wereldwijd miljoenen van dit soort armbandjes verkocht. En Bowens boek ‘Een betere wereld’ werd een gigantische bestseller.

Kijkje in de spiegel

Tegenwoordig hoeven we zelden meer op de vlucht voor leeuwen, maar die focus op het negatieve hebben we nog altijd. Uit psychologische onderzoeken is gebleken dat we veel aandacht besteden aan wat niet prettig is. Maar liefst 70 procent van onze gedachten is negatief of heeft een alarmerende functie.

Leonie (39) kwam er onlangs achter dat ze een echte klager is. “Ik dacht altijd dat ik een positief ingesteld iemand was, maar laatst zei een vriendin dat ze me zo zwartgallig vond. In eerste instantie werd ik boos, ik snapte niet hoe ze daar bij kwam. Maar toen somde ze op waar ik tijdens een gezamenlijk middagje winkelen over gemopperd had. Ik vond de verkoopster in de schoenenwinkel te traag, de koffie die we later dronken was lauw en ik had een verhaal gehouden over de school van de kinderen, die in mijn ogen de ouders te weinig bij het onderwijs betrokken. Eigenlijk was een gezellig middagje shoppen uitgedraaid op één grote klaagzang van mij. Mijn vriendin werd daar vervolgens weer heel chagrijnig van.” De vriendin van Leonie hield haar een spiegel voor, maar dat doen we meestal niet bij klagende mensen. Sterker nog: we gaan als vanzelf mee. Veranderspecialist Bart Flos: “Klagen is besmettelijk. Klaagt iemand in je omgeving, dan ben je geneigd zelf ook meer te mopperen. Ik heb nota bene een boek tégen klagen geschreven, maar als iemand in mijn buurt aan het zeuren is, lukt het mij ook niet om positief te blijven.” Maar klagen heeft soms ook best zijn nut. “Zeker,” beaamt Flos. “Eventjes zeuren lucht lekker op en het heeft ook een sociale functie. Het geeft een gevoel van saamhorigheid.”

KLAGEN

is besmettelijk,
we gaan vaak
vanzelf meedoen

Hart op de tong

Dat gaat zeker op als we klagen over zaken waar we allemaal last van hebben. Niet voor niets staat het weer op nummer één in de Klaag Top 10. Als je op één dag drie keer tot je ondergoed natgeregend bent, is het heerlijk om daar eens lekker over te mopperen met elkaar. Wij Nederlanders doen dat dan ook veelvuldig. Klagen zit volgens Flos een beetje in onze natuur. "Toen in Japan net een vreselijke tsunami was geweest, zag ik een nieuwsuitzending waarin Japanse moeders vertelden dat ze alles wat ze hadden waren kwijtgeraakt. Zij deden dat met een glimlach op hun gezicht, zonder te klagen, bijna verontschuldigend. Wij Nederlanders kunnen van een regenbui al een heel verhaal maken. Dat komt doordat wij ons hart meer op de tong hebben liggen."

Is dat verkeerd? Moet je negatieve emoties voor jezelf houden of negeren? Dat kan niet gezond zijn. Flos: "Een beetje klagen is niet erg, maar je moet er niet in blijven hangen. Het is te vergelijken met wijn drinken. Een glas per dag is prima, het kan zelfs gezond zijn. Maar worden het twee glazen, dan slaat het positieve effect radicaal om en wordt het juist héél slecht voor je."

Professor dr. Martin Seligman heeft dit aange-toond. Deze Amerikaanse gelukpsycholoog heeft onderzocht wat klagen met ons doet. Hij kwam erachter dat klagende mensen minder vrienden hebben, minder succesvol zijn, vaker ziek zijn en zelfs korter leven.

Die schokkende conclusies verbazen Flos niet. "Ik heb in bedrijven samenwerkingsverbanden zien vastlopen doordat er alleen nog maar werd geklaagd. Te veel klagen leidt tot non-productiviteit. Ik denk dat je leven leuker wordt, zowel zakelijk als privé, als je het klagen beperkt."

Permanent boze tante

Mirjam (44) is daar ook van overtuigd. Twee jaar geleden verloor ze door een reorganisatie haar baan als directiesecretaresse. "Ik was woedend", vertelt ze. "Ineens zat ik thuis terwijl ik daarvoor meer dan veertig uur per week werkte. Ik was boos, beledigd, voelde me slecht behandeld.

DE KLAAG TOP 10

Waarover klagen
we het meest?

Het weer

Werk

Geld

Vakantie

Familie

Gezondheid

Het verkeer

Politiek

Televisie

De horeca

Uit: Het Anti-klagboek

Allemaal terechte emoties natuurlijk, maar na een jaar was ik nóg niet te genieten. Ik maakte ruzie met mijn man omdat ik vond dat hij me te weinig steunde en ik snauwde mijn kinderen af omdat ze te veel herrie maakten of omdat ik gek werd van hun rommel." Zelfs de hond moest het ontgelden. Op een dag treuzelde hij wat lang toen Mirjam hem uitliet. Ze had hem al een paar keer geroepen, maar hij kwam niet. "Ik begon te schreeuwen: 'Bas! Meekomen! Nu! Nooit luister je! Nooit doe je wat ik zeg!' Opeens zag ik mezelf staan. Een verwilderde vrouw die tekeering tegen haar hond. Was ik dat?" Mirjam schrok enorm. "Ik was altijd een optimistisch mens geweest, nu was ik een zure, permanent boze tante geworden. Ik zat in een neerwaartse spiraal van

**"IK MAAKTE RUZIE MET M'N
MAN OMDAT HIJ ME NIET
STEUNDE EN IK SNAUWDE
DE KINDEREN AF OMDAT
ZE TE VEEL HERRIE MAAKTEN"**

klagen en overal het negatieve van inzien."

Ze besloot dat het anders moest. Op de eettafel zette ze een grote glazen pot, en ze sprak met haar gezin af dat ze voor iedere keer mopperen of klagen een knikker in die pot zou gooien.

"Binnen een week zaten er tientallen knikkers in. Heel confronterend. Het werd een sport om minder knikkers in de pot te hoeven gooien." Inmiddels is Mirjam een half jaar verder.

"Het klinkt stom, maar ik ben stukken vrolijker geworden. Zodra je je realiseert hoeveel je klaagt, zie je ook in hoe belachelijk het is. Ik ben het daardoor vanzelf minder gaan doen."

Je klaaggedrag veranderen kan inderdaad makkelijk, aldus Bart Flos. "Klagen is een keuze. Zorg dat je je ervan bewust bent hoeveel je klaagt en hoeveel negatieve gedachten je hebt. Dat bewustzijn helpt al. Vraag je af waarom je klaagt. Wat levert het je op? En probeer dan eens te bedenken wat positief denken oplevert. Ongetwijfeld veel meer. Klagen maakt je leven korter en minder leuk. Of formuleer het positief: anti-klagen maakt het leven leuker, meer de moeite waard en waarschijnlijk langer. Dat zijn allemaal heel goede redenen om er je best voor te doen." □

MINDER KLAGEN, ZO DOE JE DAT

☀ Tel eerst tot tien.

☀ Roep jezelf ter verantwoording als je geklaagd hebt. Was het echt nodig?

☀ Definieer het probleem als je merkt dat je ergens veel over piekert en moppert.

Dat zorgt voor helderheid.

☀ Denk in oplossingen en blijf niet hangen in geklaag.

☀ Tel je zegeningen, er gaat toch ook veel goed?

Uit: Het Anti-klagboek