



vroeger  
was  
alles  
beter

mag  
het  
wat  
zachter  
?

hebben  
ze nou  
alweer  
verloren  
?

veels  
te  
duur!

dat heb  
ik  
weer  
...

ik sta  
altijd in  
de  
omgekeerde  
rij

het  
regent  
echt  
altijd





# ZEUREN ZUIGEN ZANIKEN

Een niet neergeklapte wc-bril, een slecht luisterende geliefde, ijskoude voeten; vrouwen zijn zeurkousen en ze vinden altijd wel iets om over te zeuren en te zaniken. Terwijl steeds maar kritiek leveren slecht is voor je relatie. **Waarom is zeuren zo lekker, en waarom doen vooral vrouwen het zo graag?**



**E**r is sinds kort een pil voor zeurende vrouwen op de markt. De *Mindset Living Remedy*. Het mengsel van aloë vera en Chinese en westerse kruiden zou een kalmerende werking hebben en helpen het hormonale evenwicht te herstellen. Het persbericht maakt melding van een Britse enquête waaruit blijkt dat 87 procent van de vrouwen toegeeft soms flink te zaniken tegen haar partner. In een jaar tijd zouden ze zo'n 8.000 minuten zeuren over drankgebruik, huishoudelijke taken en gezondheid.

Los van de waarde die je aan dit soort suggestieve 'nieuwsberichten' mag toekennen; het stereotype van de zeurende vrouw is alomtegenwoordig. Maar het zijn niet alleen vrouwen die zeuren en het betreft ook niet alleen het huiselijk domein of de relatie. In de supermarkt en bij de bushalte, op de radio en op Twitter, overal ventileert men zijn ongenoegen dat het een aard heeft. Bus te laat, te weinig caissières, die vermaledijde politici, de grofheid in het publieke debat en de onstuitbare opmars van de hufter. Zeuren lijkt soms wel een volkssport.

**We kunnen niet anders, zegt Bart Flos, crisismanager en schrijver van *Het anti-klagboek*. Flos verdiepte zich voor zijn boek in zeuren en klagen en beschrijft waarom het in de mens zit om aandacht aan het negatieve te besteden. 'Wanneer de vroege mens op de steppe werd geconfronteerd met een leeuw, was het verstandiger dat hij zich richtte op het gevaar in plaats van op – ik noem maar iets – de stand van de zon. Aandacht voor dreiging is van levensbelang.'**

Deze neiging zit dus als een oerpatroon in onze genetische opmaak verankerd. Over direct levensbedreigende elementen als een leeuw hoeven de meeste mensen zich vandaag de dag geen zorgen te maken, maar bijvoorbeeld wel over de gezondheid van hun partner of de kwaliteit van de relaties in hun leven. Als die dingen in gevaar komen, kan dat uitmonden in het nodeloos herhalen van schijnbare trivialiteiten. Gezeur dus. Het lijkt om kleine dingen te gaan – net dat ene glas te veel –, terwijl het onderliggende motief voor de zeurende partij vaak van levensbelang is: respect voor de geliefde en dus de houdbaarheid van de relatie.

Behalve onaantrekkelijk is zeuren ook nog eens ongezond. Uit onderzoek van psycholoog en geluksdeskundige Martin Seligman blijkt dat mensen die veel zeuren en klagen vaker ziek zijn, korter leven, minder succesvol zijn en minder vrienden om zich heen hebben. Ook zonder wetenschappelijk onderzoek weten de meeste mensen dat zeuren niet bepaald in de top 10 van de meest begerenswaardige eigenschappen staat. Waarom kunnen we die neiging dan toch zo moeilijk bedwingen? Een aspect van zeuren of klagen is dat het je instant aandacht oplevert, verklaart antiklager Flos.

**Aandacht vragen speelt ook een belangrijke rol in de verklaring van het verschil in zeuren tussen mannen en vrouwen.** Nadya Klinetob en David Smith van de Ohio State University vroegen vijftig stellen om zaken te bespreken die beide partners belangrijk vonden. Wanneer het onderwerp gekozen was door de vrouw, deed zij de meeste suggesties voor verbetering, terwijl de man vooral probeerde om discussie te vermijden, van onderwerp te veranderen of zelfs de kamer te verlaten. Maar vrouwen waren niet de enige zeurkousen. Bracht de man een probleem ter sprake, dan torpedeerde de vrouw de discussie. Het onderzoek toonde aan dat de partij die op een bepaald

gebied – huishouden, seks – niet tevreden is, degene is die meer zeurt. En omdat vrouwen, ook werkende vrouwen, nog steeds aanzienlijk meer doen in het huishouden en met de kinderen, zijn zij degenen die vaker klagen. Gaat het bijvoorbeeld om de activiteit in de slaapkamer, dan zeurt de man. Dus: degene die het minst controle ervaart, zet het op een zeuren in de hoop zo de aandacht te trekken voor de vermeende misstanden. De bevinding dat vrouwen meer zeuren in een relatie weerspiegelt de scheve (machts)verhoudingen in een relatie en niet zozeer de psychologische verschillen tussen mannen en vrouwen.

**Zeuren werkt als sociaal maïzena.** Er is weinig meer verbroederend dan samen ergens tegen ageren, of het nu gaat om een onbehouden conducteur, bezuinigingen in de kunstsector of verstopte toiletten op een festival. Gedeelde smart is halve smart. Zeuren is een manier om die smart kenbaar te maken in de hoop dat iemand een deel op zijn schouders neemt. Daarom kan een goedbedoelde relativerende opmerking – 'ach, dan plas je toch achter een boom' – de boel soms eerder verergeren dan verlichten. Ben je opeens een zeurpiet. En dat is niet de bedoeling. Zeuren is misschien lekker, maar niemand wil als een zeikerd te boek staan.

Ontkom je aan de kwalificatie van zeikerd, dan kan zeuren opluchten. Dat geldt vooral voor mensen die zeuren als een taboe ervaren, als iets dat je niet doet. Voor hen voelt een potje ongenueanceerd zaniken over het infantiele gedrag van de partner of de wispelturige AEX-index als een bevrijding. Voor de toehoorder kan ➤



**'ALS JE JE RELATIE  
LANGZAAM WIL LATEN  
DOODBLOEDEN: BEKRITISEER'**



dat onverwachte gezeur zelfs geestig zijn. Maar mensen bij wie zeuren hun tweede natuur is, zijn nauwelijks grappig. Met andere woorden: het ene zeuren is het andere niet. Dat zeuren geestig kan zijn, is soms een reden je ertoe te laten verleiden. Maar grappig zijn is een kunst, en een grappige zeikerd zijn al helemaal. Een belangrijk element bij humoristisch geklaag is dat de context voorschrijft: hier zet iemand even een klaagboom op, voor de grap. Voor columnisten en cabaretiers is zeuren en klagen vaak het hoofdbestanddeel van hun act. Kijk maar hoe Ronald Goedemondt van zijn dagelijkse ergernissen subliem theater maakt.

**Kenmerk van een raszeikerd is dat** hij overal en altijd wel wat te zeuren vindt. Toch bestaat er zoiets als een universele ergernis. Zo zijn er maar weinig mensen die een nagel over een schoolbord met een ontspannen glimlach aanhoren. In *Annoying: The Science of What Bugs Us* van Joe Palca en Flora Lichtman staat beschreven wat de kenmerken zijn van situaties die door zo goed als iedereen als irritant worden ervaren. Op nummer één van ergernissen staat het mobiele telefoongesprek, schrijven Palca en Lichtman. Uit onderzoek blijkt dat zo'n half gesprek, een *halfalogue*, veel ergerlijker wordt gevonden dan een gesprek waarin beide partijen te horen zijn. Een verklaring is de menselijke neiging gedachten van de ander in te vullen en te voorspellen wat er gezegd gaat worden – iets wat bij zo'n half gesprek lastig is en dus in hoge mate irritant. Journalist Maartje Fleur maakt in haar boek *Irritant* een inventarisatie van gangbare ergernissen, variërend van het statiegeldbonnetje dat nooit wordt ingeleverd tot het dronken onder ogen moeten komen van de opas. Rondom haar boek werd de Nationale Irritatieweek georganiseerd, waarbij mensen via sociale media hun grootste ergernis in mochten sturen. Het resultaat is een opsomming van even banale als herkenbare



ergernissen: je fiets uit een overvolle fietsenstalling moeten rukken, er te laat achter komen dat de wc-bril omhoog staat terwijl je op de wc gaat zitten; douchegel die terug de fles in glipt doordat je weer eens net niet hard genoeg knijpt. Naast huis-tuin-en-keukenobstakels zijn andere mensen de grootste aanleiding voor ons ongenoegen. En dat zijn dan meestal mensen die we regelmatig en langdurig om ons heen hebben: collega's, familie, vrienden, onze geliefde. Vooral van die laatste is het moeilijk afkomen. Kun je een afspraak met een vriendin die de hebbelijkheid heeft alles minstens zes keer op een net andere manier te zeggen nog beperken tot een avond per kwartaal, je lief tref je elke dag. En dus ook de urine op de wc-bril en zijn of haar speeksel op het melkpak. Groot nadeel van zeuren, is dat het besmettelijk is. Het is wetenschappelijk aangetoond dat mensen elkaars emotionele gedrag nabootsen. Dat geldt voor positieve, maar zeker ook voor negatieve emoties. De psycholoog Aron Wolfe Siegman heeft vastgesteld dat bij een uitwisseling tussen twee personen de verbale uiting van kwaadheid bij de ene persoon ertoe leidt dat de ander ook bozer wordt. Dat verklaart wellicht waarom je soms, bewust of onbewust, afstand houdt van iemand die veel klaagt. Na een avond met zo'n persoon ziet het leven er een stuk minder hoopgevend uit: jij zou ook beter kunnen sparen in deze onzekere tijden en misschien ben je wel veel te coulant ten aanzien van je partner. En die ene kennis die je graag mocht, blijkt niet te vertrouwen.

**De ware tragiek is dat zeuren de minst effectieve manier** is om ervoor te zorgen dat er iets verandert. Hij gaat er echt niet minder van drinken, zij spant zich niet extra in tussen de lakens, hij luistert niet opeens aandachtig naar

# ER IS WEINIG ZO VERBROEDEREND ALS **SAMEN** ERGENS TEGEN AGEREN

haar werkperikelen, zij komt niet spontaan zijn voeten masseren terwijl hij ondertussen van een koud biertje geniet. Integendeel, met een beetje pech versterkt het gezeur het ongewenste gedrag en slaat hij nog een glas extra achterover, terwijl zij elke avond in een trainingspak in het echtelijke bed kruipt. 'Als je je relatie in één keer om zeep wil helpen: begin een affaire. Wil je de relatie langzaam dood laten bloeden: bekritiseer,' aldus de Amerikaanse hoogleraar psychologie John Buri, schrijver van het boek *How to Love Your Wife*. Door kritiek voelen mensen zich aangevallen en niet geliefd, te veel kritiek werkt beschadigend en tast zelfs het gevoel voor eigenwaarde aan. En zeuren in een relatie is nagenoeg altijd een vorm van, min of meer verkapt, kritiek. Je kunt de oplossing natuurlijk zoeken in het positief formuleren van je onvrede. Niet: je luistert niet. Maar: ik zou het fijn vinden om je nu iets te vertellen, en te horen wat jij ervan vindt. Vruchtbaarder is het om te proberen het gedrag van de ander anders te interpreteren. Zijn het echt die vieze sokken of gaat het je eigenlijk om de minachting die er voor jou uit spreekt? Wat echt vervelend is om wat het is, en dus niet vanwege de betekenis die je eraan toekent, kun je best te berde brengen. Soms is een vieze sok gewoon een vieze sok. ●

# *Het anti-klagboek*, Bart Flos, Uitgeverij Haystack, € 16,95.  
*Annoying: The Science of What Bugs Us*, Joe Palca en Flora Lichtman, € 24,99.  
Onder meer verkrijgbaar bij de The American Book Center.