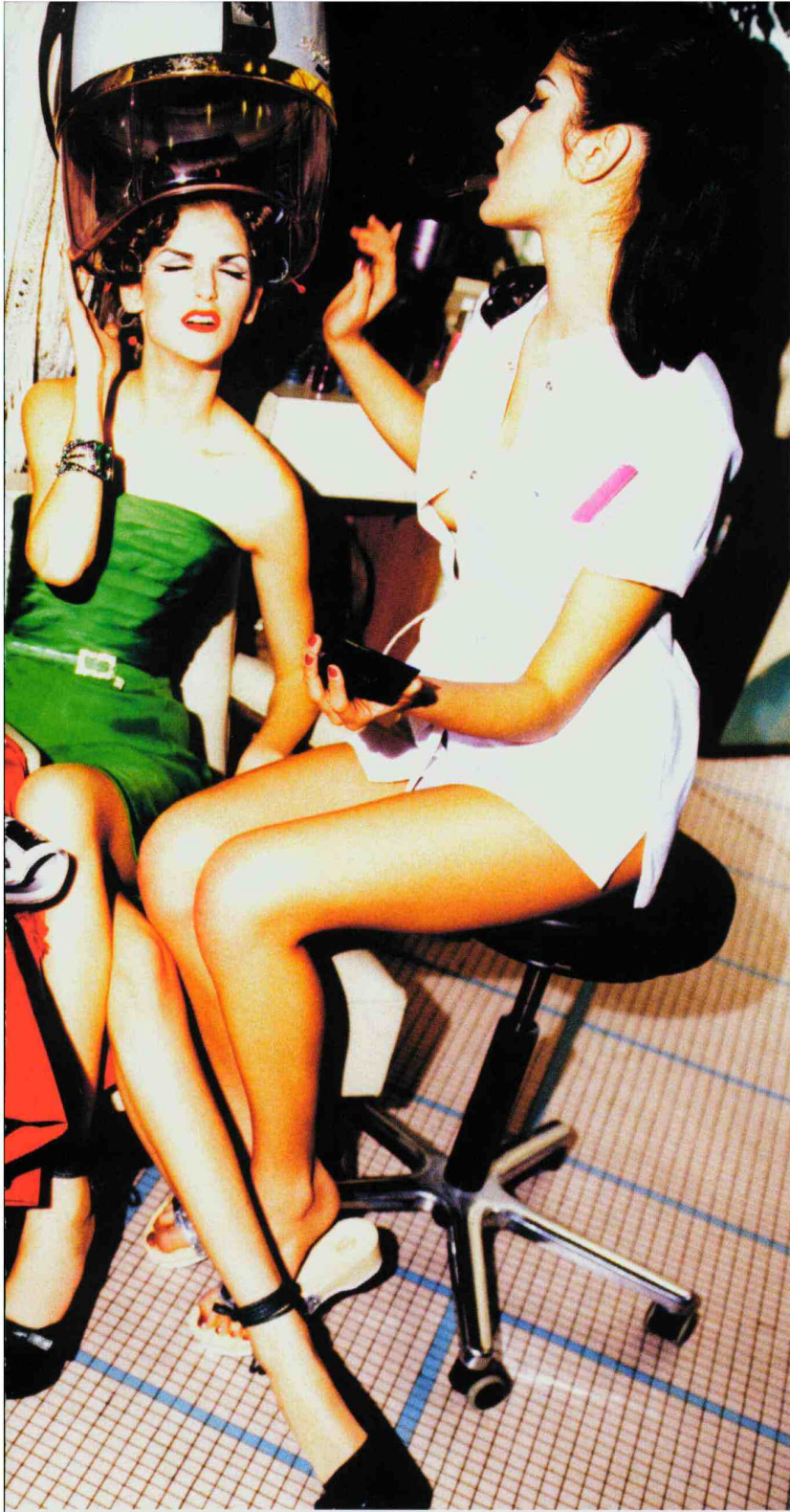




O kommer



Iedereen om je heen heeft de zeurziekte – jij niet, dat spreekt voor zich. Open ieders ogen en help voor eens en altijd af te rekenen met die innerlijke mopperkont. *Live life to the fullest* is het nieuwe credo.

tekst Sarah Karima Belgacem
fotografie Ellen von Unwerth / A+C / Hollandse Hoogte

Maandagochtend. Je tenen vochten voor hun leven in die te krappe pumps op het koude perron. In de trein moest je staan, naast een vadsige forens die juist die ochtend de douche had overgeslagen. Nadat je een half uur gedwongen in de zweetmist van je medereiziger probeerde de andere kant op te ademen, mocht je naar buiten. Dit onbeschrijflijk leed moet gedeeld. Hup, een update van je facebookstatus met 'WORST MORNING EVER'. In caps. Je computer loopt vast. Tijdens de lunch zijn alleen nog de bevroren hamsalades met mayonaise over, en je bent vegetariër. Niet eerlijk. Dat moet de medewerker van de catering ook weten. Bijna stoned van de negatieve energie loop je terug naar je pc. Intussen ben je geen steek opgeschoten met je klussen en is je humeur naar arctisch peil gezakt. Zeuren, zeiken, klagen, of, zoals een anti-klaagvriendin het noemt: mutsen. Ongemerkt zijn we een flink deel van onze dag bezig met zeuren over wat er fout gaat in ons leven. We klagen tegen vriendinnen, collega's en volstrekte vreemden. Klagen bindt.

& kweel

JE OP HET ZONNETJE CONCENTREREN *is beter voor je humeur en productiviteit*

Niks zo lekker als een potje ping-pongzeiken met collega's of vriendinnen bij een glas wijn. En dat terwijl we niet veel reden hebben om zo te zeuren. We hebben het doorgaans goed voor elkaar, met leuke banen, fijne vriendschappen en frequente uitspattingen op asos.com.

Waarom klagen we dan zoveel? Bart Flos, crisismanager en auteur van *Het anti-klaagboek, eerste hulp bij zeuren en zaniken*, wijt het onder andere aan ons overlevingsinstinct. «Vanuit evolutionair oogpunt zijn we geprogrammeerd om ons op negatieve afwijkingen te richten. Als jij oog in oog met een leeuw kwam te staan, had het voor je overlevingskansen weinig zin om stil te staan bij het mooie uitzicht, of het zonnetje dat zo fijn straalde. Je moest je richten op het gevaar.» Nu de leeuwen veilig in Artis zitten, en we zo ongeveer het rijkste en veiligste land van de wereld zijn, kunnen we ons voorzichtig op het zonnetje concentreren. Dat is beter voor je humeur, productiviteit en werkplezier. Flos: «Klagen is besmettelijk. Een klager kan hele afdelingen meentrekken in een neerwaartse spiraal. Helaas weet je vaak niet dat je het zelf doet, klagen. Anderen, die zeuren ja, maar jij niet.»

GEEF TEGENGAS

Het is duidelijk. *Nobody likes a Negative Nancy*. Stoppen met klagen begint bijvoorbeeld in Bilthoven, waar op het knerpemde grind van een Gooische villa het bordje van de praktijk van provocatief coach Adélka Vendl staat. Vendl helpt succesvolle vrouwen van blokkerende gedachten en klaaggedrag af, niet met instemmend en begripvol ge-hmm-hmm, maar door middel van provocatie. Ik leg enkele voorbeelden van klaagge-

drag aan Vendl voor. Allereerst, het gebruik van vriendinnen als klaagmuur. Een vriendin belt met een nieuwtje. Je kunt nog net 'hmm, leuk voor je' uitbrengen en gebruikt de seconde stilte die valt om volledig leeg te lopen. De vriendin valt in haar vaste script van 'jeetjes': 'Tja, wat rot. Natuurlijk ligt het niet aan jou'. Op je vriendinnen kun je namelijk rekenen. Wat vindt Vendl daarvan?

Vendl: «Zeuren tegen vriendinnen is helemaal niet verkeerd. Soms moet je even stoom afblazen. Helaas bevestigen vriendinnen elkaar – vaak uit goede bedoelingen – in valkuilen. Stel: je vindt dat je te weinig verdient. Dan kun je een vriendin opbellen die een half uur met je meepraat over hoe vervelend het wel niet is dat je geen bonus hebt gekregen. Vaak geeft ze dan nog wat opbeurende woorden mee door te zeggen: 'geld is niet belangrijk', of 'joh, laat het zitten, jij weet dat je goed bent in je werk'. Maar daardoor ga je steeds meer in je slachtofferrol hangen.» Vendl gebruikt provocatie om tot actie aan te zetten: «Ik geef mijn cliënten meer gelijk dan ze lief is. Inderdaad, je hebt niet genoeg ervaring om die promotie binnen te slepen. Dat gaat je nooit lukken. Vergeet het maar, je blijft zitten waar je zit. En hop, dan springt iemand wel in staat van actie.»

EXPLODEER ALLEEN

Zeuren is een teken dat er een probleem is wat aandacht verdient. Klagen heeft dus wel degelijk een functie. Onderdrukken heeft geen zin. Het kost ontzet-

tend veel energie om als een verkrampte Bree van de Kamp met een muffinmand door het leven te gaan. Soms. Moet. Het. Er. Gewoon. Uit. En dan is een klagen net zo irritant en onbevredigend als een miezerbuitje. «Geen of onvoldoende uiting geven aan negatieve emoties is als een ballon onder water drukken», aldus Vendl. «Je kunt die ballon beter in een keer doorprikken.» Zoek een veilige ruimte op: je auto, het kopieerhok of de wc op een vergeten afdeling en gooi al je frustratie eruit. Op je eigen manier, door te schreeuwen of hard mee te zingen met Nick en Simon. Daarna ben je het kwijt en kun je nadenken over de stappen die je gaat zetten. Een beproefd middel, volgens Vendl: «Laatst had ik mijn laptop in een park laten liggen. Toen ik erachter kwam heb ik even wat verbale agressie op mijn automeubilair gebotvierd. Daarna ben ik rustig naar het park gereden. Mijn laptop lag gewoon nog op het bankje.»

Zorg wel dat je niet in de parkeergarage van kantoor uit je dak gaat. Voor je het weet kun je je bij de bedrijfsarts melden voor een training *anger management*. En laat vriend of kinderen erbuiten. Zo. Dat lucht op.

DENK ANDERSOM

«Een mens kan niet tegelijkertijd in een positieve en negatieve bui zijn», aldus anti-klaagcoach Flos. «Als je een klaagbui voelt aankomen over een situatie waar je niet veel aan kunt doen, kun je de positieve aspecten van de situatie benoemen.» Oké, doen we: als je al twee uur in de file staat, kun je onwijs balen. Maar je kunt ook blij zijn met je lievelingsliedje op de radio, of met die knappe vent in de auto naast je die met je

«In de file staan is balen
MAAR JE KUNT OOK BLIJ ZIJN
met het liedje op de radio»

sjanst. Een flirtage 's ochtends op de A1, daar valt toch weinig over te klagen?

Benoemen wat er wel goed gaat helpt ook bij een ander notoir klaagmoment, namelijk wanneer je kritiek krijgt. Feedback van een collega of baas valt soms rauw op je dak. 'Hoezo ben ik niet goed in timemanagement? Ik ben gewoon heel tijdspositief ingesteld!' Een verontwaardigde klaagsessie tegen je vriend maakt je soms nog bozer dan je al was. Vendl gebruikt het voorbeeld van de taart: «Stel je voor dat je van je baas kritiek krijgt op een presentatie die niet goed ging. Die kritiek was alleen gericht op een klein taartpuntje van al je goede en minder goede kwaliteiten en eigenschappen. Veel vrouwen hebben de neiging om dat kleine kritiekpuntje – 'je presentatie was niet zo goed' – op de hele taart te betrekken. Kijk dus naar alle goede taartpunten: 'Ik ben goed in het maken van rapporten', 'Ik kan goed luisteren' en 'Klanten zijn dolblij met me'. Dan merk je al dat je klaagbui ombuigt naar een positieve bui.»

Het gaat pas goed mis als je blijft klagen, en niet in actie komt. Zolang je klaagt, lijkt het alsof je iets aan je vervelende situatie doet, zonder dat je echt op zoek gaat naar een oplossing. Het is daarom belangrijk om erachter te komen wat de oorzaak is van je passiviteit. Een van die oorzaken kan angst zijn. Je bent bang om in actie te komen, omdat dat betekent dat je de confrontatie aan moet gaan. Een voorbeeld. In de lift vraagt je baas of je tijd hebt om even bij te springen op het project van je collega Mieke. Met moeite pers je er 'ja tuurlijk' uit, maar bij het koffieapparaat mopper je tegen een toevallige passant over Zieke Mieke, die last heeft van deadline-nietis, een kwaal die ervoor zorgt dat ze er bij het naderen van de deadline steeds *niet is*. Zodat jij elke keer haar zaakjes mag oplossen. Het is veiliger om bij een col-

klaar met zeuren?

Kom in actie. Verdiep je in de zeurmaterie met:

- *Het anti-klagboek, eerste hulp bij zeuren en zaniken van Bart Flos, € 16,95*
- *De tips van Juffrouw Holle over werk, vriendschappen en life in general op juffrouwholle.nl*
- *Een training of sessie met Adélka Vendl, die trainingen aan bedrijven geeft, opleidingen in de provocatieve werkwijze verzorgt en een privé-praktijk in Bilthoven heeft, vendl.nl*

lega je beklag te doen, dan je grenzen aan te geven bij je baas.

Forceren heeft in dezen geen zin. Zet liever kleine stapjes om je zelfvertrouwen te versterken. Dat kun je volgens Vendl doen door eerst successen te boeken in minder heftige situaties. Dus zeg eindelijk eens die dure loterij op en benoem op een kalme, gedecideerde manier aan de callcentermedewerker waarom je niet meer mee wilt spelen. En in plaats van te zeuren over die gierige vriendin – die altijd een rondje haalt als iedereen net een vol glas wijn heeft – vertel je haar met de

bent met je werk, is klagen over je baan vaak veiliger dan ontslag nemen of onderhandelen over een nieuw takenpakket. Stel je voor dat je die vervelende baan niet meer hebt, dan moet je opeens uitzoeken wat je wel wilt. Of misschien blij je helemaal niet goed in die nieuwe taken. Nee, dan is het minder eng om gewoon te blijven zitten en af en toe te mopperen tegen je zus.

In zo'n situatie helpt het ook om het zwaarste scenario te schetsen. Wat gebeurt er als je ontslag neemt? In het ergste geval vind je niet zo snel een nieuwe baan. Wellicht kun je dan je huis niet meer betalen en eindig je met een doosje spullen onder de brug. Maar zelfs dan zullen vriendinnen je af en toe een bakje hutspot komen brengen. Of je kunt een tijdje bij je moeder terecht. Ook dat overleef je. Maar in je *comfort zone* blijven hangen en klagen is uiteindelijk niet met volle overtuiging leven. Door een risico te nemen reken je af met die innerlijke mopperkont, en spreek je vertrouwen uit over je positieve kwaliteiten.

SOMS MOET JE RISICO NEMEN *om af te rekenen met die innerlijke mopperkont*

rust van Bob Ross dat zij straks die vier chardonnay gaat halen. Als je in een positieve flow van kleine dagelijkse overwinningen zit, is het veel makkelijker om grote klaagissues aan te pakken. Voor je het weet zeur je niet meer over je ontoereikende loonstrook, maar leg je in de directiekamer uit waarom het logisch is dat jij meer moet verdienen.

HORRORSCENARIO

Soms klaag je omdat je bang bent een risico te nemen, omdat je niet kunt voorstellen wat er gebeurt als je de negatieve situatie oplost. Als je niet gelukkig

Tot slot de woorden van een succesvolle vriendin, een combinatie van Neelie Kroes en een L.A. it-girl op leeftijd. We noemen haar Juffrouw Holle. Haar zul je nooit betrappen op zeuren of klagen. Wat is haar geheim? «Je had me een paar jaar geleden moeten horen. Na de zoveelste onbevredigende klaagsessie heb ik een beslissing gemaakt om te stoppen. Ik zeur niet als ik iets aan de situatie kan veranderen. En een slecht humeur kun je altijd veranderen. Dus ik hoef nooit meer te zeuren.» En met de knipoog en de grote glimlach die volgt, kun je haar niet anders dan gelijk geven. ■