

# De dag dat ik stopte met klagen

**MOPPEREN EN KLAGEN, WE DOEN HET ALLEMAAL.**

**WAT GEBEURT ER ALS JE DAARMEE STOPT?**

**JOURNALIST INEKE VAN LIER PROBEERDE HET UIT.**

We hebben een jarige in huis, en ik hang mopperend de slingers op. Het touwtje is net te kort, de punaise schiet voor de zoveelste keer los. Mijn zoon kijkt op van zijn telefoon. "Zal ik helpen, mam?" Bij wijze van antwoord zeg ik dat ik helemaal geen tijd heb voor dit stomme gedoe. Hij kijkt me niet-begrijpend aan. Verjaardagen zijn toch leuk? Maar ik moet deadlines halen, ben moe en ik heb nog niet eens een cadeautje. Straks komt de jarige, mijn man, thuis en treft hij mij mopperend aan. Bah, zo wil ik helemaal niet zijn. Met een zucht kijk ik de woonkamer rond, naar de vrolijk gekleurde vlaggetjes. Dit is een dag waar naar ik ooit zal terugverlangen. Ons huis, feestelijk versierd, wijzelf en onze kinderen, allemaal gezond. Er is veel om dankbaar voor te zijn. Maar ik voel het niet, omdat ik verstrikt zit in mijn eigen geklaag. Zó jammer. Mijn leven is heus niet zwaarder dan dat van anderen. Ik heb het juist best goed getroffen. Meestal ben ik opgewekt en zit ik vol plannen. Maar soms ben ik het even kwijt, dat lekkere leefgevoel. Ineens lijkt alles dan stom, slecht en moeilijk. Het zette me een tijdje terug aan het denken. Hoe zou mijn leven zijn als ik de minder mooie momenten met opgeheven hoofd erbij nam? Om daar achter te

komen, zou ik moeten stoppen met klagen. Rigoureuus. Ooit stopte ik met roken, simpelweg door te zeggen: 'Ik rook niet meer' en me daaraan te houden. 'Ik klaag niet meer' lijkt me een mooie variant. Zou ik ook met die giftige gewoonte kunnen breken? En wat zou mij dat opleveren?

## **HOUD JE HOOFD KOEL**

Het is geen gek idee, vindt Hugo Alberts. Hij werkt als onderzoeker en docent psychologie aan de universiteit van Maastricht, waar hij promoveerde op het thema zelfcontrole, en is daarnaast mindfulnessstrainer en coach. Er is nog weinig onderzoek naar gedaan, maar Alberts denkt dat klagen een sterke invloed op ons welzijn heeft: "Klagen is negatief oordelen over de werkelijkheid. We zijn ons daar doorgaans niet zo van bewust. De meeste mensen vinden van zichzelf ook niet dat ze veel klagen. Deels is het aangeleerd gedrag; hoe je met emoties hebt leren omgaan. En deels is het mogelijk erfelijk; een geboren optimist moppert waarschijnlijk minder dan iemand die van nature de dingen somberder inziet." Wat willen we eigenlijk bereiken met onze klaagzang? Alberts: "Soms klagen we om tot de oplossing van een probleem te komen. Bijvoorbeeld als je met een kapotte telefoon teruggaat naar de winkel. Maar onderzoek laat zien dat in ongeveer driekwart van de gevallen klagen niet constructief is bedoeld. We doen het om met onze emoties om te gaan, uit onmacht, om een medestander te vinden of om indruk te maken." Het verschijnsel is van alle tijden. Aan het begin van onze jaartelling hield de Romeinse filosoof Seneca (4 v.Chr. - 65 n.Chr.) zich er ook al mee bezig, las ik in het boekje *Innerlijke rust*. 'Alle leven is slavernij,' betoogt Seneca. >

## **VIJF STAPPEN OM - ZONDER KLAGEN - OVERAL TE KOMEN:**

1. Accepteer waar je staat - 2. Besluit waar je naartoe wilt - 3. Maak een begin - 4. Ontvang aanwijzingen onderweg - 5. Ga door tot je je doel hebt bereikt (Bron: Will Bowen, Facebook)



De Amerikaan Will Bowen bedacht als geheugensteuntje een paars armbandje met het opschrift 'A complaint free world'. Als je klaagt, doe je het bandje om je andere pols. Na 21 dagen om één pols, ben je 'officieel' klaagvrij. [Acomplaintfreeworld.org](http://Acomplaintfreeworld.org)



‘Je moet dus berusten in je toestand en daar zo min mogelijk over klagen. Kijk naar de goede kanten ervan en grijp die vast. Iets kan nog zo verschrikkelijk zijn, wie het hoofd koel houdt, vindt iets van troost.’

Het deed me denken aan *De wet van de vuilniswagen*, een boek dat David Pollay schreef vanuit de toegepaste positieve psychologie. Pollay vergelijkt mensen die hun frustraties op anderen afreageren met vuilniswagens die hun stinkende inhoud op andermans stoepje kieperen. Zo bezien is klagen een energieslurpende gewoonte. Niet doen en niet op ingaan, adviseert Pollay. Volgens hem voelen we ons veel gelukkiger wanneer we onze focus omdraaien van ongenoegen naar dankbaarheid.

### **DOORSLAAND ENTHOUSIASME**

Een goed idee: kijken naar wat je wél hebt, en weet, en kunt. Ik bedacht er een trucje voor. Ik vroeg mezelf: waar ben je klaar mee? Dat waren de dingen waarover ik klaagde. Vervolgens vroeg ik: waar ben je klaar voor? En dan noemde ik alles waar ik op dat moment behoefte aan had en waarnaar ik verlangde. Heerlijk!

Zo maakte mijn klaagvrije bestaan een vliegende start. Ik lag uiterst tevreden met griep in bed (klaar met mezelf zwak vinden, dankbaar voor de signalen van mijn lichaam). Boodschappen doen werd een feestje (van saaie sleur naar genieten van de rijkdom aan voedingsmiddelen). En fietsend door een ijzige regenbui prees ik mezelf gelukkig met de gedachte aan een warm huis (inclusief bad!) dat op me wachtte. Hetzelfde leven, door een andere bril. Stoppen met klagen gaf me zelfvertrouwen. Ik voelde me

niet langer een slachtoffer van mezelf en de omstandigheden, want ik bepaalde zelf wat ik deed en hoe ik me voelde. Dat gaf veel rust in mijn hoofd.

Totdat ik in mijn enthousiasme een beetje doorsloeg. Zoals een fanatieke ex-roker geen zuchtje sigarettenlucht meer verdraagt, werd ik allergisch voor alles wat op klagen leek. Mijn eigen gemopper veroordeelde ik streng, net als dat van anderen. ‘Ik mag niet meer klagen en jij ook niet,’ werd mijn nieuwe mantra. Een verdrietige vriendin met hoofdpijn vond bij mij geen medeleven meer. Richt je op iets positiefs of neem een tabletje, was mijn reactie. Haar tegenwerping dat het leven soms gewoon heel lastig is en dat je daar toch voor uit moet kunnen komen, illustreerde voor mij hoe gehecht zij nog was aan klagen. Parkeer je vuilniswagen voor je eigen deur, dacht ik koppig. Ook al voelde het wat raar, ik nam toch aan dat ik goed bezig was. Seneca had ‘de klagende ander’ immers ook al in de smiezen, hij schreef: ‘Er is in ieder geval één groep waarmee je alle contact moet vermijden. De negatievelingen. Iemand in je buurt die altijd ergens mee zit, die over alles zucht en steunt? Dat is een vijand van jouw innerlijke rust!’ Alleen was de ‘negatieveling’ in kwestie niet zomaar de eerste de beste zeurkous, maar mijn lieve trouwe vriendin die altijd met me meeleeftte. Toen zij vroeg hoe het met mij ging, viel er een moeizame stilte. Hoe bracht ik klaagvrij onder woorden dat ik ook mijn dag niet had?

### **WEL EERLIJK BLIJVEN**

Ik strandde in mijn eigen goede bedoelingen en vandaag dringt dat pijnlijk tot me door, nu ik met feestslingers en al

## 'WE KLAGEN OM MET ONZE EMOTIES OM TE GAAN, UIT ONMACHT, OM EEN MEDESTANDER TE VINDEN OF OM INDRUK TE MAKEN'

in een neerwaartse klaagspiraal beland. Er is geen redding aan. Mijn omdraaitrucje werkt niet. Ik ben klaar met het chagrijnige gehannes, verlang hevig naar een feestelijk gevoel, maar het komt niet. Paniek in mijn hoofd en mijn ergernis neemt alleen maar toe. Ik word er behoorlijk down van. Ineens betreur ik de dag dat ik stopte met klagen. Ook al werkte het eerst wél.

"Eerlijk zijn over wat je ervaart, is geen klagen," verheldert Hugo Alberts. "Je moet voor je gevoelens uit kunnen komen. Mensen zijn vaak geneigd om ongewenste emoties te vermijden of weg te drukken, maar dat is niet aan te raden. Vergelijk het met een bal die je onder water duwt: vroeg of laat komt die met kracht weer boven."

Nu begrijp ik waarom ik niet meer uit mijn klaagmodus kom: ik probeer mijn gevoelens weg te drukken. Ik sta mezelf niet toe om me op mijn mans verjaardag ongelukkig te voelen, ik wil per se blij zijn. En daar word ik dus niet vrolijk van. "Het is een veel voorkomende misvatting rond positief denken," zegt Alberts, "dat als je maar positief denkt, het vanzelf allemaal goed komt. Als je het positieve gebruikt om het negatieve niet te hoeven voelen, is dat een vorm van vermindering. Dit werkt niet, zeker niet op de lange termijn. Belangrijk is dat je je emoties juist toelaat, dat je ze de ruimte geeft. Niet door meteen iemand te slaan of boos op te bellen, maar door je emoties bewust te ervaren. Zonder oordeel, gewoon voelen. Wat gebeurt er in je lichaam, in je gedachten en in je gevoel? Door te erkennen wat er op dat moment bij jou leeft, neem je de verantwoordelijkheid voor je eigen emoties."

### STEL DE ZEILEN BIJ

Klinkt mooi, maar terwijl ik mijn gevoelens aandachtig observeer, wil ik stiekem toch dat ze verdwijnen. Als ze in plaats daarvan sterker worden, ga ik erin zwelgen. Dat de feestslinger van de muur valt is nog tot daaraantoe, maar dat het mij niet lukt om die leuke energieke vrouw te zijn, dat is pas echt erg. Alberts doorziet het patroon: "Wanneer je zwelgt in een emotie, word je er volledig door geabsorbeerd en kom je er niet meer uit. De kunst is om de rol van neutrale toeschouwer aan te nemen. Je ademhaling is daarbij een goed focuspunt. Vervolgens kun je nagaan

wat je behoefte is. Besef daarbij dat je een keuze hebt. Je kunt je behoeften uitspreken naar anderen. Je kunt in actie komen en iets doen aan je situatie."

Of zoals William A. Ward ooit schreef: 'The pessimist complains about the wind. The optimist expects it to change. The realist adjusts the sails.'

### HET IS OKÉ

Goh ja. Eerst klaagde ik over de slingers, vervolgens over mezelf. Wat zit mij nu écht dwars? Niet die klierige lijn met vlaggetjes, maar de angst dat ik mijn werk niet af krijg, supersaai en moe ben en mijn man teleurstel. Ik verlang naar het tevreden gevoel van deadlines halen, een fit lijf en vrolijkheid in de tent. "Het gaat er niet om dat je emoties weggaan," benadrukt Alberts, "maar dat je jezelf toestaat om mens te zijn, met alle emoties die daarbij horen. Je hebt toch nooit een contract getekend waarin staat dat je niet boos, verdrietig of teleurgesteld mag zijn? Het is oké, je moet er alleen mee leren omgaan."

Het is oké. Dat had ik even nodig. Als vanzelf borrelt er nieuwe energie in me op. Wat kan ik nú doen om er een goede dag van te maken? Ik besluit mezelf de rest van de dag vrij te geven. Mijn man verdient mijn volledige aandacht, dat is mijn cadeautje aan hem. Ik maak een werkplan voor daarna – het komt in orde. Het voelt goed om de controle terug te pakken, mijn zaakjes te regelen en dan even afstand te nemen. Hieperdepiep, hoera! Uiteindelijk ben ik heel blij met mijn besluit om niet meer te klagen. Ik heb mezelf hierdoor een stuk beter leren kennen. Klagen is een signaal en het is de moeite waard om ernaar te luisteren. ●

### MEER LEZEN?

- .....
- \* 'Innerlijke rust', Seneca vertaling Vincent Hunink (Athenaeum)
- \* 'De wet van de vuilniswagen', David Pollay (Spectrum)
- .....