

2

CHRISTINE LEWICKI

**IK STOP MET
KLAGEN! IK S
MET KLAGEN!
STOP MET KLA
IK STOP MET
KLAGEN! IK S**

Lannoo

Voor Philippe, mijn man, de liefde van mijn leven

INHOUD

VOORWOORD	door Isabelle Gonnissen	9
INLEIDING		15
DEEL 1		
OP EEN DAG BESLOOT IK: 'IK STOP MET KLAGEN!'		
HOOFDSTUK 1	HOE HET ALLEMAAL BEGON	21
	Ik, klager	21
	Ik en de klagers	24
	De knop om	24
	Bedankt, Gandhi	26
HOOFDSTUK 2	DE SCHADUWZIJDE VAN ONS KLAGEN	27
	Op zoek naar geluk	28
	Zijn we bang om 'anders' te zijn als we kiezen voor geluk?	28
	Als we nu eens beginnen met duidelijk om hulp te vragen?	30
	Verlos ons van onze automatismen	32
	Klagen om te lachen	34
	Klagen en je bij de situatie neerleggen	35
	Klagen om jezelf beter voor te doen	35
	Klagen om meer mensen mee te nemen in je standpunt	38
	Klagen om in opstand te komen	40
	Samenvattend	41
OEFENINGEN	Wat voor soort klager ben ik?	43
	De stand van zaken opmaken	

DEEL 2

WAT IK ONDERWEG TE WETEN BEN GEKOMEN

HOOFDSTUK 3 KIEZEN VOOR GELUK	75
Je hoeft de loterij niet te winnen om te stoppen met klagen	75
Je kunt leren gelukkig te zijn	77
De challenge: 'Ik stop met klagen', een hulpmiddel om jezelf te herprogrammeren	78
Leren leven in het hier-en-nu	79
Leren onze negatieve gedachten los te laten	80
Leren loslaten terwijl we verlangen naar absolute controle	83
Accepteren dat we niet altijd weten wat goed voor ons is	84
Als anderen ons ergeren	88
Samenvattend	90
HOOFDSTUK 4 ANDERS COMMUNICEREN	93
Klagen drijft een wig tussen jezelf en de anderen	93
Klagen kost minder energie dan positief denken	94
Over het belang van niet overdrijven	96
Leren de juiste woorden te kiezen	99
Leren misverstanden uit de weg te ruimen	100
Leren om je behoeften en frustraties anders te uiten	101
Vervang je klagen door vieren	106
Samenvattend	112
HOOFDSTUK 5 JE LEVEN IN EIGEN HAND NEMEN	113
Niet uitstellen tot morgen	113
Er zijn geen gelukkige slachtoffers	115
Bevrijd de schuldigen!	118
Kijk uit voor zich opbouwende druk... als in een snelkookpan	119
Leren anticiperen	122
Accepteren dat je niet perfect bent	124
Het plezier weer centraal stellen in je leven	125
Plezier door het goede voorbeeld	126
Stoppen met klagen, oftewel geven, jezelf geven en doorgeven	128
Samenvattend	132

OEFENINGEN Ik grijp alle kansen aan en vul mezelf met geluk en gemoedsrust!	133
---	-----

DEEL 3

21 DAGEN OM VAN KLAGEN OVER TE STAPPEN NAAR VIEREN

HOOFDSTUK 6 HOE WERKT DE CHALLENGE?	161
--	-----

Het principe	162
Waarom 21 dagen om mezelf een gewoonte af te leren?	163
Leren leven zonder te klagen	165
Waarom een armband?	166
Hoe herken ik dat ik klaag?	168
De eerste dagen van mijn challenge	171
De vier stadia van de challenge	173
Een challenge om van klagen over te stappen naar vieren	175
Samenvattend	177

HOOFDSTUK 7 VRAGEN & ANTWOORDEN	179
--	-----

Hoeveel tijd heb ik nodig om de challenge tot een goed einde te brengen?	179
Klagen we als we onze kinderen opvoeden?	181
En roddelen?	183
In welk opzicht brengt stoppen met klagen een positieve verandering teweeg?	185
Wat kan ik doen om een ander te laten stoppen met klagen?	187
Is het de rest van je leven verboden te klagen?	189
Samenvattend	191

OEFENINGEN Ik stop met klagen... Daar gaan we! De challenge	193
--	-----

TOT SLOT NA 21 DAGEN...	235
--------------------------------	-----

BIBLIOGRAFIE	239
---------------------	-----

OVERZICHT VAN DE OEFENINGEN	243
------------------------------------	-----

HOOFDSTUK 1

HOE HET ALLEMAAL BEGON

Als ik eerlijk ben, weet ik niet meer precies hoe het allemaal begon. Wat ik wel weet, is dat ik tussen de lente van 2009 en die van 2010 steeds meer het gevoel kreeg dat ik een challenge wilde aangaan: stoppen met klagen! Het had wat tijd nodig om die beslissing te laten rijpen. Pas in april 2010 ging bij mij de knop om en ben ik er echt voor gegaan.

IK, KLAGER

Waarom ik deze uitdaging aanging? Ik besepte dat ik me te vaak gefrustreerd of geërgerd voelde, dat er te veel momenten waren dat ik mezelf als slachtoffer zag en dan begon te klagen. En dat terwijl ik gewoonlijk nogal positief ben ingesteld.

Het viel me op dat ik regelmatig 's avonds moe en leeg naar bed ging door wat ik die dag had 'ondergaan'. Het voelde alsof ik de hele dag een constante strijd had geleverd: de kinderen klaarmaken om naar school te gaan, dingen voor elkaar krijgen op mijn werk, op tijd zijn, privé en werk op elkaar afstemmen, een paar conflicten het hoofd bieden... Op het einde van zo'n lange dag vroeg ik me af of ik ook wel van de goede momenten had genoten. Vaak sloeg de balans negatief uit.

Nochtans was mijn dag meestal doodgewoon geweest en was er niets ergs gebeurd. Dus waarom had ik er dan niet van genoten? Misschien omdat mijn dagen zo normaal waren. Ik had de neiging om mezelf wijs te maken dat het later allemaal anders zou zijn. Later, als mijn drie kinderen groot zouden zijn. Later, als mijn bedrijf zich verder had ontwikkeld. Later, als ik meer tijd voor mezelf zou kunnen nemen. Later, als ik op vakantie zou zijn, als mijn familie zou komen om me te helpen in de zomer enzovoort. Dus later, alleen later, zou ik een rustiger leven krijgen.

Vervolgens begon ik tegen mezelf te zeggen: waarom wacht ik altijd op morgen om me gelukkiger te voelen? Het dagelijks leven is toch het echte leven?

→ *Oefening 1. Test: wat voor een soort klager ben ik? (zie blz. 45)*

‘Gisteren is niet meer, morgen bestaat niet. Alleen vandaag bestaat.’ Woorden van een wijs mens. Ik had ze vast al eerder gehoord, maar nu besloot ik ze eindelijk echt in de praktijk te gaan brengen.

Ik ben moeder en ondernemer, een ‘zakenmama’, en ik heb een heel volle agenda. Ik beweeg me tussen mijn eigen bedrijf, mijn drie kinderen die naar drie verschillende scholen gaan, al hun activiteiten (zwemmen, voetbal, pianoles...), mijn taken en verantwoordelijkheden als vrijwilligster bij de Board of Directors van de International Coaching Federation Los Angeles en mijn leven als vrouw, echtgenote en moeder. Ik leef bovendien in een uitgestrekte stad waar alles zich in een razend tempo voltrekt, en zonder praktische steun van mijn familie, want die woont op 10.000 kilometer afstand.

’s Avonds in bed, met mijn hoofd op het kussen, lag ik met open ogen na te denken over wat ik kon doen om meer lichtheid en voldoening in mijn dagelijks leven te brengen. Ik had de indruk dat mijn leven nogal chaotisch was.

We beleven allemaal momenten van grote vreugde en geluk: in het weekend, tijdens vakanties, feesten, gezellige etentjes met vrienden waarbij er veel wordt gelachen, uitjes met je geliefde, trouwerijen, reizen... En er zijn ook heel kostbare momenten van ontspanning, bijvoorbeeld tijdens een massage of een ander moment dat je even helemaal alleen voor jezelf zorgt. Al deze momenten van geluk en voldoening halen ons even uit onze dage-

lijkse routine, maar meestal zijn het ook maar kleine, kortstondige, incidentele of uitzonderlijke geluksmomenten.

Hoe zit het dan met de rest van ons leven? Ons dagelijks leven is over het algemeen nogal gewoontjes en bestaat vooral uit dagelijkse verplichtingen. Toen ik daarover nadacht, besepte ik wat een enorme verspilling het is om al die ‘normale’ uren in je leven zomaar voorbij te laten gaan, zonder daar iets aangenaams in te vinden, of erger nog, om ze alleen maar te ondergaan.

Ik wil elke dag gelukkig zijn, want ik weet dat ik op een dag zal sterven. Elke minuut is kostbaar. Mijn leven is een cadeau en ik ben van plan om daar ten volle gebruik van te maken.

Ik realiseerde me ook dat mijn klaaggedrag me echt in de weg zat om gelukkig te zijn. De momenten waarop ik de dingen mopperend deed, me zat te ergeren achter mijn laptop of op te winden achter het stuur, aan het roddelen was, mijn beklag deed over mijn kinderen, als ik zuchtte, sputterde, en nog meer klaagde en zeurde... Ze verziekten mijn leven en – laten we wel wezen – ze leverden ook helemaal niets op.

Nog altijd met mijn hoofd op het kussen keek ik naar de lamp boven mijn bed en vroeg ik me van alles af over mijn leven. Waarom klaag ik eigenlijk, terwijl ik juist altijd zeg ‘het leven is mooi’? Ik was gezond, meestal vrolijk en positief, gelukkig getrouwd, gek op mijn kinderen, dol op mijn werk... Toch vond ik in die omstandigheden altijd een reden om te klagen en bekaf, gefrustreerd en uitgeput naar bed te gaan.

Dus vroeg ik me af: wat als ik gewoon eens stop met al dat klagen? Ja, ik weet dat ik hier schrijf: ‘gewoon’, maar ik ben me er ook van bewust dat ik dit schrijf nadat ik de challenge ben aangegaan en dat dat helemaal niet zo ‘gewoon’ is! Het gaat er vooral om dat je in plaats van te blijven nadenken over wat geluk eigenlijk is en daar allemaal boeken over leest en lezingen over bijwoont, dat je nu, vandaag, beslist om er alles aan te doen om een gelukkig leven te leiden. Om te beginnen door 21 dagen achtereen helemaal niet te klagen. En dan te kijken wat er verder gebeurt.

Toen ik aan mijn uitdaging begon, had ik er geen idee van hoe veel en hoe vaak ik klaagde – het was echt een schok toen ik daarachter kwam! – en ook niet van wat deze uitdaging me allemaal zou opleveren. Daarover later meer. Want als ik eerlijk ben, was mijn eigen klaaggedrag niet de enige reden waarom ik de challenge aanging.

→ *Oefening 2. Wat is de oorzaak van mijn geklaag? (zie blz. 50)*

IK EN DE KLAGERS

Ik kreeg ook zin om mee te doen aan de challenge nadat ik had gemerkt hoeveel energie klagende mensen om me heen me kosten. Als ik een klager tegenkom, in de stad, op mijn werk, thuis, dan heb ik daar veel last van. Ik ben gevoelig voor de negatieve ‘golven’ die deze mensen uitzenden en die mijn dag verpestten. Ik voel hun woede of ik voel met ze mee in hun geklaag. Soms voel ik me zelfs schuldig en vraag ik me af of het niet mijn schuld is dat ze klagen.

Word jij ook omringd door klagers? Hoe voel je je als je ze hoort klagen? Toen ik deze vraag voor mezelf beantwoordde, was dat echt een *wake-upcall*. Als ik zelf zo lijd onder klagers, waarom zou ik mijn omgeving dan hetzelfde aandoen door zelf voortdurend te mopperen en te sakkeren? Bovendien beseft ik dat ik alleen impact heb op wat ik zelf doe. Dus: als ik zo gevoelig ben voor het geklaag van anderen, moet ik eerst en vooral zelf veranderen!

→ *Oefening 3. Er hangt geklaag in de lucht! (zie blz. 52)*

DE KNOP OM

Ik weet nog precies op welke dag bij mij de knop omging en ik besloot om de sprong te wagen. Het was alweer een paar weken nadat ik in bed de innerlijke dialoog met mezelf had gevoerd, maar ik had mezelf er nog steeds niet toe gezet. Eenentwintig dagen achter elkaar niet klagen, dat is een enorme uitdaging. Ik vond een berg excuses om er nog niet aan te beginnen:

geen tijd, niet het juiste moment, geen zin in nog meer stress vanwege nog meer extra verplichtingen, of beperkingen die ik mezelf oplegde.

Op een dag zat ik met een groep hartsvrienden aan tafel bij Sabine voor een lekkere maaltijd op zondag. Een heleboel kinderen renden heen en weer, terwijl de ouders nog even wat langer bleven zitten praten met een kop koffie. We hadden het over mensen die almaar klagen. En we waren het roepend met elkaar eens: klagende mensen om je heen vreten energie. Ik hoorde mezelf zeggen: 'O, die mensen die almaar klagen, dat is echt waardeloos, die zijn echt hun tijd aan het verdoen.' Opeens besepte ik in een flits dat ik aan het klagen was over klagers!

Die bewustwording had ik nodig om er iets aan te doen, om uit de spiraal te komen, uit die gewoonte die niet bij me paste. Dat was het moment om te beginnen aan de challenge 'Ik stop met klagen'. Ik plaatste een korte video op mijn blog en verspreidde die via verschillende kanalen op social media. Het bericht begon rond te gaan. Na een paar dagen deelden bloggers die me kenden het bericht verder en werd ik uitgenodigd op de radio. Een paar weken later publiceerden het maandblad *Psychologies* en het weekblad *Le Pèlerin* artikelen over mijn blog en website. Het was duidelijk dat ik niet de enige was die belangstelling had voor deze challenge. En nu is er dit boek, dat jij nu ook leest omdat de boodschap ervan je blijikbaar aanspreekt!

Ik heb ervoor gekozen om de uitdaging niet onopgemerkt en in stilte aan te gaan. Ik heb die heel bewust via mijn blog gedeeld en ben tijdens mijn 21 dagen zonder klagen luid en duidelijk verslag blijven doen van wat er op mijn pad kwam. Ik hoopte zo de nodige steun te krijgen om vol te houden. En zo bleek het ook te werken. Dankzij mijn blog kon ik dagelijks de balans opmaken en met lezers van gedachten wisselen over de lessen die ik – en zij – konden trekken uit de challenge. Ik wil jou in dit boek ook de kans geven om regelmatig stil te staan bij wat je aan het doen bent. Daarom vind je door het hele boek heen verschillende oefeningen en mini-challenges waarmee ook jij de balans kunt opmaken en zelf je lessen kunt trekken.

→ *Oefening 4: Mijn gedachten ordenen (zie blz. 53)*

BEDANKT, GANDHI

Toen ik aan de challenge begon, voelde ik me geleid door de wijsheid van Gandhi: 'Wees de verandering die je in de wereld wilt zien.' Het idee dat je beter jezelf kunt veranderen dan je tijd te verdoen met het bekritisieren van anderen was voor mij een eyeopener. Je verandert de wereld immers niet door te preken, maar wel door het goede voorbeeld te geven. Ik kan niet beweren dat ik anderen kan veranderen, maar ik kan wel zelf veranderen. Als ik dus uitgeput raak van klagende mensen, dan moet ik zelf stoppen met klagen.

*'Sterker nog, of we op een willekeurig moment
gelukkig of ongelukkig zijn, heeft vaak weinig
te maken met onze feitelijke omstandigheden;
het is meer een kwestie van hoe we onze situatie
waarnemen, hoe tevreden we zijn met wat we hebben.'*

de Dalai Lama, in: *De kunst van het geluk*

OEFENINGEN

WAT VOOR SOORT KLAGER BEN IK? DE STAND VAN ZAKEN OPMAKEN

De volgende oefeningen helpen je om je bewust te worden van de manier waarop je klaagt. Ben je een grote klager? Wat zet je aan tot klagen? Waarvoor word je aangestoken? Wat houdt je tegen om beter te leven? Wat zijn je kwetsbare plekken?

Het is niet nodig dat je de oefeningen in deze volgorde doet, al heb ik er wel een zekere logica in aangebracht. Ga naar de oefeningen die je het meest aanspreken en doe die dan ook echt helemaal van het begin tot het eind. Niet voor mij, maar voor jezelf. En vergeet niet: het is allemaal spel, het spel van het leven, jouw leven. Ik wil je helpen om daar het beste uit te halen!

Om je in de juiste stemming te brengen, start ik met een inspirerend verhaal. Ik weet zeker dat deze korte tekst je enkele verhelderende gedachten zal brengen.

HET ONZICHTBARE TOUW

Een boer gaat naar de markt met drie van zijn ezels om zijn oogst te verkopen. De stad is ver weg en hij heeft een paar dagen nodig om er te komen.

Op de eerste avond stopt hij om zijn kamp op te slaan in de buurt van het huis van een oude kluizenaar. Op het moment dat hij zijn laatste ezel wil vastbinden, komt hij erachter dat hij een touw mist. 'Als ik mijn ezel niet vastbind,' zegt hij tegen zichzelf, 'is die er morgen vandoor in de bergen.'

Daarom gaat de boer, nadat hij zijn andere twee dieren stevig heeft vastgebonden, op de rug van de ezel zitten en gaat hij naar het huis van de kluizenaar. Daar vraagt hij de oude man of die misschien een touw voor hem heeft. De oude man, die al lang geleden de gelofte van armoede heeft afgelegd, bezit geen enkel touw. Maar hij zegt tegen de boer: 'Ga terug naar je kamp en maak dan, net als elke dag, de beweging die je maakt als je een touw om de nek van je ezel bindt. Vergeet vooral niet net te doen alsof je hem aan een boom vastbindt.'

Omdat hij niets te verliezen heeft, doet de boer precies wat de wijze man hem heeft opgedragen. Als hij de volgende morgen opstaat, gaat hij eerst naar zijn ezel kijken. Tot zijn verrassing staat die er nog! Nadat hij de drie ezels heeft opgeladen, besluit hij weer op weg te gaan. Maar wat hij ook doet, hoe hij ook trekt of duwt aan de ezel, niets helpt, de ezel weigert te bewegen. Wanhopig gaat hij terug naar de kluizenaar en vertelt hem wat er aan de hand is.

'Heb je eraan gedacht om het touw weer los te maken?' vraagt de oude man hem.

'Maar, er was toch helemaal geen touw?' roept de boer uit.

'Voor jou niet, maar voor de ezel wel...'

De boer loopt terug naar zijn kampement en doet alsof hij met een groot gebaar het touw verwijdert. Daarna loopt de ezel zonder stribbelen met hem mee.

Met deze ezel valt niet te spotten.

Zijn wij niet ook allemaal de slaaf van onze overtuigingen? We denken dat we iets ‘moeten doen’, we zijn bang voor wat anderen ervan zullen denken enzovoort. Of erger nog, zijn we niet allemaal geketend door onze mentale gewoontes zoals angst, jaloezie, trots of verlangen? Terwijl dat allemaal niets meer is dan wat we onszelf wijsmaken, want er is niets of niemand die ons wat dan ook verplicht. In werkelijkheid zijn wij het zelf die onszelf tot sommige daden verplichten. In alles wat we doen hebben we altijd een keuze, we hoeven het alleen maar echt te willen.

Vraag jezelf eens af welke onzichtbare touwen jou verhinderen om jezelf te uiten, om te leven, om je te ontwikkelen en vooruit te komen.

OEFENING 1

TEST: WAT VOOR SOORT KLAGER BEN IK?

Dat je dit boek in handen hebt, wil al zeggen dat je je ervan bewust bent dat je geklaag je meer dan wat dan ook in de weg zit. Probeer er nu zelf achter te komen wat voor soort klager je bent en vooral ook wat de redenen zijn waarom je klaagt. Omcirkel de bewering die het beste bij je past.

- 1. Je drinkt een glaasje met je vriendin Laura van de middelbare school, die je al meer dan tien jaar niet meer hebt gezien, maar hebt teruggevonden via Facebook. Na de gebruikelijke omhelzingen begint ze je uitgebreid te vertellen over de mislukkingen in haar leven: haar scheiding, de stress die ze heeft van haar werk, al het geklus aan haar huis dat maar niet afraakt...**
 - ★ Oké, het lijkt erop dat het niet goed met haar gaat, maar je krijgt er geen woord tussen.
 - Het kan echt niet door de beugel dat haar man haar in de steek heeft gelaten met drie kinderen. Mannen zijn ook allemaal hetzelfde!
 - Arme Laura... Ze leek zo zelfverzekerd en levendig toen we jong waren...

- 2. Je komt na een dag hard werken thuis en vindt de tafel in de eetkamer vol paperassen, vuile borden van de avond ervoor en in de wasruimte ligt wasgoed dat al twee dagen geleden opgehangen had moeten worden.**
- Je vraagt aan je gezinsleden of ze zich in jou willen verplaatsen. Zouden zij het leuk vinden om in zo'n bende terecht te komen als ze weer thuis zijn?
 - ★ Het is altijd hetzelfde liedje. Na een dag hard werken ben je nog een uur bezig om alles op te ruimen. Je moet er bijna van huilen.
 - Je schreeuwt en maakt zoveel mogelijk herrie terwijl je de afwas doet.
- 3. Welk motto past het best bij hoe jij in het leven staat?**
- ★ Je hebt het niet altijd voor het zeggen.
 - Je kunt je echte vrienden op één hand tellen.
 - Je kunt alleen op jezelf rekenen.
- 4. Je internetverbinding ligt eruit en je belt de klantenservice. Een vriendelijke stem zegt dat er nog een wachttijd van 5 minuten is. Maar dat zeggen ze inmiddels al 20 minuten...**
- Je begint te vloeken en te tieren en schopt een scène als je de operator eindelijk aan de lijn krijgt.
 - Je hangt op. Het is altijd hetzelfde liedje, ze hebben gewoon lak aan iedereen.
 - ★ Je zet het gesprek op de luidspreker en begint de stapel papier die al weken op je bureau ligt te ordenen. Als de provider opneemt, laat je hem weten hoe gefrustreerd je bent, terwijl je best weet dat je waarschijnlijk al de tiende persoon bent die dat sinds deze ochtend doet.
- 5. Je bent in een restaurant. De ober brengt je een doorbakken biefstuk (terwijl je hem kort gebakken hebt gevraagd) met slecht gebakken frieten.**
- ★ Je zucht en begint met tegenzin te eten. Tijdens de hele maaltijd maak je je kwaad en er vallen je allemaal dingen op in de bediening die niet kloppen. Weer een adres waar je niet meer heen hoeft te gaan.
 - Je roept de ober en vraagt of hij wel in staat is om bestellingen goed op te nemen. Het is toch helemaal niet druk in het restaurant? Het is toch niet te geloven!

- Je roept de ober om je probleem uit te leggen en vraagt of hij je een nieuwe biefstuk en een goed gebakken portie frietjes kan brengen. Je zegt tegen je tafelenoot dat jullie helaas niet op hetzelfde moment eten. Jammer, want zo vaak gaan jullie niet samen uit eten.

6. Wat vind je van de politieke debatten op tv?

- Altijd hetzelfde liedje: ze beloven van alles, wringen zich in allerlei bochten en uiteindelijk zitten we allemaal weer in hetzelfde schuitje en verandert er niets.
- ★ Je gaat stemmen, want dat is je plicht. Verder is er eigenlijk helemaal niemand die echt iets aan je situatie kan doen.
- Het is allemaal tuig! Ze zijn geen van allen te vertrouwen!

7. Je staat als laatste in de rij van de supermarkt met alleen een pak wasmiddel in je handen. Voor je staat een oneindige rij volgeladen winkelwagentjes.

- ★ Je windt je op en hoopt dat iemand je even voor laat gaan. Waarom ga je toch altijd in de verkeerde rij staan?
- Natuurlijk doet iedereen alsof ze niets in de gaten hebben. Mensen zijn echt allemaal egoïstisch.
- Je vraagt aan de vriendelijke mevrouw voor je of ze je voor wil laten gaan. Je maakt een grapje en zegt tegen haar dat het haar waarschijnlijk ook wel eens is overkomen.

8. Je bent boos op een van je naasten.

- Jammer voor hem! Je kunt er niet tegen als iemand je oneerlijk behandelt. Hij zal zijn excuses moeten aanbieden.
- ★ De woede vreet aan je en gaat over in verdriet. Je had echt gedacht dat je op zijn steun kon rekenen.
- Je neemt de spanning zo snel je kunt weg door hem te laten weten dat je kwaad op hem bent. Het gebeurt wel vaker dat jullie uiteindelijk samen tot dezelfde conclusie komen: jullie maken allebei een moeilijke periode door die nu ook weer de oorzaak is van jullie conflict.

9. Je zit in de stiltecoupé op de trein. Naast je is een man al een uur luid aan het bellen. Opeens staat een vrouw op die hem er in felle bewoordingen op wijst dat iedereen last heeft van zijn getelefoneer.

- ★ Jij denkt er net zo over als die vrouw, maar zit al de hele reis met je tanden op elkaar geklemd. Zij heeft gewoon meer lef dan jij.
- Je wisselt een veelzeggende blik uit met deze vrouw. Die man zou je het liefst uit de trein hebben gezet!
- Die vrouw, dat ben ik!

10. Je bent een avondje uit met vrienden. Op een gegeven moment gaat het gesprek over Marlies, binnen de vriendengroep een beetje een 'lastige' vriendin. De een na de ander begint zich te beklagen over haar karakter, haar gedrag, hoe ze eruitziet, haar vriend. Het spreekt voor zich dat Marlies daar zelf niet bij aanwezig is.

- Je vertelt over de keer dat Marlies urenlang bij je was en dat je aan het eind van de avond volledig opgebrand was. Je had haar bijna iets aangedaan.
- Het is waar, Marlies is onuitstaanbaar, ze ergert iedereen, praat alleen maar over zichzelf en ze vergeet standaard je verjaardag.
- ★ Ja, dat klopt, Marlies is niet de gemakkelijkste. Maar je vraagt je toch ook af wat je vrienden over jou zeggen als jij er zelf niet bij bent.

11. Achter in de auto vind je naast het autostoeltje van je kind een heleboel neuspulkjes aan de binnenkant van de deur geplakt.

- ★ Je bent verbijsterd en begint te klagen over je kind dat overal lak aan heeft. Mopperend begin je de deur schoon te maken.
- Je geeft je kind straf en zegt dat hij zelf zijn viezigheid moet opruimen. Vanavond voor hem geen toetje.
- Je vindt het vreemd en vies tegelijkertijd. Je legt je kind uit dat hij zijn neuspulkjes in een zakdoek moet doen. Je vraagt hem het zelf schoon te maken.

- 12. Morgen moet je vroeg opstaan en fit zijn. Maar verdomd nog aan toe: je bovenburen hebben blijkbaar net vanavond een feestje en naarmate de avond vordert, gaat de muziek steeds harder en neemt de geluidsoverlast toe.**
- Nadat je je een paar minuten hebt geërgerd, zoek je je oordoppen op en probeer je aan iets anders te denken.
 - ★ Echt pech dat ze nu net vanavond, op een doordeweekse dag, hun feestje geven. Ze hadden het toch in elk geval even kunnen laten weten.
 - Ondanks je goede wil en een fijne relaxmassage van je partner, ontplof je om 23.30 uur.

JE PROFIEL

Heb je vooral aangekruist?

Dan zou je kunnen zeggen dat jij meestal wordt besmet door het geklaag van anderen! Je klaagt uit gewoonte, om hetzelfde te doen, omdat het weer zich ervoor leent, omdat je altijd zo hebt gereageerd. Je uit dus eigenlijk niet echt iets ergs met je geklaag, maar bent wel continu aan het mekkeren, zelfs zonder je daarvan bewust te zijn. Het verkeer, het weer, vertragingen, tegenslag, de jongste die zijn boterham niet opeet... Als je in een goede bui bent, komt je gesputter soms zelfs komisch over. Maar je lijkt dan toch vooral op een slap aftreksel van kapitein Haddock uit *Kuifje* die als de beste schelden kan. Al wil je daar natuurlijk ook niet per se op lijken. Door de oefeningen in dit boek te doen, kun je uiteindelijk nieuwe automatismen aanleren waarmee je klagen vervangt door vieren.

Heb je vooral ★ aangekruist?

Klagen is voor jou een middel om je te verdedigen, om bepaalde diepere angsten te uiten. Meestal probeer je als je klaagt vooral veel essentiële behoeften kenbaar te maken. Maar je gebruikt simpelweg niet de juiste strategie om dat te doen. Want als je klaagt, put je jezelf uit en doe je juist net niet wat nodig is om uiting te geven aan je fundamentele behoeften. Het lijkt op wat we in de psychologie ‘verplaatsing’ noemen. Maar anderen hebben geen benul – behalve als ze allesziend zijn – van wat er achter jouw humeurige pantser schuilgaat. Dat wil zeggen dat je je best zult moeten doen om je

te concentreren op de communicatie: als jij je naasten duidelijk laat weten wat er werkelijk niet meer gaat, wat je in de weg zit en wat er beter zou kunnen, dan maak je jezelf het leven echt een stuk makkelijker... en ga je minder klagen!

Heb je vooral □ aangekruist?

Je hoort waarschijnlijk regelmatig dat je een ‘nogal opvliegend karakter’ hebt en dat ze je ‘niet voor de voeten moeten lopen’. Je klaagt vaak, om kleine en grote dingen. Je brein staat continu aan en geeft een soort maximale waarschuwing als er iets te klagen valt. Voordeel is dat je jezelf op die manier van je innerlijke spanningen bevrijdt. Want diep vanbinnen sluimert in jou onafgebroken verontwaardiging, een zeer oprechte verontwaardiging. Van een tafel die niet is afgeruimd raak je net zo gestrest als van een afschuwelijk nieuwsitem. Het risico bestaat dat je niet meer serieus wordt genomen: blaffende honden bijten immers niet. Leer je woede in bedwang te houden en je energie te beheersen, zodat je die op een positieve manier kunt inzetten.

DEFENING 2

WAT IS DE OORZAAK VAN MIJN GEKLAAG?

Het is belangrijk om te bestuderen hoe je reageert als je gefrustreerd bent of als iets niet gaat zoals je wilt. Iedereen reageert anders, afhankelijk van zijn of haar pessimistische of optimistische aard.

Pessimisten hebben de neiging om te denken dat de oorzaak van hun geklaag universeel geldig is en een constante: ‘Je kunt niet rekenen op de dienstverlening van het openbaar vervoer [universeel, geldig op alle terreinen], er zijn altijd vertragingen of stakingen [constant].’

Optimisten hebben eerder de neiging om hun frustraties toe te schrijven aan specifieke en voorbijgaande oorzaken: ‘Op metrolijn A [specifiek] zijn meer vertragingen dan op andere lijnen, want die moet worden gerenoveerd [voorbijgaand]. Maar over het algemeen komt die metrolijn me goed van pas.’

Wat zeg jij als je gefrustreerd bent?

Benoem drie situaties waardoor je bent gaan klagen deze week:

1. _____

2. _____

3. _____

Schrijf voor elk van die situaties op wat je op dat moment tegen jezelf hebt gezegd (schrijf het precies op zoals je dacht, het maakt niet uit of het klopt of niet):

1. _____

2. _____

3. _____

Lees je antwoorden na en noteer. Heb je de neiging om de dingen die je frustreren te zien als iets constants en universeels of als iets van voorbijgaande en specifieke aard? Zet een C voor je antwoorden als je ze als een constante en een V als je ze als voorbijgaand ervaart. Zet vervolgens een U bij wat je als universeel en een S bij wat je als specifiek ervaart.

Wees je ervan bewust dat je elke keer als je oorzaken als een constante aanduidt, je je eigen frustratie voedt en dat die frustratie de druk in jezelf opvoert. Voel je je slachtoffer, onmachtig en ontmoedigd, en kom je vervolgens tot de conclusie ‘wat heeft het allemaal voor zin?’²

² Deze oefening is gebaseerd op een oefening uit het boek *Feel good - Positief denken*, Yves-Alexandre Thalmann, Centrale Uitgeverij Deltas, 2012.

WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagontwerp: Studio Lannoo (Aurélié Matthys)

Vormgeving: Studio Lannoo i.s.m. Keppie & Keppie

Oorspronkelijke titel: J'arrête de râler. L'intégrale

Oorspronkelijke uitgever: © Éditions Eyrolles, Paris, 2015

Vertaald uit het Frans door Karin Snoep

De oefeningen werden gerealiseerd in samenwerking met Caroline Bee.

© Nederlandse uitgave: Uitgeverij Lannoo, Tiel, 2025

D/2025/45/132- ISBN 9789401426596 - NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.