Column

VAN DIE DINGEN

om nog eens over door te denken

Iedereen kent ze. Klagers. Mensen die blijven zeuren over dezelfde dingen, maar die niet bereid zijn iets te doen om hun situatie te veranderen. Ze klagen over de onzelfstandigheid van hun studerende kinderen, over de emotionele geslotenheid van hun partner, over hun saaie leven als huisvrouw. Maar als je zegt: doe dan ook niet zo veel voor die kinderen, ga met je man in therapie, zoek werk dat je leuk vindt, dan hebben ze altijd wel honderd redenen waarom dat geen zin heeft. Zeggen ze: als ik de was van die kinderen niet doe, lopen ze erbij als zwervers. Zeggen ze: relatietherapie vind ik ook weer zo wat. Zeggen ze: ik heb geen tijd om een leuke baan te zoeken, want ik moet voor de kinderen zorgen. Alle adviezen van goedbedoelende buren en vrienden slaan ze in de wind.

Adviezen houden het klaagpatroon van zeurpieten juist in stand

Volgens Diana Braat, psycholoog en als trainer gespecialiseerd in professionele communicatie, maken klagers zich schuldig aan slachtoffergedrag. "Klagers durven vaak niks te ondernemen omdat ze bang zijn dat het toch niet lukt", zegt ze. "Soms hebben ze van huis uit de overtuiging meegekregen dat er voor hun, of 'hun soort mensen' nu eenmaal geen leuk gezin, gelukkige relatie of fijne baan is weggelegd." Maar soms is het volgens Braat ook gewoon een aangeleerde manier van communiceren. "Als iemand zich hulpeloos toont, dienen zich altijd wel mensen aan die alles komen oplossen." Dat zijn 'de redders'. En die gaan volgens de trainer ook niet vrijuit, want zij houden met al hun adviezen het klaagpatroon van de zeurkous juist in stand. In gesprek met een klager? Bied dan geen ongevraagde hulp. Luister gewoon even en laat tips achterwege. Grote kans dat de ander het klagen snel staakt.

Annemiek Leclaire is freelance journalist en auteur van Rituelen van de liefde.

DENKTANK

1 PROBLEEM, 7 MENINGEN

"Mijn collega houdt me van mijn werk"

Michelle (43): "Ik word gek van mijn collega, ze houdt me de hele tijd van mijn werk. Dan gaat haar mobiel, dan staat ze op om (wéér) te gaan roken, dan vraagt ze of ik koffie wil. Dat laatste is natuurlijk heel aardig, maar ze deelt ook elk telefoontje of sms'je met me en zelfs als ze even wegloopt, zegt ze wat ze gaat doen. Ik probeer aardig te blijven door steeds te zeggen dat ik graag wil doorwerken, maar ze luistert gewoon niet. Hoe los ik dit 'collegiaal' op?"

"Dit lijkt me een goed moment om te oefenen"

"Ik ben ook niet zo'n assertieve held. Maar omdat het bij jou om een collega gaat, lijkt het me een goed moment om 'te oefenen'. Het ergste wat kan gebeuren, is dat ze boos wordt als je zegt wat je vindt. Maar wat heb je te verliezen? Is het erg als ze je niet meer aardig vindt? Ze is immers geen zus of vriendin." Esmeralda (41)

"Leg uit dat je niet kunt praten en breien tegelijk"

"Je kunt natuurlijk een keer snauwen, in de hoop dat dat haar afschrikt. Maar waarschijnlijk kun je beter rustig uitleggen dat je niet kunt praten en breien tegelijk." Ineke (53)

"Misschien zijn jullie gewoon geen match"

"Mijn collega's zijn heel belangrijk voor me. We vinden het heerlijk om te kletsen over onze mannen en kinderen en hebben veel aan elkaars adviezen. Misschien zijn jullie gewoon niet zo'n goede match." Dorien (36)

"Maak je punt, ook al zorgt dat voor scheve verhoudingen"

"Als ik gestoord word met privézaken, zeg ik: 'Fijn dat je mij in vertrouwen neemt, maar ik wil graag mijn werk kunnen doen, dus vertel het liever aan iemand anders.' Misschien dat de onderlinge verhoudingen daardoor iets scheef gaan lopen, maar je hebt je punt gemaakt." Petra (52)

"Regel een aparte werkplek"

"Misschien kan er een aparte werkplek voor je geregeld worden." Janneke (46)

"Ik ging met mijn collega praten"

"Ik had ook zo'n collega en ben op advies van mijn baas met haar gaan praten. Ik vond het doodeng, maar wat bleek: zij vond mij juist zo stil en ging dat compenseren. Onze verstandhouding is er door dit gesprek beter op geworden. We lunchen nu elke dag gezellig samen, terwijl ik daar eerst nooit zin in had." Faye (28)

"Geef je grenzen aan"

"Als je van nature niet assertief bent, dan is dit lastig. Toch zul je je grenzen moeten aangeven, voordat de boel escaleert. Doe dit met respect voor jezelf en de ander, door vanuit 'ik' te praten: 'Ik merk dat je er behoefte aan hebt dingen te delen. Maar hierdoor kan ik me moeilijk concentreren op mijn werk.' Voor jou is dit misschien logisch, maar zij is anders en kan geen gedachten lezen. Als je samen tot een oplossing komt, dan is dat mooi. Vindt ze het niet leuk, wat mag, dan kun je haar vragen erop terug te komen. Bedenk ook dat ze niet meteen zal veranderen, je zult haar er heus nog af en toe – vriendelijk! – op moeten wijzen. Wil ze niet meewerken, bepaal dan wat je wilt en niet wilt en zoek zelf (met je leidinggevende) een oplossing. Houd het weer bij jezelf. Jij bent tenslotte degene die last heeft van deze situatie." Ingrid Bannink, www.banninkcoaching.nl

TEKST: KIM MUNTENAAR

Stel een vraag of geef uw mening op Libelle.nl/denktank