

# Wat zeur je nou?

Als iets anders loopt dan je had gedacht, dan kun je natuurlijk ruziemaken, zitten zwijgen of weglopen. Je kunt ook kiezen voor de geluksroute, schrijft coach Anne de Jong in haar nieuwe boek.

tekst Vera Spaans,

e

Er zijn allerlei manieren om gedoe te laten escaleren. Eerst wordt gedoe gezeik en als dat aanhoudt, dan leidt het tot verwijdering. Anne de Jong (49) werkt 25 jaar als psycholoog en is oprichter van coachingsbureau Nonons, gevestigd in de Watergraafsmeer. Zij schreef een uiterst praktisch boek over hoe je sociaal gedoe binnen relaties kunt voorkomen, met '99 procent nooit meer gezeik-garantie'. Met allerlei concrete oefeningen: hoe voorkom je dat je reageert vanuit je reflexen? Dat je vlucht voor een situatie, boos wordt of bevriest? En hoe merk je het wanneer je op een dwaalspoor zit: dat je denkt dat je goed bezig bent, maar eigenlijk je eigen grenzen overschrijdt? En hoe moet het dan wel?

*De geluksroute* verkend aan de hand van drie, uiteraard volkomen fictieve, situaties.

**je man is in slaap gevallen op de bank.**

Het is niet voor het eerst, en zeker niet voor het laatst, besluit je ook maar vast. Je gaat zitten mokken, de krant lezen of in een andere kamer een beetje zitten werken. Op vrijdagavond.

Wat gaat hier mis? "Je bent teleurgesteld," zegt Anne de Jong. "Misschien zelfs geïrriteerd. Op dat moment nemen je reflexen het al over. Terwijl: er is iets aan voorafgegaan. Elke situatie begint met het feit dat iets anders loopt dan je had verwacht. Eigenlijk is het niet meer dan dat. En daar voel je wat bij, in dit geval denk ik dat je je een beetje afgewezen voelt. Als hij me echt leuk vond, denk jij, dan zou hij wel wakker blijven. Dan zou ie denken: eindelijk ben ik met haar alleen! Op het moment dat jij je afgewezen voelt, hetzij omdat iemand bij je in slaap valt, hetzij omdat iemand vreemdgaat, dan maakt je brein er een verhaal van. Hij vindt me niet leuk, ik had iets leukers verwacht. Je schiet in je reflexen: *fight, freeze, flight*. In dit geval ga je mokken of loop je weg."



“Als dit één keer gebeurt, lach je het weg. Bij twee keer waarschijnlijk ook nog wel. Maar als het vaker gebeurt, en hij zegt ook nog een keer een etentje af, dan ga je, zoals ik dat noem, zegeltjes sparen. Voor jezelf irritaties opstapelen. En dan maak je ruzie of spreek je die avond toch maar liever af met een vriendin. Zo gaat het mis in relaties, maar ook in vriendschappen: doordat je keer op keer irritaties niet uitspreekt, maar opspaart, ontploft dat uiteindelijk. Dan nemen je reflexen het over en val je terug op wat je kent: je gaat zeuren of je haakt af. En beide oplossingen werken niet zo goed.”

“Dit is een onschuldig voorbeeld en toch kan dit van kwaad tot erger gaan. Dit is de ongeluksroute. Als je dit niet oplost, leidt het tot lichte verwijdering, tot meer verwijdering – en uiteindelijk kan het gebeuren dat zij na vijftien jaar haar koffers pakt en zegt: ik ga weg. Op een gegeven moment zegt ze: ik wil iemand die wakker blijft bij mij. Of ze komt iemand tegen die haar superinspirend vindt. Dit zijn gevaarlijke processen als je ze niet oplost.”

De oplossing? “Ga allereerst niet vechten tegen de werkelijkheid. Denk niet: hij zou niet moeten slapen, kijk hem daar nou liggen, en hij snurkt ook nog! Stel gewoon vast: mijn man valt in slaap, terwijl wij iets leuks zouden doen. Natuurlijk baal je als een stekker, maar dat is wel wat het is. En analyseer dan: hoe zit ons leven in elkaar? Waar komt dit door? Kijk met empathie naar hem: heeft hij het te druk, voelt hij zich zo thuis bij jou dat hij denkt dat dit wel kan? En kijk dan of je het gedrag kunt veranderen of accepteren. Misschien moet je even een kwartiertje slapen en is hij er daarna weer helemaal klaar voor. Ook goed.”

### **2. Je bent op bezoek bij je grootmoeder en zij praat alleen maar over je broer, die er niet is.**

Jij raakt geïrriteerd, denkt: ik ben hier maar mooi op mijn vrije dag. Ik wil hier ook helemaal niet zijn en mijn broer zit lekker thuis bij zijn gezin. Je wordt boos op hem.

“Volgens mij heb je hier het pad, het dwaalspoor zelfs, van de jaknikker gekozen. Iets liefs doen voor een ander voelt in eerste instantie lekker: je doet iets liefs, je voelt je verbonden. Als je helpt, ben je belangrijk. Maar je luistert niet naar je eigen behoefte, uit loyaliteit en uit een gevoel van ‘iemand moet het doen’. Uiteindelijk gaat dat mis. Of je krijgt stressklachten of je wordt boos. In dit geval word je boos op je broer, die er niet is. Terwijl hij geen idee heeft. Het belangrijkste is: geef je grenzen aan. Voer een eerlijk gesprek met hem, niet zeurend of verwijtend. Als het echt noodzakelijk is dat iemand naar je oma gaat, zeg dan tegen je broer: ik wil dat de bezoeken worden verdeeld. En kom dus niet als je het eigenlijk te druk hebt. Jouw loyale deel zegt: ik moet in het weekend komen. Dat is maar de vraag, want uiteindelijk word je er boos van.”

“Jaknikkers zijn grenzeloos. Ze lijken heel lief. Grenzen stellen lijkt asociaal, maar iemand die zich begrenst, is feitelijk aardiger en beter te vertrouwen. Als ik iemand zie die altijd iedereen helpt en altijd maar ja zegt, dan vraag ik me af: wanneer krijg ik het op mijn brood?”

### **3. Je hebt een bruiloft georganiseerd en de bruid is er niet blij mee.**

Het bruidspaar wilde het simpel houden, maar de groep getuigen en ceremoniemeesters heeft elkaar opgezweept en juist van alles en nog wat georganiseerd, met als lawaaiig dieptepunt een djembéband waar de bruid wit van weg-trok. Veel tijd en moeite is gestoken in iets wat eigenlijk niet is gewaardeerd.

“Dit is de klassieke supermansetting. Jullie zijn als superman komen aanvliegen en hebben als bruidspersoneel gedacht: wij weten beter dan jij wat jij wilt. Jullie zijn over jullie eigen grenzen heen allemaal leuke dingen gaan

organiseren. En vervolgens is ze niet zo dankbaar. Als je teleurgesteld bent in dankbaarheid, dan heb je in een supermanrol gezeten. Jullie voelen je zielig, zij voelt zich niet gezien. Had haar serieus genomen! Ik was zelf altijd een superman, dat heb ik zo geleerd, maar ik doe het niet meer. Als ik nu iets extra's voor iemand doe, verwacht ik er niets voor terug. Dan is het mijn eigen keuze.”

“In zo'n geval rest jou nog één ding: sorry zeggen. ‘Sorry’ is de weg terug naar de geluksroute, en supermoeilijk. De bruid wacht op ‘sorry’, daarna kunnen jullie weer door. En dat roept weerstand op: je moet toegeven dat je iets verkeerd hebt gedaan en daar wil je misschien helemaal geen verantwoordelijkheid voor nemen. En ook een excuus accepteren is heel moeilijk. Toch zijn deze vaardigheden erg belangrijk. Zeg: sorry dat ik niet beter naar je geluisterd heb. En dan kun je het daarna nog eens rustig hebben over wat jou dwarszit, maar eerst moet je de lucht klaren.”

**Anne de Jong: De geluksroute, Uitgeverij Maven Publishing, €20,99.**

## **‘Als je teleurgesteld bent in dankbaarheid, weet je: ik heb in een supermanrol gezeten’**

### **Bio**

Anne de Jong werkt 25 jaar als psycholoog en coach. Ze is oprichter en mede-eigenaar van coachingsbureau Nonons, met vestigingen in Amsterdam en Rotterdam. Voor *De geluksroute* schreef ze al drie boeken over coaching. Ze is samen met schrijver Raymond van de Klundert en heeft twee kinderen.





illustratie Kristel Steenbergen