

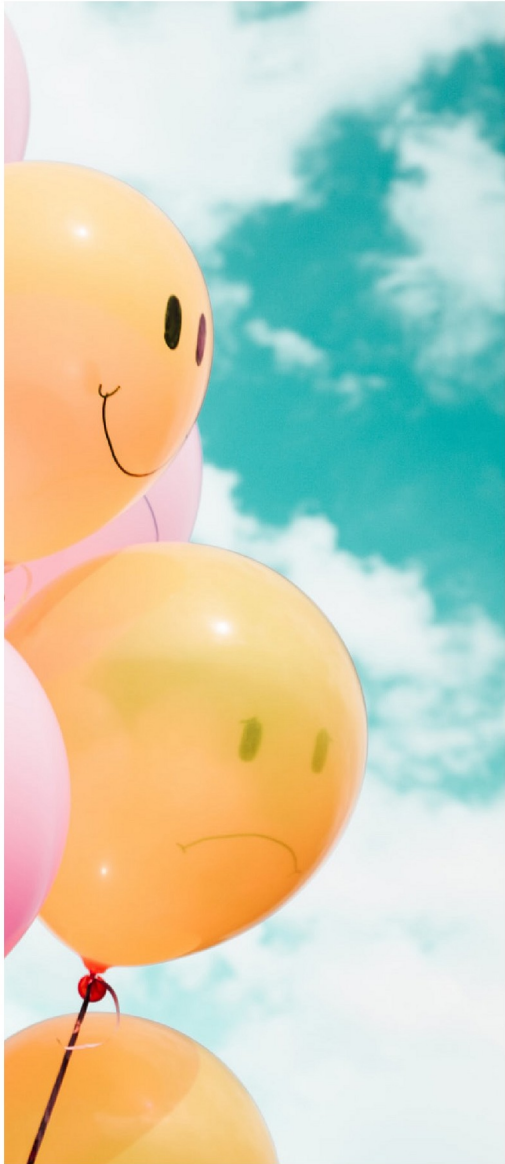
NOOIT MEER GEZEIK



Chagrijnig omdat je baas je niet waardeert. Gefrustreerd omdat de intimiteit tussen jou en je partner ver te zoeken is. Geïrriteerd omdat je vriendinnen jou wéér opzadelen met de organisatie van het weekend weg. Zo reken je af met gezeik.

TEKST CARLIJN SIMONS

LAATST HAD ik een lekkage thuis. Na een uur rondbellen was er eindelijk een loodgieter bereid te komen kijken. Met de lekker ruime marge die hij aanhield, zou hij er ergens tussen 10.00 en 15.00 uur zijn, dus hield ik de hele dag vrij om hem binnen te laten. Maar om vier uur was hij er nog steeds niet, noch nam hij de telefoon op of beantwoordde hij mijn appjes. Terwijl het plafond steeds grotere vochtplekken begon te vertonen, was ik het wachten



om vijf uur spuugzat en toog zwaar geïrriteerd naar het terras waar ik met een vriendin had afgesproken. Ik had mijn eerste wijntje al op toen zij eindelijk een keer kwam aanzetten. Te laat, zoals altijd, en al haar excuses ten spijt werd het niet echt gezellig meer. Toen m'n scharrel me vervolgens een appje stuurde dat hij toch niet zou komen, omdat hij nog met zijn vrienden in de kroeg zat, was ik er helemaal klaar mee. Boos

stuurde ik hem een bericht terug dat hij erin kon stikken. Wat een gezeik!

STANDJE REFLEX

Gezien de rits mensen met wie je op een dag contact hebt – van partners, collega's, vrienden en vriendinnen tot familie, burens, huisbazen, elektriciens en caissières in de supermarkt – ligt sociaal gedoe constant op de loer. Want iedereen houdt er andere normen, waarden, gewoontes en gedrag op na, waardoor dingen vaak anders lopen dan je je had voorgesteld. Met allerlei negatieve gevoelens als gevolg. "Je hoofd zit namelijk vol met je eigen ideeën, overtuigingen en verwachtingen", vertelt Anne de Jong. Ze is psycholoog, coach en schreef het boek *De Geluksroute*, bedoeld als navigatiesysteem dat je de weg wijst in de richting van een blijer en gelukkiger sociaal leven met minder conflict, frustratie en chagrijnigheid. "Als de omstandigheden in het echt niet uitpakken zoals je het van tevoren had bedacht, zorgt dat voor irritatie en frustratie waarop je vervolgens vaak in een reflex reageert." Volgens De Jong zijn er drie soorten reflexen waarmee je op sociaal gedoe kunt reageren. "Je schiet bijvoorbeeld in de vechtmodus en maakt een cynische opmerking, geeft een verwijt, gaat misschien schelden, snauwen of roddelen. Maar je kunt ook standje 'vlucht' aannemen. Dan loop je weg van de situatie, vermijd het gesprek, trek je je terug, doe je onverschillig, ruk je een zak chips open in de hoop dat je je daardoor beter gaat voelen of maakt de relatie meteen maar uit om er vanaf te zijn. Een derde reflex is bevroren. Je steekt je kop in het zand, vraagt niet om de aandacht die je nodig hebt of gaat de ander juist pleasen."

Het zijn natuurlijke reacties die je jezelf vaak van jongs af aan hebt aangeleerd zodat je met pijn en verdriet kunt omgaan. Alleen maken ze je in plaats van gelukkig vaak vooral juist ongelukkig.

HEFT IN EIGEN HANDEN

Een partner die je niet altijd meer ziet staan, je baas die nooit eens een compliment geeft, een vriendin die weken niets van zich laat horen: voor je het weet, laten ze je humeur tot onder het vriespunt zakken omdat je nu eenmaal gewoon wat anders had verwacht. Maar als je bewust de afslag naar de geluksroute neemt in plaats van je oude vertrouwde reflex te volgen, hoeft dat niet. Neem een baas die je werkmotivatie totaal vergald omdat hij je nooit complimenten geeft, laat staan een loonsverhoging of promotie. Dan

kun je tegen iedereen die het maar horen wil gaan mopperen over wat voor slechte manager hij is en met de pet naar je werk gaan gooien, omdat het toch niet uitmaakt wat je doet. Maar je kunt ook de regie in eigen hand nemen. Volgens De Jong is een van de eerste stappen op de geluksroute het inlassen van een pitstop om op een rijtje te zetten wat er feitelijk aan de hand is, zonder het plaatje in je hoofd erbij te halen. "Je protesteert niet meer, maar zegt tegen jezelf: oké, ik heb dus een leidinggevende die me niet ziet. Vervolgens neem je je eigen aandeel in het gedoe onder de loep. Wat voor gedrag vertoont jij en wat voor effect heeft dat op je baas? Misschien laat je jezelf niet genoeg zien; houd je bijvoorbeeld meestal je mond tijdens vergaderingen of laat je collega's alle credits voor het geslaagde project in ontvangst nemen? Onderzoek ook wat voor invloed zijn gedrag op jou heeft. Maakt zijn autoritaire stijl van leidinggeven je kleiner? Zorgt een collega die wel loonsverhoging kreeg ervoor dat je je onzeker bent gaan voelen?" Zodra je duidelijk hebt wat er echt aan de hand is, heb je drie opties ter beschikking om gedoe tegen te gaan. Wil je veranderen, accepteren of weggaan?

**IEDEEREEN
HOUDT ER
ANDERE
NORMEN
OP NA**



‘LAAT JE FRUSTRATIE EN VERWACHTING OVER HOE HET MOET ZIJN LOS’

GOED GESPREK

Op zich heb je het, los van die chef, prima naar je zin op je werk. Je taken zijn uitdagend en je collega's hartstikke leuk. Dan kun je proberen of je actief iets aan de situatie kunt veranderen. De Jong: "Neem jezelf voor voortaan in elke vergadering drie keer je mond open te trekken. Leg een handgeschreven brief op het bureau van je baas met een vlammend betoog waarom jij denkt dat hij veel meer aan je heeft als hij je af en toe een compliment geeft." Net zo kun je jezelf eens in een ander sexy setje hijsen of een nieuw kinky standje voorstellen als er thuis weinig opwindends tussen de lakens gebeurt. En natuurlijk helpt het voeren van een eertlijk gesprek ook vaak, bijvoorbeeld als hij je niet eens meer een kus geeft bij het binnenkomen en aan de andere kant van de bank gaat zitten voor jullie Netflix-avondje. "Dat klinkt voor de hand liggend, maar omdat we bang zijn onze kwetsbaarheid te tonen, gaan we zo'n gesprek vaak uit de weg", zegt De Jong. "Toch kun je gedoe daarmee soms heel

makkelijk de wereld uit helpen, als je dan tenminste niet met verwijten en beschuldigingen begint te smijten. Zelf ben ik fan van een zin van Brené Brown, een Amerikaanse professor die beroemd werd met een TED-talk over kwetsbaarheid. Zij geeft de tip zo'n open gesprek te beginnen door te zeggen: 'Weet je wat er in mijn hoofd gebeurt als je daar aan de andere kant van de bank gaat zitten?' Je kunt het intro dan zelf verder aanvullen. Bijvoorbeeld met: 'Dan denk ik dat je me niet leuk meer vindt of geen zin hebt om dichtbij me te zijn.' Zo ben je duidelijk over hoe het bij jou werkt en kan je partner vervolgens vertellen hoe het bij hem werkt, zoals door uit te leggen dat hij hartstikke veel van je houdt, maar het gewoon bloedheer krijgt als jullie zo dicht tegen elkaar aan zitten." Huppakee, dan weet je meteen dat er helemaal niets aan de hand is en dat je je dus druk maakte om niets.

TOTAALPAKKET

Maar stel dat je vriendinnen de organisatie van jullie weekend weg voor de zoveelste keer op jouw bordje kieperen. Ook al heb je het er al een paar keer met ze over gehad dat jij het ook druk hebt en de laatste keer de taken hebt verdeeld in een poging het eens anders te doen. In dat geval biedt de geluksroute van De Jong je nog een andere optie om te voorkomen dat je in een ongelukkig zeurende chagrijn verandert. Namelijk: acceptatie. Anne: "Dan laat je je frustratie en verwachtingen over hoe het zou moeten zijn los en besluit je dat het is wat het is. Je zegt tegen jezelf: 'Ik kies ervoor om te blijven en neem het pakketje zoals het komt, dus inclusief een leidinggevende die me niet ziet, een partner die er niet van houdt tegen me aan te zitten en vriendinnen die me als hun managementassistente inschakelen.' Accepteren betekent ook dat je afscheid neemt van die saboterende stem in je hoofd die je dan af en toe nog steeds influistert hoe bloedirriterend het toch is dat zelfs je eigen vriendinnen niet beseffen dat je wel wat beters te doen hebt dan bungalowparken afbellen. Je laat de oude koe écht in de sloot verdrinken om haar daar niet meer uit te halen." Hetzelfde kun je doen als je broers en zussen de trouwdag van jullie ouders weer eens zijn vergeten en pas als de dag voorbij is nog even snel bellen terwijl jij 's ochtends vroeg al voor deur stond met een grote bos bloemen. Als een goede band met hen dan tenminste is waar het je vooral om gaat. "Vaak vergeet je bij ergernissen wat je belangrijk vindt aan de relatie", zegt Anne.

SHORT CUT

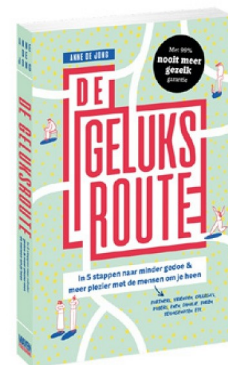
Je redeneert bij gedoe altijd vanuit jezelf, vanuit je eigen normen, waarden, ideeën en overtuigingen. Daarom biedt jezelf verplaatsen in de ander vaak ook een uitweg uit sociaal gedoe. Want je inleven in hoe iets voor de ander is en je oordeel opzij zetten, maakt automatisch dat je milder kijkt. De meeste mensen bedoelen het namelijk goed, ook al strookt hun gedrag niet met jou manier van doen. Jij hebt je financiële zaakjes misschien tiptop in orde. Helemaal oké, maar dat is die vriend die bij je aanklopt om geld te lenen aangezien hij de hele wereld steunt met fikse donaties net zo goed!

“Kleine dingen kunnen het dan overnemen van wat je op de langere termijn met iemand wil. Door bij irritaties steeds weer te bedenken wat wezenlijk relevant voor je is, hoeven dingen niet uit te groeien tot gedoe.”

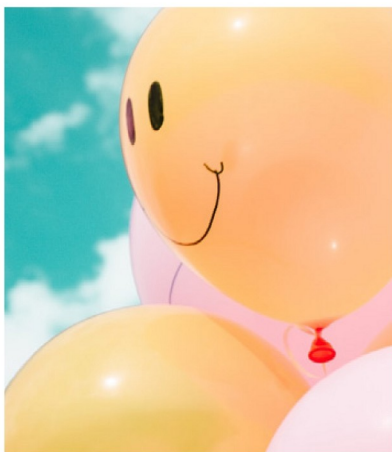
ZEGELS SPAREN

Nu heb je met de buurman of sportleraar natuurlijk een andere band dan met je partner of je schoonouders. De intensiteit en complexiteit van sociaal gedoe is per relatie verschillend, waardoor ook de oplossing en het doel anders is. Je opwinden over de bouwvakker die er een potje van maakt terwijl de klus bijna af is, is eigenlijk onnodige energieverspilling. Maar in veel andere gevallen, zoals langdurigere vriendschappen, liefdesrelaties, directe collega's en familie- verhoudingen, is gedoe op zijn beloop laten verre van een goed idee. “Als je namelijk niet uitspreekt, verandert of accepteert,” zegt De Jong, “leidt dat vroeg of laat tot gezeik. Eén keer geen kus van je partner bij het binnenkomen of een vriendin van wie je niets meer

hoort omdat ze verliefd is, is zelden een punt. Het gedoe ontstaat pas als het vaker gebeurt. Want dan spaar je frustratiezegels en als het boekje op een gegeven moment vol is, volgt gegarandeerd een ontploffing. Met verwijdering en misschien zelfs wel een breuk als gevolg.” Dat kun je voorkomen door tijdig de geluksroute te gaan bewandelen. Veel frustraties krijgen door je eigen aandeel in te zien en vervolgens te veranderen of te accepteren niet eens de kans om te gaan woekeren. Zo had ik mijn ergernis over de loodgieter simpelweg naast me neer kunnen leggen omdat het de moeite niet waard is me druk te maken over de onbetrouwbaarheid van iemand met wie ik verder nooit meer iets te maken heb. Met mijn vriendin had ik een gesprek kunnen aangaan. Daarin had ik haar kunnen vertellen hoe vervelend ik het vind dat ze meestal te laat is, omdat ik het ervaar als een gebrek aan respect. Zij had dan bijvoorbeeld kunnen uitleggen dat het voor haar ook belangrijk is om iets, waar ze op dat moment mee bezig is, met aandacht af te ronden. Samen hadden we vervolgens kunnen afspreken dat ze me in zo'n geval even een berichtje stuurt dat ze later is. De scharrel had ik na mijn botte antwoord mijn excuses kunnen aanbieden, met de verklaring dat ik over allerlei andere dingen geïrriteerd was en dat ik eigenlijk vooral teleurgesteld was dat ik hem niet zou zien. Misschien had hij in dat geval wel gezegd dat hij graag had willen komen, maar zichzelf te aangeschoten vond om nog met goed fatsoen aan te kloppen. Had ik dat allemaal maar gedaan: het had me 99 procent zeker een hoop gedoe gescheeld! ■



In De Geluksroute (€20,99 Maven Publishing) wijst psycholoog Anne de Jong in vijf heldere stappen de weg naar minder frustraties en meer plezier in je relaties. Grappig geschreven, vol herkenbare voorbeelden en opdrachten waarmee je zelf aan de slag kunt.



**GEDOE OP ZIJN BELOOP
LATEN IS VERRE VAN
EEN GOED IDEE**