

# Stoppen met zeuren



**Blik naar binnen**  
**Dominique Haijtema**

**H**et gaat binnen een uur al mis. Ik had me vorgenommen om ten minste een dag lang niet te mopperen, klagen of zeuren. Als ik 's ochtends door de stad fiets, word ik door twee politieagenten aangehouden omdat ik volgens een collega die verderop verdekt stond opgesteld door rood fietste. Ik heb haast en ben ongedurig. En kan het niet laten vervelende opmerkingen tegen de agenten te

maken. 'Is de begroting soms niet rond?' En 'moeten jullie het prestatiecontract nog halen?'

De Amerikaanse pastoor Will Bowen zou waarschijnlijk niet blij zijn met mijn gemopper. Hij introduceerde het idee om 21 dagen achtereenvolgens niet te klagen. Volgens zijn plan gaat ons leven drastisch veranderen als wij eens ophouden met mopperen. Zijn idee is simpel: doe een paars rubberen armbandje om en elke keer dat u uzelf betrappt op klagen, zeuren of mopperen moet u het bandje naar de andere pols verplaatsen.

Als u er drie weken in slaagt om het bandje om dezelfde pols te houden, bent u volgens Bowen een ander mens geworden. Een goed humeur, betere relaties en een betere gezondheid zijn slechts een paar voorbeelden van de verbeteringen die een klaagvrij leven zouden opleveren.

Het idee van Bowen is dankzij zijn aanwezigheid bij de Oprah Winfreyshow een groot succes in

de VS. Meer dan vijf miljoen polsbandjes naar tachtig landen heeft zijn organisatie inmiddels verstuurd en de dankbrieven met succesverhalen blijven maar op zijn kantoor binnenstromen.

Wat er mis is met klagen? Het is niet constructief en vooral een manier om aandacht of erkenning van anderen te vragen. Maar klagen levert eerder weerstand en verdediging op. Praten over positieve dingen en dankbaarheid uiten trekken juist meer prettige dingen aan.

Volgens Bowen scheppen onze gedachten de wereld en laten woorden vervolgens zien wat wij denken van die wereld. Wij scheppen dus voortdurend onze eigen werkelijkheid. 'Jouw leven

**Bijna fluitend fiets ik door met mijn bon. Een levensles voor € 50, daar kan zelfs ik niet over klagen**

is een film die wordt geschreven, geregisseerd, geproduceerd en gespeeld door jou', schrijft hij in zijn onlangs in het Nederlands verschenen boek *Een betere wereld*.

En waarom precies 21 dagen niet zeuren? Omdat dit volgens onderzoek de gemiddelde tijd is die wij nodig hebben om een nieuwe gewoonte te leren. Eerst zijn wij onbewust onbekwaam. Wij weten dus niet dat wij iets niet kunnen. Dan worden wij bewust onbekwaam. Wij hebben door dat wij veel klagen, maar kunnen er niet onmiddellijk mee ophouden. Dan worden wij bewust bekwaam: het lukt ons steeds beter om minder te klagen, maar moeten er nog wel aandacht aan schenken. En op het laatst zijn wij onbewust bekwaam. Het kost ons geen enkele moeite of inspanning meer om het nieuwe gedrag te vertonen. Het is een automatisme geworden.

Terwijl ik nog met mijn fiets in

de hand chagrijnig sta te broeden op diverse manieren om mijn ongenoegen en frustraties te ventileren, stop ik plotseling om voor het eerst echt naar de agenten kijk. Zij lijken zelf ook niet op hun gemak. Hoe leuk is het eigenlijk om de hele dag fietsers aan te houden en bonnen uit te delen?

Ik stop met zeuren en begin een gesprek. En inderdaad: zij zijn niet blij met deze taak en krijgen al de hele dag gemopper te horen. Door mijn belangstelling wordt het ineens een vriendelijk gesprek en wensen wij elkaar een prettige dag. Nog net niet fluitend fiets ik door met de bon op zak. Een levensles voor € 50, daar kan zelfs ik onmogelijk over klagen.

**Blik naar binnen is een wekelijkse rubriek over psychologie op de werkvloer. Dominique Haijtema is journalist en psycholoog. Voor eerdere afleveringen kijk op [www.fd.nl/cariere](http://www.fd.nl/cariere).**

