

STOP MET KLAGEN

Mensen hebben geen tijd voor je als je altijd boos bent of klaagt. – Stephen Hawking

Ik ben geen klager. Ik zie het soms even niet zitten en dan word ik somber, maar ik ben niet iemand die snel klaagt dat het me niet gegund is. En ik geef ook zelden anderen de schuld.

De meeste mensen kunnen slecht tegen klagers. Zelfs de klagers kunnen slecht tegen klagers. Ik heb het niet over mensen die vertellen dat ze het zwaar hebben. Ik heb het over mensen die continu lopen te mopperen, op instanties, op het weer, op collega's, op mensen die het (ogenschijnlijk) beter voor elkaar hebben, op minderheden, op de regering, op homo's of homohaters, op de politie,

op mensen die rechts stemmen en op mensen die links stemmen.

Vroeger klaagden die mensen op verjaardagsfeestjes of op het werk. Nu klagen ze vooral op Facebook.

Luister, ik snap dat het leven soms lastig is, moeilijk zelfs en soms zelfs zwaar klote. Ik snap dat als het op je werk niet lekker gaat of je relatie in zwaar weer zit, dat je minder blij de wereld in kijkt. Ik begrijp dat als familieleden of vrienden ziek worden of erger, dit een enorme tol eist. Ik snap dat als je uren, dagen of maanden in je Waanzinnige Plan steekt en het resultaat is niet wat je ervan verwachtte, dit hard te verkroppen is. Ik begrijp dat allemaal. Ik heb het zelf ook allemaal meegemaakt.

Ik snap ook dat je daar soms over wilt praten. Online of offline. En dat mag. Maar ga niet klagen. Nu niet en nooit. Want mensen houden niet van klagers. Klagen kost energie, bij jou en bij anderen.

En er is een keerzijde voor alles. Er is een positieve benadering te vinden of een lichtpuntje bij bijna alles. Vraag maar aan Marloes van Zoelen, die na een zwaar auto-ongeluk haar vriend en een deel van haar gezondheid

verloor. Als er iemand reden tot klagen heeft, is zij het wel. Wanneer ik het even zwaar denk te hebben, denk ik altijd even aan haar en aan haar lichtpuntjes (www.marloesvanzoelen.nl).

Klagen heeft namelijk gevolgen. Voor jou, maar ook/juist voor je Waanzinnige Plan. Want mensen zien en horen alles van je. Die scheldpartij van gisteren op je Facebook heeft impact op je hulpvraag van vandaag. Echt waar.

Daarom hier tien tips om te stoppen met klagen:

- 1 *Accepteer dat het leven een zootje is, een chaos* Niets gaat ooit zoals het moet. Het leven is niet maakbaar, we kunnen hoogstens ons best doen er iets moois van te maken.
- 2 *Accepteer dat dingen veranderen* Niets is zoals het was, niets blijft zoals het is. Ook jij niet.
- 3 *Leef in het nu* Niet hoe het was of had moeten zijn, niet in de toekomst of hoe het zou moeten worden.

4 *Oordeel niet de hele tijd* Niet over andere die het in jouw ogen niet goed doen, of li onrecht beter hebben. Niet over jezelf je iets fout hebt gedaan of beter zou moeten weten.

5 *Wees verantwoordelijk voor je eigen fout (maar niet voor die van anderen)* Geef toe dat je een fout hebt gemaakt en los het op. *Laat je niet stoppen* Ja, er is tegenslag, ja het leven is soms moeilijk. Voor jou, voor mij en voor iedereen. Baal ervan en pak het leven (en je plannen) daarna weer op. Doodgaan kan altijd nog.

7 *Heb compassie* Met jezelf en met andere. Soms weten ze gewoon niet beter. Soms weet jij gewoon niet beter. Iedereen is w eens een beetje dom.

8 *Vermijd mensen die je energie kosten* Je kunt weliswaar compassie met ze hebben maar ondertussen kun je ook afscheid v ze nemen.

9 *Wees assertief* Zeg ja wanneer je ja wilt zeggen en nee als je nee bedoelt. Twijfel vraag dan een dag bedenktijd.

10 *Stoppen met klagen levert tijd en energie* Nee zeggen levert trouwens ook tijd op!