

Klagen is gezond

(1) “Goedemorgen, buurvrouw!”, groet ik vrolijk. “Jaja”, zegt ze, terwijl ze een afwerend gebaar maakt. “Zware nacht gehad?”, vervolg ik. De
5 buurvrouw, Hanny, kijkt afkeurend naar de eerste etage; de woning boven die van haar. Dan volgt het bekende relaas over het lawaai van de bovenbuurvrouw, hoe ze elk
10 gesprek woord voor woord kan verstaan. Ik leef mee met haar geklaag en besluit er bij het derde ‘wat doe je eraan?’ een eind aan te maken. “Helemaal niets, Hanny.
15 Helemaal niets.” Ze knikt berustend. Ik geef haar een klopje op haar arm. Met een tevreden glimlach neemt ze afscheid.

(2) Klagen biedt voordelen. Psycholoog Robin Kowalski beschouwt het
20 ten eerste als een vorm van het in goede banen leiden van emoties. Het uiten van negatieve gevoelens lucht op. Op de korte termijn levert klagen
25 je vooral negativiteit op, want je richt je aandacht op iets vervelends. Maar op de langere termijn draagt – gematigd – klagen bij aan het psychologische welzijn van mensen,
30 stelt hij. Bovendien ziet hij klagen als een middel om sociale contacten te onderhouden. Dat geldt niet alleen voor mijn buurvrouw Hanny. Ik ken ook het gevoel van verbondenheid
35 wanneer iemand mijn ergernis over, bijvoorbeeld, een bloedirritante radioreclame deelt. Dat gevoel van verbondenheid ontstaat wanneer het om zo’n kleine, onzinnige ergernis
40 gaat, maar ook als iemand zijn ongenoegen over de politiek of ander wereldleed uit.

(3) In het boek *Een betere wereld* somt psycholoog Will Bowen een
45 aantal motieven voor geklaag op. Mensen klagen om maar niets aan een probleem te hoeven doen of om superioriteit uit te drukken. Klagen over iemand is volgens Bowen ook
50 een manier om invloed uit te oefenen op anderen, bijvoorbeeld door ervoor te zorgen dat die anderen niet meer met die persoon in zee willen gaan. Bowen pleit voor minder geklaag,
55 want dat leidt ertoe dat je op een vrolijkere en lichtere manier in het leven komt te staan. Hij bedacht ook een manier om je eigen klaaggedrag onder controle te krijgen: draag een
60 polsbandje dat je elke keer van pols verwisselt als je jezelf betrapt op geklaag. De bewustwording zorgt ervoor dat je beter in staat bent je negatieve uitlatingen in te perken.
65 (4) Volgens Kowalski is het heel belangrijk dat je strategisch leert klagen. Dat betekent: gedoseerd klagen en vooral tegen mensen die toch wel van je houden. Ook is het
70 belangrijk dat je je in je geklaag op een oplossing richt: “Nu mijn fiets voor de derde keer is gestolen (KLAAG), koop ik toch maar dat slot dat drie keer zoveel kost als de fiets
75 zelf.” Daarnaast moet je je afvragen, wanneer je de neiging voelt om in een klaagzang uit te barsten, hoe aantrekkelijk je als klager op anderen overkomt. Bij klagende mensen is het
80 doorgaans niet goed toeven. Behalve dat ze niet positief denken, is hun geklaag ook nog eens ontzettend saai en weinig inspirerend. Daar moet je dus voor waken.

85 **(5)** Ikzelf klaag veel. Ik ben
ongeduldig, erger me snel en zie
altijd wel een manier waarop iets
beter zou kunnen. Als ik niet oppas
90 een eeuwige klager, maar omdat ik
de mensen om me heen niet van me
wil vervreemden heb ik een truc. Ik
klaag vrolijk. Dat wil zeggen: ik praat
openlijk over mijn ongenoegens en
95 zet het goed vet aan. Dit biedt de
toehoorder twee mogelijkheden: hij
kan opgelucht meeklagen omdat mijn
schaamteloos geuite frustratie een
feest van herkenning is. Of hij neemt
100 me niet serieus, omdat ik mezelf toch
al belachelijk maak. Zo voorkom ik
een sociaal isolement.

(6) Er is nog iets wat ikzelf belangrijk
vind bij klagen. Klagen is een luxe!
105 Ga maar na. Mensen die een slepen-
de ziekte hebben die allerlei nare
beperkingen met zich meebrengt of
die een dierbare hebben verloren,
zijn zelden klagers. Natuurlijk zijn er
110 ook klagers onder mensen die
getroffen zijn door het lot, maar
meestal betekent echt lijden juist dat
die mensen zich richten op wat wél

goed gaat in het leven. Begrijpelijk
115 ook: wanneer je je in zo'n geval richt
op het negatieve, ga je kopje onder.
(7) En zo komen we bij de oorzaak
van klaaggedrag; klagen heeft te
maken met je ongelukkig voelen.
120 Want ook al ben je dan niet ernstig
ziek of heb je geen geliefde verloren,
dat wil niet zeggen dat je gelukkig
bent. Maar ja, dat ga je niet lopen
verkondigen. Je hebt immers niets te
125 klagen: je bent gezond, hebt een dak
boven je hoofd en lieve mensen om
je heen. En toch... Daarom geef je
het slechte weer er maar van langs.
De druk moet op de een of andere
130 manier van de ketel.
(8) Wil je echt van het klagen
afkomen, dan zul je bij jezelf te rade
moeten gaan. En erger je je aan
geklaag om je heen, besef dan dat
135 ongelukkig zijn de reden is voor het
gezever over te weinig parkeerplek-
ken of smerige toiletten. Neem het
klagen serieus, bij een ander én bij
jezelf, en maak van de klager een
140 tevreden mens die zich gehoord
voelt.

*Naar een artikel van Marte Kaan,
NRC Next, 8 april 2010*

Tekst 2

10p 11 **Samenvattingsopdracht**

Vat de tekst *Klagen is gezond* samen in maximaal 155 woorden.

Besteed daarbij alleen aandacht aan de volgende punten:

- 1 welke twee voordelen van klagen Kowalski noemt;
- 2 welke drie motieven voor klagen Bowen noemt;
- 3 welke handelwijze Kowalski voorstelt bij het klagen en wat die handelwijze inhoudt;
- 4 wat de oorzaak is van klaaggedrag;
- 5 welk advies voor klagen geldt voor zowel jezelf als een ander.

Maak er een samenhangend geheel van. Gebruik geen telegramstijl. Noem niet onnodig voorbeelden. Tel het aantal woorden en noteer dat onder je samenvatting. Zet de titel erboven.

Bronvermelding

Een opsomming van de in dit examen gebruikte bronnen, zoals teksten en afbeeldingen, is te vinden in het bij dit examen behorende correctievoorschrift, dat na afloop van het examen wordt gepubliceerd.