

# IK HEB ZO'N HONDENLEVEN

Ja, dat weet ik nou wel...



Je houdt van je vriendin, maar je wordt doodmoe van haar gezeur. Hoe reken je ermee af?

Door Amanda van Schaik

► S. is een van mijn beste vriendinnen. Ze is betrouwbaar en hartstikke lief. Ook hebben we de grootste lol. Herstel. We hadden de grootste lol. Sinds haar relatie een half jaar geleden uit ging en zij zich in het datingleven heeft gestort, is er geen lol meer aan haar te beleven. Want ze zeurt. Over haar dates en haar angst om alleen te blijven. Telkens voeren we hetzelfde gesprek:

S.: "Hij reageert niet op mijn sms. Vindt hij me wel leuk?"

Ik: "Wacht nou even af, hij reageert vast nog wel."

S.: "Maar denk je dat hij me leuk vindt? Onze date was oké. Maar hij ziet me niet zitten, hè? Niemand vindt me leuk."

Ik: "Je bent een topper. Die vent mag in zijn handen knijpen met jou."

S.: "Waarom hoor ik dan niets van hem? Zal ik hem nog eens sms'en? Wat denk jij? Ik denk dat hij me niet leuk vindt."

## ZIJ OPGELUCHT, JIJ MOE

En zo gaat het maar door. De mannen wisselen, maar het geklaag blijft hetzelfde. Ze is net een cd die blijft hangen. Na een gesprek met haar ben ik vaak doodop en ik heb geen idee waarom. Tot ik het boek *Energievreters* van de Zweedse psychotherapeute Ingall Roos lees: volgens haar is S. een energievreter. "Iemand die haar negatieve emoties op anderen afreageert om zelf opluchting te voelen en energie te winnen."

Energievreters krijgen een energiekick, terwijl jij je moe en leeggezogen voelt. Vooral die vermoeidheid klinkt me bekend in de oren.

**ZEUREN KAN HEEL GEZOND ZIJN. HET LUCHT OP EN GEEFT JE DE KANS JE ZORGEN OP EEN RIJ TE ZETTEN**



### Ruim je rommel op!

Vrouwen zeuren niet alleen tegen hun vriendinnen. Ook mannen zijn zwaar de klos. Uit onderzoek onder 3000 Engelsen blijkt dat vrouwen tweeënhalf (!) uur per week zeuren tegen hun partner. Niet helpen bij het schoonmaken en te veel drinken zijn favoriete klaagonderwerpen.

ontkennen. Het afreageren van hun nare gevoelens op anderen is de enige manier om ermee om te gaan. En zo krijgen ze ook energie, die ze nemen van anderen.

Nog een gevolg van het gebrek aan bevestiging is dat zeurders voortdurend de goedkeuring vragen van anderen. Ze gebruiken luisteraars als steun en toeverlaat en zijn zelden geïnteresseerd in wat de ander te melden heeft.

### HERKEN JE ZEURVRIENDIN

**Niet iedere Klaag Queen is een hardcore energievreter, zeurvriendinnen zijn er in vele gradaties: van een BFF die af en toe jammert, tot de vriendin die er niet mee kan ophouden. Een overzicht van zeurtypes, hun zuigkracht én hoe je het beste met haar omgaat.**

### DE PARASJET

**Energiezuigkracht: 100%**

Haar credo is: ik zeur, dus ik besta. Ze vertelt tot in de kleinste details over haar problemen en heeft geen aandacht voor jou. De Parasiet leeft in haar eigen wereld. Een wereld die bestaat uit problemen waarvan zij zelf uiteraard nooit de oorzaak is.

Hanneke (28) was bevriend met Parasiet J. "Ze was verhuisd van de grote stad naar een dorp en belde mij dagelijks op om anderhalf uur over haar problemen te praten. Ze had een irritante baas, kende weinig mensen en vond dat niemand aardig tegen haar deed. Ze liet zich negatief uit over alles en iedereen. Ik coachte en adviseerde haar elke keer weer. Maar in mijn verhaal was ze totaal niet geïnteresseerd."

Uiteindelijk heeft Hanneke tegen J. gezegd dat ze haar niet kon helpen en geen zin meer had om nog langer alle negatieve verhalen aan te horen. "Dat was het einde van onze vriendschap. En een enorme opluchting voor mij."

**Wat te doen?** Ingalill Roos: "Om inzicht in hun destructieve gedrag te krijgen, moeten energievreters beginnen met verantwoordelijkheid te nemen voor hun verdrongen gevoelens uit het verleden. Alleen zo kan dit patroon worden doorbroken. Daarvoor is professionele hulp nodig."

Jij kunt de Parasiet niet redden, je bent haar vriendin en geen professional. De enige manier om haar te helpen, is door haar het nummer van een therapeut te geven.

### DE BEROEPSZEUR

**Energiezuigkracht: 90%**

Ze praat niet, ze zeurt. Deze vriendin vertoont veel overeenkomsten met de Parasiet: ze is vrijwel alleen geïnteresseerd in zichzelf en vraagt veel energie, terwijl ze nauwelijks iets teruggeeft. Verschil met de Parasiet is dat er nog hoop voor de Beroepszeur is. Af en toe zie je een glimp van haar goede eigenschappen. En dan weet je weer waarom je met haar bevriend bent.

**Wat te doen?** Ik vraag het Marieke de Kort, die gespecialiseerd is in genderpsychologie, de psychologie van het mannelijk en vrouwelijk brein. Marieke de Kort: "Confronteer je vriendin met haar gezeur. Misschien heeft ze zelf niet in de gaten hoe ze overkomt. Zorg dat je niet om de boodschap heen draait, vertel meteen wat je wilt zeggen. Geef daarbij duidelijke voorbeelden, leg je gevoel uit en probeer ook meteen oplossingen aan te dragen."

### DE TIJDELIJKE ZEUR

**Energiezuigkracht: 40%**

Ik schaar mezelf in deze categorie. Vier jaar geleden zat ik in een enorme zeurfase. Ik had een stressvolle baan en was constant moe. Ik was diepongelukkig, maar wilde geen ontslag nemen, er moest immers geld in het laatje komen. Klagen over mijn stomme baan lichte enorm op. Al snel deed ik niets anders meer. Dat moet voor mijn vriendinnen geen pretje zijn geweest, maar ze bleven gelukkig bevriend met me. Vijf maanden later, toen ik een nieuwe baan had, was ik gelukkig weer gewoon mijn oude niet-mekkerende zelf.

**Wat te doen?** Hoor het een paar maanden aan en de Tijdelijke Zeur houdt vanzelf op. Van tevoren weet je natuurlijk niet of het geklaag tijdelijk is, maar probeer dit toch in te schatten. Voortijdig ontvrienden is niet verstandig. "Een vriendschap beëindigen in een moeilijke fase van iemands leven is wel heel erg ingrijpend voor die persoon," waarschuwt psycholoog Marieke de Kort.

### DE GELEGENHEIDSZEUR

**Energiezuigkracht: 10%**

De Gelegenheidszeur klaagt af en toe. Ergens op afgeven is soms gewoon lekker en hoeft niet altijd te wijzen op een groter probleem. Dit wordt beaamd door Marieke de Kort: "Zeuren kan heel gezond zijn. Het lucht op, je uit je gevoelens, krijgt van je omgeving positieve feedback en hebt de kans om alles waar je je zorgen om maakt eens op een rijtje te zetten."

**Wat te doen?** Bied een luisterend oor en laat de Gelegenheidszeur even lekker klagen. Als je daar geen zin in hebt, neger het dan. Marieke de Kort: "Zeuren is een vorm van aandacht vragen. Ga je erop in, dan is dat een bevestiging dat zeuren werkt als je aandacht wilt. Negeren en juist op andere dingen ingaan die je vriendin vertelt, kan ook een methode zijn om zeuren te verminderen."

### ONTVRIENDEN OF NIET?

Mijn vriendin S. is duidelijk een Beroepszeur. Confronteren is de beste manier om haar gejammer over mannen aan banden te leggen. Nog best eng, want hoe vertel je je vriendin dat ze een emotionele vampier is?

Carrie uit *Sex and the City* zeurde non-stop over mr. Big. Maar heb je Miranda, Samantha of Charlotte ooit horen zeggen dat ze moest kappen met haar gezeik? Nee. Want zoiets is moeilijk om te vertellen aan je vriendin. Het vereist al mijn moed om tegen S. te zeggen dat ze zo vreselijk veel zeurt. Na deze mededeling volgt ogenblikkelijk de ontkenning ("Zoveel klaag ik

toch niet?") en vervolgens verklaart S. dat ze niet doorhad dat ze zo negatief was. Ik speel voor psycholoog en leg haar uit dat ze haar gevoelens niet van zich af moet zeuren, maar zekerder van zichzelf moet worden.

S. heeft haar onzekerheid nog nooit gelinkt aan haar geklaag en zegt dat ik een punt heb. Ze geeft toe dat ze het prettig vindt om bevestiging en aandacht te krijgen. Hoe ze ervoor kan zorgen dat ze haar eigenwaarde op een andere manier opkrikt, weet ze nog niet. Ze belooft in elk geval minder te zeuren. Ik ben benieuwd of ze het volhoudt, maar ik ben blij dat ik dit confrontatie-

gesprek met haar heb gevoerd. Nu wéét ze tenminste dat ze zoveel over haar problemen praat en wat dat met mij doet.

Als jij de vriendschap tussen jou en je zeurvriendin wilt redden, ga dan ook het gesprek met haar aan. Al was het alleen om haar op haar energievretende gedrag te wijzen, want misschien heeft ze het zelf niet eens door. Praten heeft helaas geen zin als zij een hardcore energievreter is en in de categorie Parasiet valt. Trek dan de stekker uit de vriendschap. Want vriendinnen zouden je juist energie moeten geven in plaats van die uit je te zuigen. **COSMO**



### De pot verwijt de ketel

Acht op de tien mensen vinden dat anderen te veel zeuren. **De helft steekt de hand in eigen boezem** en geeft toe zelf ook wel wat positiever te mogen zijn. Het meest wordt er gezeurd over het gedrag van geliefden, vrienden en collega's.

Uit een onderzoek van *Psychologie Magazine*