**Andere mensen heb vaak lastige gewoonten, nietwaar?**

U hebt veel gewoonten. U weet zelf niet eens hoeveel. Onder gewoonten versta ik alle handelingen die u verricht zonder erbij na te denken of u ze wel zult doen.

 U gaat in uw gewone kleding en niet in uw pyjama de straat op. Elke dag gaat u, als u gezond bent, naar uw werk. Als het koud is, trekt u een jas aan. Als het koffie­tijd is, loopt u naar de koffiepot. 's Avonds doet u de deur op slot. U eet drie maal daags. Twee keer per dag poetst u uw tanden. Overdag bent u uit bed, 's nachts ligt u erin.

 Natuurlijk denken we na over deze zaken. Maar meestal niet. Daarvoor zijn het gewoonten. Zonder gewoonten zouden we moe worden. Als we ze niet hadden, zouden we altijd overal over moeten dubben. Zal ik iets wel of zal ik iets niet doen? Gewoonten geven daardoor rust aan het leven. Ze maken het leven overzichtelijk. Je weet precies wanneer je iets moet doen. Veel moderne, jonge, mensen breken met allerlei ouder­wetse gewoon­ten. Hun leven is daardoor dikwijls chao­tisch.

 Gewoonten zorgen ervoor dat we ons thuis voelen in onze manier van leven. Ze zijn net als ons eigen huis. Je voelt je er lekker in. 'Gewoonte' heeft taalkundig dan ook alles te maken met 'wonen' en 'woning'. Gewoonten geven je een veilig dak boven je hoofd.

Gewoonten zijn zinvol en toch kunnen ze ons ook irriteren. Laten we eerlijk zijn. Soms ergeren we ons aan onze eigen rare gewoonten. We nemen ons voor om toch vooral nooit meer in gezelschap uit onze neus te peuteren. Meestal echter verbazen en hinderen allerlei gewoonten van anderen ons. De irritatie wordt heviger naarmate de gewoonten bij anderen dieper blijken te zitten.

 Ik denk nu niet eens zozeer aan vervelende dingen. Terecht bent u boos op de buurman die de gewoonte heeft zijn hond los te laten lopen, terwijl uw kinderen bang voor dat beest zijn. Ik geef u gelijk als u probeert uw zoon van de nare gewoonte af te helpen om zijn fiets te laten slingeren.

 Ik denk aan allerlei persoonlijk gewoonten die een ander volhoudt en u geheel niet snapt. Wat vind u van een neefje die alleen maar pindakaas eet en als hij bij u komt logeren zijn potje Calvé meeneemt? Dat doet u geen centje pijn en toch hebt u de neiging hem iets anders voor te zetten. Wat denkt u van een vader die nooit een winterjas wil dragen? U vermaant hem aan zijn gezondheid te denken en een jas aan te trekken, maar hij doet het niet. Of wat vind u van een vrouw – uw vrouw dus - die echt altijd vijf minuten later dan u naar buiten komt, terwijl u in de auto zit te wachten? Je zou van ergernis je auto weer in de garage zetten of al vast in je eentje wegrijden naar de verjaardag. Over eetgewoon­ten van anderen zwijgen we maar. Uw ene dochter eet te traag en uw andere te haastig. Wat u ook zegt, u krijgt het er niet uit. Misschien hebt u ook nog wel een zoon die geen vis door zijn keel krijgt, maar vissticks lekker vindt.

Waar wil ik nu naar toe? Wel, ik wil begrip vragen voor de gewoonten van anderen. U begrijpt ze misschien niet. Maar zij voelen zich er veilig of prettig bij. Zondige gewoonten moet u tegengaan. Maar een gewoonte is niet slecht omdat u toevallig andere gewoonten hebt. De woning van uw overbuurman is toch geen raar huis omdat het anders is ingericht dan het uwe? Zo is het ook met gewoonten. Wat geeft het dat uw vrouw, voor ze uitgaat, op het laatste moment nog even naar het toilet wil of de deuren controleert? Wat geeft het dat uw zoon zijn vork bij het eten omwisselt met zijn mes? Is het nu echt zo hinderlijk dat uw vrouw, voor ze iets weggooit, het eerst een jaar op zolder laat staan om aan dat idee te wennen? Accepteer elkaars gewoonten eens. De ander voelt zich prettig en u windt zich minder op.

 Weet u trouwens dat ingeslepen gewoonten goed zijn voor oudere mensen? Gewoonten van inkopen, eten en drinken, dag- en weekindeling en veiligheid kunnen zo sterk zijn dat vergeet­achtige bejaarden ze toch volhouden. Daardoor kunnen ze langer zelfstandig functioneren. Probeer ze die gewoonten dan ook maar niet af te leren.

Eén aspect laat ik nu buiten beschouwing. Volledigheidshalve meld ik het wel. Sommige gewoonten kunnen te maken hebben met psychische spanningen of (dwang)stoornissen. Voor het ontbijt een fles alcohol leegdrinken. Je eigen haren uitrekken. Dagelijks, als je alleen thuis bent, je bankstel met suiker bestrooien en daarna stofzuigen. Bij elke deuropening tot tien tellen voor je er doorgaat. Dit soort gewoonten blijven meestal lang verbor­gen. Ze kunnen op de duur zoveel last opleveren voor de persoon zelf en of voor anderen dat soms behande­ling nodig is. Maar dat is echt een ander verhaal.