# **Aandacht vragen met geklaag**

Er zijn veel mensen die een klein of groot kruis dragen. De één lijdt daaronder zwaarder dan de ander. De één draagt z’n kruis rustig, een ander met de moed der wanhoop en weer een ander klagerig. Met klagerig bedoel ik niet het uiten van oprechte emoties. Ik kleineer niemands pijn! De psalmdichters verwoorden hun klachten ook en ze leggen ze neer voor God. Als wij in nood zijn, mogen wij, net als zij, onze klacht en ons verdriet eerlijk onder woorden brengen, voor God en mensen. Met ‘klagerig’ bedoel ik iets anders. Ik denk bij ‘klagerig’ aan zielig doen, aan elke keer terugkomen op je eigen leed, te pas en te onpas. Klagerig zijn, is mensen op een zeurtoon lastig vallen met jouw problemen. Wie klagerig is, vindt zijn eigen problemen altijd groter dan die van anderen en daarom kan hij bijna over niets anders praten. Ik heb de indruk dat mensen met kleine problemen eerder klagerig zijn dan mensen die een groot kruis dragen.

Waarom worden sommige mensen klagerig? Er is denk ik maar één antwoord te bedenken: door de zielige houding willen ze aandacht vragen voor zichzelf. Ze vinden dat ze aandacht tekort komen. Mensen vragen te weinig uit zichzelf naar hun moeilijke situatie en daarom herinneren zij hun omgeving maar voortdurend aan hun narigheden. Ze hopen door hun manier van doen medeleven en soms medelijden te ontvangen.

Werkt dat ook? Nee, helaas. Mensen die zich zielig opstellen krijgen als hun problemen nieuw zijn, best wel aandacht. Na verloop van tijd wordt dat echter anders. Omstanders worden het geklaag snel zat. De één na de ander keert de klager de rug toe. ‘Naar die zeurpiet ga ik niet meer toe.’ Hij of zij wordt bijna niet meer op de koffie gevraagd. Het gevolg is dat de klager zich – begrijpelijk – nog hopelozer gaat voelen en dus nog meer reden tot klagen heeft. De plichtsgetrouwe mensen, die het contact in stand houden, moeten dat dan allemaal aanhoren. Van ellende kan een klagerige vrouw (of man) claimgedrag gaan vertonen. Zij is zo bang in de steek gelaten te worden door de laatste bekenden dat zij vijf keer op een dag naar dezelfde trouwe buurvrouw toeloopt of dezelfde lieve nicht opbelt om haar zielige verhalen te vertellen. De trouw en liefde van hen worden dan dus zwaar beproefd.

Hoe komt het toch dat veel mensen zo afwijzend reageren op een klager? Dat ligt niet alleen aan de hardheid van sommigen die zich niet willen inleven in de nood van hun medemensen. Dat komt uiteraard ook voor. Voor een groot deel ligt het aan de klager zelf. Die wil belangstelling ontvangen door voortdurend de aandacht op zichzelf en eigen leed te vestigen. Een klager plaatst zichzelf voortdurend in het centrum van de aandacht. Deze ik-gerichte houding irriteert. Iedereen heeft dat door, behalve de klager zelf. Er zijn echter maar weinig mensen die dat een klager met ronde woorden durven zeggen. Meestal laten ze het contact overgaan, zonder dat een klager weet waarom. Dát is jammer. Wees liever recht-door-zee tegenover een klager. Dan zou hij zijn gedrag immers kunnen veranderen. Echter, ook als dingen wel eerlijk gezegd worden, helpt dat niet altijd. Een klagerige houding lijkt soms in een karakter ingebakken te zijn. Veel klagers hebben ook een onvermogen om over zichzelf na te denken. Ze willen of kunnen maar niet inzien dat ze door hun zielige gedoe juist aandacht verspelen in plaats van aandacht winnen. Ze blijven alleen maar hun eigen problemen zien en worden soms boos op mensen die hun verkeerde houding benoemen. Degenen die zonder toneelspel bij hen willen komen, worden dan de deur uitgekeken!

Wat zou ik klagers willen leren? Het eerste is dat ze hun klachten en teleurstellingen mogen uiten, maar dat ze moeten selecteren bij wie ze dat doen en wanneer ze dat doen. Je kunt zelfs je liefste zus niet drie keer op een dag lastig vallen met je zieligheid. Je hoeft je pijn ook niet aan elke vage kennis te vertellen. Een oprecht gesprek over hoe het met je gaat, inclusief je leed, met iemand van wie je houdt, is hartversterkend. Dat gesprek mag ook met een hulpverlener of predikant gevoerd worden. Vervolgens moeten klagers leren niet ik-gericht te klagen. Het klinkt een beetje hard, maar ze moeten niet overdrijven. Een klacht ‘Ik ben de zieligste’ wordt niet snel serieus genomen. Het allerbelangrijkste is dit: wie aandacht wil ontvangen, moet daarop helemaal niet uit zijn. Dat is krampachtig. Ik krijg op een plezierige manier aandacht als ik met anderen meeleef. Als ik hartelijk ben voor anderen en belangstelling heb voor hun wel en wee, hebben zij belangstelling voor mij. Het gaat niet altijd op. Er zijn ook niet belangstellende mensen. Meestal werkt het wel. Als ik liefde geef, ontvang ik ook liefde. Wie klagerig is, wil aandacht némen. De kans is groot dat dat niet lukt. Wie hartelijk is, ook al heeft hij het moeilijk, krijgt aandacht, terwijl hij er niet op uit is.