



**Verplicht
gezellig**

Van Liz Luyben en Iris Posthouwer verscheen
eveneens bij Ambo|Anthos *uitgevers*

Smalltalk survival

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van
de nieuwste boeken van Ambo|Anthos *uitgevers*
via www.amboanthos.nl/nieuwsbrief.

Liz Luyben & Iris Posthouwer

Verplicht gezellig

De slimste tips,
trucs en smalltalk
om de feestdagen
te overleven

Ambo|Anthos
Amsterdam



ISBN 978 90 263 5397 0

© 2020 Liz Luyben & Iris Posthouwer

Omslagontwerp Roald Triebels, Amsterdam

Foto auteurs © Ruud Pos

Illustraties binnenwerk © Barbara van den Berg

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

Inhoud

Vooraf 7

1 Alles is familie 15

Familiesurvival • Alles is schoonfamilie • Schoonfamilie-survival • Je krijgt er zoveel voor terug: kinderen • Tips om het leuk te houden voor/met pubers • Vrienden en aanhang • Kortom

2 To go or not to go? 45

Plannen versus plempen • Marie Kondo je feestdagen • Niet gaan is een optie • Soms moet je gaan • Beslissen: maak je niet druk • Vier het later • Oké ik ga niet • Oké ik ga • Van geluk gesproken • Laat ze toch • Kortom

3 De regie nemen 81

Eet! • (Dress)code rood: wat moet je aan? • De vraag die je wist dat zou komen • Een lange adem • Humor als ventiel • Verplicht gezellig-bingo • Cadeausurvival • Cadeausurvival-tips • Goh, wat eh... apart! • Bedanken • Gedichtensurvival • Kortom

4 De grote zus van smalltalk: Big Talk *117*

Explosiegevaar • Omgaan met sneren • Mijneveldonderwerpen • Buiten je bubbel • Hoe houd je het constructief? • Verhalen zeggen meer dan feiten • Tips voor een goede discussie • Maar met sommige mensen valt toch gewoon niet te praten? • Ruzie is gezond • Aankaarten • Kortom

5 Borrel Bootcamp *159*

Elegante exits • Slam-dunk je eerste indruk • Stel de ander op zijn gemak • Luister nou! • Onderbreken • Het hoeft niet alleen leuk te zijn • Neerwaartse spiraal • Kerstdinerssmalltalkstarters • Gamify de feestdagen

Tot slot *187*

Vooraf

7

Uit onderzoek van TNS Nipo blijkt dat een op de drie Nederlanders opziet tegen de feestdagen. Vooral vanwege ‘al het gedoe’. December is voor veel mensen een lastige maand omdat ze een winterdip hebben of, als het serieuzer is, een winterdepressie. Seasonal Affective Disorder heet zo’n dip in wetenschappelijke kringen en dat heeft niet toevallig de afkorting SAD. De kortere dagen en het gebrek aan zonlicht kunnen ervoor zorgen dat je te veel melatonine aanmaakt, dat stofje waar je slaperig van wordt. Aan de andere kant maak je te weinig serotonine aan en dat is het stofje dat ons brein juist blij maakt.

Daar komt in december vaak nog een flinke dosis werkstress bij, want alle marketingplannen voor volgend jaar moeten uiteraard ingeleverd worden vóór kerst, en hoe zit het met het jaarverslag? Bovendien moet je voor je jongste zoon een herderskostuum voor het schooltoneelstuk maken en sta je ’s ochtends vroeg een speculaastaart in elkaar te flansen voor je hardlooptcoach. Met een beetje pech is er te midden van dit alles een geliefde jarig (zoals bij Liz) of een kind (Iris) en moet je ook nog over feestjes en cadeautjes met pakpapier zonder mijters of kerstballen nadenken.



eh...
mam,
dank je
voor het
kostuum.

Alleen...
ben ik een
herder in
het kerstspel

Na al deze voorpret ga je met je gestreste, van serotonine verstocken kop een heleboel tijd doorbrengen met de mensen die je het snelst tot waanzin drijven: je familie. Niet zo gek dat er in de westerse wereld op kerstavond een piek in het aantal hartaanvallen te zien is. Uit Zweeds onderzoek komt naar voren dat gemiddeld de meeste hartaanvallen op kerstavond om 22.00 uur plaatsvinden, volgens de onderzoekers waarschijnlijk veroorzaakt door emotionele stress. De kans op een hartaanval op kerstavond ligt zevenendertig procent (!) hoger dan op elke andere willekeurige dag van het jaar. Overigens ontdekten de onderzoekers in landen waar islamitische feestdagen zoals het Suikerfeest worden gevierd eenzelfde soort pieken.

Verplicht feestvieren met je familie is dus niet alleen stressvol, het is levensgevaarlijk. Zowel voor jou als voor je relatie trouwens. Na de feestdagen is er ieder jaar weer een stijging zichtbaar in het aantal echtscheidingen. Zes op de tien advocaten geeft aan dat de meeste aanvragen komen na de feestdagen of de vakantie, zo blijkt uit onderzoek van TNS Nipo in opdracht van de vereniging van Familierecht Advocaten en Scheidingsmediators (vFAS). Volgens de vFAS zitten partners met de feestdagen meer op elkaars lip en komen dan de irritaties boven. Tegelijk is er meer tijd voor bezinning en dan kan de conclusie zijn dat de koek op is. Verder speelt mee dat stellen vaak nog even de schijn ophouden om de sfeer aan de kerstdis niet te verpesten en zeggen ze pas in januari dat ze uit elkaar gaan.

Ook advocaat familierecht Rob Haakmeester merkt de druk van de feestdagen. 'Mijn praktijk beweegt min of meer met het jaar mee: na kerst nemen de scheidingen toe, net als na de zo-

mervakantie. Feestdagen geven bovendien vaak aanleiding tot gedoe rond de kinderen. Mensen die al gescheiden zijn hebben dat wel geregeld – dat is verplicht – maar dat wil nogal eens wringen. Wie mag de eerste kerstdag, wie de tweede, wie kerstavond? Afspraken daarover gaan stroef als de onderliggende sfeer niet of niet meer goed is. Anders gezegd: de feestdagen confronteren mensen met bezoeken die niet per se fijn aanvoelen, maar waarvan je normaal denkt: laat maar. Dat wordt verscherpt onder druk.’

Daarbij komt nog de wens van veel mensen om het jaar goed af te sluiten. Niet alleen op je werk wil je alles rondkrijgen; privé willen mensen ook vóór de kerstvakantie gewoon hun to-dolijstje afwerken om zonder losse eindjes vakantie te kunnen vieren.

Al met al een hoop druk, en sociale media maken het er niet makkelijker op. Kon je vroeger anoniem saai zitten wezen, tegenwoordig verwacht men dat er foto’s worden gedeeld op Instagram. Stralende, quasispontane foto’s van mensen die aan prachtig gedekte tafels zitten te glimlachen. Kerstfilms schilderen eveneens vaak zo’n plaatje van blijde gezinnen rond een grote open haard. Of romantische stelletjes die in de sneeuw dolverliefd met elkaar ronddartelen. Dan voel je al snel dat jouw feestdagen bij lange na niet feestelijk genoeg zijn.

In dit boek gaan we samen met psychologen en wetenschappers in op de vraag waarom we allemaal zo worstelen met de feestdagen. Maar we laten vooral zien hoe je zonder kleerscheuren de decembermaand overleeft. Met behulp van een bonte stoet

experts, Iris' favoriete technieken uit haar trainingen en onze eigen ervaringen laten we je zien hoe je netjes afzegt zonder dat je uit alle testamenten wordt geschraapt, loodsen we je stressloos door meerdere kerstdiners heen en hebben we een keur aan oplossingen voor het antwoord op die eeuwige vraag: wie moet er dit jaar naast tante Pauline zitten?

Liz: Als bierbrouwer staat het einde van het jaar vooral in het teken van gelaagde, complexe bieren waar je langzaam van moet genieten, het liefst bij een haardvuur met een goede vriend of twee. De feestdagen zijn voor mij net zo goed een gelaagde, complexe tijd. Als feestfanaat leef ik helemaal op van de geuren van kerstboom, vuurwerk en een verse chocoladeletter. Aan de andere kant vliegt het voorbij en voor ik het weet heb ik alweer veel te enthousiast ja gezegd tegen zoveel feestjes en activiteiten dat er van langzaam genieten weinig meer terecht komt. Soms voelen de feestdagen dan opeens als werken. Tijdens het schrijven van dit boek heb ik zelf ook weer veel geleerd. Over nee zeggen en bedenken met wie ik eigenlijk mijn schaarse tijd wil doorbrengen. Als ik één ultieme tip mee zou kunnen geven om de feestdagen door te komen, dan is het wel: eet van tevoren (zie hoofdstuk 3).

Iris: Als trainer vind ik de feestdagen mateloos interessant. Mijn vakgebied is overtuigen en beïnvloeden, nou, dan kun je je lol op, zo aan het einde van het jaar. In de feestdrukte gaat er nogal wat mis in de communicatie: alles staat lekker op scherp en we schieten allemaal in onze standaardpatronen. Fascinerend, maar ook onhandig. Laat ik nou net training geven in hoe

je daar slimmer mee om kunt gaan... In dit boek deel ik allerlei handige technieken om alle gedoe het hoofd te bieden. Denk aan ontspannen nee zeggen tegen nóg een brunch, je schoonmoeder aanspreken als ze zich te veel bemoeit met jouw kroost, of egosparende tikjes voor als oom Harm weer eens iets ongepasts roept.

12 Privé heb ik een haat-liefdeverhouding met december. Vooraf heb ik een heel romantisch beeld van de feestdagen, gezellige taferelen met spelletjes bij kaarslicht, en met zware rode wijn en een kaasplank. En roomboterborstplaat. Maar in de praktijk ligt de piek in mijn werk zo half december, en tegen de tijd dat de kerstvakantie aanbreekt ben ik gevloerd en mensenmoe, en wil ik alleen nog maar in bad liggen. En dan moeten we nog beginnen...

De feestdagen zijn, meestal na een drukke eindsprint, de dagen waarop je in principe vrij bent. Heb je eindelijk potentieel even tijd voor jezelf en dan moet je alsnog verdorie alsmat op komen draven: je ouders, je schoonouders, bedrijfsborrels, je kinderen, je vrienden... Dat bevestigt ook professor Beate Volker, die we interviewden voor dit boek. Volker doet onderzoek naar sociale netwerken. 'December is natuurlijk de ultieme maand van de gemeenschap,' zegt zij. 'De hele maand lang vieren we dat we zo gezellig samenzijn. Het is echt een maatschappelijk ritueel: in december maken we met z'n allen tijd voor elkaar. En dat samenzijn geldt én op je werk, én met je familie, én met je vrienden, je burens, noem maar op. Het is moeilijk om je te onttrekken aan alle sociale verplichtingen. Je ontkomt er maar ten dele aan, want als je te veel afzegt, plaats

je jezelf buiten de gemeenschap. Dat voelt naar. Je moet dus best veel, inderdaad wat jullie zeggen: verplicht gezellig.’

Reden genoeg dus om een survivalgids voor de feestdagen te schrijven. Om de stresslevels uit het rood te houden, de Lieve Vrede te managen en vooral zelf de regie te nemen. Over familiegedoe, om maar wat te noemen. Waarom vinden we dat eigenlijk zo lastig, die (schoon)familie? En hoe lossen we dat op? We laten je met makkelijke tips zien hoe je je grenzen aangeeft, en dat dat juist een heel goede stap kan zijn in je relatie, of dat nou met een partner, een (schoon)vader of je *bestie* van de basisschool is. Ook leggen we je uit hoe je de feeststress beperkt, hoe je moeiteloos de beste sinterklaasgedichten schrijft, makkelijk goede cadeautjes koopt en leuk reageert op monsterlijke gekregen meuk. Daarnaast bekijken we hoe je ventielen inbouwt om de opgebouwde stress los te laten. We zouden natuurlijk geen smalltalkexperts zijn als we niet ook de allerhandigste tips en trucs hadden om je vlekkeloos door al dat feestgedruis heen te kletsen. Ook hebben we handige organiseerhacks verzameld om te zorgen dat er ruimte overblijft in je agenda om je feestelijk te voelen. Bijvoorbeeld hoe je lenig nee zegt tegen te veel gezelligheid. Want haast niemand wil echt eenendertig dagen lang alsmaar verplicht gezellig doen.

1

**Alles is
familie**

broertje,
mäs rechts
en links je
vork



‘Toen na de soep het hoofdgerecht moest komen
Sprak mijn vader uiterst grappig: ‘Kijk Youp, daar is Flappie dan’
En ik zie de zilveren schaal nog en daar lag-ie in drie stukken
Voor het eerst zag ik mijn vader als een vreselijke man’
– Youp van ’t Hek, ‘Flappie’

Peter, 49, manager drukkerij: ‘Ik heb het, al zeg ik het zelf, best lekker voor mekaar. Ik heb me jarenlang uit de naad gewerkt en nu heb ik honderd man onder me. Maar ik moest van ver komen. Ik was thuis niet bepaald de hoogvlieger. Mijn broers zaten op het vwo, ik deed “maar” havo. Ik ben dus best trots op wat ik heb bereikt. Toch, zodra ik dan door de voordeur van mijn ouders stap, voel ik me kleiner worden. Mijn broers voeren het woord en over mijn opmerkingen wordt heen gepraat. Ik voel me dan meteen weer dat kneusje.’

We hebben allemaal een rol in ons gezin. Je was vroeger thuis de stille, de slimme, de grappige, of gewoon de oudste en daarom had jij altijd gelijk. Misschien herken je het wel. Ook al ben je dertig jaar levenservaring en tien jaar therapie verder, je ver-

valt snel weer in je ‘oude rol’. Hoe kan dat? En wat kun je eraan doen? We vroegen het aan Steven Pont, ontwikkelingspsycholoog en systeemtherapeut.

Steven vertelt dat elk gezin, net als een land, een eigen cultuur heeft waarin normen en waarden gelden. ‘Alleen heb je dat niet zo in de gaten als je erin zit. Net zoals je niet zo in de gaten hebt dat je onderdeel bent van de Nederlandse of westerse cultuur. Uit die culturele vorming komt voort dat je sommige dingen normaal gaat vinden en andere dingen niet normaal.’

18

Als je vervolgens je eigen leven gaat leiden – op kamers, een baan, een gezin – dan creëer je zelf een nieuwe cultuur, maar intussen sta je ook altijd nog met één been in de cultuur van je gezin van herkomst. ‘Wanneer je terugkomt in je ouderlijk huis, wordt die oorspronkelijke cultuur weer dominant,’ zegt Pont. ‘Je wordt teruggeworpen in je oude rol in het hele systeem. En dat is soms teleurstellend: “Ik heb inmiddels toch een leuk eigen leven, ben ik verdorie nog steeds het kleine broertje dat niemand serieus neemt! Dit ben ik helemaal niet!”’

De misvatting die hier in de weg zit is dat we een ‘waar zelf’ hebben, een authentieke kern, al dan niet onder maskers verborgen. Die ene persoon die je écht bent, diep vanbinnen. Een wijdverspreid idee, en ook wel handig, want het maakt alles lekker overzichtelijk en je kunt het er bovendien op gooien als je geen betere verklaring hebt: ‘Ik bedoelde het natuurlijk niet zo. Ik had nog geen koffie gehad en je weet hoe ik ben ’s ochtends...’

Het punt is: er is geen enkel wetenschappelijk bewijs voor dat we een ‘echt ik’ hebben. Yale-professor Nina Strohming

zegt in *Perspectives on Psychological Science* dat er *no such thing* als een *true self* is. ‘Het idee van onderdelen van het zelf die in het bijzonder authentiek zouden zijn, grenst aan bijgeloof.’ We zijn dus geen eenduidige, consistente individuen, we hebben allemaal verschillende rollen en posities in verschillende situaties. Op je werk ben je de gehaaide accountmanager die over lijken gaat, met je kinderen de chaotische, gezellige vader en op het hockeyveld een bloedagressieve verdediger. Terug bij je ouders ben je weer dat muizige, verlegen jongetje van vroeger. Omdat de context anders is. Bij je ouders ben je iemand anders dan bij je beste vrienden, of je gedraagt je op z’n minst anders.

‘Als je denkt dat je verlicht bent, breng dan eens een week met familie door.’ – Ram Dass

Volgens Steven Pont nemen we dus allemaal posities in, maar het ingewikkelde is: we krijgen ook een positie. ‘Stel je bent directeur van een reclamebureau, en je bent helemaal het baasje daar. Je komt thuis met kerst en daar zit je oudere broer, die zegt: “Joh, haal effe een biertje voor me.” Dat is het oude patroon in de context waarin hij bijvoorbeeld jouw studie heeft betaald. Dan ga jij dat biertje voor hem halen. Niemand op je werk hoeft het ook maar in zijn hóófd te halen om je zo’n vraag te stellen. Toch ben je thuis weer de mindere en laat je toe dat je wordt gecommandeerd. Die positie wordt je toebedeeld en je gaat je er vanzelf naar gedragen.’

Liz: Ik kan nog zo succesvol bierbrouwen of boeken schrijven, voor mijn familie blijf ik die onhandige, vadsige puber die nooit haar kamer opruimt. Mijn broer is de gangmaker met grappige verhalen en mooie kleren en mijn zus is de verstandige, die altijd weet hoe je ketchupvlekken uit een trui krijgt of hoe je kunt overstappen van energieleverancier. Als ik meer dan een uur ‘thuis’ ben, verval ik meteen weer in die rol van onhandige tiener. Ergens ook wel handig, want niemand verwacht ooit dat ik ga koken of iets regel.

Jouw broers, zussen en ouders duwen je in de rol die ze van je gewend zijn, en dat je die rol al jaren ontgroeid bent, telt even niet. Maar omgekeerd geldt het ook: je doet zelf net zo hard mee aan de dynamiek. Aan je broertje klein houden (alleen al het feit dat je hem nog je broertje noemt, de man is zevenendertig en twee koppen groter dan jij), met je ogen rollen als je moeder vraagt of je meehelpt met de afwasmachine uitruimen of je vader automatisch het grootste stuk vlees geven.

Dus steek de hand in eigen boezem en kijk hoe jij anderen in je familie behandelt. Dat betoogt ook Katherine Conger, socioloog aan de Universiteit van Californië. Als jij je in de rol die je als tiener speelde geduwd voelt, is de kans groot dat anderen zich net zo voelen. Conger raadt daarom aan om te doen alsof je familieleden je vrienden zijn. ‘Mijn studenten moeten er altijd om lachen als ik dat zeg, maar het werkt goed,’ zegt ze op de Australische nieuwszender SBS News. ‘Behandel ze zoals je je vrienden zou behandelen, met name je broers en zussen. Die blijven namelijk nog wel even in je leven.’