



'MET AFGUNST KEEK IK  
NAAR VROUWEN DIE  
SLANKER WAREN DAN IK.  
ZIJ HADDEN WÉL  
LEUKE PARTNERS'

Merin (34) vond anderen altijd slanker, succesvoller en leukere relaties hebben. "Jarenlang was ik boos en jaloers op iedereen om mij heen. Zij hadden het in mijn ogen perfect voor elkaar", vertelt ze. "Dat begon al op de middelbare school. Met afgunst keek ik naar meiden die slanker waren dan ik. Zij kregen alles in hun schoot geworpen en hadden wél de leuke vriendjes. Terwijl ik wat gezetter was en het me niet lukte om een paar kilo kwijt te raken. Later, toen ik studeerde aan de universiteit, frustreerde het me dat mijn vrienden met een mbo-opleiding al veel eerder aan hun leven begonnen. Terwijl ik een studie deed waar ik heel ongelukkig van werd, hadden zij al toffe banen, meer geld en een eigen huis.

Ik was echt wel blij voor ze en wist dat ze hard werkten, maar toch voelde het oneerlijk. Ik had hier toch ook recht op? Constant werd ik geconfronteerd met het succes van anderen. Het voelde alsof ik mijnenver op ze achterliep."

# Hoe tem je het **groene** **monster** in jezelf?



Afgunst naar een ander omdat die het beter doet, het goed voor elkaar heeft of iets wél gedaan krijgt. Waarom heb je dat gevoel? En wat kun je leren van jaloezie?

TEKST YASMINE ESSER | BEELD GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK

## GEMENGDE GEVOELENS

Bijna niemand geeft het graag toe, maar iedereen heeft weleens van dit soort afgunstige gevoelens, zegt Niels van de Ven, sociaal psycholoog en universitair hoofd-docent marketing. Hij doet onderzoek aan de universiteit van Tilburg naar jaloezie en afgunst. Misschien heb je een goede vriendin die net single is en metéén weer een leuke, nieuwe liefde vindt, terwijl jij al jarenlang datet zonder succes. Misschien vind je het wel vervelend dat anderen onwijs grote, gezellige vriendengroepen hebben, terwijl jij maar een handjevol vriendinnen hebt die je niet meer zo vaak spreekt als je zou willen. Kijk je met gemengde gevoelens naar reisfoto's op Instagram. Of heb je een naar gevoel in je buik als een kennis vertelt over een nieuwe zzp-klus, terwijl jouw bedrijf lastig van de grond komt.

Om meteen een misverstand uit de weg te ruimen: iemand benijden betekent níét dat je het een ander niet gunt. Blij zijn voor een ander en balen dat je iets zelf niet hebt, kunnen prima naast elkaar bestaan. De reden dat je er waarschijnlijk niet graag over praat, is omdat we moeite hebben met gemengde gevoelens, legt sociaal psycholoog Van de Ven uit. "Van jongs af aan hebben we

geleerd dat we blij moeten zijn voor een ander. En dat is natuurlijk erg mooi, maar je kunt tegelijkertijd óók teleurgesteld zijn." Daarnaast is jaloezie een taboe. "Het staat zelfs in de Bijbel, het tiende gebod: u zult niet begeren wat van uw naaste is. In de Verenigde Staten zeggen mensen gewoon tegen elkaar 'I envy you', maar in Nederland is zoiets echt ondenkbaar", zegt hij.

Merin vertelde nooit aan haar vrienden dat ze hun leven benijdde en ze denkt dat zij niet hebben gemerkt dat ze jaloers was. "Ik ben vrij introvert en kropte het allemaal op."

## VERGELIJKEN MET ANDEREN

Volgens Niels van de Ven benijden we vooral mensen die we kennen of op wie we enigszins lijken. Dan borrelt het 'ik had dat ook kunnen zijn'-gevoel naar boven. Tenzij je op hoog niveau sport, zul je niet zo snel jaloers zijn op iemand die een Olympische medaille wint. Maar op je vroegere buurmeisje uit je geboortedorp dat nu een succesvol bedrijf runt én voorbeeldige kinderen heeft, wel. En hoe kan het dat de ene persoon sneller jaloers is dan de andere? Van de Ven: "Mensen die de neiging hebben om zich heel erg te vergelijken met anderen en die hun status ontlenden aan hun positie of rang

op de sociale ladder, zijn gevoeliger voor emoties als jaloezie en afgunst." Maria (32) herkent dat. Toen ze nog bij een grote corporate organisatie werkte, vergeleek ze zichzelf constant met een collega. Die werkte korter bij het bedrijf en had minder werkervaring, maar verdiende meer. "Dat voelde heel onrechtvaardig. Tegelijkertijd werd ik er onzeker van. Ik dacht dat het aan mij lag, dat ik niet goed genoeg was. Ik merkte ook dat ik wat afstandelijker deed naar haar, terwijl we het supergoed met elkaar konden vinden, bijna op een vriendschappelijke manier. Maar toen zij doorgroeide en ik niet, had ik toch minder zin om te vertellen waar ik aan werkte. Ik was bang dat als ik een voorzetje deed, zij beloond zou worden." »

WE WETEN HOE HARD  
WE ZELF ERGENS VOOR  
WERKEN EN VERGETEN  
DAT EEN ANDER DAT  
OOK DOET



# Jaloezie is een taboe

Uit het onderzoek van Van de Ven blijkt dat het vaak onterecht voelt als een ander iets krijgt en jij niet. We weten hoe hard we zelf ergens voor werken en vergeten dat een ander dat ook doet. "Het lijkt al snel onverdiend, maar vraag je af of dat echt zo is. Misschien is je collega die promotie maakt toch beter in bepaalde taken", zegt hij.

## VAN AFGUNST NAAR BEWONDERING

"Wat je niet moet doen, is de ander naar beneden halen om jezelf beter te voelen. Of blij zijn als de ander een fout maakt. Probeer het om te draaien naar bewondering. Wat kun je ervan leren en hoe kun je zelf ook groeien?" Iemand benijden is echt niet altijd slecht, benadrukt Van de Ven. Het is vaak een signaal dat je iets belangrijk vindt en ook wilt. Het kan motiveren om in actie te komen, meent hij. "Daarom is het zo belangrijk dat je die gevoelens niet wegstopt. Als je niet aan jezelf toegeeft dat je die gevoelens ervaart, merk je ook niet wat belangrijk voor je is."

## ZELFINZICHT

Zowel Maria als Merin leerden met hun jaloerse gevoelens om te gaan door zichzelf te ontdekken. Ze staan meer stil bij wat ze zelf willen en doen niet meer klakkeloos wat ze denken dat er van hen verwacht wordt door hun omgeving of de maatschappij. Maria vroeg zich af of ze wel echt wilde wat

haar collega had. Nee dus. Ze nam ontslag en startte haar eigen bedrijf. "Achteraf denk ik dat het om status ging. Het was in het bedrijf zo normaal om ambitieus te zijn en de top te willen bereiken, dat ik niet eens nadacht over mijn eigen doelen en wensen." Hoe blijer je met jezelf bent en hoe beter je in je vel zit, hoe meer je dat een ander ook kunt gunnen, ontdekte ze. Ze vergelijkt zich nu stukken minder met anderen en alleen nog met de persoon die ze zelf gisteren was of vorige maand. Soms steekt het nog wel als ondernemers uit dezelfde branche sneller groeien en meer geld verdienen, maar ze kan nu ook oprecht blij zijn voor ze. "Ik vraag me als eerst af waarom ik me zo voel. Wil ik ook echt wat de ander heeft? Als dat zo is, ben ik nu benieuwd wat die persoon dan precies doet en wat ik daarvan kan leren. Daarnaast kan ik nu beter zien wat bij mij wel goed gaat. Vergeet niet dat er ook mensen jaloers op jónú zijn. Die oud-collega op wie ik vroeger jaloers was, bleek mij juist te bewonderen omdat ik zelf een huis had gekocht."

## CHEERLEADER

Merin denkt achteraf dat haar jaloezie vooral te maken had met onvrede over haar eigen leven. "In anderen zag ik wat ik zelf ook graag wilde. Of waarvan ik dácht dat ik het wilde. Pas na mijn afstuderen ging ik nadenken over wat ik zelf eigenlijk leuk vond. In mijn ogen leefden mijn vrienden volgens het boekje, maar ik ontdekte dat ik avontuurlijker ben. Ik wil helemaal geen huisje-boompje-beestje! Ik hou van reizen en wil misschien naar 't buitenland verhuizen met mijn vriend." Inmiddels is ze een soort cheerleader voor anderen. Waar ze voorheen wrok voelde, is ze nu juist heel blij als iemand anders succes heeft. "Dat komt echt doordat ik mezelf nu goed ken en naar binnen ben gekeerd", zegt ze. "Ook denk ik nu in 'overvloed' in plaats van in 'schaarste'." Merin verwijst naar de

overvloedmentaliteit van leiderschapsgoeroe Stephen Covey. De meeste mensen hebben volgens Covey een schaarstementaliteit. Ze denken dat er in het leven maar één koek te verdelen is en als iemand een groot stuk neemt, iemand anders automatisch een kleiner stuk krijgt. Door die mentaliteit ontstaat al snel het gevoel dat wanneer het de ander voor de wind gaat, henzelf iets wordt ontnomen. Wie daarentegen denkt vanuit een overvloedmentaliteit, denkt dat er genoeg is voor iedereen. Vanuit die mindset sta je meer open voor nieuwe mogelijkheden en meer creativiteit. Er is genoeg succes voor iedereen.

## ERKEN JE EMOTIES

In sommige gevallen lukt het echt niet om je dromen uit te laten komen en kan het pijnlijk zijn als het anderen wel lukt. Carla (50) probeerde achttien jaar lang zwanger te worden, van haar 24ste tot haar 42ste. Na verschillende vruchtbaarheidstrajecten en twee miskramen, was het genoeg. Het lastigste moment was toen haar zus zwanger bleek van een tweeling. "Waarom kreeg zij twee kinderen en ik geen één? Tot ik besepte dat ik nooit kinderen zou krijgen en de kinderen van mijn zus het dichtst bij het gevoel van eigen kinderen zouden komen. Toen ging de knop om. Vanaf het moment dat ik ze zag, heb ik ze in mijn hart gesloten. Inmiddels zijn ze dertien jaar en heb ik een goede band met ze", vertelt ze. Ondanks haar verdriet kon ze altijd blij zijn als een vriendin of collega vertelde dat ze een kindje kreeg. Nu is ze zover dat blijdschap de overhand heeft. Wat hielp: de nare gevoelens niet wegstoppen, maar erkennen dat het wrang en verdrietig is. "Als ik mijn eigen verdriet zou ontkennen, zou ik al mijn gevoelens uitschakelen en ook niet blij kunnen zijn voor een ander. Alle emoties mogen er zijn." ◦

'HET WAS DAAR ZO  
NORMAAL OM AMBITIEUS  
TE ZIJN, DAT IK NIET  
EENS NADACHT OVER MIJN  
EIGEN DOELN EN WENSEN'

'PROBEER HET  
OM TE DRAAIEN  
NAAR BEWONDERING.  
WAT KUN JE ERVAN LEREN  
EN HOE KUN JE ZELF  
OOK GROEIEN?'

## 5 tips om minder jaloers te zijn

### 1

Vergelijk jezelf niet voortdurend met anderen, maar alleen met jezelf. Stel, je wilt een halve marathon rennen. Focus dan op je eigen progressie en niet op hoe snel of hoe ver anderen lopen.

### 2

Neem de tijd om stil te staan bij je gevoelens. Waarom ben je jaloers? Heeft iemand iets wat jij ook graag wilt? Maak dan een plan om dat óók te bereiken. Misschien kun je juist iets leren van hoe de ander het heeft aangepakt.

### 3

Wil je het niet echt, maar denk je dat het normaal is om door te groeien in het bedrijf, meer geld te verdienen of een groter huis te kopen? Weet dan dat je je eigen pad mag volgen.

### 4

Is het echt zo onterecht dat de ander meer heeft? Vergeet niet dat anderen net zo hard, of harder werken dan jij.

### 5

Maak een lijst met wat er allemaal wél goed gaat. Wat lukt wel? Waar ben je dankbaar voor?