

Piekeren leidt tot gepieker

Piekeren. Iedereen kent het. Gedachten aan wat gisteren mis is gegaan of morgen mis zou kunnen gaan, slaan plotseling op hol, beginnen door je hoofd te malen. Geen probleem, zolang het niet te vaak gebeurt. Bij ruim vijf procent van de Nederlanders is piekeren echter chronisch, dwangmatig. En ziekmakend. Hoe kun je de vicieuze cirkel van je eigen gedachten doorbreken? Ria Bettgens schreef er een boek over.

Door Guus Urlings

Heb ik wel de goede woorden gekozen? Als ik er nog eens over nadenk: ze kan mijn opmerking natuurlijk ook helemaal verkeerd uitleggen. In ieder geval anders dan ik bedoeld had. Misschien had ik gewoon mijn mond moeten houden. Nou denkt ze natuurlijk dat ik... Ik zal haar morgenvroeg toch maar even bellen. Hoewel, dan vat ze dat natuurlijk helemaal verkeerd op. Anderzijds: als ik helemaal niks gezegd had, zou ze me dat later misschien kwalijk hebben genomen. Bovendien: ze reageerde nauwelijks toen ik het zei. Misschien heeft ze het niet eens meegekregen. Dan zou ik het alleen maar erger maken door te bellen....

Piekeren.

Iedereen kent het wel. Je ligt 's avonds in bed, maar je kunt de slaap niet vatten. Er spookt van alles door je hoofd. Gedachten over wat er gebeurd is, over wat je - mogelijk, misschien - anders of beter had kunnen doen, over wat er morgen of overmorgen - mogelijk, misschien - gaat gebeuren. Je bent moe, wilt rust in je hoofd, maar de gedachten dringen zich onvermijdelijk op, buitelen over elkaar heen. De ene gedachte lokt de andere uit. En hoe harder je probeert ergens niet aan te denken, hoe hardnekkiger juist die gedachte zich tussen je oren nestelt. Je ligt te woelen, eindeloos te woelen en je wordt 's ochtends wakker met het idee dat je geen oog dicht hebt gedaan. Wat op zich ook weer aanleiding is om te gaan piekeren. Want hoe kom je na zo'n slapeloze nacht in vredesnaam de dag door?

Piekeren is menselijk.

En op zich is er ook niets mis mee. Tenminste: zolang het incidenteel gebeurt, van voorbijgaande aard is. Dat wordt anders als piekeren een gewoonte wordt, dwangmatige vormen aan begint te nemen. Dan is er sprake van een piekerstoornis. Naar schatting vijf tot acht procent van de Nederlanders piekert zich letterlijk in de stress of in een depressie. Dat lijkt mee te vallen, maar omgerekend zit je dan toch al snel met een miljoen piekeraars. Een aantal dat in tijden van oorlog, rampspoed of een economische crisis snel op kan lopen.

Wat zouden ze vragen, morgen bij het examen? Misschien wel net de dingen die ik niet onder mijn pet heb gekregen. Heb ik wel genoeg geleerd? Zou ik niet toch dat ene hoofdstuk nog eens goed doornemen? Nu meteen? Of morgenvroeg? Nee, eerst slapen. Anders ben ik morgen niks waard. Hoe zat het ook al weer met die formule voor... Ik weet het niet meer! Het gaat mis, morgen. Ik weet zeker dat het misgaat. Maar ik heb het hele jaar door toch goede punten gehaald... En als ik niet slaag? Wat zullen mijn ouders dan zeggen?

Piekeren.

Ergens over nadenken, 'intern brainstormen', in



foto GPD

gedachten iets uitwerken of beredeneren. Het hoort er allemaal bij. Maar piekeren is iets anders. Piekeren staat voor angst, onzekerheid. Piekeren brengt geen oplossingen, piekeren verlamt. Piekeraars creëren in hun hoofd een vicieuze cirkel van gedachten. En wie voortdurend in een cirkel blijft lopen, komt nooit ergens uit, blijft plakken in een patroon van 'Wat als...? Maar als dat, dan... Of misschien toch...?'

Waarover piekeren mensen?

Dat is wel eens uitgezocht. In bijna de helft van alle gevallen piekeren mensen over dingen die zich waarschijnlijk nooit zullen voordoen. Dat is niets van vandaag of gisteren. Er bestaat een oud versje over - uit de zestiende eeuw of nog ouder - dat inmiddels de status van tegeltjeswijsheid heeft verworven:

„Een mens lijdt het meest van het lijden dat hij vreest maar dat nimmer op komt dagen. Zo heeft hij meer te dragen dan God te dragen geeft.”

Ook dingen die al gebeurd zijn en waaraan nauwelijks nog iets te doen valt en triviale zaken die bij nadere beschouwing eigenlijk geen serieuze gedachte waard zijn, scoren hoog op de piekerlijst. In slechts een miniem aantal gevallen - een procent of vijf - blijken we te piekeren over dingen waaraan we wel nog iets kunnen doen.

Kortom: piekeren is in veruit de meeste gevallen nergens goed voor, nergens voor nodig. Integendeel. Wie te veel en te vaak piekert, piekert zichzelf alleen maar steeds verder de put in. Piekeren slurpt namelijk nogal wat energie op, energie die je dus niet meer aan andere zaken kunt besteden. Piekeren vermindert de prestaties, kan er uiteindelijk toe leiden dat je nergens meer aan toe komt. Wat op zich aanleiding kan zijn om nog méér te gaan piekeren. Een lijdensweg die tot stress en depressies kan

leiden, letterlijk ziek kan maken. De vraag is: hoe breek je daar doorheen?

Morgen functioneringsgesprek. Moet ik me zorgen maken? Ik doe mijn werk al jaren, en ik doe het goed. Nooit klachten gehad, dus... Maar het is natuurlijk wel crisis. En in de kantine zijn ze steeds bezig over dreigende ontslagen. Wat als ik...? Nee, dat gebeurt niet. Mijn chef is tevreden. Tenminste: hij zegt nooit dat hij niet tevreden is. Eigenlijk zegt hij nooit zo veel tegen me. Met anderen praat hij veel meer. Zou hij me niet mogen? Nee, de laatste weken is hij juist opvallend vriendelijk. Maar dat is misschien om de klap al bij voorbaat wat te verzachten... De anderen zijn natuurlijk wel jonger dan ik, kunnen beter overweg met het computersysteem. Ik heb meer ervaring, maar is dat genoeg?

Hoe kun je stoppen met piekeren?

Ria Bettgens schreef er een boek over. Een zelfhulpboek met de zakelijke titel 'Stoppen met piekeren'. Het is niet het eerste, niet het enige, mogelijk ook niet het beste boek dat ooit over dit onderwerp is verschenen. Even grasduinen op internet levert in een handomdraai een plank vol piekerboeken op. Al is anti piekerboeken in dit geval een betere term. Zoals gezegd: iedereen piekert wel eens. Dus is de piekeraar een gat in de markt van zelfhulp en (alternatieve) therapie.

Wat het boek van Ria Bettgens zo aardig maakt, is dat ze zichzelf nadrukkelijk presenteert als ervaringsdeskundige. Als „een enorme piekeraar” zelfs. Ze ging in therapie, ontdekte dat er geen echte handleiding bestond om van het piekeren af te komen en besloot die toen maar zelf te ontwikkelen. Haar uitgangspunt: piekeren is „misbruik maken van je verbeeldingskracht”. Stoppen met piekeren is vooral een kwestie van je 'denkkracht' op een goede manier inzetten en het

vermogen ontwikkelen om die denkkracht onder controle te houden, negatieve gedachten te doorbreken.

„Piekeren bestaat voor een groot deel bij de gratie van onze eigen angst. Angst om niet te voldoen aan de wensen van anderen of aan onze eigen wensen, angst om te falen, om beoordeeld te worden en nog veel meer.” Angst die soms moeilijk te ontdekken is, omdat ze verstopt zit in andere (negatieve) gevoelens - jaloezie, schuld, boosheid, onzekerheid. Om van het piekeren af te komen, is het zaak de oorzaken van de angst te herkennen en te erkennen en ermee af te rekenen. Mooie theorie, maar hoe breng je die in de praktijk?

In *Stoppen met piekeren* stippelt Ria Bettgens een traject van simpele oefeningen uit. Oefeningen die, geeft ze meteen toe, eigenlijk allemaal al bekend zijn uit andere boeken en theorieën over meditatie, hypnose, opvoeding en zelfhulp. Haar verdienste: ze heeft al die losse oefeningen in één kader bij elkaar gebracht, gelardeerd met praktijkvoorbeelden en een flinke dosis humor, waardoor er een gemakkelijk verteerbaar geheel is ontstaan. Niet dat stoppen met piekeren met dit boek in de hand een eitje is. Het blijft, zoals de schrijfster zelf bij herhaling benadrukt, een kwestie van oefenen, oefenen, oefenen en doorzetten.

Het 'piekerelastiekje'

Neem een elastiekje en doe het om je pols. Het mag niet te strak zitten, maar ook niet te los. Telkens als je een ongewenste gedachte op voelt komen, trek je even aan dat elastiekje. Net hard genoeg om een venijnige tik te voelen. In het begin zul je het gevoel hebben dat je constant aan dat elastiekje aan het trekken bent. Dat is goed. Hoe meer je ermee bezig bent, hoe meer je gaat beseffen dat je wel erg vaak ongewenste gedach-

ten hebt. Deze oefening kun je altijd en overal doen. Als je hem eens heel bewust wilt doen, gebruik het elastiekje dan bij een activiteit waarbij je normaal gesproken altijd gaat piekeren. Bijvoorbeeld bij het strijken van een berg wasgoed.

Een oefening voor beginners, vooral bestemd om de piekeraar bewust te maken van het feit dat hij piekert en hoe vaak. Een eerste stap op weg naar beheersing van het probleem. Een probleem dat verder te lijf wordt gegaan met oefeningen die zich het beste samen laten vatten als 'je ademhaling beheersen, je hoofd leeg maken, positief leren denken'.

Zoals het dankbaarheidsdagboek. Een dagboek waarin je elke avond voor het slapen gaan tien dingen op moet schrijven waar je die dag dankbaar voor bent. Bettgens: „Een goede manier om te leren naar positiviteit te zoeken, ook op dagen met een zwart randje.” Wie zijn hersens moet pijnigen om positieve elementen uit een dag te destilleren, houdt geen tijd over om over de negatieve zaken te blijven piekeren. Of neem de oefening met de papierversnipperaar. De simpelheid zelf: schrijf alles wat door je hoofd spookt op een vel papier en haal het door de versnipperaar. Schijnt heel bevrijdend te werken. Net als een warme douche, waarbij je jezelf de vrijheid permitteert om alle muggen uit je leven op te blazen tot olifanten, de frustraties liefst luidkeels van je af te schreeuwen, alles van je af te spoelen. En dan wel stoppen met piekeren zo gauw je de kraan dicht hebt gedraaid.

Zo staat er nog een hele reeks oefeningen in *Stoppen met piekeren*. Of ze uiteindelijk ook het gewenste effect hebben? Er is maar één manier om daar achter te komen: lezen en uitproberen. Baat het niet...

Ria Bettgens - *Stoppen met piekeren*; hoe je omgaat met een crisis. Uitgever: Belfra Publishers for Success (www.succesboeken.nl). ISBN 9789079872046. Prijs 19,95 euro.