

De gelukkige piekeraar

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](http://www.amboanthos.nl/nieuwsbrief).

Bart Verkuil

# De gelukkige piekeraar

Waarom ieder mens weleens een nachtje wakker ligt  
(en waarom dat helemaal niet erg is)

Ambo|Anthos  
Amsterdam



ISBN 978 90 263 4544 9

© 2020 Bart Verkuil

Omslagontwerp en -illustratie Roald Triebels, Amsterdam

Foto auteur © Ruud Pos

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

# Inhoud

Voorwoord 7

- 1 Waar we het over hebben als we het over piekeren hebben 13
- 2 Darwin en de piekertheorie 49
- 3 De fysieke gevolgen van de verkeerde kant op fantaseren 89
- 4 Vastlopen in piekeren 129
- 5 De gelukkige piekeraar 167

Epiloog 203

Dankwoord 207

Piekertest 209

Referenties 213



# Voorwoord

*Dit boek gaat er nooit komen. Het lukt me gewoon niet om het op tijd af te hebben. Waarom haal ik me toch altijd weer van die projecten op de hals? Maar ik kan er echt niet meer onderuit, want dan sta ik helemaal voor gek! Beetje opscheppen met 'ik schrijf een boek' en vervolgens moeten vertellen dat het niet gelukt is... Wat zullen mijn collega's wel niet denken...*

Zo. Direct maar mijn eigen piekergedachten aan het papier toevertrouwd. Tijdens het schrijven gingen deze gedachten 's nachts regelmatig door mijn hoofd. Al doe ik al geruime tijd onderzoek naar piekeren, het heeft me geen piekervrij leven opgeleverd. Sterker nog: ik pieker over alles wat ik schrijf. Is het goed genoeg? Kan ik al mijn ambities in het onderzoek naar piekeren wel waarmaken? Wat

als mijn collega's een fout ontdekken? En stel je voor dat de uitgever me vraagt om mijn boek ergens op radio of tv te promoten, ik kan dat helemaal niet. Op sommige momenten zakt de moed me dan in de schoenen en zie ik alleen nog maar beren op de weg.

Misschien herken je dit soort piekergedachten wel: ze grijpen je naar de keel en je weet even niet meer wat je moet doen. Piekeren kan daarom enorm verlamvend werken. Toch piekert iedereen weleens, of het nu over je werk is, je uiterlijk, je financiën, je gezondheid of je vriendschappen. Bijvoorbeeld: *Ik zie twee blauwe vinkjes, maar Lilian reageert niet op mijn bericht. Ik zal vast iets verkeerd hebben gedaan, ze zal me wel niet meer aardig vinden!* Of: *Wat als ik aangeef dat ik het te druk heb voor deze extra klus, zal m'n baas me dan een zwakkeling vinden? Ik word vast uitgelachen!* Typische piekergedachten die zich afspelen in een grijze massa van zo'n 1,4 kilogram, veilig opgeborgen in onze schedel. Knap eigenlijk, dat al die hersencellen in staat zijn om zulke negatieve piekergedachten te produceren. Daarvoor hebben ze bovendien een hele hoop energie nodig: 20 procent van onze energie gaat naar onze hersenen, terwijl die maar 2 procent van ons lichaamsgewicht in beslag nemen. Een belangrijk orgaan dus. Maar hoe is het toch mogelijk dat deze massa zo regelmatig vervalst in het produceren van piekergedachten?

Een deel van onze mensensoort is ook nog eens overmatig aan het piekeren, wat ertoe leidt dat deze mensen



verstrikt raken in gepieker en hiervoor psychologische hulp moeten zoeken. Het gepieker is dan zo allesoverheersend dat dit het dagelijks leven verstoort. Het gaat dan gepaard met allerlei lichamelijke klachten of mondt zelfs uit in een burn-out.

In mijn behandelpraktijk spreek ik heel wat van deze chronische tobbers en het valt me op dat hun gepieker in niets verschilt van mijn eigen gepieker. Ik snap vaak precies waarom deze mensen zich zorgen maken. Het grote probleem is echter dat zij geen rem op hun gepieker kunnen zetten. Iets wat de meeste mensen gelukkig wel kunnen. Het is voor chronische piekeraars razend ingewikkeld om weer over te gaan tot de orde van de dag. Wat maakt nu dat er mensen zijn die niet meer kunnen stoppen met piekeren? Waar gaat het mis?

Is piekeren misschien een symptoom van onze moderne prestatie maatschappij? Of is het iets wat gewoon in onze natuur zit, en misschien zelfs nut heeft? Waarom piekeren wij mensen nu eigenlijk? In dit boek ga ik in op deze vraag en maak ik duidelijk dat piekeren inderdaad een functie heeft en dat het in feite positief is dat we kunnen piekeren.

Wetenschappelijk, psychologisch en neurobiologisch onderzoek naar piekeren kan ons vertellen hoe piekergedachten ontstaan, welk effect ze hebben op ons dagelijks leven en wat we aan chronisch gepieker kunnen doen. Het

onderzoek naar piekeren kent echter nog vele verrassingen en onzekerheden. Er bestaat nog geen overkoepelende ‘piekertheorie’ die verklaart waarom wij mensen zo goed in staat zijn om te piekeren, laat staan een theorie die precies voorspelt wie in zijn dagelijks leven op welk moment overvallen zal worden door piekergedachten. Het onderzoek is nog in volle gang en talloze onderzoeksgroepen zijn bezig met het oplossen van andere stukjes van de puzzel. Toch heeft bijna veertigjaar wetenschappelijk piekeronderzoek vele interessante inzichten opgeleverd. Dit boek is mijn poging om grip te krijgen op de piekerwetenschap en -praktijk. Sinds ik me in 2001 als student begon te verdiepen in de relatie tussen piekeren en lichamelijke klachten is het fenomeen mij blijven verwonderen en ik doe er nog altijd onderzoek naar. Voor dit boek put ik rijkelijk uit mijn kennis uit de piekerwetenschap, en uit mijn praktijkervaring in het behandelen van piekerende cliënten.

Als je dit boek uit hebt, begrijp je hopelijk beter waarom piekeren iets typisch menselijks is, hoe het kan dat sommige mensen helemaal verstrikt raken in piekergedachten en wat piekeren ons vertelt over wie wij zijn. Dit boek is echter niet alleen geschreven voor mensen die veel piekeren. Ik heb dit boek geschreven voor iedereen die – net als ikzelf – geïnteresseerd is in de wondere werking van onze geest en in het nut van al dat gepieker. Het is

niet altijd leuk dat wij mensen in staat zijn om te piekeren, maar het is wel heel menselijk. Sterker nog: we kunnen niet zonder.



1

Waar we het over hebben als we  
het over piekeren hebben



De gevolgen van klimaatverandering, het gebrek aan privacy op internet, de langetermijneffecten van genetisch gemanipuleerd voedsel, het (bizarre) idee dat je van vaccinatie autisme kunt krijgen, de dalende vaccinatiegraad, de toenemende prestatiedruk op scholen, de straling van 5G-zendmasten, de fijnstof die vanaf de snelwegen over ons heen dwarrelt, de krapte op de woningmarkt, het effect van suiker of zoetstoffen op onze gezondheid. Je kunt geen krant openslaan of er staat wel een modern probleem in waar je wakker van kunt liggen.

Honderd jaar geleden was dat niet anders. Toen lagen mensen soms wakker omdat ze vreesden een chronisch vermoeid ‘fietsgezicht’ te ontwikkelen als ze iets te stevig doortrapten op het nieuwe vervoersmiddel en in de middeleeuwen – en soms nog steeds – brak men zich het hoofd over de vraag of ziektes en ander onheil de straf

van God waren. Niet zo gek natuurlijk, als grote delen van de bevolking zonder aanwijsbare reden ten prooi vielen aan bijvoorbeeld de builenpest. Met onze moderne wetenschap begrijpen we de wereld om ons heen natuurlijk veel beter, en is onze omgeving meer en meer voorspelbaar geworden, maar we zijn er niet minder om gaan piekeren.

Sterker: piekeren is iets van alle tijden en alle culturen. Alles wijst erop dat het Nederlandse woord afstamt van het Arabische woord 'fikir', dat 'nadenken' betekent. Deze term is rond de middeleeuwen in Indonesië terechtgekomen, waar het werd verbasterd tot het Maleise woord 'pikir' – wat zoveel betekent als 'overleggen' of 'overdenken'. De Nederlandse kolonisatie van Indonesië leidde ertoe dat er meer Maleise/Indonesische woorden terechtkwamen in de Nederlandse taal (denk naast 'piekeren' ook aan 'bakkeleien' of 'gladjaker'). Sindsdien piekeren wij dus. Daarvóór maakten we ons vooral zorgen, of waren we aan het tobben.

Dat piekeren geen modeverschijnsel is of een reactie op onze huidige prestatie maatschappij, maar al van oudsher verweven is met onze cultuur, laat een van de oudste overgeleverde literaire werken ons al zien. Het Gilgamesj-epos (2100 v.Chr.) draait bijvoorbeeld om de gelijknamige held, koning Gilgamesj, die na het overlijden van een vriend een grote angst voor de dood (bron van nogal wat gepieker) ontwikkelt, die hem drijft op



zoek te gaan naar eeuwig leven. En het oudste volledige liedje ter wereld – het Seikiloslied dat staat gegraveerd in een Oud-Griekse grafzerk – lijkt als je het leest een soort voorloper van Bobby McFerrins ‘Don’t Worry, Be Happy’. De tekst luidt: ‘Schijn, zolang je leeft, en lijd aan niets, het leven bestaat slechts korte tijd, en de tijd eist zijn tol.’ Ook de Romeinse filosoof Seneca gaf in het jaar 64 zijn vriend Lucilius al piekeradvies en schreef hem in een brief: ‘Er is niets zo ellendig en zinloos als op voorhand tegenslagen tegemoetzien. Wat een gekte is het om het kwaad te verwachten, voordat het er daadwerkelijk is.’

Uit deze geschriften blijkt dat piekeren, en het lijden dat ermee gepaard gaat, sinds mensenheugenis inspireert tot kunst en filosofische overpeinzingen. Ook vandaag de dag gaan er natuurlijk talloze liedjes over piekeren. Zo zingt Anthony Kiedis van Red Hot Chili Peppers in de wereldhit ‘Under the Bridge’ over zijn drugsverslaving: ‘Well, I never worry’, om er vervolgens aan te voegen: ‘now that is a lie.’ Of denk aan het nummer ‘Shut Your Eyes’ van Snow Patrol waarin over het leed van piekeren wordt gezongen (‘And when the worrying starts to hurt’). En zo kunnen we nog wel even doorgaan (‘Why Worry’ van Dire Straits, ‘Worried About You’ van The Rolling Stones). Een van mijn favoriete nummers, ‘Sing About It’ van The Wood Brothers, bevat ook nog eens een interessante anti pieker-tip: ‘If you get too worried, what you ought to do is sing.’

## Piekeren als voer voor psychologen

De eerste wetenschappelijke definitie van piekeren werd in 1983 ‘bedacht’ door de psycholoog Thomas Borkovec, indertijd verbonden aan de Penn State University in de Verenigde Staten. Borkovec definieerde piekeren – of, beter gezegd: het Engelse equivalent *worry* – als: ‘een aaneenschakeling van gedachten en beelden, die negatief zijn, en grotendeels oncontroleerbaar. Het piekeren is een poging om problemen op te lossen. Deze problemen hebben een onzekere uitkomst, maar hebben minstens één negatieve uitkomst. Als gevolg daarvan is piekeren sterk verwant aan angst.’

Borkovec staat inmiddels bekend als de grondlegger van het piekeronderzoek, maar deed aanvankelijk onderzoek naar mensen die kampten met slapeloosheid. Het viel hem al snel op dat mensen met slaapproblemen vaak urenlang lagen te woelen in bed en allerlei negatieve gedachten hadden. Zij waren bezorgd over het niet kunnen slapen *an sich*, maar maakten zich in hun hoofd ook druk over allerlei dingen die nog stonden te gebeuren. Borkovecs observatie van al die negatieve nachtedachten inspireerde hem tot meer systematisch onderzoek naar het fenomeen piekeren. Samen met zijn medewerkers en studenten besteedde hij een jaar aan het interviewen van mensen die aangaven veel te piekeren. Ook deed Borkovec samen met zijn onderzoeksteam aan zelfobser-

vatie: wanneer en waarom piekerden zij zelf eigenlijk? Op deze manier kwam er een steeds beter beeld van wat piekeren is, en ontstonden er ideeën over waarom mensen het doen. In 1983 publiceerde Borkovec zijn eerste wetenschappelijke artikel over het fenomeen, en sindsdien heeft het onderzoek ernaar een enorme vlucht genomen. Al het wereldwijde onderzoek – ook het mijne – is gebaseerd op het baanbrekende begin van Borkovec in de jaren tachtig.

Even terug naar de piekerdefinitie van hiervoor. We spreken dus over piekeren als het gaat om een *aaneenscha- keling* van negatieve gedachten. Het gaat dus niet om één enkele gedachte, maar om een ‘keten’ van gedachten. Je blijft als het ware in cirkeltjes draaien, en de piekerge- dachten blijven zich maar opdringen. Typische piekerge- dachten beginnen vaak met ‘wat als?’ en dan een onheil- spellend scenario. Het ene rampscenario leidt daarna tot het andere rampscenario.

Neem bijvoorbeeld de nachtelijke wel-of-geen-kinde- ren-gedachtestroom van mijn cliënt Ilya: ‘Wat als ik aan kinderen begin en geen goede vader blijf te zijn; ik ben net hersteld van een burn-out, ik weet niet of ik het wel trek, misschien ga ik er wel weer aan onderdoor; al mijn vrienden klagen al over slaapgebrek, maar goed, als ik geen kinderen wil dan betekent dat het einde van onze relatie, en dat wil ik ook niet; ik wil niet in mijn eentje achterblijven; maar ik ben zo bang dat ik een chagrijnige

depressieve vader word; ik weet gewoon niet wat ik moet doen, en dat ik zoveel moeite heb met keuzes maken is natuurlijk een slecht teken, ik kan het gewoon allemaal niet aan; kon ik die gedachtestroom maar eens uitzetten; waar ben ik eigenlijk wel geschikt voor?’

De stroom aan negatieve gedachten grijpen Ilya als het ware bij de keel en laten hem niet meer los. Pieker-episodes zoals die van Ilya worden soms verward met hard nadenken, of met twijfelen. Maar waar hard nadenken en twijfelen kunnen gaan over zaken die je persoonlijk niet zo veel raken, gaat het bij piekeren altijd om negatieve gedachten aan zaken waar je je erg betrokken bij voelt. En juist dat persoonlijke maakt het een stuk lastiger om daar de rem op te zetten.

### **Over negatieve gedachten**

Wat betekent dat nu eigenlijk, dat een gedachte ‘negatief’ is? Bestaat er in de natuur een soort indeling van gedachten in positief en negatief? Nee, natuurlijk niet, of iets negatief of positief is, hangt meer af van onze normen en waarden dan van een soort absolute wiskundige waarheid. Al kunnen we wel een wiskundige poging wagen. Negatieve gedachten ontstaan namelijk op het moment dat er een discrepantie bestaat tussen je huidige situatie en je (toekomstige) behoefte. Of je een gedachte