

Inhoud

Inleiding	7
DEEL EEN: Stop en begrijp	15
1 Hoe zit het met dat piekeren?	17
2 Waarom piekeren we?	33
3 Zijn we gemaakt om te piekeren?	67
4 Ben je ooit verdwaald in geschifte logica?	87
DEEL TWEE: Ga verder	113
5 Laten we rationeel worden	115
6 Beheers je verbeelding	141
7 Toon een beetje respect... voor jezelf	161
8 Hoe kun je je omgeving vriendelijk maken?	191
En tot slot...	211
Register	217
Over Paul McGee	223

Deel een

Stop en begrijp



Hoofdstuk 1

Hoe zit het met dat piekeren?

Als je dit boek leest en uit de zogenoemde ‘ontwikkelde vrije wereld’ komt, wil ik je graag de volgende vragen stellen.

Hoe voelt het om een van de rijkste mensen te zijn die ooit op deze planeet hebben geleefd?

Hoe voelt het om te weten dat je levensverwachting hoger is dan die van ongeacht welke generatie die ooit is geboren?

Hoe voelt het om de kans te hebben om te reizen en in één week meer van de rijkdommen van het leven te ontdekken dan de meeste mensen vroeger in een heel leven?

Laat ik je nu een andere vraag stellen.

Waarom in hemelsnaam, rekening houdend met wat hierboven staat, zou iemand hoeven te piekeren, zich angstig hoeven te voelen of aan stress hoeven te lijden?

Het feit is echter dat we dat doen.

Sommigen argumenteren dat ons mentale welzijn nog nooit zo kwetsbaar is geweest als nu. De krantenkoppen schreeuwen dat er een stress-epidemie is. De wachtkamers van dokters zijn gevuld met mensen die minder aan tastbare lichamelijke kwalen lijden dan aan psychosociale.

En ondanks de huidige economische somberheid, is de waarheid dat we het nog nooit eerder zo goed hebben gehad

en toch

hebben we ons nog nooit zo slecht gevoeld.

Hoe komt dat?

Als je in 1900 zou zijn geboren, was je levensverwachting ongeveer zesenzeventig jaar. (Als je trouwens echt in dat jaar bent geboren, wil ik je feliciteren omdat je al zo lang leeft – maar waarom heb je dit boek dan gekocht?) Als je in 2003 werd geboren, is je levensverwachting nu meer dan tachtig jaar.

Goed, nietwaar?

Materieel gezien hebben we nog nooit deze voorspoed gekend. En dat ondanks de economische turbulentie van de afgelopen jaren.

De technologie heeft onze levens getransformeerd. En ja, hoewel technologie ook kan worden gebruikt om vernieling te zaaien, wordt ze in de meeste gevallen gebruikt om hoop, hulp en gerieflijkheid in miljoenen levens te brengen.

We zijn dus de gezondste en rijkste generatie die ooit heeft geleefd.

En

we piekeren vaker.

Rapport na rapport wijst uit dat de stress- en depressieniveaus stijgen.

De medische zorg blijft een alarmerende hoeveelheid pillen en drankjes verspreiden om onze angsten te verhelpen of ten minste te verminderen. Er wordt nu zelfs gevraagd om kinderen te screenen op angststoornissen om te voorkomen dat ze in hun verdere leven mentale problemen ontwikkelen.

Voor een generatie mensen bij wie een overweldigend gevoel van dankbaarheid de bepalende emotie zou moeten zijn, lijkt het alsof angst in al zijn gedaantes eigenlijk meer op de voorgrond komt.

Vreemd, vind je niet?

Hoe vreemd het ook mag zijn, het is de realiteit.

Dit is geen halfgare complottheorie.

Piekeren, zich zorgen maken, stress, angst of welk etiket je er ook op wilt plakken, zijn echte problemen.

Sterker nog: het zijn niet alleen echte problemen, ze hebben ook echte gevolgen.

Gevolgen die uiteindelijk niet alleen ons leven beïnvloeden, maar ook het leven van anderen rondom ons.

Dat is heel belangrijk.

En het heeft ernstige consequenties.

Wat bedoelen we dan precies met piekeren?

Mijn vriendin Stephanie was nieuwsgierig naar het boek dat ik aan het schrijven was. Toen ik haar vertelde dat het ging over het onderwerp ‘piekeren’, antwoordde ze: ‘Oh, dat hoeft ik niet te lezen, ik pieker nooit, dat ligt niet in mijn aard. Ik raak soms gestrest en voel me af en toe angstig over dingen, maar ik pieker nooit.’

Hoe je je emoties ook wilt noemen, piekeren, zich zorgen maken, stress, zenuwen of angst, ze lijken allemaal gemeenschappelijke thema’s te hebben. Ze hebben allemaal in meer of mindere mate met een gebrek aan emotioneel welzijn te maken.

Net als de woorden ‘liefde’ of ‘God’ worden ze vaak vrij gebruikt, zonder na te denken over hun echte betekenis. Het zijn woorden die voor verschillende mensen iets anders betekenen. Zoals je zou verwachten, zijn mensen niet geneigd om zich neer te zetten en te analyseren wat ze nu precies betekenen. Iemand die een of andere vorm van emotionele

beroering ervaart, zal waarschijnlijk niet de volgende conversatie met zichzelf beginnen.

‘Ik pieker echt over de resultaten van de examens van mijn zoon. Maar pieker ik eigenlijk wel? Misschien ben ik angstig. Misschien is dat een meer accurate omschrijving om de emoties te beschrijven die ik momenteel voel. Of misschien klopt dat ook niet. Misschien ben ik gestrest over zijn toekomst en de gevolgen als hij niet slaagt. Ja, dat is het. Ik pieker niet, ik ben niet angstig. Ik ben gestrest.’

Hoewel mensen de termen ‘piekeren’, ‘angst’ en ‘stress’ door elkaar gebruiken, zullen de volgende voorbeelden de verschillen en overeenkomsten tussen die begrippen aantonen.

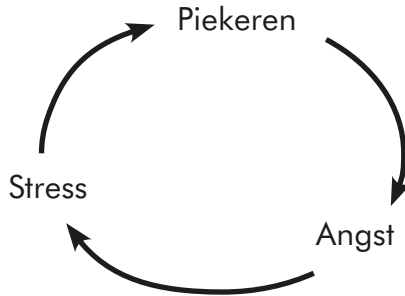
Piekeren is een vorm van denken. Onze gedachtegang raakt gefocust op een bepaald probleem, kwestie of uitdaging. De manier waarop we piekeren, kan constructief of destructief zijn. In het beste geval leidt het gepieker ertoe dat je een vorm van actie onderneemt om een probleem op te lossen, maar is er ook zinloos gepieker dat niets doet om met de problemen die je hebt om te gaan.

Angst is een oncomfortabel gevoel of emotie. Het is dat gevoel van ongerustheid over het feit dat er iets slechts gaat gebeuren of dat er iets fout zal lopen.

Stress is de fysieke reactie van het lichaam op een waargenomen bedreiging. Het is vaak een plotselinge, onbewuste reactie die in het primitieve deel van de hersenen wordt opgewekt. Het primaire doel van dit deel van de hersenen is je in leven te houden, vandaar de uitdrukking ‘vlucht- of vechtreactie’. (We zullen dit verderop gedetailleerder bekijken.) Er bestaat eigenlijk nog een derde overlevingsreactie, die in deze context zelden wordt vermeld, en dat is stilstaan. Soms kan onze vaardigheid om ons stil en bewegingloos te houden ons tegen een roofdier beschermen. We delen deze overlevingsreacties met veel diersoorten. Het primitieve deel van de hersenen wordt ook de ‘reptielenhersenen’

genoemd, wat ons een grote hint geeft over de evolutionaire oorsprong ervan.

Ons denken (piekeren) leidt dus tot het voelen van (angst) wat een fysieke reactie (stress) veroorzaakt.



Toch ligt piekeren niet altijd aan de basis van ons probleem. Het kan bij elk deel van de cyclus beginnen.

Mijn vrouw en ik hebben bijvoorbeeld op een nazomerdag een vreemde gebeurtenis meegemaakt in het noordwesten van Engeland: we hadden meer dan twee uur ononderbroken zonneshijn. We grepen onze kans en gingen naar enkele velden dicht bij onze woonplaats in de hoop dat we van een zonnige wandeling konden genieten.

Het was vredig en idyllisch.

Op een bepaald moment overwogen we zelfs om elkaars hand vast te pakken.

We zagen kleine kinderen bramen plukken en hoorden het geluid van een ijswagentje dat zijn aanwezigheid vanuit de verte aankondigde.

Alles was rustig en ontspannen en opeens, vanuit het niets, waren onze levens in gevaar.

Aan de andere kant van een heg waar we langsliepen, liep een grote, kwaadaardige hond.

Hij was niet aangeliënd.

Er was geen eigenaar te zien.

Hij had maar één intentie:

mijn vrouw

en mij doden.

Een onaangekondigde vloek ontsnapte uit mijn mond.

Mijn haren stonden rechtop.

Mijn hart leek te ontwaken na een ontspannend dutje.

Ik kon letterlijk voelen hoe mijn hart een wanhopige poging deed om het bloed door mijn aders te pompen, alsof mijn leven ervan afhing.

Mijn vlucht- of vechtreactie was beslist geactiveerd.

In een nanoseconde

voelde ik me angstig.

Ik maakte me zorgen dat de hond ons nu op elk moment zou aanvallen.

Hij deed het niet.

We zagen hem in feite helemaal niet.

Niet rechtstreeks in elk geval.

Wat was er dan echt gebeurd?

Wel, het meeste van wat hierboven staat, is echt gebeurd.

Ik overdreef misschien over dat overwegen om elkaars hand vast te pakken.

Maar de rest is waar.

Bijna.