

**FILIP
RAES**

*DIT IS GEEN
MINDFULNESSBOEK*

**MORGEN
STOP IK MET
PIEKEREN**

Lannoo
Campus

D/2023/45/300 – ISBN 978 94 014 9611 7 – NUR 770

Vormgeving omslag: Compagnie Paul Verrept
Vormgeving binnenwerk: Gert Degrande | De Wittlofcompagnie

© Filip Raes & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2023.

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij,
de boeken- en multimediat divisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden.

Niets van deze uitgave mag veeleevoudigd worden en/of
openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm,
of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus
Vaartkom 41 bus 01.02
3000 Leuven
België

Postbus 23202
1100 DS Amsterdam
Nederland

www.lannoocampus.com

Wie we zijn, is niet belangrijk.
Hoe we zijn, dan weer wel.

Onder de zon
(De Mens)

INHOUD

INLEIDING	9
-----------	---

1 WAT IS PIEKEREN? 12

Repetitief negatief denken	15
Piekeren kan de gezondheid schaden	18
Stress, stress, en nog eens stress	22
Het neuroticisme-beestje in je genen	26
Je genen bepalen niet alles	28
Onze geliefkoosde piekerthema's	31
Eens een piekeraar altijd een piekeraar	46
Ik mag toch piekeren als ik een probleem zie?	48
Het antwoord is altijd: PITA!	53

2 MANIEREN OM PIEKEREN TE VERZACHTEN 56

Stop met worstelen. Geen verzet. Geen strijd	59
Experimenteer. En kijk wat werkt voor jou	62
Spreek jezelf toe als een coach	64
Knijp niet in de cactus. Of hoe een metafoor je kan helpen	66
Dag Zuster Paula. Of hoe je je innerlijke piekerstem best een naam geeft	72
Pieker met een milde glimlach	78
Neem je eigen kleine piekerende ik bij de hand	80
Herinner jezelf eraan dat piekeren (ook) iets moois zegt over jou	84
Iedereen doet het wel eens	91
Zeg: 'Ik mag piekeren onaangenaam vinden'	103
Je hebt een keuze. Kies	106
Piekeren lijkt een veilig dekantje, maar het is een dwangbuis	108
Pak aan. Stel niet uit	113
Spreek je zorgen uit en houd je aan je plannen	117
Het belang van mildheid tonen naar jezelf	122
De piekerbeslisboom weet raad	125
Actie bij eco-piekeren en klimaatstress	129
Doe het tegenovergestelde van wat je gepieker je influistert	132
Zeg: 'Ik kies ervoor om ...' en niet: 'Ik moet ...'	135
Evalueer het resultaat met je vijf zintuigen	137
Niet zozeer wát je doet, maar (vooral) hóé je het doet	138
Piekeren by night	142
In bed met andere piekeraars	144
Slaap zacht, Zuster Paula	146
Kom maar hier, kleine piekeraar	147

Of stel je gepieker even uit	148
Actie in bed	150
Zet een piekerdoosje op je nachtkastje	153
Grote of kleine zorgen? Maakt niet uit. Je mag over alles piekeren	156
Lig je toch nog wakker? Doe dan dit	159
Beam me up, Scotty!	160
Neem plaats op de slaapcarrousel	162
4-6, 4-6, 4-6 ...	164
Maar vergeet vooral het grotere plaatje niet	166
Je kunt ooit minder piekeren, maar laat dat niet je eerste en onmiddellijke betrachting zijn	168

3 PIEKEREN AANPAKKEN BIJ ANDEREN **174**

Luister eerst. Ga niet voor de quick fix	177
Wees oprecht aanwezig	179
Erken het lijden en wees mild voor het gepieker van de ander	183
Onthul (misschien) iets over je eigen gepieker ...	186
... ook wanneer die ander niet aan het piekeren is	189
En dan bewegen naar actie ...	192
Gebruik de piekerbeslisboom als wegwijzer	194
Zoek uit wat een eerste eenvoudige concrete stap kan zijn	196
Ga een balletje trappen na een nederlaag van Kevin De Bruyne	199
Prik een moment in jullie agenda	203
Be a model! Geef het goede voorbeeld	205
Durf soms te zeggen: 'Er is geen oplossing (nu)'	208
Overweeg (soms) professionele hulp	210

4 IS DIT NU WEL OF GEEN MINDFULNESSBOEK? **212**

Mindfulness betekent niet per se mediteren	215
Benoem je ervaringen	219
Wees compassievol naar jezelf	220
Wees nieuwsgierig	223
Voel de 'feeling tone'	225
Laat je niet in slaap wiegen: Actie!	229
Maak van mediteren/mindfulness geen doel op zich	234
Het was dan toch (een beetje) een mindfulnessboek ...	235
TAKE HOME	238
TOEGIFT	241
DANKWOORD	244
MEER WETEN	245
EINDNOTEN	247

INLEIDING

Morgen stop ik met piekeren? Mooi niet. Ontelbaar zijn de keren dat ik tegen mezelf zei: *'En vanaf morgen zal het anders zijn.'* Het is me nooit gelukt en het zal me ook nooit lukken, dat weet ik nu. Ik pieker al heel mijn leven, en ik zal het gepieker nooit helemaal uit mijn leven kunnen bannen. Dus mijn excuses alvast mocht ik met die titel bij jou verkeerde verwachtingen hebben geschapen. In dit boek ga je dus niet lezen hoe je moet stoppen met piekeren. Mensen die je vertellen dat ze je kunnen leren om nooit nog te piekeren? Ze liegen. Als je een piekeraar bent, zul je altijd *wel wat* blijven piekeren.

Maar er is hoop. Het klopt dat ik je niet kan en ga vertellen hoe je kunt stoppen met piekeren. Maar ... ik kan en ga je wel vertellen hoe je *anders* kunt leren piekeren. Of beter: hoe je anders kunt leren *omgaan* met je gepieker. Het gaat erom hoe je je relatie met je gepieker kunt veranderen zodat het piekeren, wanneer het weer eens opkomt, niet zo lang blijft doorgaan. Of toch niet meer zo vaak. Want soms zal het nog wel eens doorgaan, langer dan je wilt. Ook bij mij. Maar wel steeds minder vaak. Net omdat ik heb geleerd er anders mee om te gaan.

De kern is dit: eigenlijk is niet zozeer het piekeren op zich het probleem, maar wel onze verwoede en veelal vergeefse pogingen om het piekeren te doen ophouden. Hoe meer we in ons hoofd ten strijde trekken tegen dat ellendige gepieker, hoe meer we onszelf blokkeren in een doodlopende straat. Het wordt alleen maar erger. Doordat we de hele tijd aan het vechten en worstelen zijn met ons

gepieker, krijgen we alleen maar meer ellende: we gaan nog meer en langer piekeren. Het zal dus zaak zijn om onze relatie met ons gepieker om te gooien. We gaan de strijd staken. Maar hoe doe je dat precies? Hoe kun je uit dat gevecht met je gepieker stappen? Hoe kun je dat vermoeiende geworstel in je hoofd laten varen? Daar gaat dit boek dus over: anders leren omgaan met je gepieker om zo meer tijd en energie vrij te maken voor de dingen die voor jou echt belangrijk zijn, die je voldoening geven en die weer zin – betekenis én goesting – brengen in je leven. Hoe je dat allemaal kunt doen, heb ik verpakt in een reeks tips.

Oh ja. En waarom dit dan wel of niet een mindfulnessboek is? Dat kom je, als het goed is, verderop in het boek te weten – beloofd.

1 wat is
piekeren?

In dit eerste deel geef ik een zo kort mogelijke samenvatting van wat piekeren precies is. Hoe kun je piekeren herkennen? Wat zijn de kenmerken? En ook komt aan bod wat het is, waarom we het doen en waarom we er ons zo vaak zo slecht door voelen.

En op het einde maak ik dan een bruggetje naar de rest van het boek: Wat kunnen we eraan doen? Wat kun je vanaf nu anders doen zodat het gepieker je niet meer zo in de weg zit?

REPETITIEF NEGATIEF DENKEN

Piekeren betekent dat er allerlei negatieve gedachten door je hoofd gaan en blijven gaan. Het is een negatieve gedachte-stroom waar je steeds meer in verstrikt lijkt te raken. Dezelfde negatieve gedachten herhalen zich gewoon steeds opnieuw. Misschien dat er af en toe wat variatie in zit, maar eigenlijk zijn het steeds dezelfde soort gedachten of thema's die je in je hoofd herkaut.

Het kan gaan om lastigheden uit het verleden, van lang geleden of van deze ochtend of die van gisteren. *Had ik toen niet beter ...? Wat als ik toen ...?* Of om dingen in de nabije of verre toekomst die je zorgen baren. *Wat als straks ...? Als ik niet oplet dan ...* Of gepieker over wat andere mensen van je denken. Ja, dat laatste is iets waar wij mensen heel vaak over piekeren: hoe we overkomen bij anderen, wat anderen van ons denken.

En meer inhoudelijk gaat het vaak over onze gezondheid of die van onze dierbaren, over ons werk of studies, over vrienden of collega's, over onze kinderen, onze partner of onze ouders. Geldzorgen komen ook vaak voor.

Maar wat is er nu zo eigen aan piekeren? Wanneer is nadenken of reflecteren niet langer ‘gewoon’ constructief nadenken? Wanneer kun je zeggen: dit is waarschijnlijk piekeren. Hoe of waaraan kun je het herkennen?

Eerst en vooral: piekeren is ‘een’ manier van nadenken over problemen die je op termijn niet echt verder helpt. Het lost dingen veelal niet op. Op korte termijn voelt het gepieker misschien wel aan alsof je bezig bent met het zoeken van een oplossing en dat je er iets aan hebt. Maar op de net iets langere termijn lost het gepieker problemen veelal niet op; vaak zorgt gepieker voor nóg meer problemen en ga je je nóg slechter voelen. Dat is een eerste kenmerk van piekeren: je denkt na op een manier die je niet echt helpt op termijn. Daarover straks nog veel meer.

Verder zijn er nog twee belangrijke kenmerken van piekeren. Een eerste is dat piekergedachten steeds erg negatief gekleurd zijn en alsmaar terugkeren. Het zijn hetzelfde type negatieve gedachten die telkens maar weer terugkomen in je hoofd: oude bekenden ... De wetenschappelijke term voor piekeren is dan ook ‘repetitief negatief denken’.

Het tweede belangrijk kenmerk van piekeren is dat je het maar moeilijk onder controle krijgt. Het gepieker komt op wanneer je het niet wilt. Je ligt in je bed en huppakee, daar heb je ze weer, die vervelende piekergedachten. Het is niet dat ze eerst toestemming aan je vragen of het past. Piekergedachten komen automatisch in je hoofd op, of je het nu wilt of niet. En als ze er zijn, krijg je piekergedachten ook maar weer moeilijk uit je hoofd. *Kon ik die knop hierboven maar eens uitzetten!* Wat je allemaal ook probeert, je kunt het piekeren niet zomaar stoppen. Toch zeker niet voor langere tijd.

Het wil vaak maar niet ophouden. Integendeel zelfs: hoe meer je tegen jezelf zegt: *'Stop met zo te denken, ik wil dat het piekeren ophoudt'*, hoe langer het blijft doorgaan in je hoofd. Dat heb je vast al gemerkt, want dat is nou net heel vervelend aan gepieker (ik ga daar straks nog verder op door).

Samengevat: piekeren helpt je eigenlijk niet verder. Het brengt je niet dichterbij een oplossing en het geeft je ook geen beter gevoel. Integendeel: na een tijdje ga je je vaak nog slechter voelen. En dan wil je eigenlijk niets liever dan stoppen met dat piekeren, maar dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Je hebt het piekeren niet echt in de hand. Het komt opzetten wanneer je het niet wilt – bijvoorbeeld 's nachts – en het houdt niet op wanneer je zou willen dat het ophoudt. Hoe meer je tegen jezelf zegt dat je moet stoppen met piekeren, hoe meer gepieker je krijgt. Heb je dus het gevoel dat dezelfde negatieve gedachten steeds maar weer terugkeren? Heb je het gevoel dat ze je eigenlijk, als je eerlijk bent, nog altijd niet veel verder hebben gebracht? Heb je het gevoel dat het alleen maar erger lijkt te worden? Heb je nog maar weinig vat en controle op die gedachten? Dan is de kans groot dat het om piekeren gaat.

PIEKEREN KAN DE GEZONDHEID SCHADEN

Laat me maar meteen met de deur in huis vallen: te vaak en te veel piekeren is niet goed voor onze gezondheid. Wetenschappelijk onderzoek toont keer op keer aan dat wie veel piekert een verhoogd risico loopt op het ontwikkelen van allerlei psychische problemen, met op de eerste plaats angst en depressie.¹



Wat is het verschil tussen piekeren en depressie? En wat is het verschil met angst? En vuurt het ene het andere aan? En geldt dat ook omgekeerd? En is piekeren hetzelfde als een laag zelfbeeld? En wat is het verband met perfectionisme, met faalangst, met uitstelgedrag?

Heel eenvoudig? Al die zaken zijn vaak als familie van elkaar, maar ze zijn niet hetzelfde. Ze komen wel vaak, maar niet altijd samen voor. Piekeren hoort bij angst,

maar is niet hetzelfde als het angstgevoel. Het piekeren zijn de gedachten die erbij komen kijken. En die piekergedachten vuren de angst aan. En omgekeerd zal angst op zijn beurt zorgen voor nog meer gepieker.

Hetzelfde bij een depressief of somber gevoel of een heuse depressie. Dat is niet hetzelfde als gepieker. Maar het hoort er vaak wel bij. Piekeren kan depressieve gevoelens aanwakkeren. En die sombere gevoelens leiden dan vaak weer tot nog meer gepieker. Een vicieuze cirkel.

Depressie en angst komen nogal eens samen voor. Vaak is er een mix. Maar dat hoeft niet altijd zo te zijn. Soms staat angst heel duidelijk op de voorgrond en is er wat minder sprake van depressieve gevoelens. En soms is het omgekeerd. Maar vaak zien we wel dat er sprake is van én depressieve gevoelens én angstgevoelens.

En ja, bij zoiets als faalangst komt natuurlijk ook vaak gepieker kijken. Doe ik het wel goed? Wat als het misgaat? Ik mag niet falen. Wat zullen anderen wel niet van me denken als ik het niet goed doe? Maar niet iedereen die piekert heeft daarom last van faalangst.

Perfectionisme is nog zoiets. Als je alles steeds perfect wilt doen, dan kan het bijna niet anders dan dat er ook gepieker zal zijn. Maar de uitzonderingen zullen de regel bevestigen: het is niet zo dat elke perfectionist zich daarom ook suf piekert. En lang niet elke piekeraar is een perfectionist. Zoals ook lang niet elke piekeraar daarom per se een laag zelfbeeld heeft. Maar piekeren

komt wel vaak voor bij mensen met een laag zelfbeeld. Al die problemen komen dus wel eens samen voor, maar zijn niet hetzelfde als piekeren en ze vallen daarmee ook niet samen. Het piekeren zijn de repetitieve negatieve gedachten die er vaak de motor van zijn. Piekeren is een gemeenschappelijke motor van heel wat problemen. Wetenschappers noemen piekeren daarom ook wel een transdiagnostische kwetsbaarheid. Met die term wordt bedoeld dat piekeren het risico op het ontwikkelen van verschillende psychische stoornissen of problemen kan vergroten.² Bij de een leidt piekeren al sneller tot depressieve klachten en bij de ander dan weer meer tot angst. En die problemen of klachten, leiden op hun beurt weer tot nog meer gepieker.

Dat piekeren het risico op angst en depressie vergroot, blijkt niet alleen uit onderzoek. Ook in mijn praktijk, waar ik mensen help die kampen met angsten en depressie, stel ik keer op keer vast dat piekeren een belangrijke rol speelt in hun problemen.

Maar piekeren heeft niet alleen een negatieve invloed op hoe we ons voelen 'in ons hoofd'. Het heeft ook een negatieve impact op onze lichamelijke gezondheid.³ Piekeren zorgt er namelijk voor dat lichamelijke klachten vaak veel langer blijven duren. Eigenlijk maak ik niet graag onderscheid tussen lichaam en geest. De twee zijn onlosmakelijk verbonden. Ze zijn als het ware één. En piekeren heeft een negatieve invloed op dat geheel, op ons en op onze gezondheid. En dat betreft zowel de mentale als de lichamelijke ge-

zondheid. Gezondheid is gezondheid. En vooral: mentale gezondheid is *ook* gezondheid. En het mag duidelijk zijn: wanneer we ons niet goed voelen, wanneer we niet goed in ons vel zitten, is piekeren vaak een boosdoener.

Wanneer is piekeren echt een probleem? 'Een beetje piekeren' kan toch geen kwaad? Misschien is een beetje piekeren soms wel goed? Die vragen krijg ik wel vaker. En uiteraard, een beetje piekeren kan vast geen kwaad. Het kan je misschien zelfs wat motiveren om problemen op te lossen en een oplossing te zoeken. Als je je niet *een klein beetje* zorgen maakt over een project op je werk, ga je er misschien ook niet echt veel energie in stoppen. Een beetje spanning, een beetje gepieker mag er dus soms wel zijn. Maar dan heb ik het over piekeren dat niet te excessief is, niet te lang doorgaat en niet te vaak de kop opsteekt. Het legt je niet lam. Het zit hem dus in de frequentie en de intensiteit waarmee je piekert.⁴ Piekeren wordt met name een probleem wanneer het te vaak, te lang en te fel optreedt. *En wanneer is het dan té? Waar ligt de grens?* Wel, wanneer je merkt dat je functioneren eronder begint te lijden. Wanneer het zich tegen je begint te keren. Wanneer je merkt dat je steeds meer vast komt te zitten in die eindeloze piekercirkels in je hoofd. Als het jou en je leven steeds meer lam lijkt te leggen. Je prestaties op het werk of op school gaan achteruit. Je sociale leven is niet meer wat het geweest is. En je komt nog maar weinig toe aan ontspanning. Als piekeren die impact heeft? Dan is het *té*. Dan is het een probleem. Dan spreken we van problematisch piekeren.

Maar hoe komt het nu dat (excessief) piekeren een negatieve weerslag heeft op onze gezondheid? Daarvoor moeten we het even over stress hebben.

STRESS, STRESS, EN NOG EENS STRESS

Wij mensen waren lang geleden prooidieren. Dat wil zeggen dat wij niet alleen heel goed moesten opletten voor andere mensen, maar vooral ook voor andere dieren (sabeltandtijgers, beren, noem maar op). Mensen denken dan vaak: ach wat, als het al zo zou geweest zijn – geloof me, het is echt zo geweest⁵ – dat is dan toch al zo lang geleden? Ja, dat klopt, maar dat zit nog steeds in ons systeem, of je dat nu wilt of niet. Dus bij een bedreiging (een deadline die wel heel dichtbij komt, een lastig gesprek dat je eigenlijk met iemand zou moeten aangaan, een zeer pijnlijke herinnering aan dingen uit je jeugd die alsmaar weer opkomen) gaat nog steeds dat stressalarm af en gaat ons lichaam zich met allerlei lichamelijke reacties voorbereiden om de strijd aan te gaan met dat probleem, met die bedreiging die we ‘zien’. Je lichaam komt in strijdmodus.

Op zich zijn die lichamelijke stressreacties geen probleem. Ze dien(d)en ergens voor: een bedreiging of probleem zo succesvol mogelijk aanpakken. Er worden stresshormonen aangemaakt, je spieren spannen zich op, je hartslag en je bloeddruk gaan omhoog en nog veel meer. Die stressreacties worden echter wel een probleem wanneer ze te lang blijven aanhouden. We spreken dan van