

Wat is er mis met mij?

Leesexemplaar

**Wilfried Van Craen
& Maite Goossens**

Wat is er mis met mij?

**OVER MENTALE
STRUIKELBLOKKEN EN WAT JE
ERAAN KUNT DOEN**

P E L C K M A N S

© 2022, Wilfried Van Craen, Maite Goossens en Pelckmans Uitgevers nv
pelckmans.be
Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, België

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.




De audiofragmenten die online worden aangeboden in het kader van dit boek, zijn het eigendom van Wilfried Van Craen en auteursrechtelijk beschermd. Ze mogen niet gekopieerd of verspreid worden.
wilfriedvanraen.be

De podcast *Wat is er mis met mij?* van Maite Goossens is beschikbaar op alle podcastplatformen.

Omslagontwerp: Studio Rubio
Omslagbeeld: iStock
Zetwerk: Intertext Boekproducties

D/2022/0055/224
ISBN 978 94 6401 866 0
NUR 860

pelckmans.be

 facebook.com/pelckmans.be
 twitter.com/Pelckmans_be
 instagram.com/pelckmans.be

Inhoud

VOORWOORD

7

1 | **PIEKEREN**

9

2 | **SLAAPPROBLEMEN**

45

3 | **ANGST**

73

4 | **ONZEKERHEID**

103

5 | **LOSLATEN**

137

6 | **DE INNERLIJKE CRITICUS**

169

7 | **WAAROM BEN IK NIET GELUKKIGER?**

195

LITERATUURLIJST

239

Voorwoord

Heb je soms ook het gevoel dat je de enige bent met zoveel onrust in je hoofd en emoties waar je geen blijf mee weet? Vraag je je wel eens af waarom je altijd verdwaalt in 'pieker-tunnels' en waarom je zo moeilijk kunt loslaten? Heb je ook zo'n giftig stemmetje dat je voortdurend afbreekt? Vraag je je ook af waarom je niet gelukkiger bent, want je hebt toch alles? Als je op de meeste van deze vragen 'ja' hebt geantwoord, dan willen we je alvast dit meegeven: er is niets mis met jou. Iedereen ligt wel eens in de knoop.

Maite dacht lange tijd dat zij de enige was die met al die mentale struikelblokken worstelde. Ze durfde amper haar gevoelens en gedachten te delen omdat ze bang was dat mensen haar 'raar' en 'anders' zouden vinden. Als ze er toch over praatte, dan kreeg ze al snel de antwoorden: 'Zet je erover', 'Denk positief', 'Denk aan mensen die veel ergere dingen meemaken', 'Morgen zal het wel beter zijn.' Maar dat is allemaal makkelijker gezegd dan gedaan. Eén vraag borrelde telkens weer op: 'Wat is er toch mis met mij? Iedereen kan zijn gedachten en gevoelens de baas, behalve ik.' Het was alsof haar hoofd op slot zat en de sleutel nergens te vinden was.

In 2019 ontmoette Maite psychotherapeut Wilfried Van Craen tijdens zijn mindfulnessstraining. Een goede vriendin had haar uitgenodigd om mee te gaan. Maite stemde meteen in, want de rust in haar leven was vaak ver te zoeken. De training was voor Maite een eyeopener. Ze leerde met nieuwe ogen te kijken naar de moeilijkheden die haar belastten. Er kwamen concrete oefeningen aan

bod en ze kreeg sleutels aangereikt om de deuren in haar hoofd te openen. Het bijzondere aan de aanpak van Wilfried was dat hij als cognitief gedragstherapeut vanuit een wetenschappelijke fundering inzichten uit de westerse cognitieve psychologie combineert met de oosterse methodiek van mindfulness, zeg maar het beste uit twee werelden. Maite merkte tijdens de training ook dat ze lang niet de enige was die worstelde met hersenspinsels en emoties. Iedereen liep wel ergens op vast en vond niet meteen een uitweg. Maar het bleek ‘des mensen’, en dat inzicht was even geruststellend als verhelderend.

Zo groeide bij Maite en Wilfried het idee om een podcast te maken over de mentale struikelblokken die ons allemaal wel eens parten spelen, maar waar we niet openlijk over praten. De podcastreeks, die ook de titel ‘Wat is er mis met mij?’ kreeg, was meteen een schot in de roos. Ze kaarten zeven thema’s aan: piekeren, slecht slapen, onzeker of angstig zijn, leren loslaten, de innerlijke criticus doorprikken en nieuwe manieren ontdekken om gelukkig te zijn, want dat willen we toch allemaal?

In dit boek worden die thema’s verder uitgediept en wordt de link naar de praktijk gelegd via een hele reeks oefeningen en opdrachten. Elk hoofdstuk sluit af met een meditatie- of relaxatietechniek die je via een QR-code eenvoudigweg kunt downloaden met je smartphone. Die downloads zijn gratis voor de lezers van dit boek. Ze zijn wel auteursrechtelijk beschermd. De namen in dit boek zijn om privacyredenen gewijzigd en dus fictief.

Het mag uiteraard, maar je hoeft dit boek helemaal niet chronologisch te lezen. Bepaal zelf waar je begint en wees nieuwsgierig met welk hoofdstuk je nadien verdergaat. Je kunt gerust beginnen met het laatste hoofdstuk bijvoorbeeld, of je bekijkt in het overzicht welk thema je op dit moment het meest aanspreekt, of je slaat het boek lukraak open en begint te lezen. Dit is jouw boek, jij bent de baas.

Wilfried Van Craen en Maite Goossens

HOOFDSTUK 1

Piekeren

MAITE: Mijn hoofd staat nooit stil. Er is altijd wel iets dat me bezighoudt en jammer genoeg zijn dat vaak negatieve dingen. Ik blijf malen over wat ik liever anders zou zien, over wat ik niet goed heb gedaan, over wat verkeerd liep, maar ook over wat nog verkeerd zou kunnen lopen in de toekomst. Soms voelt mijn hoofd als een hardnekkig tikkende klok. Nooit is er rust, nooit is er stilte. Ik heb al van alles geprobeerd om die molen stil te zetten, maar niets lijkt te helpen. Soms vecht ik tegen mijn gedachten en zeg ik tegen mezelf: 'Nu ga ik er niet meer aan denken', maar dan gebeurt net het omgekeerde: ik ga er nog meer aan denken. Soms probeer ik net extra na te denken over mijn gedachten in de hoop zo een oplossing te vinden, maar ook dan gebeurt net het omgekeerde: het wordt alleen maar erger.

Het lijkt wel alsof mijn gedachten magneten zijn waar ik altijd naartoe word getrokken. Uiteraard wil ik dat niet en zou ik liever een vrij hoofd hebben, maar het is sterker dan mezelf. Het heeft zelfs een masochistisch kantje: ik weet dat de gedachten me ongelukkig en zelfs angstig maken en toch keer ik er telkens weer naar terug. Ik kreeg al het advies om op zulke momenten te denken aan mensen die het veel moeilijker hebben dan ik, die misschien wel vechten voor hun leven, maar het helpt niet. Ik blijf maar verdwalen in mijn pieker-

tunnels, terwijl ik toch meer ben dan die gedachten? Er moeten ook deuren zijn naar plezier, naar zorgeloosheid, naar geluk, maar ik krijg ze niet open en ik vind ook de sleutel niet.

Als ik probeer afstand te nemen en objectief naar mezelf kijk, dan heb ik eigenlijk geen fundamentele reden om te piekeren. Mijn leven is 'oké'. Ik ben gezond, ik woon in een mooi appartement, ik heb een warme familie, ik heb trouwe vrienden, ik heb een goede job en ik heb geen financiële zorgen. Dan hoef ik toch niet te piekeren? En toch. Toch zijn er ergernissen en teleurstellingen. Toch kruisen zorgen mijn pad en had ik het liever anders gezien.

Eigenlijk hypothekeert dat gepieker mijn leven. Ik steek er onnoemelijk veel tijd in en het vreet energie. Soms maak ik me zelfs daar zorgen over, want is het wel normaal dat ik zoveel pieker? Het geeft me ook een slecht gevoel over mezelf. Alsof ik niet écht kan leven en altijd in mijn hoofd zit. Op een of andere manier zie ik het als een falen en heb ik de indruk dat anderen veel minder piekeren dan ik. Zij lijken die molen wél te kunnen stilzetten en meer te genieten van het leven. En dan denk ik: 'Wat is er toch mis met mij? Ben ik de enige die zoveel piekert en waarom doe ik dat toch? Zijn er ook trucjes die écht helpen om die piekermolen stil te zetten?' Het zou voor mij een wereld van verschil maken.

Wat is piekeren?

WILFRIED: Piekeren is zoals schommelen: je gaat heen en weer, maar komt niet vooruit. Mensen piekeren in de hoop dat het een belastende of onprettige situatie zou veranderen, maar net het omgekeerde gebeurt: je krijgt er nog meer last door en dat is wat ook Maite ervaart. Het lijkt dan eerder op gas geven als je vastzit in de modder: in plaats van los te komen uit de modder, kom je nog

“Piekeren is zoals schommelen: je gaat heen en weer, maar komt niet vooruit.”

vaster te zitten. Piekeren wordt zo een oplossing die het probleem alleen maar versterkt.

Uiteraard is er niets mis met ‘denken’. Integendeel, probleemoplossend denken kan als een koevoet werken om de situatie te deblokkeren, nieuwe perspectieven te zien en tot actie over te gaan. Maar té veel in je hoofd zitten heeft zo zijn nadelen.

- Je geniet minder van het leven.
- Je bent voor de anderen niet zo’n aangenaam gezelschap.
- Datgene waarover je maalt, verandert er niet door.
- Het leidt tot emotionele en lichamelijke stress.

Vanaf wanneer wordt denken dan negatief? Vanaf het moment dat het meer negatieve consequenties heeft dan positieve. Wanneer het bijvoorbeeld niet meer leidt tot verandering of een afname van de last die je hebt, maar het je opzadelt met ongewenste emoties of ongewenst gedrag, zoals angst, stress, slaapproblemen, psychosomatische klachten en slechtere werk- of studieprestaties. Wanneer je er situaties door gaat vermijden of je voor je gezin of omgeving even aangenaam wordt als een zombie.

Negatieve gedachten mogen er zijn, je moet ze alleen niet geloven. Gedachten zijn immers geen feiten. Ze kunnen gaan over grote levensvragen, maar evenzeer over kleine, doordeweekse, haast banale gebeurtenissen.

Negatieve gedachten sleuren je de toekomst in (wat als ik die deadline niet haal, wat als ik niet goed genoeg ben voor de job, wat als ik geen levenspartner meer vind...) of zuigen je naar het verleden (waarom heb ik mijn studies toch niet afgemaakt, waarom is mij dat overkomen, door die scheiding ben ik nu een mislukkeling, had ik maar...). Wanneer dat soort gedachten langdurig en repetitief worden – ze komen steeds terug – en je er geen greep meer

op hebt, dan spreken we van 'piekeren' of 'malen'. Bij de eerste vorm maken we ons eerder druk over de toekomst (wat als...), bij de tweede herkauwen we een situatie uit het verleden (waarom...).

Vaak hoor ik mensen, net zoals Maite, zeggen: 'Ik heb lang gedacht dat piekeren me zou helpen, zo van: hoe meer en hoe dieper ik over iets nadenk, hoe sneller ik een oplossing vind.' Maar inderdaad, dat gebeurt niet. En dat is ook niet zo verwonderlijk. 'Je kunt problemen niet oplossen met het denkproces dat die problemen heeft veroorzaakt', zei Einstein al. De problemen in je hoofd oplossen met je hoofd: het blijft een zwakke plek in onze westerse levensstijl. Vandaar dat ik zo graag met mindfulness werk, een methode die is geïnspireerd op een oosterse benadering van 2.500 jaar oud, het boeddhisme. In die benadering neemt het denken niet zo'n dominante plaats in als in de westerse benaderingen, die problemen in het denken aanpakken door... te denken. Een uitzondering is gedragstherapie: gedragstherapeuten zetten hun patiënten vaak net aan tot doen, actie.

Waarom piekeren we?

We verwarren de constructies die we in ons hoofd maken vaak met de realiteit. Als iemand wat afstandelijk doet, denken we: 'Die mag me niet'. Als we op het werk een foutje hebben gemaakt: 'Ik ben niet goed genoeg'. Als het regent: 'Het is slecht weer'. En we zijn ervan overtuigd dat het zo is en niet anders: de ander mag je niet, je deugt niet en het is rotweer. Het komt niet eens in ons op dat een andere verklaring ook mogelijk zou kunnen zijn. Dat die ander het zelf wat lastig heeft, bijvoorbeeld, of dat je werk op dat foutje na prima was, of dat het goed is voor de aarde en de landbouw als het eens regent.

Wanneer ervaar jij wel eens kwaliteitsverlies in je leven omdat je je gedachten als de (enige mogelijke) realiteit ziet? Ik maak het dagelijks mee. Onlangs bracht ik mijn elektrische fiets terug naar de

fietsenmaker nadat ik hem een week eerder voor onderhoud had binnengebracht. Na die herstelling haalde ik nog maar 16 km/uur op een dagelijkse rit waar ik anders makkelijk 25 km/uur reed. Ik was ervan overtuigd dat ze een fout hadden gemaakt, maar kon slechts na een week opnieuw bij de fietsenmaker terecht. Elke dag baalde ik omdat ik zo frustrerend traag reed en ik had geen rijplezier meer. Toen ik eindelijk bij de fietsenmaker langsging, was het probleem meteen opgelost. De kilometerteller was per ongeluk op *miles* ingesteld geraakt in plaats van op kilometers. Vergeleken met het slakkengangetje van de afgelopen week reed ik in een heerlijke rotvaart naar huis. Nochtans was de realiteit net dezelfde en had ik die eerdere ritten precies met dezelfde snelheid gereden. Maar de constructie in mijn hoofd – 16 km/uur, een slakkengang – maakte elke rit tot een bron van frustratie. Ik had mijn gedachten voor werkelijkheid aangenomen.

Gelukkig was dat maar een banale situatie, maar net zo verwarren we bij ingrijpendere gebeurtenissen de constructies in ons hoofd met de realiteit. Lichamelijke symptomen worden in ons hoofd een terminale kanker, een fijn contact van je partner met iemand anders een bewijs van overspel, een uitbrander van je baas een dreigend ontslag. Op zulke momenten kan het helpen als je eventjes dit eenvoudige zinnetje als een mantra oproept: gedachten zijn geen feiten. Dat helpt te vermijden dat het piekermannetje actief wordt, want die tiran zit maar al te graag op de troon in je hoofd.

Maar als piekeren zo'n negatief effect heeft en geen zoden aan de dijk zet, waarom doen we het dan? Wel, een eerste reden is: als we toch een oplossing vinden of als de moeilijke situatie zichzelf oplost, dan schrijven we dat graag toe aan ons gepieker. Dankzij de doorzetting van dat piekermannetje in ons hoofd is het ons gelukt, maken we onszelf volkomen onterecht iets wijs, en dus doen we de volgende keer precies hetzelfde. Wat we niet beseffen is dat die situaties evengoed zouden zijn gelukt of opgelost, mochten we niet hebben gepiekerd, en waarschijnlijk nog beter

gelukt, want piekeren slurpt heel wat energie op en leidt tot spanning, stress, psychosomatische klachten en slaapmoeilijkheden. Die gevolgen kun je moeilijk bevorderlijk noemen.

Een tweede reden is een neurocognitieve wetmatigheid die in het Engels het mooist klinkt: *'The mind always returns to what is not resolved'*. Ofwel: de geest keert altijd weer terug naar de losse eindjes. Naar datgene wat niet is opgelost, of wat we niet kunnen verklaren. Mensen willen uit behoefte aan zekerheid voortdurend alles kunnen verklaren. Maar helaas is het zo dat er voor de dingen die ons overkomen soms geen verklaring is die ons geruststelt, of dat er eenvoudigweg helemaal geen verklaring ter beschikking is. Dit is een voorbeeld dat Maite me voorlegde. Stel je het volgende voor: je stuurt een goede vriendin een sms'je om eens af te spreken. Ze antwoordt niet, ook niet de volgende dagen. Je denkt dan: 'Zie je wel, mensen vinden me niet zo belangrijk, ik hoor er ook niet echt bij, ze kent leukere mensen dan ik om mee om te gaan, ik ben niet interessant genoeg'. Je voelt je dan gefrustreerd, eenzaam, onzeker. Misschien heeft het ook een effect op je gedrag. Je gaat niet in op een uitnodiging voor een buurtfeestje omdat je denkt: 'Ach, ik ga me daar toch onzeker voelen, ze zullen me niet zo leuk vinden, ik kan maar beter thuisblijven'. Die gevoelens en dat (vermijdings)gedrag zijn gevolgen van de verklarende constructie die je in je hoofd hebt gemaakt en die je voor waar aanneemt, ook al heeft die net zoveel met de werkelijkheid te maken als de griezilverhalen van Edgar Allan Poe. Mocht je het telkens hebben geturfd, hoe vaak in je leven heb je dan al gezegd: 'Ik heb me weer druk gemaakt voor niks'? Dat was ook in dit reële voorbeeld het geval: de vriendin van Maite liet na een poosje met veel sorry's weten dat ze op reis was geweest, daar geen internet had en maar wat graag wilde afspreken komend weekend.

**"De geest keert altijd weer terug
naar de losse eindjes."**

Hoe kun je nu het best wel reageren in die situatie? Zelf heb ik met veel vallen en opstaan leren aanvaarden dat de realiteit nu eenmaal is wat die is, en dat is in dat soort situaties heel eenvoudig. Je zult veel baat hebben bij de gedachte: ik weet het niet. Ik weet niet waarom ze niet antwoordt, net zoals ik ook niet weet wat anderen van me denken of waarom de winkeljuffrouw zo kort tegen me was. Dat lijkt me het eerlijkste en meest waarheidsgetrouwe antwoord, en daar kan ik vrede mee hebben. We vergeten het vaak, maar het is oké om iets niet te weten. Natuurlijk kun je veel leren over de oorzaken van de dingen die je overvallen, en het is ongetwijfeld nuttig om daar goed over na te denken. Maar als je dat hebt gedaan, en je komt niet verder dan altijd hetzelfde denken (het repetitieve denken), dan spaar je heel wat energie en negatieve emoties uit door het los te laten. Je kunt eindeloos blijven tobben over waarom die relatie is stukgelopen, waarom jij niet bent uitgenodigd op dat feestje, waarom afgelopen nacht die mug voor jou heeft gekozen, waarom je die maagklachten hebt en waarom jouw toast altijd met de confituurkant naar beneden valt. Als zaken blijven 'plakken' in je hoofd, hou dan een brainstorming in je bovenkamer en zet de meest diverse antwoorden op een rij. Of praat erover met iemand, die ziet misschien andere mogelijkheden waar je zelf blind voor was. En blijft dat grote vraagteken alsmear knippen in je hoofd, durf het vooral na een poosje los te laten. Je hoeft niet alles te kunnen verklaren om gemoedsrust te hebben.

In onze westerse samenleving heerst de even dominante als destructieve opvatting dat we alles het koste wat het kost moeten kunnen verklaren en het niet mogen opgeven voor we daarin zijn geslaagd. Soms kun je daarmee doorgaan tot je een lange grijze baard hebt. Boeddhisten kiezen eerder voor een houding van onthechting. 'Don't ask' is hun antwoord op al die weerkerende waarom-vragen. In mindfulness doet men ook niet aan 'oplossingen'. Men gelooft daar niet in. Wat men wel doet, is nagaan hoe je het best omgaat met wat je overkomt. Wat op het moment zelf gebeurt, is immers niet op te lossen. Voor de realiteit zoals die op

dat moment is, kunnen we alleen maar buigen. Maar we kunnen wel een levenshouding ontwikkelen om er de minste last van te hebben.

Een voorbeeld. Als ik nu van plan was om een lange mooie wandeling te maken en het begint plots te regenen, dan is daar niet meteen een 'oplossing' voor. Ik ken geen formule waardoor die daarboven zou zeggen dat we de regen dringend moeten stoppen, want Wilfried wil gaan wandelen. In mindfulness zal ik eerder zoeken naar een levenshouding waarmee ik ondanks de tegenslag een zo goed mogelijk leven blijf behouden. Dat kan bijvoorbeeld door te stoppen met oordelen ('Wat een rotweer. Dit is een ramp. Ik kan hier niet tegen.') Ik kan ook met een open vizier en nieuwe ogen de confrontatie aangaan. Ik kan me focussen op de sensaties van lopen in de regen, de druppels op mijn gezicht, de veranderingen in de natuur, de geuren die vrijkomen, de geluiden van de druipende takken, het prachtige licht dat doorbreekt als de regenwolken zijn verdwenen enzovoort. Met andere woorden: out of the box handelen en me openstellen voor een nieuwe ervaring, los van mijn oordelen en gewoontedenken. Al kan een paraplu in dit voorbeeld ook wel helpen.

Een andere perceptie toepassen

De cognitieve psychologie zou me aanmoedigen om een constructievere perceptie op die 'tegenslag' te ontwikkelen. Stel dat mijn gewoontedenken in de bovenstaande situatie deze richting zou uitgaan: 'O nee, mijn dag is om zeep, en ik had me nog zo verheugd op die wandeling. Waarom moet mij dat nu weer overkomen? Ik kan er niet tegen dat alles weer wordt verpest. Hoe is dat in godsnaam mogelijk!' Vanuit zo'n perceptie kan ik moeilijk anders dan me erg gefrustreerd, boos of verdrietig te voelen en mijn lichaam op te laden met emotionele stress. Maar ik zou ook kunnen omdenken en een andere perceptie leren vormen: 'O, wat jammer. Maar niet geklaagd, want daar wordt niemand beter van.'

Ik kan uiteindelijk kiezen. Ofwel trek ik een extra regenjas aan, neem ik een paraplu mee en zet ik een leuke podcast of muziek op. Dan word ik wat nat, dat is vervelend, maar niet erg. En op het einde van de wandeling zal mijn hoofd fris zijn, mijn lichaam ontspannen en ik zal blij zijn dat ik het toch heb gedaan. Ofwel kan ik kiezen om de wandeling naar een andere keer te verplaatsen en nu eens in dat stapeltje tijdschriften te duiken met een lekkere kop thee erbij.’

Waar ik me hier op focus is het ombuigen van de negatieve perceptie naar een perceptie die meer zuurstof geeft en me niet tot een slachtoffer van de situatie maakt. Belangrijk detail: je moet je wel bewust zijn van die gedachtestromen. Je kunt immers alleen veranderen waar je je bewust van bent. Dat is niet makkelijk, maar je kunt jezelf wel trainen om sneller de verhalen die je jezelf vertelt op te merken. Koppel bijvoorbeeld telkens als je je minder prettig voelt even terug naar de situatie of gebeurtenis (wat is er aan de hand?). Vervolgens ga je naar het verhaal dat je daarover aan het vertellen was in je hoofd en waar je je wellicht nog niet bewust van was.

In mindfulness oefen je die snelle bewustwording ook via meditatie. Tijdens een meditatie nemen je gedachten immers ook een loopje met je aandacht. Voor je het weet ben je ‘weg’. Vervolgens train je jezelf om dat snel op te merken en je aandacht met een milde vriendelijkheid terug te brengen naar je focuspunt, bijvoorbeeld je ademhaling. Door dat vaker te doen, zul je ook in het dagelijkse leven veel sneller opmerken dat je ‘weg bent’ met je gedachten, waardoor je je organisme aan het opladen was met ongewenste gevoelens, en kun je dat adequaat couperen.

Je hoeft de piekertrein niet te nemen

Ons hoofd lijkt soms een treinstation op het spitsuur. Zoals we gezien hebben, gaan die treinen meestal twee richtingen uit: de toekomst of het verleden, de piekertrein of de rumineertrein. Mijn

hond en jouw kat zullen die treinen nooit nemen. Zij leven louter in het hier en nu. De mens is de enige diersoort die in zijn gedachten kan reizen in de tijd, naar voor en naar achter, en dat doen we ontzettend vaak. Dat heeft immers ook veel voordelen: we kunnen lessen trekken uit het verleden en we kunnen op de moeilijkheden, de gevaren, maar ook de aangename dingen anticiperen die ons staan te wachten. Helaas doen we dat te veel in de negatieve zin. We spelen rampscenario's af over de toekomst en we blijven onprettige ervaringen uit het verleden continu herkauwen. Wat we niet doen, is wat die hond en poes zo goed kunnen: zorgeloos in het huidige moment blijven, omdat we in het station van ons hoofd voortdurend op die treinen springen. Zo'n gedachtetrein kan jou dan op elk moment meenemen zonder dat je weet waar je na een rit van onvoorspelbare duur en kronkelingen zult uitstappen. Net daarom is die training om je bewuster te worden van je gedachten zo zinvol. Je trekt sneller aan de noodrem of – nog beter – misschien stap je niet eens op. Ook al staan er in je hoofd tientallen gedachtetreinen klaar om te vertrekken, je hoeft ze niet te nemen. Dat is een belangrijk besef. De meeste mensen stappen in een reflex op zo'n trein. Het is geconditioneerd gewoontegedrag geworden.

De ene trein gaat naar de lastige vergadering van morgen waarop die dominante collega jouw argumenten van tafel zal vegen, de andere trein gaat naar zondag omdat je dan met je moeder dat delicate onderwerp zult bespreken, het rusthuis waar ze niet naartoe wil, en de derde trein zet je aan om dat sollicitatiegesprek te herbeleven waarin je alleen maar de verkeerde dingen zei. Maar wie zegt dat je móét opstappen op die treinen? Besef dat jij de baas bent in jouw hoofd en dat je bewust kunt kiezen: neem ik die trein of niet. Je hóéft niet op te stappen. Je kunt ook even blijven staan op het perron en je afvragen: wil ik daar wel naartoe? En dan kun je beslissen om op basis van de leerervaring van die sollicitatie een afspraak met jezelf te maken voor de volgende keer, of om dat probleem met je mama even in de frigo te stoppen

**“Ook al staan er in je hoofd
tientallen gedachtetreinen klaar
om te vertrekken, je hoeft ze
niet te nemen.”**

tot je vrijdag met je broer hebt overlegd, of om nu een paar argumenten te noteren voor de vergadering en het dan los te laten. Dat betekent dat je de automatische reactie van ‘opstappen’, de piekerreflex, coupeert en jezelf een behoorlijk onprettige reis bespaart. Zullen we dat even oefenen?

Probeer eens om nu, op dit eigenste moment, de pauzeknop in te drukken.

Sluit je ogen nadat je de instructies hebt gelezen.

Doe verder een poosje niets.

Ga dan eens na wat er door je hoofd ging.

Misschien dacht je wel: niets. Dan was dat de gedachte die door je hoofd ging.

Of misschien dacht je: wat een flauwe oefening.

Of misschien betrapte je jezelf erop dat je al snel met je gedachten was afgedwaald naar wat je straks zou eten of was je een inwendig gesprek aan het voeren met een collega of familielid.

Neem het gewoon waar, noteer het zoals een cartograaf een gebied optekent, zonder verdere interpretaties of commentaar. Het is alleen maar de bedoeling je bewuster te worden van wat zich allemaal afspeelt in je bovenkamer.

En dat te erkennen voor wat het is: gedachten.

En gedachten zijn geen feiten.

Je kunt deze oefening vijf minuten doen, een kwartier of een half uur. Als je dit voor het eerst doet, zou ik je aanraden om te beginnen met vijf minuten en, zo je wenst, geleidelijk aan verder op te bouwen. Hoe langer de oefening duurt, hoe meer gedachten je kunt vissen. Na een poosje zul je ook wetmatigheden ontdekken: gedachten die vaak terugkomen, een bepaalde manier om je druk te maken over de dingen of, veel leuker, om net meer rust te vinden.

Wees vooral nieuwsgierig.

Piekeren als probleemversterker

In *De Wand*, een prachtig boek over een vrouw die afgesloten van de wereld leeft, illustreert Marlen Haushofer mooi hoe mensen aan het piekeren gaan. Het hoofdpersonage leeft afgezonderd met haar dieren in de natuur. Ze is haast constant aan het werk, sleept zich van klus naar klus en put zich uit, want als ze niet is afgeleid, dan piekert ze voortdurend over alles wat fout kan lopen. Met haar koe, bijvoorbeeld, die binnenkort moet kalven en waar ze zich veel zorgen om maakt. De koe zelf leeft daarentegen zorgeloos in het huidige moment, graast rustig verder, werpt af en toe een blik op de wereld en geeft een lik op het gezicht van haar baas.

'Terwijl ik me afbeulde, droomde ik van stil en vreedzaam uitrusten op de bank. Maar zodra ik dan eindelijk op de bank zat, werd ik onrustig en keek ik uit naar nieuw werk. Dat komt geloof ik niet voort uit grote ijver, ik ben van nature nogal lui, het was waarschijnlijk zelfbescherming, want wat zou ik tijdens die rust anders hebben gedaan dan in herinneringen verzinken en piekeren? En dat was precies wat ik niet moest doen, dus wat restte mij anders dan doorwerken?'

Maar ze kon niet altijd doorwerken, of noem het ‘vluchten’. En dan gebeurde het, het onafwendbare piekeren, wat helaas een specifieke vorm van vluchten is. Zolang je immers in je hoofd zit, hoef je niet te voelen. In haar geval: de eenzaamheid, de machteloosheid, de uitzichtloosheid, de angst voor het onvoorspelbare. Eigenlijk datgene dat wij tijdens de lange pandemie met z’n allen hebben gekend, maar misschien ook niet durfden (door) te voelen: angst dat het niet goed zou komen.

‘Ik zat uren aan de tafel, mijn hoofd in mijn handen, en dacht na over Bella. Ik wist zo weinig van koeien. Als ik niet in staat was het kalf op de wereld te helpen, als Bella de bevalling niet overleefde, als zij en het kalf allebei doodgingen, als Bella in de wei giftig gras binnenkreeg, een poot brak of door een adder werd gebeten? Ik had vage herinneringen aan hele akelige verhalen over koeien tijdens mijn zomervakanties op het land.’

Dit is een typisch voorbeeld van de steeds weerkerende terreur van ‘wat als?’-gedachten. Elk van die gedachten krijgt een realiteitswaarde voor de vrouw, waardoor ze ook erg angstig wordt, net alsof het al aan het gebeuren is. Mijn lievelingsfilosoof, Michel de Montaigne, zei ooit: ‘Ik heb in mijn leven duizend nare dingen ervaren, waarvan een of twee ook daadwerkelijk zijn gebeurd.’ We blijven ook aan dat piekeren vasthouden, omdat we buiten dat malen geen alternatief zien. ‘Wat moet ik anders doen?’ vragen we ons dan af. Daar komen we in het deel ‘Piekeren aanpakken’ op terug.

Omdat we blijven geloven dat piekeren helpt en het daardoor blijven bekrachtigen, is het een machtige tiran in ons hoofd geworden die zich niet zomaar van zijn troon laat stoten. Dat merkte ook de dame uit ons verhaal: *‘Hoe ik ook mijn best deed die gedachten van me af te zetten, het lukte me nooit helemaal. Bella’s enige reactie op alles wat ik te zeggen heb is dat ze me over mijn gezicht likt; dat is wel troostend, maar geen oplossing. Er bestaat natuurlijk ook geen oplossing, zelfs mijn koe weet dat, alleen ik verzet me steeds weer tegen het lijden.’*

Het woordje 'verzet' in die laatste zin illustreert treffend wat men in het boeddhisme bedoelt met 'de tweede pijn'. Volgens de Boeddha krijgt elk van ons wel eens tegenslag op het pad. Je kunt niet voorkomen dat pech toeslaat. *Shit happens*. Je kunt die tegenslagen meestal ook niet vermijden, je hebt er immers weinig controle over: ziekte, een ongeval, een partner die verliefd wordt op een ander, verouderen, iemand die je kwetst... Die gebeurtenissen vormen de eerste pijn. Die kan behoorlijk pijn doen, maar maakt nu eenmaal deel uit van het leven. Je kunt er weinig aan doen en je kunt je er niet tegen laten inenten. Ook de vrouw in ons verhaal beseft dat: 'Er bestaat natuurlijk ook geen oplossing'. Helaas wordt die pijn vaak gevolgd door een tweede, en die gaat nog dieper. Die tweede pijn is ons verzet tegen de eerste, een typisch menselijke reactie. Dat verzet veroorzaakt volgens de Boeddha het lijden van de mens in de boeddhistische betekenis: het ongelukkig zijn omdat het leven anders loopt dan we willen. Blijven piekeren is een van de frequente vormen van verzet tegen de eerste pijn en inzicht daarin verwerven is de kern van verandering. Dat is precies wat er met die vrouw gebeurt: 'Het heeft geen zin om zoveel over de toekomst te piekeren, het enige wat ik moet doen is zorgen dat ik gezond blijf en dat mijn aanpassingsvermogen niet verdwijnt.'

Gelukkig beseft die dame dat piekeren haar doel, namelijk gezond blijven, ondergraaft. Piekeren werkt als een vampier, het slurpt ontzettend veel energie op en het verlaagt de immuniteit, waardoor je net makkelijker ziek wordt. Zo wordt een gedrag – piekeren – dat je initieel als probleemoplossend inzet, uiteindelijk probleemversterkend. Je komt dan in een vicieuze cirkel terecht: het verzet tegen de realiteit die anders is dan je had gewild, uit zich in gepieker, en dat gepieker leidt tot secundaire klachten of symptomen: je slaapt er slechter door, je werk en je relatie lijden eronder en je lichaam stuurt noodsignalen. En omdat al die vervelende dingen het gevolg zijn van je gepieker, zul je je verzetten tegen je eigen gepieker omdat je weet dat het niet goed voor je is. En dat verzet-

ten doe je door, jawel, te piekeren over je piekeren. Metapiekeren heet dat, en het is een heel specifieke vorm van de verzetsmodus. Noem het piekeren voor diehards.

Piekeren aanpakken

Aan de slag vanuit de cognitieve psychologie

De cognitieve psychologie werkt vaak met een eenvoudig maar handig schema, waardoor je meer zicht krijgt op de relatie tussen een gebeurtenis, wat er daarover in je hoofd omgaat en de last die je ervaart in die situatie. Vooral wanneer je merkt dat je in een bepaald type situatie die vaak terugkeert behoorlijk wat last hebt – bijvoorbeeld faalervaringen – loont het de moeite om dat probleem eens methodisch aan te pakken.

Welk verhaal vertel je jezelf?

Ik herinner me Ayse, een cursiste die vertelde dat ze het vaak lastig had in situaties waarin iemand te kennen gaf dat ze niet zo belangrijk of interessant was. Ayse ervaaarde dat als een pijnlijke vorm van afwijzing. Ze gaf als voorbeeld een recente situatie: tijdens een receptie negeerde iemand haar manifest en ze was helemaal van streek. Omdat net dat soort situaties wel vaker voorkwamen en lang bleven nazinderen, paste ze er op mijn voorstel het ABC-schema op toe. Dat deed ze in een schriftje dat ze daarvoor had bestemd.

Stap 1: het ABC-basischema

Op de linkerpagina schreef ze de drie letters onder elkaar. Onder A noteerde ze de situatie of gebeurtenis. Daar liet ze een kleine ruimte voor open. Onder B schreef ze al de gedachten die in haar

hoofd omgingen naar aanleiding van die situatie, maar ook alles wat buiten 'het denken' misschien ook nog in haar hoofd opkwam: fantasieën, herinneringen, beelden, 'filmpjes' die ze afspeelde... Daar was ruim plaats voor voorzien, driekwart van de pagina. En ten slotte kwam C, de consequentie van het verhaal dat ze zichzelf had verteld. Die consequentie is wat wij 'kwaliteitsverlies in het leven' hebben genoemd, namelijk ongewenste emoties of ongewenst gedrag.

Het schema zag er zo uit:

A. Situatie of gebeurtenis

X rondde op de receptie het gesprek al na een paar minuten af en liep door zonder mij verder nog aan te spreken.

B. Mijnzelfspraak

- Die heeft me niet graag.
- Mensen vinden me niet interessant en gaan liever met anderen om.
- Ik ben gewoon niet slim en niet sympathiek genoeg.
- Wat is dat toch met mij, ik ga nog helemaal vereenzamen.
- Ayse speelde in haar hoofd nog een filmpje af over een ontmoeting van vele jaren geleden waarbij iets gelijkaardigs gebeurde en zei tegen zichzelf: zie je wel, het ligt aan mij, het was toen ook al zo.

C. Ongewenste gevoelens

Opstandig, verdrietig, gefrustreerd.

Ongewenst gedrag

Ik verlaat de receptie en ga naar huis.