

Nooit meer piekeren

MARLEEN DERKS

Nooit meer piekeren

Reken in vijf stappen af met je innerlijke criticus



Uitgeverij Lucht BV, Nederhorst den Berg

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	9
1. DE KEUZE-METHODE	11
Wat is piekeren?	17
Hoe ontstaat piekeren?	23
Samenvatting	29
2. KIEZEN	31
De kracht van de zichzelf waarmakende voorspelling	35
Had ik dat maar gezegd	41
Omgaan met conflicten en kritiek	47
Doorbreek de cirkel	50
Als piekeren een gewoonte wordt	54
Wat wil ik?	58
Samenvatting	60
3. EMOTIEMANAGEMENT	61
Klamme handen, vlinders in je buik en een droge keel	67
Gevoel en verstand	73
Slapeloze nachten	80
Wat je er nu aan kunt doen	83
Je zelfvertrouwen opbouwen	88
Wat maakt je gelukkig?	93
Samenvatting	98
4. UITVOEREN	99
Valkuilen herkennen	102
Faalangst	105
Omgaan met uitstelgedrag	109
Jezelf motiveren tot ander gedrag	114

www.piekerpoli.nl
www.nooitmeerpiekeren.nl
www.uitgeverijlucht.nl

Tweede druk 2016
© 2015 Marleen Derks / Uitgeverij Lucht BV
Omslagontwerp en binnenwerk: P3 Jos Peters
Foto auteur: Maurice Derks
ISBN 978 94 91729 263
NUR 860

Dit boek is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de auteur, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave, alsmede voor onjuist gebruik of navolging van gegevens en/of adviezen in deze uitgave.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

De strategie die voor jou werkt	120
Maak van je innerlijke criticus je beste coach	125
Samenvatting	134
5. ZELFREFLECTIE	135
Hoeveel heb je afgelopen week gepiekerd?	138
Bruikbare hulpmiddelen	141
Een terugval bestaat niet	143
De rol van je coach	145
Van piekeren naar positieve zelfreflectie	147
Van positieve zelfreflectie naar effectief handelen	150
Samenvatting	152
6. EVALUEREN	153
Hoe wil je er over drie maanden voor staan?	160
Focus op je doelen	162
Het begin	164
Het proces	168
Het resultaat	170
Nooit meer piekeren	171
Samenvatting	174
Oefeningen	176
Nuttige adressen en verder lezen	181
Dankwoord	183

*...zo gaan ze maar door,
die malende, in knarsing ronddraaiende gedachtes,
waar niemand een snede droog brood aan verdient
maar die verreweg het grootste deel
van het menselijk bestaan schijnen uit te maken.*

Gerard Reve

VOORWOORD

Nooit meer piekeren. Dat is wat piekeraars willen bereiken. Om succesvol te stoppen met piekeren is het van belang dat je actief aan de slag gaat met dit boek. Het zal in de eerste plaats veel inzicht opleveren in je gedachten, gevoelens en gedragspatronen. Pas wanneer je weet hoe je piekergedrag werkt, kun je het veranderen. Inzicht is al genoeg om de verandering te starten. Misschien heb je al voor ogen hoe je leven eruit zou zien als je nooit meer piekert. Stel je voor dat je meer zelfvertrouwen hebt en helder kunt overdenken hoe je iets wilt bereiken. Dat je niet meer invult wat een ander van je denkt en dat het je niet meer uitmaakt wat een ander van je vindt. *Nooit meer piekeren* is een opstap tot het beter gebruiken van je capaciteiten.

Piekeren is de gewoonte gedachten te herhalen. Aristoteles was van mening dat menselijke gewoonten uit drie bouwstenen bestaan: logos, ethos en pathos. Logos zijn onze gedachten en overtuigingen. Ethos zijn onze handelingen of gedragingen. Pathos zijn onze gevoelens. Wanneer je een van deze drie elementen verandert, zullen de twee andere mee veranderen. De KEUZE-methodiek zet in op jouw gedachten, gevoelens en gedragingen. Je leven verandert ten goede op het moment dat je jouw vaardigheden onderzoekt en traint.

In mijn jaren als piekeraar heb ik alle piekergewoonten uitgeprobeerd. Nachten opblijven om zo veel mogelijk te piekeren

over een presentatie die ik de volgende dag zou geven. Zo vaak mogelijk een vervelende situatie in mijn hoofd herhalen. Dagenlang tobben over mijn opmerking waarvan ik dacht dat anderen dat een rare opmerking zouden vinden. Invullen wat anderen van mij denken. Piekeren over dingen die in het verleden waren gebeurd: had ik dat maar gedaan. Piekeren dat ik over me heen had laten lopen: had ik dat maar gezegd. Piekeren over dingen die in de toekomst kunnen plaatsvinden. Daarbij had ik een dominante innerlijke criticus. Deze tastte mijn zelfvertrouwen aan.

In plaats van mijn gedachten op een opbouwende manier te gebruiken, was ik bezig mijn hoofd vol te proppen met zaken waar ik niets aan kon veranderen of met gedachten die mij onzeker maakten.

Wat doen succesvolle mensen anders dan niet-succesvolle mensen? Daar zal dit boek zich vooral op richten. Op welke manier vorm je een piekerend brein om tot een geoliede machine? Hier heb ik zelf onderzoek naar gedaan en er wetenschappelijke literatuur op nageslagen. De mix van wetenschappelijke methoden, mijn ervaring en de ervaringen van mijn cliënten hebben bijgedragen aan de KEUZE-methode.

Nooit meer piekeren bevat tips, trucs en adviezen om van het piekeren af te komen. De KEUZE-methode helpt jou om jezelf beter te begrijpen. Je komt erachter wat belangrijk voor je is en je krijgt zelfvertrouwen tijdens het proces.

Om je te helpen heb ik aan het eind van elk hoofdstuk een samenvatting gemaakt. Je kunt dit vooraf bekijken om te zien waar het hoofdstuk over gaat. Daarnaast kun je geluidsbestanden en documenten downloaden op www.nooitmeerpiekeren.nl

I.

DE KEUZE-METHODE

In hun natuur zijn alle mensen gelijk, het zijn hun gewoonten die de verschillen maken. Confucius

Topprestatie

In het stadion hangt een gespannen sfeer. Epke Zonderland bereidt zich voor op zijn prestatie op de rekstok. Hij is zichtbaar gefocust op zijn doel. Hij gaat ernaartoe als een ware kampioen. Hij springt op naar de rekstok en houdt zich vast. Hij is bezig met een perfecte vertoning van zijn kwaliteiten. Nu gaat het komen. Ja, jaaaah, het is een enorme sensatie. Hij voert zijn oefening foutloos uit. Het publiek kijkt ademloos toe. En dan een kleine fout, bijna niet te zien zonder het beeld te vertragen. Epke herstelt zich en gaat door op kracht. En nu moet de afronding komen. De spanning is te snijden. Hij moet gaan vliegen. Dubbele salto, dubbele schroef en hij staat weer. En hij stáát weer, jawel! En we zien hier in het stadion..., iedereen gaat staan. Héél oranje gaat staan. Epke Zonderland heeft hier een super oefening neergezet. Een geweldige prestatie met enorm veel sensatie. Wat een beleving! Alles beweegt hier! Het publiek is uitzinnig! Ook de mensen uit andere landen. Epke Zonderland is wereldkampioen. Na Olympisch Goud tijdens de zomerspelen in Londen 2012, Goud tijdens het WK 2013 in Antwerpen, en Goud op het WK in Nanning, China in 2014, mag Epke Zonderland zich met recht ervaringsdeskundige noemen

als het gaat om presteren onder druk. Als Nederlands Sportman van het Jaar in 2009, 2011, 2012 en 2013, en met meer dan dertig gouden medailles op zijn naam, staat hij ondanks zijn jonge leeftijd al jaren in de schijnwerpers.

Epke is niet alleen succesvol in zijn sport, hij wil ook afstuderen in medicijnen en promoveren. Daarnaast is hij een teamspeler. Hij schuift het mannenteam naar voren, met als resultaat dat de prestaties van zowel het mannenteam als van hemzelf schitteren.

Hoe krijgt Epke het voor elkaar om op sportief, verstandelijk en sociaal niveau zo goed te presteren? En is dat te leren?

De kracht van visualisatie

Een bekende methode die Epke gebruikt is visualisatie. Topsporters worden begeleid door specialisten en zij leren visualisaties te gebruiken om zich voor te bereiden op een top-prestatie. In de praktijk maakt negenennegentig procent van de topsporters gebruik van visualisatietechnieken. Dit doen zij niet zomaar. In de topsport gaat het om grote belangen en wordt het uiterste gevergd. Het moet effectief en efficiënt zijn. Een methode die omslachtig is, of niet werkt, wordt niet gebruikt.

Visualiseren helpt je jouw mentale kracht en motoriek te trainen. Wanneer je visualiseert, gebruik je al je zintuigen. Je bent in de situatie die jij je voorstelt, je ziet het om je heen, je ruikt de geuren, je hoort de geluiden, je voelt de warme zon op je huid, of een koude windvlaag. Op het dak van een torenflat kijk je de diepte in, je voelt de kriebels in je buik. Bij een blind-date voel je de spanning.

Tijdens het visualiseren gebeurt er veel in je hersenen. Een sporter die een beweging visualiseert traint dezelfde neurolo-

gische patronen in de hersenen als wanneer hij de beweging in het echt zou maken. Je hersenen kennen het verschil niet tussen de beelden die jij in je visualisatie creëert en de gebeurtenis in de werkelijkheid. Door te visualiseren kom je in de gemoedstoestand die bij de gebeurtenis hoort. Hierdoor kun je jezelf in gevoelens trainen en je voorbereiden op spannende situaties door deze te visualiseren op een moment dat je erg ontspannen bent. Dit wordt in de behandelkamer van de psycholoog ook wel systematische desensitisatie genoemd. Je voegt een tegengesteld gevoel (ontspanning) toe aan een stressvolle situatie. Ook hier geldt: voor je hersenen heeft dit al plaatsgevonden, want ze kennen het verschil niet tussen de werkelijkheid en zelf gecreëerde beelden en gevoelens.

Door je een situatie in te beelden merk je welke gedachten je daarbij hebt. Wat je gaat leren in dit boek is je gedachten omvormen tot helpende gedachten zodat je mentaal sterker wordt. In plaats van de gedachte: wat als het fout gaat, denk je: hoe kan ik mij zo goed mogelijk voorbereiden op dat ingewikkelde onderdeel? Je visualiseert dit in combinatie met helpende gedachten: ik kan dit! De gebeurtenis voltrekt zich in je visualisatie, je weet, ik heb al gewonnen.

De piekergedachten hebben extra aandacht nodig. Naast het visualiseren doe je oefeningen om de gedachten van een afstand te bekijken. Wat denk je? Klopt het wat je denkt? Je krijgt inzicht in je gedachten en waar je overtuigingen vandaan komen.

Met alleen visualiseren kom je er niet. Anders zou iedereen kampioen zijn. Als we naar Epke kijken zien we dat hij erg gedisciplineerd is. Misschien denk je tijdens het lezen, maar ik ben niet gedisciplineerd en ik ben geen doorzetter. Ik denk niet

dat er mensen bestaan die niet gedisciplineerd zijn en die geen doorzetters zijn. Iedereen heeft met vallen en opstaan leren lopen. Baby's tussen de twaalf en negentien maanden oud vallen zeventien keer per uur, toch zijn ze doorgedaan. Je hebt de taal leren spreken, sociale vaardigheden geleerd en ga zo maar verder. Jouw doorzettingsvermogen kun je ontwikkelen. Je kunt gedisciplineerd doorzetten als je een doel hebt dat je heel graag wilt bereiken. Als je écht van het piekeren af wilt komen, gaat het je lukken.

Discipline en doorzettingsvermogen trainen

Een goede manier om je discipline en doorzettingsvermogen te trainen is het beoefenen van een sport. Ook al voel je pijnlijke vermoeidheid en denk je, waar doe ik het allemaal voor, je zet toch door en na het sporten komt de grote beloning: een lekker en tevreden gevoel over jezelf. Je voelt je sterker. Elke sporter zal dit herkennen.

Hoe wordt de discipline en het doorzettingsvermogen van Epke gestimuleerd en in banen geleid? Epke heeft een doel, hij wil kampioen worden. Hij zet daarvoor alles opzij. Als zijn vrienden naar een feest gaan, is hij aan het trainen of studeren.

Een duidelijk doel kun je voor je zien (visualiseren) en je kunt ernaartoe werken, zoals een navigatiesysteem, van A naar B. Voor het navigatiesysteem geldt alleen: waar sta je nu? Dat is plaats A. Waar ga je naartoe (wat is het doel)? Dat is bestemming B. Daar is geen twijfel over mogelijk. Het navigatiesysteem heeft in vergelijking met ons het voordeel dat het niet na kan denken. Het twijfelt niet aan zichzelf, stelt de rit niet uit en heeft geen faalangst. Als je niet duidelijk weet wat de eindbestemming is, zal je navigatiesysteem je daar niet brengen. Dat

geldt ook voor ons. Als onze doelen niet duidelijk zijn, weten we niet welke richting we op gaan. Op die manier maken we het onszelf alleen maar moeilijker, we blijven doelloos rondrijden. Pas als je helder voor jezelf hebt wat je wilt bereiken, weet je waar je aan werkt. Ook is het belangrijk om voor ogen te houden waarom je het doet. Je bereikt bijvoorbeeld een helder hoofd. Je wordt creatiever. Je kunt ad rem reageren. Je bent minder vermoeid. Je gaat gelijk op je doel af (in plaats van erover te piekeren). Je krijgt meer zelfvertrouwen en je stemming verbetert.

Piekeren versus rust

Piekeren maakt dat je vast komt te zitten in een onoverzichtelijke kluwen van gedachten waarbij je alleen de onprettige situaties en gevoelens voor je ziet en voelt. Je kunt het vergelijken met een glas water waarin een laagje zand op de bodem ligt. Als je in dat glas roert, komt het zand omhoog en wordt het water troebel. Je kunt er niet helder doorheen kijken. Zo werkt het ook in je hoofd. Als je ergens over piekert, roer je allerlei gedachten rond. Het wordt lastiger om de situatie helder te bekijken omdat je blik vertroebelt. Als je erdoorheen wilt kijken, laat je het glas water met rust. Misschien heb je wel eens geprobeerd, tijdens een slapeloze nacht, niet te piekeren en namen de gedachten alleen maar toe, samen met je frustratie. Een truc om het piekeren te laten bezinken is afleiding te zoeken. Dit doe je door je focus op iets anders te richten.

Op het moment dat je hoofd is opgeruimd, blijft er ruimte over voor andere dingen. Leuke dingen. Je wordt flexibeler omdat je oude gedachtenpatronen loslaat. Je hebt geleerd te visualiseren en weet dat de wereld voor je open ligt. Het enige

wat je hoeft te doen is elke dag aandacht hebben voor je proces. Elke dag een bouwsteen, elke dag een stap. Rembrandt heeft *De Nachtwacht* niet in één keer geschilderd. Met elke penseelstreek kreeg hij meer leven in het schilderij.

Wij zien vooral de prestaties van toppers. Wat wij vaak vergeten is dat zij tussen de prestaties door hun hoofd en lichaam rust geven. Zij doen dan een stapje terug, want niemand kan constant op dat hoge niveau blijven.

Dat geldt ook voor jou. Als jij aan de slag gaat om je doelen te bereiken is het van belang dat je leert te ontspannen en jezelf te belonen voor je prestaties. Reserveer daarbij dagen en momenten in je agenda om leuke dingen te doen en jezelf het beste te gunnen. Je hebt het verdiend.

Aandacht voor wat je hebt bereikt

Topsporters vieren hun successen. Ze springen juichend rond, vliegen elkaar in de armen, er worden handen geschud, complimenten gegeven en schouderklopjes uitgedeeld. Wat zou al deze positieve waardering met een topsporter doen? Wat doet het met zijn motivatie en zelfvertrouwen? Hoe vier jij je successen? Erken jezelf vanaf nu in elk succes dat je hebt behaald. Hoe klein het ook is, het is een succes! En vier het, beloon jezelf.

Omdat we allemaal anders zijn en onze talenten op verschillende gebieden liggen, gebruik ik in dit boek verschillende methoden. Het boek is op het denken, voelen en doen ingericht. Wat je stijl ook is, ik raad je aan met alle oefeningen aan de slag te gaan. Zo ontwikkel je elk aspect. Je leert voelen wat voor jou belangrijk is. Je wordt mentaal veerkrachtiger. Je daden hebben impact. Je functioneert als één geheel. Om je gedachten en gevoelens te veranderen hoef je jouw verleden niet door te spitten, je kunt

nu veranderen hoe je denkt. Bewustwording over het ontstaan van je negatieve overtuigingen kan duidelijk maken wat je tot nu toe tegengehouden heeft iets te veranderen. Dat kan pijnlijk zijn. Blijf niet alleen tobben, zoek iemand op om mee te praten. Een goede vriend die naar je luistert kan genoeg zijn. Merk je dat je meer hulp nodig hebt, zoek dan een professional op. Informatie hierover vind je op www.nooitmeerpiekeren.nl.

Piekeren is het tegenovergestelde van creatief met problemen omgaan en zorgeloze momenten voor jezelf reserveren. Mijn ervaring en de ervaringen die ik heb opgedaan met cliënten in mijn praktijk, is dat je van het piekeren af kunt komen. Om dit goed te doen werk ik al jaren met de KEUZE-methode, die ik in de praktijk heb ontwikkeld. De KEUZE-methode is een strategie om in vijf stappen van het piekeren af te komen. De letters staan voor Kiezen, Emotiemanagement, Uitvoeren, Zelfreflectie en Evaluatie. Met behulp van deze methode zet je het denken, voelen en doen weer op één lijn en kunnen ze met elkaar corresponderen.

WAT IS PIEKEREN?

Vaak verwarren we onze denkprocessen met de realiteit en komen we er niet uit om tot helpende oplossingen te komen. We raken in conflict en voelen ons niet begrepen. We weten niet meer wat we willen. De denkfout die mensen maken is dat ze denken dat ze hun gedachten zijn. In feite is ons denken maar een deel van wie we zijn, misschien maar tien procent. We denken de hele dag door en als iemand ons vraagt te stoppen met denken, al is het maar voor één minuut, merken we dat we al na een paar seconden een gedachte hebben. Het denken is een verslaving geworden.

Waar je op focust, wordt groter

Onze hersenen zijn geprogrammeerd ons op gevaar te wijzen en onaangename ervaringen te vermijden. Als onze hongerige voorouders een boom vol met heerlijke appels zagen, waren zij voorzichtig bij het benaderen van deze boom. Er zou een leeuw in de buurt van de boom kunnen zitten. Hun overlevingsinstinct was gericht op het gevaar, niet op het positieve: de heerlijke sappige appels. In onze maatschappij zie je deze focus op gevaar en negativiteit elke dag terug. We hebben de hele dag het nieuws om ons heen, op de radio elk halfuur, in de (gratis) kranten, op tv, we praten erover. Het goed-nieuws-journaal bestaat ook, maar heeft weinig kijkers. Geen wonder dat we ons somber voelen als we dit mechanisme van aandacht voor het negatieve zijn gang laten gaan.

Als je ieder uur piekert, ben je door ervaring goed in piekeren geworden. Gelukkig kun je weer afleren wat je jezelf hebt aangeleerd. Je kunt je gedachten trainen door jezelf te leren focussen op wat je nu echt wilt. Je kunt leren je gedachten los te laten. Is het je opgevallen dat je niet denkt op de momenten dat je intens geniet?

De meesters die ons voorgingen hebben ons laten zien dat zij waardevolle ingevingen hadden op de momenten dat ze niet over een op te lossen probleem nadachten. Einstein was van mening dat je geen probleem oplost door er op dezelfde manier over te blijven nadenken. De momenten dat Einstein vastliep en afstand nam, dus stopte met erover te denken, deed hij zijn belangrijkste ontdekkingen.

Wij hebben gedachten. Wij zijn niet onze gedachten. Wij hebben gevoelens, wij zijn niet onze gevoelens. Wij zijn veel groter dan dat en we kunnen onze gedachten en gevoelens

inzetten als instrument, ze zijn er om ons te helpen, ze zijn niet onze identiteit.

Marianne kwam wekelijks bij mij om aan haar piekerprobleem te werken. Ze merkte dat ze het overzicht kwijt begon te raken. Na haar afstuderen had ze een drukke baan met veel verantwoordelijkheden gekregen. Ze wilde bewijzen dat zij de juiste persoon was voor de functie. Ze werkte in de avonden en in het weekend door om haar taken af te ronden. Daarnaast was ze net gaan samenwonen. Haar vriend was een echte feestganger en zij ging mee. Tijdens de weekenden werd aardig wat drank en drugs gebruikt. Marianne vond het leuk om uit te gaan, maar op deze manier was ze zich nog nooit te buiten gegaan. Ze werd opgenomen in zijn vriendenkring en vond het een fijne afleiding zich in het weekend helemaal te laten gaan. Even los van het werk, even niet piekeren over de toenemende ruzies met haar vriend. De momenten dat ze alleen thuis was stelde ze belangrijke zaken uit. Ze dacht dat het haar niet uitkwam, dat ze geen inspiratie had of dat ze zich te moe voelde. Ze wist zich geen raad met zichzelf. Ze piekerde over de ruzie met haar vriend, over wat hij had gezegd en of ze wel goed genoeg voor hem was. Over haar werk en dat er een berg werk groeide waar ze niet doorheen kwam. Ze begon drugs te gebruiken als haar vriend niet thuis was. Of ze pakte een paar wijntjes, ter afwisseling van haar drugsgebruik. Zo hield ze de zaak onder controle, dacht ze. Al met al ontwikkelde Marianne een drank- en drugsprobleem om haar gepieker te verdoven. Het drinken en de drugs losten haar problemen niet op. Ze had er een probleem bij.

Associatienetwerk van negatieve gedachten

Tijdens het piekeren komen er steeds meer details bij die ervoor zorgen dat we uitstellen om tot actie te komen. Zodra je bedenkt wat je moet doen voor een activiteit en wat er fout kan gaan, zakt de moed je in de schoenen voordat je eraan begonnen bent. Als je denkt dat je een project niet aankunt, is de kans groot dat je niet aan dit project begint. Niemand wil falen.

Hoe komt het dat het piekeren nooit ophoudt, maar altijd met een ander argument aankomt om verder te piekeren? Is het je opgevallen wanneer je begint met piekeren bij onderwerp A je al snel bij B bent en vervolgens bij C om te eindigen bij Z en dan weer te beginnen bij A. Hoe vaker we dit ‘piekerrondje’ maken, hoe makkelijker het gaat. Dit piekerrondje wordt ook wel een associatienetwerk genoemd. Er is veel onderzoek gedaan naar associatienetwerken. Deze netwerken zijn er om onze denkprocessen te vereenvoudigen. Wanneer we piekeren, maken we op de verkeerde manier gebruik van een heel handig instrument. We worden een expert in het verbinden van rampen en dingen die verkeerd kunnen gaan. Deze verbinden we vervolgens aan ons zelfbeeld en onze prestaties. Wanneer je van het piekeren af wilt komen is het van belang een nieuw associatienetwerk te creëren dat je helpt je doelen te bereiken. Positief en realistisch. Op deze manier verleg je jouw aandacht van het negatieve naar het positieve. Het piekeren wordt overbodig.

Een klein voorbeeld hoe een associatienetwerk werkt. Ik stel je drie vragen en je mag alleen een verkeerd antwoord geven.

- 1 Wat is de hoofdstad van Frankrijk?
- 2 Hoeveel mensen zitten er in een voetbalteam?
- 3 Wat is de lievelingskleur van mijn buurvrouw?

Ik heb deze vragen vaak gesteld en op de eerste vraag komen vaak antwoorden als Amsterdam, Londen, of een andere hoofdstad. Op de tweede vraag wordt vaak tien, vijftien of een ander getal gegeven. Op de derde vraag wordt vaak groen, paars of een andere kleur gezegd. Probeer het maar eens uit bij mensen, je zult dezelfde antwoorden krijgen. Waarom doen we dit? Omdat we in een associatienetwerk aan het vissen zijn. Bij de eerste vraag blijven we in de hoofdsteden zoeken, terwijl elk fout antwoord goed is, dus ook Delft, paard, groen of vijftien. Bij de tweede vraag geldt hetzelfde, we blijven in het associatienetwerk van de getallen zitten, terwijl elk ander antwoord goed zou zijn geweest. Bij de derde vraag nemen we een groot risico door een kleur te noemen. We weten immers niet wat de lievelingskleur van mijn buurvrouw is. Elk ander antwoord zou goed geweest zijn, maar toch blijven we in de associatievijver van de kleuren vissen...

Dit beseffende weten we hoe groot het belang is van het aanleggen van andere associatienetwerken die ons helpen. De niet-helpende netwerken zullen steeds meer op de achtergrond verdwijnen, totdat ze ons niet meer naar beneden trekken.

Accepteer dat je piekert

De verleiding is groot jezelf te verbieden om te piekeren. Misschien heb je dat wel eens geprobeerd. Meestal gaan we juist doen wat we ons voorgenomen hadden niet te doen. Dit noem ik een roze olifant. Probeer het maar uit. Zorg dat je een klok of horloge hebt waar je de tijd op kan bijhouden. De komende twee minuten mag je niet aan een roze olifant denken. Het maakt niet uit wat je denkt, maar denk absoluut niet aan een ROZE OLIFANT.

Wat heb je gemerkt? Dacht je aan een roze olifant? Dit komt door de werking van je onderbewuste. Deze werkt niet met taal en ontkenningen. Het onderbewuste werkt met beelden en emoties. Dus als ik zeg dat je *niet* aan een roze olifant mag denken, komt je onderbewuste gelijk met het plaatje en een gevoel daarbij. Als je daar *niet* aan mag denken, vormt het onderbewuste weer dat beeld en het gevoel erbij en het wordt steeds sterker. Dit verklaart dat het misgaat als mensen tegen zichzelf zeggen: ik mag vandaag *niet* roken en drinken, *geen* gebakje eten, *geen* ruzie maken, enzovoort. Je onderbewuste ziet het beeld dat je een lekker gebakje aan het eten bent, je krijgt er een gevoel bij, lekker, gezellig, water in je mond en het onderbewuste heeft de toon gezet: je gaat dat gebakje eten.

Als je weet hoe het onderbewuste functioneert kun je daar gebruik van maken door te bedenken wat je wel wilt. Je denkt: vandaag ga ik gezond eten. Maak het concreet, net zo concreet als wat je *niet* wilt. Dus: vandaag eet ik een lekkere, knapperige salade (je onderbewuste ziet het plaatje voor zich). Ik voel me fit, gelukkig en gezond (je onderbewuste voelt het). Hoe meer je dit doet, hoe sterker het werkt.

Als laatste een statistiekje over piekeren, wat levert het piekeren je op? Uit onderzoek blijkt het volgende: veertig procent van het piekeren gaat over dingen die zich nooit zullen voordoen. Dertig procent gaat over zaken die in het verleden plaatsvonden. Tweëntwintig procent gaat over onbelangrijke dingen die de moeite niet waard zijn. Vier procent gaat over zaken waar je niets aan kunt doen. En vier procent gaat over dingen waar je wel invloed op hebt.

HOE ONTSTAAT PIEKEREN?

Het is verrassend hoe jong je piekergedrag aanleert. Anne kan haar eerste woordjes uitspreken. Haar ouders zeggen woorden voor en zij praat ze na. Voordat ze één jaar wordt heeft zij nog nooit gepekerd. Met de jaren wordt haar woordenschat groter. Zij begrijpt wat haar ouders bedoelen als zij haar corrigeren. Voor Anne is het belangrijk dat haar ouders haar lief vinden. Haar ouders hebben haar verteld dat ze niet met vreemde mensen mee mag gaan. Op een dag speelt zij met een vriendinnetje en het meisje nodigt haar uit om mee te eten. Dat vindt Anne zo aardig dat ze zonder na te denken meegaat. Na het eten gaat ze naar huis om haar ouders te vertellen wat voor aardige mensen ze heeft ontmoet. Als ze thuiskomt is papa boos en hij praat met een harde stem: 'We hebben je nog zo gezegd dat je niet met vreemde mensen mee mag en je hebt tot 's avonds laat bij vreemde mensen gezeten. Wat moeten wij daarvan denken? Hoe denk je dat het voor ons is om niet te weten waar je bent? We hebben de politie gebeld om je te zoeken, zo ongerust waren we over je.' Mama heeft rode ogen en kijkt verdrietig. Anne denkt over de situatie na. Ze is stout geweest en schaamt zich voor zichzelf. Ze voelt zich wanhopig, haar wereld is ingestort. Ze wilde haar ouders alleen laten zien hoe groot en zelfstandig ze al was en dat ze vrienden kon maken. Maar nu vinden ze haar niet meer lief, ze zijn boos en verdrietig, door haar schuld. Ze wil nooit meer stout zijn. Ze wil mama nooit meer verdriet doen. Ze is boos op zichzelf en snapt wat ze 'fout' heeft gedaan. Ze had niet met haar vriendinnetje mee mogen gaan. Had ze dat maar nooit gedaan. Ze denkt, wat ben ik stom, ik ben een stomme oen. Anne heeft nu geleerd zichzelf kritiek te geven. Ze zal dit in de toekomst doen vóórdat haar ouders

dat kunnen doen. Anne heeft hiermee een innerlijke criticus ontwikkeld en ze weet nu hoe ze kan piekeren.

Jong geleerd is oud gedaan

Inmiddels is Anne twintig jaar en ze werkt als receptioniste. Ze heeft al een paar gesprekken gehad met haar leidinggevende over haar gereserveerde houding. Anne vindt het moeilijk om vreemde mensen te vertrouwen en spontaan te reageren als ze mensen nog niet goed kent.

Is het fout geweest dat de ouders van Anne haar hebben geleerd om niet met vreemde mensen mee te gaan? Nee, ouders zijn gericht op de veiligheid van hun kinderen. We weten helaas wat er fout kan gaan. Waar we niet bij stilstaan, is hoe ons brein met deze informatie omgaat.

Oude overtuigingen

Het verhaal van Anne staat niet op zich. De erfenis die wij overhouden aan onze opvoeding is dat we onbewust aan onze oude overtuigingen blijven vasthouden. Veel mensen hebben moeite spontaan te zijn in de omgang met mensen die ze niet kennen. De ongemakkelijke gevoelens bij vreemden hebben (onder andere) hun oorsprong in onze opvoeding en zijn aangeleerd.

Er is veel onderzoek gedaan naar de opslag van informatie in de hersenen. Onze hersenen zijn opgebouwd uit ongeveer honderdmiljard (!) neuronen (zenuwcellen). Deze neuronen sturen onderling informatie aan elkaar door. Wanneer een patroon van informatie veel wordt herhaald wordt dit een stevig netwerk (er is een neurale pad aangelegd). Dit netwerk trekt andere soortgelijke informatie aan en zo wordt het een associatienetwerk. Dit wil zeggen dat als je vaker aan hetzelfde denkt, je

dit zult verstevigen in je hersenen. Je hersenen zijn plastisch en veranderen na elke gedachte en elke actie. Omdat je goed bent geworden in het denken over een onderwerp, zullen zaken die ermee te maken hebben je meer opvallen. Dit verklaart waarom het je opvalt dat er een heleboel groene Volvo's op de weg rijden als je er zelf één wilt kopen. Donald Hebb was een van de eerste bekende onderzoekers die deze werking vaststelde, later hebben meerdere onderzoekers zijn theorie bevestigd en uitgebreid.

Je kunt neurale paden vergelijken met de uitgesleten paden in het gras, gemaakt door fietsers en voetgangers. Dit noemt men olifantenpaden, omdat olifanten altijd de meest logische en kortste weg nemen waarbij ze afwijken van de bestaande weg waar het nodig is. Er is altijd iemand die als eerste de weg afsnijdt. Op dat moment is er nog niet zoveel te zien. Daarna volgen meer mensen en er ontstaat een ingesleten pad. Zo werkt het ook in onze hersenen. Hoe vaker wij ergens aan denken, hoe dieper dit gedachtenpatroon inslijt en hoe sterker dit neurale pad wordt. Op het moment dat je jouw gedachten wilt veranderen, zoals stoppen met piekeren, verlaat je de platgetreden paden om nieuwe paden aan te leggen. Deze nieuwe neurale paden zullen contact met elkaar leggen en steeds beter functioneren. Het nieuwe gedrag, niet meer piekeren, wordt gewoon voor je. De oude paden worden afgebroken (zoals de olifantenpaden ook weer begroeien als er geen mensen meer overheen lopen).

De innerlijke criticus

Naast het afleren van piekeren, staat dit boek ook in het teken van omgaan met de innerlijke criticus. De innerlijke criticus

en het piekeren zijn nauw met elkaar verbonden. De innerlijke criticus ontstaat op jonge leeftijd wanneer wij ons beseffen dat wij niet alles goed doen. De criticus kan uitgroeien tot een grote tiran die ons het leven zuur maakt en alles afneemt wat ons lief is. Het komt vaak voor dat mensen zich terugtrekken uit het sociale leven als zij zich kwetsbaar voelen. We zien het dagelijks om ons heen en waarschijnlijk trek jij je ook terug op momenten dat jij niet lekker in je vel zit. De criticus is een expert in het vinden van zaken die niet goed aan ons zijn. Ga voor de spiegel staan en de criticus zal je feilloos aanwijzen wat er allemaal niet goed is en waar je je voor zou moeten schamen. Daarnaast is de criticus ook een expert je erop te wijzen dat anderen beter presteren dan jij, dat ze er bijvoorbeeld beter uitzien, leuker zijn, of meer ad rem reageren.

Het probleem met de criticus is dat de weegschaal van positief en negatief niet in balans is. Je zult zelden hebben meegemaakt dat je voor de spiegel stond en dat de criticus zei: 'Goedemorgen schat, wat zie je er goed uit vandaag. Wat heb je dat gisteren goed gedaan, jij verdient een dagje vrijaf met veel verwennerij.' Het idee dat je innerlijke criticus zoiets tegen je zou zeggen is hilarisch. Toch is het vreemd dat we onszelf wel uit mogen schelden en onderuithalen, maar onszelf vriendelijk toespreken is gek. Terwijl we in ons sociale leven niemand zo behandelen zoals we dat bij onszelf doen. We vinden het normaal om tegen een ander te zeggen: 'Goedemorgen schat, wat zie je er goed uit en wat heb je dat gisteren goed gedaan.'

Wat doen we vervolgens met de complimenten die anderen ons geven? Die wuiven we weg. 'Het stelde niets voor, het was eenvoudig, het is een oude broek.' Daarmee nemen we de persoon die ons dat compliment geeft niet serieus. Eigenlijk zeg-

gen we dat het een leugenaar is, we nemen het compliment niet aan, het is niet waar. Het past niet in je zelfbeeld, dat is de reden van het niet accepteren van een compliment. Kritiek wordt wel serieus genomen. Dat past bij je zelfbeeld.

Het kan anders. De criticus als vriend en coach. Het kost tijd om de criticus te leren kennen en hem op te voeden. Vaak functioneert de criticus als een klein jengelend kind, met bijbehorende kindertaal. De criticus zegt bijvoorbeeld: 'Stommeling, oen, sufferd' tegen je wanneer je iets niet goed doet. Stel je voor dat we koningin Máxima een misstap zien maken en ze noemt zichzelf een stomme oen en een sufferd. Dat zou vreemd overkomen. Het is niet opbouwend, het is nergens goed voor en het is geen volwassen taal. Met behulp van de oefeningen en inzichten in dit boek zul je jouw innerlijke criticus gaan ontmoeten als een innerlijke stem die je helpt en die er altijd voor je is. Hij wijst je op zaken waar je rekening mee kunt houden. Zodra je daarnaar luistert en ernaar handelt, zal de innerlijke criticus stoppen met kinderlijke taal.

OEFENING***Dagboek***

Om erachter te komen wat je bezighoudt op een dag is het van belang dat je een dagboek gaat bijhouden. Het inzicht dat je hierdoor krijgt zorgt ervoor dat je kunt achterhalen waardoor je reageert zoals je reageert. Op het moment dat je terugbladert in je dagboek zie je dat er meerdere gebeurtenissen aan vooraf zijn gegaan, je ziet de voortekenen zich opbouwen. Het schrijven in een dagboek werkt therapeutisch, je schrijft gevoelens en gedachten van je af. Ze vloeien via je pen op het papier en verlaten je lichaam. Als je iets opschrijft staat het zwart op wit. Je gedachten zijn snel en vluchtig. Door ze op te schrijven, krijg je er grip op.

Je mag zelf bepalen hoe je dit dagboek bijhoudt. Sommige mensen schrijven hele bladzijden vol, andere hebben genoeg aan een paar kernwoorden en smileys of geven de dag een cijfer. Je kunt beeldend werken door een mindmap te maken, te tekenen of een collage te maken. Wees creatief. Luister serieus naar jezelf. Dit dagboek vormt de basis voor je proces om van het piekeren af te komen. Schaf vandaag nog een schrift aan waar je prettig in kunt werken of verwerk het digitaal in bijvoorbeeld Word of Evernote.

Schrijf op waar je over nadenkt. In welke omstandigheden gebeurt dat? Wat is eraan vooraf gegaan? Wat gebeurde erna?

Samenvatting

- ▶ Piekeren wordt op jonge leeftijd aangeleerd. Daarbij houden we onbewust vast aan oude overtuigingen.
- ▶ Piekeren gaat samen met uitstelgedrag. Hoe langer je ergens over piekert, hoe hoger de drempel lijkt om er actief iets mee te doen.
- ▶ Piekeren is slecht voor je vertrouwen in jezelf en anderen. Je blijft herkauwen wat er niet goed is gegaan met de mensen om je heen. Dit vormt je beeld en breidt zich uit.
- ▶ Piekeren helpt je niet met keuzes maken: hoe meer je erover piekert, hoe meer je het overzicht kwijtraakt. Piekeren maakt je gevoeliger voor verslavingen.
- ▶ Er is veel onderzoek gedaan naar de opslag van informatie in de hersenen. Onze hersenen zijn opgebouwd uit ongeveer honderdmiljard neuronen (zenuwcellen). Deze neuronen sturen onderling informatie aan elkaar door. Wanneer een patroon van informatie veel wordt herhaald wordt dit een stevig netwerk. Dit netwerk trekt andere soortgelijke informatie aan en zo wordt het een associatienetwerk. Als je vaker aan hetzelfde denkt, verstevigt dit in je hersenen.
- ▶ De innerlijke criticus ontstaat al op jonge leeftijd. De criticus kan uitgroeien tot een tiran die ons het leven zuur maakt en ons alles afneemt wat ons lief is. Er is ook een andere kant. De criticus als vriend en coach. Je kunt je criticus leren kennen en opvoeden.