



PIEKEREN IS
GEEN ONGENEESLIJKE ZIEKTE,
WEL EEN SLECHTE GEWOONTE

Tekst en foto's:
Daniel Steevens

Piekeren, een gemene energiedief

Maak jij je vaak zorgen? Loop je constant te piekeren, bij voorkeur over problemen waarop je helemaal geen grip hebt of waarvoor met de beste wil van de wereld geen oplossing te verzinnen valt? Weet dan dat al die intense geestesactiviteit er met veel energie vandoor gaat en je gevoelens doorlopend negatief beïnvloedt.

Wanneer al dat piekeren je één stap dichterbij de oplossing van je probleem zou brengen, dan had je er nog iets aan. Maar wie piekerde zich al eens een oplossing bij elkaar voor een vraag als 'Waarom moet mij dat altijd weer overkomen?' Gelukkig kan het anders! Daarvan is Patrick De Decker overtuigd. Hij haalt de mosterd uit de cognitieve psychologie. Voor Ariadne, de weerbaarheidsvorming van Ziekenzorg CM, verzorgt hij de vorming 'Piekeren, een gemene energiedief.'

● Probleemoplossend denken

Patrick De Decker: "Soms verloopt het leven niet zoals we het graag zouden willen en dat vinden we niet leuk. Dat is het punt waarop we onze hersenen in stelling brengen. Die moeten er voor zorgen dat de gebeurtenissen zoals ze lopen, opnieuw sporen met hoe we zouden willen dat ze lopen. De menselijke hersenen zijn een ongelofelijk veelzijdig orgaan, met een oneindig gamma aan mogelijkheden die ons onschatbare diensten kunnen bewijzen. Soms bedenken ze een uitweg uit de meest ingewikkelde situaties. Dat kost een heleboel energie, maar we worden er achteraf wel beter van en in dat geval kan het zelfs energie genereren. Die prachtige competentie van de geest noemen we probleemoplossend denken, of afgekort P.O.D.

P.O.D. wordt vaak verward met piekeren. Er zijn een aantal essentiële verschillen. P.O.D. is gericht op de oplossing van een probleem. Piekeren niet: dat blijft rondjes draaien rond het probleem en dat eindeloos herkauwen. Piekeren is een zuivere energiedief: we raken geen stap vooruit en het maakt ons doodmoe.

P.O.D. richt zich op vragen waarvoor een oplossing kan gevonden worden; piekeren heeft een voorkeur voor problemen waarop je geen vat hebt.

Onze hersenen werden vaak vergeleken met supercomputers en in elk geval hebben ze daarmee gemeen dat ze net zo goed van de juiste programma's moeten worden voorzien om de gewenste resultaten te behalen. En net als bij computers kunnen ongewenste virussen in onze hersenen het zaakje ernstig belazeren.

"Piekeren is een zuivere energiedief: we raken geen stap vooruit en het maakt ons doodmoe."

Piekeren is een virus dat is binnengeslopen. Het is een vervelende denkvervuiling. Wie het virus niet herkent, krijgt voortdurend andere resultaten dan de gewenste. De bekende psycholoog Jung pleitte al voor een zekere vorm van mentale hygiëne, maar dat deed Boeddha al millennia voor hem. In elk geval bewijzen zowel de moderne psychologie als de oude meditatieleer dat dit kan. Piekeren is geen ongeneeslijke ziekte. Het is een slechte gewoonte. Zoals roken of ongezond eten."

● Positief denken is gezonder dan negatief denken

Zijn er dan geen mensen die echt redenen hebben om te piekeren, méér dan de anderen?

Patrick De Decker: "Piekeren is niet altijd recht evenredig met de miserie die ons overkomt. Ik heb hierover verschillende cursussen mogen geven aan chronisch zieke mensen, en reken maar dat die mensen wel de-

gelijk één en ander hebben om zich zorgen over te maken. Hoewel ik vast geloof dat positief denken gezonder is dan negatief denken, moeten we ernstig blijven: heel wat problemen in het leven raken niet opgelost door er positief naar te kijken. Toch hebben ook die mensen ontdekt dat er een alternatief moet bestaan voor het piekeren over hun problemen. Meestal zijn die mensen eerst langs een pijnlijk proces van aanvaarden gepasseerd.

“Jezelf een haalbaar doel vooropstellen maakt de kans op slagen ook heel wat groter.”

Sommige mensen slagen er in om hun energie te verplaatsen van de vraag: ‘Waarom moet dit mij allemaal overkomen?’ naar ‘Hoe kan ik van de gegeven situatie het beste maken?’. Dat is een evolutie van piekeren naar P.O.D. Ik heb daar schitterende voorbeelden van gehoord waar ik stil van werd. Iemand met een sterk progressieve spierziekte vertelde ooit: ‘Wat er met mijn lichaam gebeurt, kan ik niet meer veranderen daar heb ik geen vat meer op. Maar waar ik wel nog vat op heb, dat is hoe ik die tijd wil doorbrengen. Ik kies er voor om de weken, maanden jaren die mij nog resten zo kwaliteitsvol mogelijk te maken. Over mijn ziekte piekeren, zal me daar zeker niet bij helpen.’”

Een geijkte reactie luidt: ‘Stoppen met piekeren is zeer moeilijk, want ik ben zo opgegroeid en dat zit al zoveel jaar in mij’.

Patrick De Decker: “Dat hoor ik inderdaad vaak. Ik antwoord dan met de volgende parabel: ‘Een tijd terug was ik in Ierland. Ik huurde in Dublin een auto om het land te bezoeken. Snel ontpopte ik mij als spookrijder,

met dank aan mijn zeer diep ingewortelde patronen. Ik was echter in een situatie beland waarin het niet meer efficiënt en zelfs uitermate ongezond was om mijn gewoontepatroon te volgen. Dat veroorzaakt een onaangename spanning, maar wat kon ik zeggen: ‘Sorry hoor, maar ik ben nu eenmaal een rechtsrijder, ik ben zo opgegroeid en dat zit zeer diep in mij? Ik wil liever dat mijn omgeving zich aanpast.’ Soms dwingt het leven je nu eenmaal om je gewoonten te herzien en om je aan te passen aan nieuwe omstandigheden. Vaak is dat inderdaad niet gemakkelijk, maar het is zeker mogelijk als de motivatie groot genoeg is. In Ierland raak je al snel gemotiveerd om links te rijden. Maar het kost wel een behoorlijke inspanning en volgehouden concentratie.

Gewoonten, en daar is piekeren een voorbeeld van, vormen in je geest een diep ingesleten spoor. Bij de eerste gelegenheid dat je niet oplet, schiet je er gegarandeerd in. Bij elk kruispunt word je bewust van je neiging om je gewoonte te volgen. Maar zoals ik in Ierland, kan je ook een bewuste keuze maken om het anders te doen. Zo vorm je beetje bij beetje een nieuw spoor in je geest. Sloeg mijn hart de eerste dag zowat een slag over wanneer ik rechts inhaalde, na 1 000 km merkte ik dat er routine begon in te komen.

“Gewoonten, en daar is piekeren een voorbeeld van, vormen in je geest een diep ingesleten spoor.”

Stilaan maakt je geest een nieuwe denkgroef aan, kweek je een nieuw patroon. Het is nog niet heel erg stabiel en waakzaamheid blijft geboden, maar onmiskenbaar is er iets aan het groeien. Het is een biochemische wetmatigheid dat er in onze hersenen nieuwe denkbanen kunnen ontstaan en groeien, en andere weer aan kracht kunnen afnemen. Gedachten worden sterker door aandacht. Dat geldt voor gedachten die je vooruit helpen en dat helpt voor gedachten die je saboteren. Daarbij behoort ook piekeren.”

● Zeg niet: ik ben een piekeraar

Met andere woorden: iedereen kan leren stoppen met piekeren?

Patrick De Decker: “De vraag is volgens mij niet ‘Kan het of kan het niet?’, maar ‘Hoe graag wil ik het echt? Wat heb ik er voor over?’. De kans is klein dat Start to Run een marathonloper van jou maakt, maar hoeft dat? Misschien zorgen bescheiden resultaten er al voor dat je je stukken beter voelt. Je zelf een haalbaar doel vooropstellen maakt de kans op slagen ook heel wat groter. Voor iemand met een sterke neiging tot pieke-



Patrick De Decker: “Perfectionisme en alles-of-niets denken zijn twee heel saboterende denkfouten.”



Jezelf negatieve etiketten opplakken is voor je geest wat asbest is voor je longen.

ren is een totale 'delete' (wissen) van dat piekergedrag wel een heel ontmoedigend doel. Perfectionisme en alles-of-nietsdenken, zijn twee heel saboterende denkfouten. Realistischer is: 'Hoe leer ik efficiënt omgaan met mijn neiging tot piekeren?' Dat is m.i. een heel haalbare kaart. Misschien heb je daarbij een tijdlang deskundige hulp nodig. Misschien helpt een flinke duw in de rug onder de vorm van een aantal inzichten je al een heel stuk verder.

Ik gebruik bewust de term 'mensen met een sterke neiging tot piekeren' en niet het begrip 'piekeraars'. Zeg niet 'Ik ben een piekeraar!' Ten eerste is dat een stom etiket voor een wezen dat oneindig complexer is en ten tweede betekent het telkens een bevestiging dat het idee steeds vaster zet in je geest. Het is een sterke negatieve autosuggestie, vooral als ze vaak herhaald wordt en dat is een langzaam werkend vergif voor je zelfbeeld. Jezelf negatieve etiketten opplakken is voor je geest wat asbest is voor je longen. Je kunt ook zeggen: 'Ik stel vast dat mijn geest in bepaalde situaties een sterke neiging tot piekeren vertoont. Ik heb daar last van, maar ik weet dat ik daar mits enige inspanning iets kan aan doen.' Dat is een zakelijke vaststelling die je geest waarschijnlijk zal kunnen aanvaarden, maar waarmee te werken valt."

● Wie niet piekert, is daarom niet onverschillig

Als zoveel mensen piekeren, heeft dat dan misschien ook (verborgen) voordelen?

Patrick De Decker: "Over piekeren hangt vaak iets van een soort betrokkenheid. Als zoon- of dochterlief voor het eerst alleen op reis gaat, is het toch min of meer normaal dat je daarover piekert? Wanneer je partner daarin nogal gerust is, dan lijkt het wel of die niet echt bezorgd is, een soort onverschilligheid dus. Iemand die piekert, geeft duidelijk een teken dat hij niet onverschillig is. Alleen heeft niemand er iets aan, jammer genoeg."

Kan je verhinderen dat er nog piekergedachten door je hoofd komen spoken?

Patrick De Decker: "We zijn helaas niet in staat om te kiezen welke gedachten er door ons hoofd komen. De kans is groot dat piekergedachten aandacht blijven vragen. Er is echter wel iets anders dat we kunnen: kiezen of we al dan niet doorgaan met een opkomende gedachte. Aandacht maakt elke gedachte sterker. Diverse meditatietechnieken leren ons dat we als een toeschouwer een gedachte kunnen bekijken om ze dan weer los te laten, om dan je aandacht weer te verplaatsen naar een zelf gekozen aandachtspunt zoals je adem of je lichaam. Net zoals technieken uit de cognitieve psychologie kan ook mindfulness heel efficiënt zijn om piekergedrag te leren aanpakken."

Info

Patrick De Decker is bereid alle vragen over piekeren bij lezers van Maczima n.a.v. dit interview, te beantwoorden via: dedeckermeirstraat@hotmail.com.

Meer informatie over het globale aanbod van Ariadne en deze cursus in het bijzonder:

Ziekenzorg CM
Ariadne
Hachtsesteenweg 579 – PB 40
1031 Brussel
ariadne@cm.be
02 246 47 80