

Na zelfvertrouwen (22 procent) neemt piekeren met 20 procent de tweede plaats in op de prioriteitenlijst van de deelnemers aan het online zelfhulpprogramma 'Mijn Kwartier'. Eén op de vijf deelnemers wil als eerste werkpunt zijn gepieker onder controle krijgen. Niet te verwonderen, want het is vaak de 'trigger' die angstaanvallen, depressieve gevoelens of andere psychosomatische klachten uitlokt.

Door Dr. Paul Koeck

In deze bijdrage geven we een aantal handvatten mee om het piekeren te leren controleren. Het thema zelfvertrouwen hebben we al behandeld in *Psyche&Brein* nummer 3 van dit jaar. Bij het woordje 'controleren' begint nu net de paradox van het piekeren. 'Niet piekeren!' tegen jezelf zeggen werkt namelijk vaak niet, omdat deze gedachte op zich ook weer een ideale kandidaat is om over te tobben. Je kan dan gaan piekeren over het feit dat je er niet in slaagt het piekeren stop te zetten. Doordat je in hetzelfde hersengebied blijft – dat van het rationele denken – dat al overprikkeld is door stress en spanning, is de paradox moeilijk te doorbreken zonder een omweg in te bouwen. Daarom stellen we een plan voor in 4 stappen. Elke stap loopt over een week, en de tijd die je investeert is ongeveer een kwartiertje per dag.

VAN ARISTOTELES TOT THERAPIE

Piekeren is een gedachte (logos). De Griekse wijsgeer Aristoteles beschreef in zijn *Rhetorica* al dat menselijke gewoontes bestaan uit drie bouwstenen: logos, ethos en pathos. Logos zijn onze gedachten en overtuigingen. Dat is waar het piekeren zich situeert. Ethos zijn onze handelingen of gedragingen, en pathos onze gevoelens.

Als je één van de drie elementen verandert, zullen de twee andere automatisch mee veranderen. Dat is de manier waarop psychotherapie of een online zelfhulppro-

gramma werkt, namelijk door mensen te helpen één van die elementen te leren beïnvloeden. Elke vorm van therapie zal één van deze elementen sterker benadrukken als weg naar de oplossing. De cognitieve gedragstherapie zal vaak meer inwerken op de gedachten en overtuigingen (logos), het behaviorisme focust meer op het herconditioneren van gedragingen (ethos), en de hypnotherapie bijvoorbeeld zal vaak rechtstreeks naar de emoties (pathos) toe gaan. Doordat de drie bouwstenen onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, kan elke van deze therapievormen een goede behandeling inhouden.

De bewering van sommige scholen dat de (piekerende) negatieve gedachten de 'oorzaak' zijn van de angst, depressie of stressgebonden klachten, is dus een te sterke vereenvoudiging van de realiteit. We weten namelijk dat we elk van de drie elementen kunnen beïnvloeden om negatieve gevoelens, gedragingen of gedachten te doorbreken.

Wel is het zo dat starten met het doorbreken van het piekerpatroon vaak de eenvoudigste en snelste weg is om dat doel te bereiken. In die zin is het pragmatisch gezien oké om even te doen alsof het piekeren de oorzaak is van stress, en dat je door het piekeren te stoppen ook je stress kan leren overwinnen. Vandaag beperken we ons daartoe. In het zelfhulpprogramma is het één van de bouwstenen, naast een aantal andere methodes.



>>> STOP MET
PIEKEREN

DE ROL VAN PIEKEREN IN ZELFHULP OF THERAPIE

Piekeren kan gezien worden als een gedachtestroom van onnuttige, negatieve en vooral onproductieve gedachten. Wat is dan het verschil tussen nadenken en piekeren?

Bij **nadenken** is er een evolutie. Mensen die denken, gaan door een logisch proces van verscheidene stappen waarbij geregeld een nieuw inzicht of verband opduikt dat uiteindelijk tot een oplossing leidt.

Bij **piekeren** is er geen evolutie of ontwikkeling. Er ontstaat juist een lus in het denken, waardoor men steeds dezelfde gedachten herkauwt zonder vooruit te gaan in de richting van een oplossing. Wanneer dit fenomeen optreedt, is dat een aanwijzing dat de hersenen overprikkeld zijn en dat het oplossingsgerichte vermogen tijdelijk stilligt.

Bijgevolg heeft verder denken op dat moment überhaupt geen zin. Je moet eerst de vicieuze cirkel van stress en piekeren doorbreken voor je hersenen opnieuw in staat zijn zinvol denkwerk te verrichten.

Dat is de reden waarom we eerst een aantal stappen zullen doorlopen in onze aanpak, waarin tijdelijk geen ruimte is om al naar een oplossing te zoeken. Zolang de hersenen oververmoeid of overspannen zijn, zal er geen creatief inzicht ontstaan. Integendeel, in dit stadium naar oplossingen zoeken verergert het piekeren zelfs. Pas nadat je de vicieuze cirkel doorbroken hebt, is er ruimte in je geest om oplossingen te zoeken en vinden.

HET ANTI-PIEKERPLAN

Om bovengenoemde paradox te voorkomen, bouwen we het plan op in vier stappen van elk één week. Het is belangrijk om de stappen in deze volgorde te doorlopen en niet sneller te willen gaan. Anders stuit je op de paradox dat je begint te piekeren over je gepieker in plaats van vooruit te gaan.

EERSTE WEEK: OBSERVEER HET PIEKEREN

In de eerste week gaan we iets paradoxaals doen. We stelden eerder dat denken over stoppen met piekeren op zichzelf snel tot piekeren leidt. Dat is omdat je in hetzelfde (al overprikkelde) deel van je hersenen blijft zitten wanneer je denkt over een gedachte. Dit systeem is in deze eerste fase overprikkeld en moet dus via een 'omweg' tot rust worden gebracht.

De Dalai Lama leert ons in zijn beschouwingen over het boeddhisme een interessante invalshoek aan, die ook vaak in de literatuur over hypnotherapie naar

voren komt, namelijk het concept om 'afstand' te creëren tussen onszelf en de ongewenste gedachte. Hij doet dit door de strijd ertegen te staken en te vervangen door een eenvoudigweg je piekergedrag te 'observeren'. Met een 'milde aandacht' observeren, heet dat in mindfulness-terminen.

De oefening die we voor de eerste week suggereren is om gedurende één week alle pogingen om je piekerende gedachten te stoppen, te staken. Gedurende één week oefen je jezelf om jezelf te observeren terwijl je aan het piekeren bent. Dat doe je zonder een oordeel te vellen.

Kies geregeld een periode van een kwartier waarin je je piekerende gedachten 'observeert' alsof je jezelf tijdens het piekeren op een projectiescherm zou zien in een film.

Telkens wanneer je jezelf betrapt op piekeren, observeer je je eigen piekergedrag. Zo ontstaat er een zekere afstand tussen jou en het piekeren. Het piekergedrag is er nog, maar voelt na een tijd minder aan als een overweldigend deel van jezelf. In deze fase probeer je nog niet tussenbeide te komen. Je probeert het piekeren niet te stoppen of te veranderen, je bent gewoon een neutrale observator van je eigen piekergedrag.

TWEDE WEEK: OBSERVEER DE NATUURLIJKE ALTERNATIEVEN

In de tweede week gaan we iets anders proberen. Ditmaal putten we inspiratie uit de oplossingsgerichte psychotherapie, eind vorige eeuw ontwikkeld door Steve De Shazer. Deze week ga je je minder interesseren voor je piekergedrag, maar richt je je aandacht op de momenten dat je om de een of andere toevallige reden minder of niet aan het piekeren was.

Dat kan bijvoorbeeld zijn omdat je volledig opgeslorpt werd door je werk, je huishouden, een gesprek, een hobby of een totaal andere activiteit, zoals het beluisteren van muziek. Elke avond neem je een kwartiertje om je dag te overlopen en observeer je welke momenten je minder of niet piekerde en probeer je te letten op welke activiteiten, gedachten of gevoelens gepaard gingen met deze momenten van 'natuurlijke alternatieven'.

Op dit moment doe je daar nog niets mee: je wordt je gewoon bewust van deze alternatieve momenten. Je mag ze eventueel in een dagboek noteren of gebruik maken van het werkblad dat je kan downloaden op www.mijnkwartier.be/psychebrein

De vragen die je jezelf stelt zijn:
Wat **deed** ik op die momenten? (ethos)

Wat **dacht** ik op die momenten? (logos)

DERDE WEEK: OEFEN DE NATUURLIJKE ALTERNATIEVEN

Tijdens de derde week bouwen we verder op het werk van de voorbije twee weken. De eerste week leerde je al een beetje afstand te nemen van je piekergedrag zonder het te stoppen. De tweede week ontdekte je welke natuurlijke alternatieven je aandacht afleiden van het piekeren, en die je dus indirect nuttige informatie leveren over wat helpt.

De derde week is het dan tijd om te experimenteren met oplossingen. Dat doe je door in de loop van je dag geregeld te experimenteren. Wanneer je merkt dat je begint te piekeren, **stel je je gewoon deze vragen:**

1. Wat kan ik nu proberen om mijn piekergedrag te verminderen of te beperken?
2. Wat heeft me vorige week geholpen?
3. Is er iets uit mijn observatie van vorige week dat ik nu kan proberen? (zie werkblad)
4. Welke gedachte kan me nu helpen? (logos)
5. Welke actie of handeling kan me nu helpen? (ethos)

Je test vervolgens of het je lukt. Als iets werkt, ga je verder in die richting. Als iets niet werkt, probeer je iets anders.

VIERDE WEEK: HET PIEKER-KWARTIERTJE

Tijdens de derde week oefenden we om de aandacht van het gepieker af te leiden door middel van natuurlijke alternatieven. Voor sommige mensen is dat voldoende, maar bij sommigen blijft de ongerustheid dat ze een belangrijk probleem niet zouden kunnen oplossen zonder te piekeren. Om dat aan te pakken, kan je gebruik maken van het piekerkwartiertje.

De techniek werkt als volgt: overdag gebruik je de methodes uit de eerste drie weken om het piekeren af te bouwen, maar elke avond reserveer je deze week een kwartier om je intensief en gestructureerd bezig te houden met de inhoud van je piekerende gedachten.

Telkens wanneer je overdag begint te piekeren, neem je je voor om die piekerende gedachten 's avonds tijdens je piekerkwartiertje aan te pakken. Dat laat je toe om overdag 'vrijaf' te nemen van het piekeren.

Je piekerkwartiertje breng je bij voorkeur telkens weer in dezelfde ruimte en op dezelfde stoel door, zodat die je



'piekerstoel' wordt. Je neemt pen en papier of je laptop en schrijft al je piekerende gedachten uit. Je structureert ze, brengt prioriteiten aan, onderscheidt hoofdzaken van bijzaken en werkt eventueel een actieplan uit om bepaalde concrete problemen op te lossen. Van tevoren zet je wel een wekker, en klokslag 15 minuten later stop je je piekerkwartiertje, in de wetenschap dat je er morgenavond aan verder kan werken. Zo begrens je de activiteit van het piekeren in tijd en ruimte en koppel je ze aan het zoeken van concrete oplossingen, tenminste voor de problemen die oplosbaar zijn, want onoplosbare beperkingen moeten we in het leven nu eenmaal leren aanvaarden.

EXTRAATJE: DE GEDACHTESTOP-TECHNIEK VAN FLIEGEL

Soms gebeurt het dat we zo doordrammen dat we een iets bruuskere techniek nodig hebben om onze negatieve piekerende gedachten te stoppen. Daarvoor is er een eenvoudige techniek, ontwikkeld door Fliegel in 1998. Aangezien deze techniek gemakkelijker op video te demonstreren is, laten we ze u zien in een korte videodemonstratie op www.mijnkwartier.be/psychebrein.

Kort samengevat komt de techniek erop neer dat de piekeraar die zich op een piekerende gedachte betrapt, in zijn handen klapt en luidop 'stop' roept. Het is een krachtige techniek, maar ze heeft natuurlijk als nadeel dat je ze niet in elke sociale context kan toepassen.

TOT SLOT

Leren stoppen met piekeren kan een belangrijke bijdrage leveren aan het oplossen van stress, angst, burn-out, depressie, hyperventilatie, paniekstoornissen en andere psychosomatische klachten. Soms is het voldoende, vaak is het een goede eerste stap.

Dat is ook de reden waarom we zowel in het online zelfhulpprogramma als in onze therapeutische sessies meestal snel starten met het aanleren van technieken om het piekeren te stoppen. Door het piekeren een halt toe te roepen, krijgt de deelnemer ademruimte om met minder stress verder aan zichzelf te werken en zo ook andere bronnen van stress aan te pakken. In volgende nummers van Psyche & Brein wordt de aanpak van problemen als angst, depressie en burn-out verder uitgediept.

Om te objectiveren hoeveel je vooruit gaat, kan je gebruik maken van de online zelftest op www.mijnkwartier.be.

Die test meet de gevolgen van het piekeren: spanning, angst en depressiviteit. Door de test elke week te doen, kan je het effect van je inspanningen objectief meten. Noteer je scores en vergelijk ze week na week. We begrijpen dat het heel veel zelfdiscipline vraagt om zo'n stappenplan lang genoeg vol te houden als je niet ondersteund wordt. Het is natuurlijk gemakkelijker om een gestructureerd programma te volgen dat je dagelijks bij de hand neemt en begeleidt. Als je zelf mensen kent die te vaak piekeren, geef hen dan dit artikel

door en vraag hen om hun succesverhalen naar me door te mailen op zelfhulp@mijnkwartier.be.

Het doet me plezier te vernemen hoe lezers hun lot zelf in handen nemen. ■

DE AUTEUR

DR. PAUL KOECK studeerde geneeskunde, filosofie en sportgeneeskunde aan de Katholieke Universiteit Leuven, gevolgd door een master in general management aan de Vlerick Business School en een opleiding in cognitieve oplossingsgerichte systeemtherapie. Daarnaast volgde hij een opleiding klassieke hypnotherapie en behaalde een master in Ericksoniaanse hypnotherapie. Naast zijn praktijk als geneesheer en psychotherapeut werkt hij als business coach vanuit 'Coachteam.com', schreef een aantal zelfhulpboeken en ontwikkelde het online zelfhulpprogramma 'MijnKwartier'.

MEER OVER DIT ONDERWERP

www.mijnkwartier.be