

HOERA  
VOOR  
HET  
PIEKERHOOFD

Sommige hoofden staan zelden stil – zelfs 's nachts ratelen ze door. Maar je kunt het piekeren en herkauwen ook in je voordeel laten werken, ontdekte journalist Sara Madou.







## Ik wéét dat het overdenken van een gesprek van tien jaar geleden niets oplevert. Toch houdt het me wakker

Ik had een pittige werkdag gehad. Toen ik eindelijk in bed lag, spookte zo'n beetje alles wat ik had gezegd en gedaan door mijn hoofd. Had ik de vergadering toch niet anders aan moeten pakken? En waarom sprak ik die collega eigenlijk niet aan op haar onaardige opmerking? Dat gemaal maakt me doodmoe en als ik er middenin zit, fantaseer ik weleens over een knopje waarmee ik mijn hoofd tijdelijk stil kan zetten. Want hoewel ik weet dat het me niets oplevert om terug te denken aan – om maar iets te noemen

– een ongemakkelijk gesprek van tien (!) jaar geleden, doe ik het toch. Soms lig ik dan te piekeren waarom ik daar nou over pieker. Of ik spring in gedachten naar de grote wereldproblematiek zoals global warming.

Ik praat er geregeld over met anderen. Mensen die net zo'n vol hoofd hebben als ik, maar ook positivo's die fluitend door het leven (lijken te) gaan. Iemand in die laatste categorie, een goede vriendin, zei een tijdje geleden iets wat mijn ogen opende. "Volgens mij is dat malen juist jouw kracht. De hyperactieve sprongetjes die je maakt in je hoofd, werken heel goed bij het bedenken van creatieve ideeën. Niet alleen voor je werk, maar ook als andere mensen ergens mee zitten en een oplossing zoeken." Haar lieve woorden zetten me aan het denken. Wat als we piekeren nou eens niet meer zien als iets negatiefs? Als we kappen met die 'zo stop je met piekeren'-lijstjes en het tobben juist in ons voordeel laten werken?

### **VOLGENS DE STOÏCIJNEN**

'Een mens lijdt het meest door het lijden dat hij vreest' is een bekend citaat dat wordt toegeschreven aan de negentiende-eeuwse schrijver en dichter Nicolaas Beets. De stoïcijnse filosofen hadden dit een paar honderd jaar voor Christus ook al door. Het stoïcisme stelt dat gevoelens de oorzaak zijn van onze gedachten. In al zijn eenvoud zit daar veel wijsheid in. Je voelt angst omdat je denkt dat iets gaat mislukken. Je voelt vreugde omdat je gelooft in je kersverse relatie.

De problemen ontstaan pas als we erin doorschieten. Nog een bekende zin in dit verband is die van schrijver Mark Twain (1835-1910): 'Ik heb in mijn leven duizenden nare dingen ervaren, waarvan er één of twee daadwerkelijk zijn gebeurd.'

Kortom: in ons hoofd kunnen we onszelf helemaal gek maken, of die gedachten nou waar zijn of niet. Zo'n zestig procent van ons gepieker gaat over zaken waar we helemaal geen invloed op hebben. Wat anderen van ons denken bijvoorbeeld, of iets uit het verleden. Doodzonde van al die tijd waarin we ook met een boek in de zon hadden kunnen zitten. Dát we piekeren, ook wel rumineren genoemd, is helemaal niet vreemd. Niet voor niks stamt het woord af van het Arabische woord voor nadenken. Want het begint allemaal met het overdenken van een situatie of een probleem, met als doel er een oplossing voor te vinden. De Fransen noemen het dan wel heel dramatisch *se torturer l'esprit*, oftewel het 'martelen van de geest', maar ik wil het piekeren juist een keer positief benaderen – dat mag ook weleens.

### **ALTIJD EEN PLAN B**

Sinds die vriendin me erop wees, merk ik zelf ook dat mijn regelmatig bomvolle hoofd me veel oplevert. In mijn werk is het belangrijk om met veel creatieve ideeën te komen en daar helpt het heel goed bij, zo'n brein dat allerlei draadjes met elkaar verbindt. Soms ga ik wat te snel en kunnen mensen me niet volgen. Daardoor moet ik mijn brainwaves regelmatig toelichten en leer ik ze specifiek

### PIEKER-VOORDELEN OP EEN RIJ

- \* Je bent beter voorbereid op en minder snel van slag door moeilijke en vervelende situaties.
- \* Je bent dankbaarder als iets wél goed gaat.
- \* Je begrijpt de gevolgen van je acties.
- \* Je hebt oog voor detail en kunt goed plannen.
- \* Je bent attent, zult niet snel een verjaardag vergeten bijvoorbeeld.
- \* Je bent betrouwbaar: als mensen jou iets vragen, weten ze dat het goed komt.
- \* Je kunt goed prioriteiten stellen.



te maken. Dat ik vaak over ieder mogelijk scenario nadenk en daardoor nogal perfectionistisch ben, is weliswaar vermoeiend, maar ook handig. Voor vakanties zoek ik bijvoorbeeld precies uit hoe we bij ons gehuurde huisje moeten komen en wat er in de buurt te doen is. En ik heb altijd een plan B (en C, en D) klaar, *just in case*.

Communicatiedeskundige Loes Vork herkent dat. "Ik heb altijd al een vol hoofd gehad. Meestal heb ik er juist veel aan. Ja, ik zie overal problemen, maar daardoor kan ik de issues van mijn klanten juist beter oplossen. In mijn hoofd heb ik me een situatie vaak al meerdere keren voorgesteld, waardoor ik me zelfverzekerd voel én er ruimte is voor improvisatie. Alleen als ik moe of emotioneel ben, is het lastig – dan wordt het écht piekeren." Die positieve kijk heeft Loes zichzelf wel aan moeten leren. "Naast mijn werk had ik altijd creatieve hobby's. Daar wilde ik best meer mee doen. Maar wordt een 'knutseldame' nog wel serieus genomen als communicatie-expert? Met die gedachte maakte ik mezelf helemaal

gek. Door het gewoon te proberen, merkte ik dat het prima naast elkaar kan bestaan. Mijn communicatie-klanten houden juist van mijn creatieve brein. Om de onrust van al die ideeën in mijn hoofd wat in te dammen, heb ik altijd een boekje bij me om ze in op te schrijven. En thuis heb ik regelmatig bijna letterlijk een doek over de kooi: dan staat mijn telefoon uit en vermijd ik prikkels zo veel mogelijk, want mijn hoofd prikkelt van zichzelf al genoeg. Als je goed voor jezelf zorgt, is er niks mis met situaties van verschillende kanten bekijken."

#### RODE VLAG

Vorig jaar verscheen er een interessant wetenschappelijk rapport waaruit ook blijkt dat piekeren goed voor je kan zijn: *The surprising upsides of worry*. Psychologie-hoogleraren Kate Sweeny en Michael Dooley van de universiteit van Californië analyseerden een grote stapel onderzoeken over het onderwerp en ontdekten dat piekeraars vaak een betere gezondheid hebben doordat ze bijvoorbeeld minder roken en trouwer >

#### CIJFERS & FEITEN

- \* 98 procent van alle Nederlanders piekert minimaal één keer per week.
- \* Vrouwen piekeren twee keer zo veel als mannen. Mannen tobben het meest over werk, vrouwen over hun relatie en gezin.
- \* Zestigplussers piekeren over het algemeen minder dan jongere mensen. Zij relativeren eventuele zorgen vaak beter en als ze tobben, is het over hun gezondheid en familie zaken.
- \* Piekeren kan zo ver gaan dat je erin blijft vastzitten en buitensporige gevoelens van angst ontwikkelt. Er is dan sprake van een piekerstoornis (officiële naam: generaliseerde angststoornis). Ongeveer 2 procent van de Nederlanders lijdt eraan.



## Als je piekert over hoe verschrikkelijk iets kan zijn, voelt het als een meevaller als het minder verschrikkelijk blijkt te zijn



zijn met zonnebrandcrème smeren, want je weet maar nooit. Ook als herkauwen in principe niets kan veranderen aan een uitkomst, kan het volgens Sweeny nut hebben: "Het werkt als een emotionele buffer. Ben je bezorgd over iets wat in de toekomst kán gebeuren, dan ervaar je positievere emoties over wat er daadwerkelijk gebeurt." Oftewel: als je piekert over hoe verschrikkelijk iets kan zijn, dan voelt het als een meevaller als het minder verschrikkelijk blijkt te zijn. Ook ontdekten de onderzoekers dat een vol hoofd motivatie geeft: een piekergedachte werkt als een rode vlag – er is iets mis! – waardoor je sneller in actie komt. Omdat piekeren vaak zo vervelend voelt, ben je sneller geneigd het op te lossen dan iemand die denkt: o joh, het komt vast wel weer goed.

Nog een pluspunt ontdekte assistent-psychologieprofessor Alexander Penney van de Canadese MacEwan University: mensen die veel piekeren, zijn gemiddeld genomen slimmer. Want: "Intelligente mensen hebben de capaciteit om zaken uit het verleden te aanschouwen, er iets van op te steken en beter te anticiperen op de toekomst."

Deels is deze theorie terug te voeren op de evolutie. Nadenken over wat er al dan niet gaat komen, vergrootte destijds je overlevingskansen. Want het kost nou eenmaal minder energie om op doemscenario's voorbereid te zijn die niet

uitkomen, dan om niet voorbereid te zijn op doemscenario's die wél uitkomen.

### WAT ALS...

Maar uiteraard heeft piekeren niet alleen maar voordelen. Al die gedachtesprongen nemen je bijvoorbeeld helemaal in beslag, waardoor je afwezig bent in het hier en nu. Het is best lastig om dat patroon te doorbreken, maar niet onmogelijk. Dé oplossing is er natuurlijk niet, het is vooral een kwestie van uitproberen wat voor jou werkt. Zelf bespreek ik mijn gedachten graag met anderen. Laatst nog, toen ik weer allerlei meningen en gedachten van collega's aan het invullen was omdat ik iets wellicht niet zo slim had aangepakt. Als ik mijn geratel daarover uitspreek tegenover iemand die ik vertrouw, hoor ik mezelf soms praten en ben ik me er ineens van bewust dat mijn gedachten aan het ontsporen zijn. Ook ben ik fan van 'angstbepalen', zoals ondernemer en auteur Tim Ferriss (van het boek *Een werkweek van 4 uur*) het noemt in zijn TED Talk *Why you should define your fears instead of your goals*. Het idee komt van de eerdergenoemde stoïcijnen. In het kort: je noteert wat het ergste is wat er kan gebeuren als je bepaalde stappen zou zetten. Daarna kijk je wat je kunt doen om dat te voorkomen. Vervolgens noteer je wat er gebeurt als het wel een succes is, en wat er kan gebeuren als je er uiteindelijk

voor kiest om het niet te doen. Deze stappen kwamen heel goed van pas toen ik overwoog om mijn baan (met veilig vast contract) op te zeggen en te kiezen voor een freelance bestaan. Bij de doemscenario's schreef ik bijvoorbeeld 'een onzeker bestaan' en 'me eenzaam voelen zonder collega's'. Om dit te voorkomen kon ik op zoek gaan naar vaste klussen op redacties en een werkplek huren in een ruimte met meer freelancers. Visualiseren dat het een succes was, gaf me een heel krachtig gevoel van vrijheid. Terwijl het idee dat ik het niet zou doen me juist neerslachtig maakte. Door dat allemaal op te schrijven, structureerde ik mijn gepieker en wist ik wat ik moest doen. Een stuk beter dan tijdens een slapeloze nacht naar het plafond staren.

### DURF TE DENKEN

"Ergens diep over nadenken is in wezen iets positiefs, maar vaak lijden we onder onze gedachten," zegt Maria Janssens, medeoprichter en hoofd content van The School of Life Amsterdam.

"De Romeinse keizer Marcus Aurelius verwoordde dat in *Overpeinzingen* heel mooi: 'Het leven van de mens is wat zijn gedachten ervan maken.' Het piekeren zelf is dus niet echt het probleem, maar hoe wij dat ervaren. Maar je kunt leren kiezen: met welke gedachten ga ik mee en met welke niet?"

Bij The School of Life bedachten ze voor

dat laatste een techniek: de filosofische meditatie. Hierbij leer je om op een vriendelijke, gezonde manier naar je gedachten te kijken. Janssens: "Filosofie begint bij verwondering, iets niet begrijpen en een gevoel van onvrede. Want waarom zouden we gaan nadenken over allerlei ingewikkelde dingen als we tevreden zijn? Er komen heel bijzondere gedachten voort uit piekeren. 'Durf te denken,' zei Kant al." Stel dat je droomt over Die Ene Droombaan waar je niet de relevante opleiding voor hebt. Positivo's gaan ervan uit dat het ze toch wel lukt en zien hun leven met die geweldige baan al helemaal voor zich. Chronische piekeraars zien allerlei beren op de weg, zoals 'ik heb niet de juiste opleiding'. Maar door die gedachte realiseren ze zich wel dat er dus scholing voor nodig is en gaan ze misschien weer terug de schoolbanken in. En wie heeft dan uiteindelijk meer kans op die ene droombaan?

Een laatste voordeel dat Maria Janssens noemt zag ik niet aankomen en is best bijzonder. "Piekeren is vaak een teken van liefde. Of het nou gaat om mensen in je omgeving, je reputatie, carrière of iets heel anders: je laat merken dat je ergens om geeft. Dat kan eng zijn, want je loopt kans om het te verliezen, maar het is ook een fijne gedachte. Liefde is en blijft een van de mooiste dingen die we hebben." ●

### MEER ZIEN & LEZEN

- \* De TED Talk 'Why you should define your fears instead of your goals' van Tim Ferriss vind je op YouTube.
- \* Nog een interessante TED Talk: 'How to make stress your friend' van de Amerikaanse gezondheidspsycholoog Kelly McGonigal.
- \* 'Overpeinzingen', Marcus Aurelius (Ankh-Hermes)
- \* 'How to stop worrying and start living', Dale Carnegie (Ebury Publishing)
- \* 'Meester over je gedachten - Voorkom slapeloosheid, angst en burn-out', Pieter Frijters (De Arbeiderspers)
- \* 'My friend fear - Wat er gebeurt als je besluit om nooit meer bang te zijn', journal van Meera Lee Patel (Spectrum)
- \* Meer uitleg over filosofische meditatie staat in dit blog: [theschooloflife.com/amsterdam/over-ons/blog/filosofische-meditatie](https://theschooloflife.com/amsterdam/over-ons/blog/filosofische-meditatie).