

Mindfulness en piekeren

Ondanks dat ik zoveel mogelijk positieve dingen uit het leven probeer te halen, blijf ik toch een eeuwige piekeraar. Hierdoor heb ik vaak het gevoel dat ik 'vast' zit en kom ik niet meteen tot oplossingen die net dat piekeren kunnen vermijden. Toen ik van vormingplus een mailtje ontving dat zij een cursus 'Mindfulness en piekeren' organiseren, besloot ik dan ook meteen de koe bij de horens te vatten en me in te schrijven. Mindfulness was mij niet onbekend, maar ik was vooral benieuwd hoe het thema piekeren met mindfulness zou gecombineerd worden.

Piekeren levert eigenlijk weinig of niets op, integendeel. Het zorgt er vaak voor dat mijn energipeil nog meer naar beneden gaat en het bezorgt me enkel veel hoofdpijn en regelmatig slapeloze nachten. En laat dat nu net dingen zijn, die ik alles behalve aangenaam vind. Marisa Hoslet, de klinisch psychologe en therapeute bij wie ik de cursus heb gevolgd, deed wetenschappelijk onderzoek over het thema mindfulness en gaf veel leerrijke tips.

Hoe meer aandacht je geeft aan piekeren, hoe meer je ook begint te piekeren. Iemand die piekert denkt vaak aan negatieve dingen en problemen, zonder op zoek te gaan naar oplossingen of hierin beslissingen te nemen. Hierdoor kom je vaak in een vicieuze cirkel terecht. Vaak maakt het maar door en door en lijkt het haast onmogelijk om uit de vicieuze gedachtencirkel van dat moment te geraken. Piekeren is een gedachtenstroom die vast zit in het denken over het verleden of naar de toekomst toe en veel heeft te maken met de manier hoe je over bepaalde dingen denkt.

Mensen die vaak zitten te piekeren over zaken die zich in het verleden hebben afgespeeld, zitten meestal alles wat gebeurd is te 'herkauwen'. Het telkens weer herhalen van situaties die zich in het verleden hebben afgespeeld, zorgt dikwijls voor een gevoel van zwaarte en waardeloosheid. Herkauwers voelen zich vaak somber of zijn net boos omdat het allemaal niet verloopt zoals ze gewent hadden. Wanneer je lange tijd met dit gevoel blijft zitten, zorgt dit uiteindelijk voor een gevoel van uitputting. Daarnaast zijn er ook mensen die heel vaak zitten te piekeren over de toekomst, wat er mogelijks zou kunnen misgaan. Men stelt

dan vaak de vraag 'wat als?' Dit denkpatroon van 'wat als' zorgt er vaak voor dat je rampscenario's begint te creëren, die op hun beurt angstgevoelens of nog meer gepieker veroorzaken. Ook deze vorm van piekeren zal uiteindelijk voor een gevoel van uitputting zorgen.

De meeste mensen piekeren over zaken uit het verleden waar ze nu niets meer kunnen aan doen. Indien we echter piekeren over een probleem waar je wel iets kan aan doen, blijkt vaak dat de we niet goed nadenken over het probleem omdat we teveel overvallen worden door negatieve emoties. Deze negatieve emoties staan het helder denken en zoeken naar oplossingen in de weg.

Het gebeurt vaak dat mensen hun piekergedachten proberen weg te duwen; ze proberen om er vooral niet teveel aan te denken en hopen op die manier om van hun negatieve emoties af te geraken. Maar hoe meer men zijn best doet om ergens niet aan te denken, hoe groter de kans dat men er dan net wel zal mee bezig zijn. Het piekeren wegduwen zorgt dus eerder voor een tegenovergesteld effect en geeft nog meer spanning en stress. Gepieker en het 'vastzitten' in het denken, zorgt ook vaak voor een gevoel van machteloosheid. Hoe groter het gevoel van kwetsbaarheid en machteloosheid, hoe meer het gepieker de kans krijgt.

Piekergedachten komen vaak voor bij mensen die heel veel zelfkritiek hebben: Had ik niet beter dit of dat kunnen doen. Wat als ik dat niet had gezegd? Dergelijke piekeraars voeren lange dialogen met zichzelf en komen toch niet tot een oplossing. Ook mensen die te perfectionistisch zijn en teveel proberen om het goed te doen, komen wel eens vast te zitten. Want plots gebeurt er dan toch iets dat ze niet voorzien hadden en hoe ga je daar dan mee om? En wat zullen de anderen daar dan wel van denken? Het alles in de hand willen houden, hangt nauw samen met het denken. Als ik alles goed doe, dan kan er gewoon niets mis gaan. Maar wanneer er dan toch iets fout gaat, dan zal het wel aan mij liggen en heb ik het gedaan.

'Piekeren is denken in cirkels. Je komt er geen stap verder mee en je gaat je alleen maar slechter voelen' - Sonja Lyubomirsky

Wat kan men doen om het piekeren stop te zetten?

Het leven bevat veel onzekerheden en helaas is niet alles voorspelbaar. Iedereen piekert wel eens en bij de meesten gaat dit piekeren uiteindelijk ook wel terug over. Wanneer piekeren echter een gewoonte wordt en het je leven begint te beheersen, dan heeft men er uiteindelijk geen vat meer op. Op zo'n moment is het belangrijk om aan te leren hoe jouw piekergedachten ontstaan en hoe je hiermee kan omgaan. Het leren omgaan met piekeren, is leren anders omgaan met je gedachten, hen zien als 'gedachten' en niet als 'de' realiteit. Op een andere manier aandacht geven aan je denkwijze, een andere relatie installeren met je gedachten is zeker niet onmogelijk.

Mensen die piekeren weten vaak wel dat het hen niet vooruit helpt en dat het voor vele fysieke klachten kan zorgen. Maar meestal weten ze niet hoe ze het gepieker kunnen stop zetten. Ik kwam zelf pas tot dit besef door het volgen van de cursus 'mindfulness en piekeren' en had er voordien eigenlijk nooit echt bij stilgestaan dat ik heel vaak zat te piekeren, maar er nooit iets aan deed om het piekeren stop te zetten.

Ik ging niet echt op zoek naar oplossingen en dacht (of hoopte) dat het vanzelf wel terug over zou gaan. Het piekeren begon meer en meer een gewoonte te worden, men zou bijna kunnen zeggen dat het piekeren zo gewoon werd als het 'ademhalen'.

Het geheim van het omgaan met piekeren zit hem eigenlijk in de houding tegenover de problemen die je hebt. Elk gedrag is aangeleerd gedrag. Ook het gedrag dat jijzelf vervelend vindt, zoals het piekeren. Als het aan te leren is, dan kan je het ook afleren.

Het herprogrammeren van jezelf vraagt meer tijd van jezelf.

Tips om het piekeren te leren hanteren:

- Neem dagelijks 5 tot 10 minuten de tijd om je bewust te zijn van je adem. Wees je bewust van hoe je ademt en volg aandachtig je adem. Gebruik hiervoor ankermomenten (bv. net voor je gaat slapen, nadat je wakker bent geworden...)

- Telkens je voelt dat je in piekergedrag hervalt, roep je jezelf een halt toe, door simpel te zeggen 'STOP'. Straks (deze namiddag, morgen,...) ga ik er aandacht aan besteden en neem ik de tijd om na te denken over het probleem, door het bv. allemaal op te schrijven (je kan bv. een piekerschriftje bijhouden). En nadien laat ik het probleem los. Ik heb gedaan wat ik kon doen en aandacht gegeven aan het probleem, meer kan ik niet doen. Dus STOP!
- Maak gebruik van het G-schema: waarbij je volgende zaken voor jezelf noteert:
 - **Gebeurtenis:** Welke gebeurtenis zorgt voor piekergedachten?
 - **Lichamelijke Gewaarwording:** Welke lichamelijke gewaarwording heb je? Waar in het lichaam?
 - **Gevoel:** welk gevoel geeft het piekeren jou? Blij, bang, boos, be-droefd...
 - **Gedachte:** Met welke piekergedachte of beeld zit je?
 - **Gedrag:** Hoe is je gedrag t.o.v. de piekergedachte?
 - **Gevolg:** Wat is het gevolg van het piekeren?

Noteer je piekermomenten in een schema en geef antwoorden op de vragen. Door alles neer te schrijven en in te delen, krijg je een beter zicht op je piekergedrag en hoe het ontstaat. Een volgende stap is met dit schema verder aan de slag te gaan en op zoek te gaan naar manieren om hiermee om te gaan en de problemen die voor het piekeren zorgen aan te pakken.

- **Leer Mindful zijn:** word je bewust van de spanningen in je lichaam, focus op je lichaam en ademhaling en kom op die manier tot een ontspannen houding. Een goede oefening hiervoor is de 'bodyscan'. Een oefening die ook vaak voorkomt tijdens yogasessies. Probeer je aandacht tijdens de mindfulness oefeningen zoveel mogelijk te verplaatsen naar je ademhaling. Probeer om elke dag te oefenen, zodat het uiteindelijk een gewoonte wordt (zoals ademen).
- **Blijf actief!** Van zodra je aanvoelt dat je begint te piekeren, ga je meteen iets doen. Zoek activiteiten die ervoor kunnen zorgen dat het piekeren stopt: lopen, wandelen, fietsen (moeilijk te combineren met piekeren).

- neem een douche en spoel het allemaal eens van je af.
- lees een boek of luister naar muziek.
- ga in de tuin werken.
- probeer op een vast tijdstip van de dag flink te piekeren (5 à 10 min.) Elke keer als je opnieuw het piekergevoel voelt opkomen, roep je jezelf tot de orde en leg je jezelf op: 'morgen mag ik terug piekeren, nu niet!' Door het piekeren in te plannen, doorbreek je de ketting.
- probeer positief i.p.v. negatief tegen jezelf te praten: ik kan het aan, het zal goed gaan.
- Telkens je jezelf betrapt op piekeren, las je een 'stop' in en vervolgens tracht je je aandacht af te leiden door iets te gaan doen. Ga nadien voor jezelf na in hoeverre deze activiteit een positieve of eerder een negatieve invloed had op jou en het piekergedrag.

Verander van ruimte, zoek een andere omgeving op en beweeg, indien je merkt dat een activiteit doen in huis zelf niet helpt en het piekeren niet stopt. Vb. je merkt dat een boek lezen niet helpt, ga dan een korte wandeling maken.

Mindfulness is een manier van zijn. Hoe meer we in relatie zijn met onszelf, hoe meer je het gevoel krijgt van het geven, van het bewust zijn. Leer luisteren naar jezelf en het volgen van je eigen stroom. Elke kleine verandering in een gewoonte die je maakt, zorgt voor een kleine opening in de muur die je om je heen hebt gebouwd. Kleine stapjes zorgen vaak voor grote veranderingen. Mindfulness en op een andere manier aandacht geven, is een voortdurend proces, geen wondermiddel. Maar door deze cursus te volgen kan ik toch van mezelf zeggen dat ik op dit moment een 'herstellend piekeraar' ben.

