

## MAATSCHAPPIJ



**"Piekeren is zoals schommelen: je gaat heen en weer, maar niet vooruit"**

Psychotherapeut en seksuoloog Wilfried Van Craen merkt dat mensen dikwijls de gewoonte hebben om hun problemen altijd op dezelfde manier aan te pakken, bijvoorbeeld door te piekeren. "Er is een kloof tussen wat we fair en rechtvaardig vinden in het leven, en de realiteit", vertelt hij in Touché op Radio 1.

## Radio 1

zo 20 okt 21:17

# De kloof tussen verwachtingen en de realiteit

Er is niks fout met nadenken over de dingen. Maar piekeren is zoals schommelen: je gaat heen en weer, maar niet vooruit. Piekeren laadt mensen op met spanning. En die spanning kan leiden tot slaapstoornissen of psychofysiologische klachten", zegt psychotherapeut en seksuoloog Wilfried Van Craen in Touché op Radio1.

"Mensen hebben vaak te maken met een kloof tussen het leven dat ze verwacht hadden en de realiteit die meestal onvoorspelbaar is. Ze dachten bijvoorbeeld dat hun relatie eeuwig zou duren, maar dan verdwijnt hun partner plots 's nachts naar een ander. Of ze doen alles voor hun gezondheid, eten gezond en fitnessen, maar krijgen dan toch een ernstige ziekte. Of ze denken: 'ik zet mij ontzettend in voor mijn werk en dat zal wel geapprecieerd worden', terwijl ze op een zijspoor gezet worden in hun job. Er is altijd een kloof tussen wat we fair en rechtvaardig vinden in het leven, en de realiteit."

## Piekeren is niet probleemoplossend

Mensen die helemaal geen tegenslag hebben, kunnen toch ook piekeren? "Ja, de reden daarvoor is dat sommige mensen altijd het gevoel hebben dat ze iets missen. Omdat het leven zoals het nu is toch niet is zoals het zou moeten zijn, volgens hen. Ze missen iets van verbinding en ze zoeken dan waarschijnlijk de sociale media op om toch nog die verbindingen te vinden. Maar het zijn vaak eerder verblindingen dan verbindingen", beweert Van Craen.

Piekeren is een zoektocht naar een oplossing, maar wanneer wordt piekeren schadelijk? Van Craen legt uit: "Denken is een

manier om de kloof te proberen dichten, maar piekeren is niet meer probleemoplossend. Het zorgt voor secundaire klachten: je slaapt minder goed en je kunt je minder concentreren op je lichaam. Piekeren zorgt ervoor dat een probleem waar je oorspronkelijk mee zat zich begint uit te breiden in de relatie of op het werk. Het breidt zich uit als een soort van olievlek".

## **De rol van mindfulness**

Kan je dat piekeren ook tegengaan? Volgens Van Craen is het niet eenvoudig om te zeggen: "doe dit en dan pieker je niet meer". Maar cognitieve therapie gebaseerd op mindfulness wijst er wel op dat de gedachten die je hebt geen feiten zijn, maar constructies in je hoofd. Gedachten zijn niet de realiteit, terwijl we dat dikwijls wel denken. Het komt erop neer dat je niet met je gedachten mag samenvallen, maar dat je er afstand van moet nemen.

**Je hoeft niet altijd te krabben want van krabben krijg je vaak nog meer jeuk. En piekeren is krabben in je geest**

Hoe kan meditatie dan precies helpen tegen piekeren en stress? "In lifestylemagazines zie ik vaak mediterende dames op het puntje van een berg zitten, in een typische yogahouding met de duim en de wijsvinger tegen elkaar. Dan denk ik: wat een zever. Want meditatie is heel simpel: de gewone dingen van het leven met aandacht doen. Je hebt

twee vormen van meditatie: enerzijds formele meditatie. Dat gebeurt op een gestructureerde en geritualiseerde manier, zoals ademmeditatie of lichaamsmeditatie. Anderzijds bestaan er ook informele vormen van meditatie. Dat betekent dat je iets met aandacht doet: bijvoorbeeld met aandacht iets eten, een slok water nemen, je werk doen, vrijen of praten. Mediteren is eigenlijk gewoon landen in het huidige moment. Dat is belangrijk omdat het daar is dat het leven zich afspeelt. Het leven is nooit straks, gisteren, morgen of daarnet, het is altijd nu", aldus Van Craen.