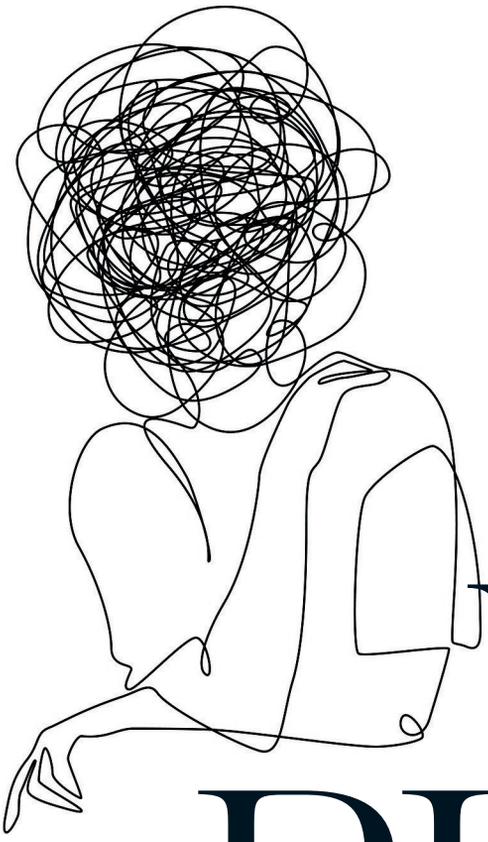
LAAT JE **GEDACHTEN** JOU NIET LANGER SABOTEREN



STAP van de PIEKERTREIN af

Hoor jij ook een stem in je hoofd met commentaar? Ben je zelf je grootste criticus? Grote geruststelling: er is niks mis met jou. En je bent lang niet alleen. De grootste boosdoener is ons collectief gepieker. En daar kan je komaf mee maken. "Je bent niet je gedachten", leerde podcastmaakster Maite Goossens.

Jij bent de dirigent

Om het onderscheid te maken tussen jezelf en je innerlijke criticus, is de vergelijking met je hoofd als orkest een handige tool. Er zijn vele orkestleden: de sociale, de piekeraar, de optimist, de angsthaas, de durver, de handige en zo meer. Soms speelt de ene eerste viool en valt de andere in. Maar jij bent de dirigent en de baas. Dus als de innerlijke criticus zijn serenade begint, vraag dan: 'Wie zegt dat daar?' Dan staat hij met de mond vol tanden want de innerlijke criticus is niet jij.

Ik ben altijd wel een piekeraar geweest", zegt radiostem Maite Goossens. "Mijn hoofd staat nooit stil. Er is telkens iets dat me bezighoudt en jammer genoeg zijn dat vaak negatieve dingen. Ik blijf tobben over wat ik liever anders zou zien, over wat ik niet goed heb gedaan, over wat verkeerd liep, maar ook over wat nog verkeerd zou kunnen lopen in de toekomst. Nooit is er rust, nooit is er stilte. Soms vecht ik tegen mijn gedachten en zeg ik tegen mezelf: 'Nu ga ik er niet meer aan denken', maar dan ga ik er nog meer aan denken."

"Soms probeer ik net extra na te denken over mijn gedachten in de hoop zo een oplossing te vinden, maar ook dan wordt het alleen maar erger. Het lijkt wel alsof mijn gedachten magneten zijn waar ik altijd naartoe word getrokken. Het is sterker dan mezelf. Het heeft zelfs een masochistisch kantje: ik weet dat de gedachten me ongelukkig en zelfs angstig maken en toch keer ik er telkens weer naar terug."

EERST PODCAST, NU EEN BOEK

In de podcastreeks *Wat is er mis met mij?* ging Maite Goossens met psychotherapeut en cognitief gedragstherapeut Wilfried Van Craen op zoek naar antwoorden. De twee vonden elkaar toen Maite een mindfulnesstraining volgde bij Wilfried, om op een andere manier te kijken naar de moeilijkheden waar ze mee worstelde. "Ik dacht altijd dat ik de enige was die zo vast zat, maar het bleek dat heel veel mensen met dezelfde moeilijkheden en vragen worstelden. Wilfried brengt de werelden van psychologie, mindfulness en boeddhisme samen, zonder dat het zweverig is. En ik kreeg enorm veel tools om aan de slag te gaan."

'IK DACHT ALTIJD DAT IK DE ENIGE WAS DIE ZO VAST ZAT. MAAR TOEN BLEEK DAT HEEL VEEL MENSEN MET DEZELFDE ISSUES WORSTELDEN'
RADIOSTEM MAITE GOOSSENS

DAGELIJKSE DINGEN LEIDEN AF

In hun podcastreeks komen de mentale hickups aan bod waar we allemaal weleens over struikelen maar niet open over praten. Piekeren, slecht slapen, onzeker of angstig zijn, leren loslaten, de innerlijke criticus doorprikken en nieuwe manieren ontdekken om gelukkig te zijn. "En nu is er dus ook ons boek waarin we die thema's uitdiepen, met oefeningen, opdrachten, meditatie- en relaxatietechnieken die je via een QR-code kunt downloaden."

Wilfried Van Craen: "Mensen piekeren in de hoop dat het een belastende of onprettige situatie zou veranderen, maar net het omgekeerde gebeurt: je krijgt er nog meer last door en dat is wat ook Maite ervaart. Piekeren wordt zo een oplossing die het probleem alleen maar versterkt. Daarom zet ik meditatie in als techniek. Mediteren is in feite een oefenlaboratorium om te beseffen hoe het ook in het dagelijkse leven is. Je ervan bewust zijn dat je gedachten afgeleid worden door 1.001 dagdagelijkse dingen, in plaats van bijvoorbeeld op je ademhaling te focussen."

HOND EN KAT PIEKEREN NIET

"Ons hoofd lijkt soms een treinstation op het spitsuur", vervolgt Van Craen. "Die treinen gaan meestal twee richtingen uit: de toekomst of het verleden, de piekertrein of de herkauwtrein. Mijn hond en jouw kat zullen die treinen nooit nemen. Zij leven enkel in het hier en nu. De mens is de enige diersoort die in gedachten kan reizen in de tijd, en dat doen we ontzettend vaak. Want dat heeft ook >

> veel voordelen: we kunnen lessen trekken uit het verleden en we kunnen op de moeilijkheden, de gevaren, maar ook de aangename dingen anticiperen. Helaas doen we dat te veel in de negatieve zin."

"Neem nu een voorbeeld uit het leven van Maite, die zich een hele namiddag slecht voelde omdat een vriendin van haar niet antwoordde op een berichtje. Maite dacht dat ze iets verkeerds had gezegd, terwijl achteraf bleek dat die vriendin gewoon haar gsm thuis was vergeten. En zo gaat het vaak: we spelen rampscenario's af over de toekomst en we blijven onprettige ervaringen uit het verleden continu herkauwen. Wat we niet doen, is wat die hond en poes zo goed kunnen: zorgeloos in het huidige moment blijven, omdat we in het station van ons hoofd voortdurend op die treinen springen. Zo'n gedachtetrein kan jou dan op elk moment meenemen zonder dat je weet waar je na een rit van onvoorspelbare duur en kronkelingen zult uitstappen."

"Net daarom is die training om je bewuster te worden van je gedachten zo zinvol. Je trekt sneller aan de noodrem of – nog beter – misschien stap je niet eens op. Ook al staan er in je hoofd tientallen gedachtetreinen klaar om te vertrekken, je hoeft ze niet te nemen. Dat is een belangrijk besef. De meeste mensen stappen in een reflex op zo'n trein. Het is geconditioneerd gewoontegedrag geworden."

'OOK AL STAAN ER IN JE HOOFD TIENTALLEN GEDACHTETREINEN KLAAR OM TE VERTREKKEN, JE HOEFT ZE NIET TE NEMEN'

PSYCHOTHERAPEUT WILFRIED VAN CRAEN

Goed begonnen ...

Psychotherapeut Wilfried Van Craen: "Word wakker met de vraag: 'Wat ga ik vandaag bewust en beslist doen om er een goede dag van te maken?' Hou het realistisch en haalbaar, maar laat het ook eens ongewoon, eigenzinnig en out of the box zijn. Geef een antwoord op die vraag, maak een afspraak met jezelf, zet het in je agenda, denk niet meer, doe het."

Uiteraard is er niets mis met 'denken'. Integendeel, het kan een situatie deblokkeren, je kan nieuwe perspectieven zien en tot actie over te gaan. Maar té veel in je hoofd zitten heeft zo zijn nadelen. Je geniet minder van het leven. Je bent voor de anderen niet zo'n aangenaam gezelschap. Dat waarover je maalt, verandert er niet door. En het leidt tot emotionele en lichamelijke stress.

JE BENT NIET JE GEDACHTEN

Om piekeren aan te pakken, moet je je eerst en vooral bewust worden van je gedachtestromen. "Daarvoor kan je jezelf trainen, om de verhalen die je aan jezelf vertelt sneller op te merken", zegt Van Craen. "Koppel telkens als je je minder prettig voelt even terug naar de situatie en vraag je af wat er aan de hand is. Daarna ga je naar het verhaal dat je daarover in je hoofd aan het vertellen was en waar je je wellicht nog niet bewust van was.

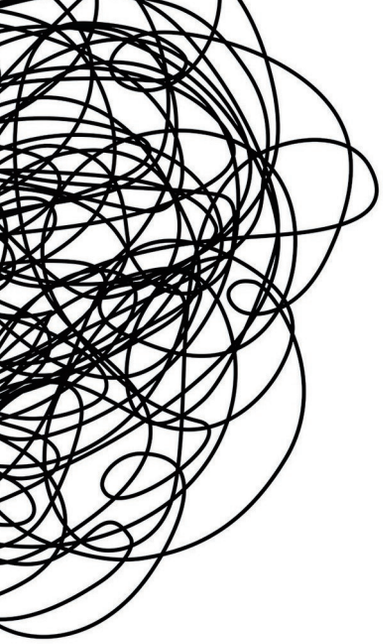
"Negatieve gedachten mogen er zijn", zegt Van Craen. "Je moet ze alleen niet geloven. Want gedachten zijn geen feiten. Ze kunnen gaan over grote levensvragen, maar ook over haast banale gebeurtenissen."

Een belangrijk inzicht dat daarbij aansluit, gaat over onzekerheid. Want ook die speelt Maite parten. "Ik denk vaak: wat gaan mensen niet van mij denken? En dan vul ik dat in. Tot Wilfried me op een moment zei: hoe kan je nu weten wat die anderen van je denken? Bovendien is mijn onzekerheid geen definitie van mezelf, maar van mijn gedrag. Het hangt sterk af van de situatie, én eyeopener: het is aangeleerd."

Ook bij onzekerheid is het belangrijk om je saboterende gedachten te detecteren. Merk je dat je in een bepaalde situatie vaak ja zegt terwijl je nee denkt? Check dan eens welke remmende gedachten jou parten spelen. Klassiekers zijn denken te weten hoe de ander zal reageren: 'Hij zal boos worden en een scène maken' of 'Ze zal me dit zo kwalijk nemen dat ik haar vriendschap ga verliezen'. Of 'Ik ga blozen, het niet gezegd krijgen. Ik zal dus maar ja zeggen.' Als je een of meer van die onredelijke gedachten onderkent, bespreek ze dan eens met een vriend(in). Misschien heeft die daar een andere kijk op, die je kan steunen om assertiever te reageren.

VERMIJD DE VERMIJDING

Naast haar gepieker, kampte Maite eveneens met enkele hardnekkige angsten – in haar geval restaurant- en reisfobie – en ook die komen in het boek aan bod. "Angstklachten zijn nog behoorlijk taboe", weet Van



‘ANGSTKLACHTEN ZIJN NOG BEHOORLIJK TABOE. ‘KOM OP, DAAR MOET JE TOCH INET BANG VOOR ZIJN, KLINKT HET DAN’’

PSYCHOTHERAPEUT WILFRIED VAN CRAEN

Craen. “Terwijl stress, burn-out en depressie stilaan uit de taboesfeer raken, en steeds meer mensen – niet in het minst BV’s – openlijk uitkomen voor hun emotionele veldslagen, krijgen mensen met angstklachten nog vaak een stel-je-niet-aan-etiket. Het gaat vaak om situaties waarin anderen amper of helemaal niet bang zijn. En dus wordt angst snel als ‘aanstellerig’, ‘belachelijk’, ‘onredelijk’ of ‘overdreven’ afgedaan. Hoewel goedbedoeld, klinkt het vaak als: ‘Kom op, daar moet je toch niet bang voor zijn’, ‘Zet je daar toch overheen’. Laat je daar niet door intimideren. Neem je angstklachten ernstig en spreek erover, eventueel met een huisarts of psycholoog, zodat ze niet verergeren.”

Maite: “Voor mij was het een eyeopener om de vermijding te vermijden. Dus stapsgewijs ben ik toch op restaurant beginnen gaan en ging ik opnieuw reizen. Ik heb geleerd om naar het gevoel luisteren *(zie kader)*. Door de confrontatie met de gevreesde situatie aan te gaan, leerde ik dat er niet zou gebeuren waar ik bang voor was.” ■

Moeilijke gevoelens loslaten in 4 stappen

TIP
Pas eerst een meditatie- of relaxatietechniek toe, zodat je deze oefening makkelijker kan doen.

1 NODIG EEN GEVOEL UIT

Als er op het moment van deze oefening een belastend gevoel aanwezig is, kun je meteen verder. Is dat niet zo, dan roep je het terug op door het verhaal dat je jezelf erover vertelt weer op de voorgrond te brengen. (Bijvoorbeeld: ‘Ik ben altijd zo correct geweest en krijg stank voor dank. En de anderen laten me allemaal vallen. Ik kan daar niet tegen, ik word daar ziek van.’)

2 VOEL HET GEVOEL

Neem het waar in je lichaam, misschien in je keel, borst, buik of elders. Het kan zijn dat je meteen iets merkt, zoals een gebied van vernauwing, kramp of zwaarte. Of er is misschien niet veel om mee te beginnen. Dat is dan geen probleem, wees gewoon geduldig en blijf rustig aanvoelen.

3 HOU HET GEVOEL GEZELSCHAP

De derde stap is om het gevoel gezelschap te houden. Stel je voor dat een jong kind van streek is, maar niet in staat is om te zeggen wat er scheelt. Het belangrijkste is dan om gewoon op een zachte, zorgzame en vooral geduldige manier aanwezig te zijn. Dat doe je dan ook op dat moment met het gevoel, want wat het vooral nodig heeft, is dat het wordt (h)erkend, opgemerkt, verwelkomd en dat het er mag zijn zoals het is.
Benoem het gevoel (‘Ik voel woede/angst/verdriet...’), beschrijf waar en hoe en waar het zich manifesteert (‘Ik voel het als een kolkende massa in mijn borst’, ‘Het snijdt me de adem af’, ‘Ik ervaar het als een zwellende ballon in mijn keel’...) of de associaties die het oproept te benoemen (‘Ik zou alles stuk willen gooien’, ‘Ik wil niemand nog zien en eindeloos huilen’...).

4 LUISTER NAAR HET GEVOEL

Deze stap is een optie, maar geen must. Het beste is gewoon om een gevoel te begroeten en vriendelijk gezelschap te houden zolang het nodig is, of zolang het goed voor je voelt. Deze vierde stap is alleen nodig als je er zelf meer over wilt weten of als het gevoel hardnekkig blijft terugkeren omdat het een taak heeft waar je je niet bewust van bent. In dat geval kun je het gevoel eenvoudige vragen stellen, zoals: Wat wil je me vertellen? Wat heb je nodig? Waar ben je bezorgd over? Wat wil je dat ik weet?
Je legt die vragen voor in een meditatieve of ontspannen toestand en bent gewoon nieuwsgierig naar wat komt of niet komt. Je hoeft daar niets mee te bereiken. Het is een manier om je open te stellen voor wat nog onbewust leeft en dat via vrije associaties al dan niet naar boven te laten borrelen.

INFO

WAT IS ER MIS MET MIJ?
van Wilfried Van Craen en Maite Goossens is uitgegeven bij Pelckmans Uitgevers
€ 24,50 *pelckmans.be*
Meer info ook op *wilfriedvancraen.be*

TEKST **GEERTRUI MAYEUR** FOTO’S **GETTY IMAGES**