



zo breng  
je je  
innerlijke  
criticus  
tot zwijgen

# RUST IN JE HOOFD

DE VLAAMSE RADIOPRESENTATRICE MAITE GOOSSENS WERD GEK VAN DAT KRITISCHE STEMMETJE IN HAAR HOOFD DAT HAAR GEEN MOMENT RUST GUNDE. SAMEN MET PSYCHO- EN COGNITIEF GEDRAGSTHERAPEUT WILFRIED VAN CRAEN WIST ZE HET UITEINDELIJK TE TEMMEN.

*Tekst: Geertrui Mayeur*



‘Ik was altijd al een piekeraar,’ zegt de Vlaamse radiopresentatrice Maite Goossens. ‘Mijn hoofd staat nooit stil. Er is telkens iets wat me bezighoudt, jammer genoeg zijn dat vaak negatieve dingen. Ik

blijf tobben over wat ik liever anders had gewild, over wat niet goed heb gedaan, over wat verkeerd liep, maar ook over wat nog verkeerd zou kunnen lopen. 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 juist 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.’

Psychotherapeut en cognitief gedrags-therapeut Wilfried Van Craen hielp Maite inzicht te krijgen in haar gepieker en voorzag haar van tools om ermee om te gaan.

Van Craen: ‘Mensen piekeren in de hoop dat het een onprettige situatie zal veranderen, maar het omgekeerde gebeurt juist: het wordt er alleen maar onprettiger van.’

Het is precies wat Maite ervaart: ‘Piekeren is 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 er ook in het dagelijkse leven aan toegaat; je wordt voortdurend afgeleid door duizend-en-een dagelijkse dingen.’

## **De kat piekert nooit**

‘Ons hoofd lijkt soms een treinstation tijdens het spitsuur,’ zegt Van Craen. ‘De treinen gaan meestal twee richtingen uit: de toekomst of het verleden, het zijn de piekertrein en de herkautrein. 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. Dat heeft ook veel voordelen: we kunnen lessen trekken uit het verleden en anticiperen op moeilijkheden en gevaren, maar ook op aangename dingen. Helaas doen we dat te veel in de negatieve zin.

Zo voelde Maite zich eens een hele middag slecht omdat een vriendin van haar niet antwoordde op een berichtje. Maite dacht dat ze iets verkeerd

had gezegd, terwijl achteraf bleek dat die vriendin gewoon haar telefoon niet bij zich had. En zo gaat het vaak: we spelen ramp-scenario'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. Dat komt omdat we in het station van ons hoofd voortdurend op die twee treinen springen. Zo'n gedachtrein kan je dan op elk moment meenemen zonder dat je weet waar je na een rit van onvoorspelbare duur en kronkelingen zult uitstappen. Daarom is het heel zinvol om je bewuster te worden van je gedachten. Je trekt sneller aan de noodrem of – nog beter – misschien stap je niet eens op. Ook al staan er in je hoofd tientallen gedachtreinen klaar om te vertrekken, je

hoeft ze niet te nemen. Dat is een belangrijk besef. De meeste mensen stappen in een reflex in zo'n trein. Het is gewoontegedrag.'

### Gedachten zijn geen feiten

Uiteraard is er niets mis met 'denken'. Integendeel, het helpt je zaken van een andere kant te bekijken, oplossingen te vinden en tot actie over te gaan. Maar té veel in je hoofd zitten heeft ook nadelen: je geniet minder van het leven en je bent voor de anderen niet heel leuk gezelschap. En dat waarover je maalt, verandert er niet door. Bovendien leidt het tot emotionele en lichamelijke stress. Om piekeren aan te pakken, moet je je eerst en vooral bewust worden van je gedachtestromen. 'Je kunt jezelf trainen om de verhalen die je aan jezelf vertelt sneller op te merken,' zegt Van Craen. 'Ga telkens als je je minder prettig voelt even terug naar de situatie en vraag je af wat er aan de hand is. Ga daarna naar het verhaal dat je erover in je hoofd aan het vertellen was en waar je je wellicht nog niet bewust van was.'

Negatieve gedachten mogen er zijn. Je moet ze alleen niet geloven. Want gedachten zijn geen feiten. Een belangrijk inzicht dat daarbij aansluit, gaat over onzekerheid. Want ook dat speelt Maite parten. 'Ik dacht vaak: wat zullen mensen wel niet van mij denken? En dan vulde ik dat in. Tot Wilfried tegen me 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. En, eyeopener: het is aangeleerd.'

Ook bij onzekerheid is het belangrijk je saboterende gedachten te detecteren. Merk je dat je in een bepaalde situatie vaak ja zegt terwijl je nee denkt? Check dan eens welke gedachten daar een rol bij spelen. Vaak is het dat je denkt 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'.

BEELD: GETTY IMAGES



Van Craen: 'Bespreek die gedachten eens met een vriend(in). Misschien heeft die er een andere kijk op en kan dat je helpen om assertiever te worden.'

### Jij bent de dirigent

Om het onderscheid te maken tussen jezelf en je innerlijke criticus, vergelijkt Van Craen je hoofd met een orkest. 'Er zijn vele soorten 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, de baas. Dus als de innerlijke criticus zijn serenade begint, vraag dan: 'Wie zegt dat daar?' Dan staat hij met zijn mond vol tanden, want dan is hij betrapt.' ●

'Je kunt jezelf trainen om de verhalen die je aan jezelf vertelt **SNELLER OP TE MERKEN**'



Wilfried Van Craen en Maite Goossens maakten samen de podcast *Wat is er mis met mij?* Over mentale struikelblokken waar iedereen weleens mee worstelt, maar vaak niet over praat. Er is ook een gelijknamig boek.

PELCKMANS.BE

'Negatieve gedachten mogen er zijn, **JE MOET ZE ALLEEN NIET GELOVEN**'