

MEER DAN 2 MILJOEN EXEMPLAREN VERKOCHT WERELDWIJD

SUSAN NOLEN-HOEKSEMA

Voor vrouwen die piekeren



Stop met malen en
leef zorgelozer

Inhoud

Deel I: De piekerepidemie	7
Hoofdstuk 1: Wat is er mis met piekeren?	9
Hoofdstuk 2: Als het zo'n pijn doet, waarom doen we het dan?	45
Hoofdstuk 3: De speciale kwetsbaarheid van vrouwen	65
 Deel II: Strategieën om van het piekeren af te komen	 77
Hoofdstuk 4: Je bevrijden uit de greep van het piekeren	79
Hoofdstuk 5: Vastere grond onder je voeten bereiken	105
Hoofdstuk 6: Toekomstige valkuilen vermijden	136
 Deel III Veelvoorkomende piekerthema's	 169
Hoofdstuk 7: Getrouwd met mijn zorgen: piekeren over partnerrelaties	171
Hoofdstuk 8: Familiekwesties: piekeren over onze ouders, broers en zussen	195
Hoofdstuk 9: De valkuil voor ouders: piekeren over je kinderen	212

Hoofdstuk 10: Getrouwd met je werk: piekeren over werk en carrière	235
Hoofdstuk 11: Giftige gedachten: piekeren over je gezondheid	261
Hoofdstuk 12: Ik kom er maar niet overheen: piekeren over verlies en trauma	281
Hoofdstuk 13: Onze maatschappij vastere grond bezorgen	309
Noten	323
Literatuur	333
Woord van dank	335

Deel I

De piekerepidemie

Wat is piekeren en waardoor ontstaat het? In dit eerste deel beschrijf ik wat piekeren is en ga ik in op het onderzoek dat ik heb gedaan naar de negatieve gevolgen ervan. Ik noem een aantal factoren dat kan bijdragen aan piekergedrag, met name bij vrouwen.

Hoofdstuk 1

Wat is er mis met piekeren?

In de afgelopen vier decennia hebben zich nogal wat ontwikkelingen voorgedaan wat betreft de onafhankelijkheid en mogelijkheden van vrouwen. We hebben meer vrijheid om zelf te kiezen wat voor soort relatie we willen, of en wanneer we kinderen willen, wat voor soort carrière we willen en hoe we willen leven – keuzes waarvan vrouwen in vorige generaties niet eens durfden te dromen. Door de vooruitgang op medisch-wetenschappelijk gebied zijn we gezonder dan ooit en leven we langer. Redenen genoeg dus om gelukkig en vol vertrouwen te zijn.

En toch worden we, zodra er even een moment van rust in onze dagelijkse bezigheden ontstaat, vaak overspoeld door zorgen en gedachten die oncontroleerbaar door ons hoofd heen tolleren en onze emoties en energie langzaam maar zeker negatief beïnvloeden. We lijden aan een heuse piekerepidemie: we komen gevangen te zitten in een overweldigende stortvloed van negatieve emoties en gedachten die ons functioneren belemmeren en ons algehele welbevinden verstoren. Onze zorgen gaan over fundamentele kwesties: Wie ben ik? Wat doe ik met mijn leven? Wat denken anderen van me? Waarom ben ik niet gelukkig en tevreden? Op dergelijke vragen kunnen we niet snel of makkelijk een antwoord geven en dus zoeken en peinen en tobben we wat af. En zodra onze stemming zwaarder en zwarter wordt, ontdekken we nog meer zorgen, groot en klein: Is mijn zoon aan de drugs? Waarom heb ik nog steeds dezelfde uitzichtloze baan? Hoe kan ik ervoor zorgen dat mijn man in me geïnteresseerd blijft? Waarom lukt het me niet om niet kwaad te worden op mijn moeder? Dit soort gedachten komen en gaan in hetzelfde tempo als onze wisselende stemmingen, maar we bereiken bijna nooit een duidelijke conclusie.

Het kunnen de kleinste voorvallen zijn die ons van streek maken, maar we kunnen er vervolgens wel uren of dagenlang over blijven malen. Je baas maakt een sarcastische opmerking en de rest van de week maak je je zorgen over wat hij bedoeld zou kunnen hebben, en loop je rond met gevoelens van schuld en schaamte. Een vriendin maakt een opmerking over je gewicht en je zakt in een moeras van gedachten over hoe je eruitziet en hoe gevoelloos je vriendin wel niet is. Je echtgenoot is op een avond te moe voor seks en vervolgens lig je de hele nacht wakker, je afvragend wat dit betekent voor je huwelijk.

Deze epidemie van negatieve gedachtestromen is een ziekte waar veel meer vrouwen dan mannen aan lijden. Mijn onderzoeken hebben herhaaldelijk uitgewezen dat vrouwen vaker dan mannen ten prooi vallen aan piekeren en er vaker in vast blijven zitten.¹

Neem bijvoorbeeld Veronica, een fulltime moeder van 27 met kastanjebruin haar en levendige, bruine ogen. Veronica vindt het heerlijk om voor haar tweeling te zorgen en zich bezig te houden met buurtactiviteiten die volgens haar zowel haar tweeling als de andere kinderen in haar woonplaats goed doen. Maar op de momenten dat ze niet druk is met de zwemles van haar tweeling, geen vergadering bijwoont over fondsenwerving voor de buurtactiviteiten of op een andere manier bezig is, voelt ze hoe ze wegzakt in een spiraal van negatieve overpeinzingen, en ten prooi valt aan piekergedachten.

Wat is er mis met me dat ik nooit helemaal tevreden ben over wat ik doe? Ik zit in steeds meer commissies en organiseer steeds meer activiteiten voor mijn kinderen, maar het voelt nooit helemaal goed. Wat is er verkeerd aan mijn leven? Heeft het misschien met mijn hormonen te maken? Maar het lijkt wel de hele maand te duren. Ik weet het niet, misschien heb ik wel de verkeerde keuzes gemaakt in mijn leven. Ik zeg wel dat ik het leuk vind om moeder en huisvrouw te zijn, maar is dat wel zo? Waardeert Rick het echt wel wat ik voor onze kinderen doe?

Terwijl Veronica zo door piekert, switchen haar gedachten naar andere onderwerpen: haar gewicht, haar huwelijk en haar leven voordat ze fulltime moeder was.

Ik raak dat extra gewicht van toen ik zwanger was nooit meer kwijt. Ik ben voor de rest van mijn leven acht kilo te zwaar en dat wordt alleen maar erger als ik ouder word. Stel dat Rick op z'n werk een mooi jong ding tegenkomt en het met mij voor gezien houdt? Hoe ga ik het ooit in mijn eentje redden met een tweeling? En hoe kom ik ooit weer aan een goede baan? Niet dat ik zo'n geweldige kracht was voordat ik stopte met werken. Ik heb die baan nooit echt leuk gevonden en mijn baas heeft me nooit gemogen...

Vrouwen kunnen over van alles en nog wat blijven malen – ons uiterlijk, ons gezin, onze loopbaan, onze gezondheid. Vaak hebben we het gevoel dat dat gewoon deel uitmaakt van het vrouw-zijn – dat het een uitdrukking is van onze zorgzame, empathische natuur. Dat is misschien voor een deel waar, maar piekeren is voor vrouwen ook nogal toxisch. Het belemmert ons vermogen en onze motivatie om problemen op te lossen. We kunnen er onze vrienden en familieleden mee weggagen. We kunnen er onze emotionele gezondheid mee ruïneren. Vrouwen lopen twee keer zoveel risico als mannen op een depressie of angststoornis en onze neiging tot piekeren lijkt daar een van de oorzaken van te zijn.

We hoeven echter niet zo te zijn. Het is mogelijk om los te komen van deze epidemie van overmatige emotionele gevoeligheid en instabiliteit. We kunnen leren onze emoties onder ogen te zien en op een gezonde manier te uiten. We kunnen er grip op krijgen en op een effectieve manier omgaan met situaties die ons van streek maken. Zelfs in situaties van conflict, verwarring, intens verdriet en chaos kunnen we kalm en krachtig blijven. We hebben de mogelijkheid zelf de regie over ons emotionele leven in handen te nemen.

Ontsnappen aan het gepieker

Proberen te ontsnappen aan piekeren is als proberen uit drijfzand te klimmen. De eerste stap naar de vrijheid is de greep die de gedachten op je hebben doorbreken, zodat ze je niet steeds verder naar beneden kunnen trekken om je uiteindelijk te verstikken. De tweede stap is uit het slijk omhoog klimmen tot je vastere grond onder je voeten hebt bereikt, de dingen helderder kunt waarnemen en de juiste keuzes kunt maken over de richting die je op wilt. De derde stap is vermijden om opnieuw in de valkuil van piekeren te vallen. De kern van *Voor vrouwen die piekeren* bestaat uit een aantal praktische strategieën om deze drie stappen te kunnen zetten: de greep doorbreken, vastere grond bereiken en valkuilen in de toekomst vermijden.

Sommige mensen ontwikkelen deze strategieën als vanzelf. Neem bijvoorbeeld een gebeurtenis in het leven van Jenny, een 32 beleggingsadviseur uit New York. Sinds een jaar heeft Jenny een relatie met Sean, een knappe botanist die bij een overheidsinstantie op het gebied van natuurbescherming werkt. Jenny en Sean hebben een aantal gemeenschappelijke vrienden voor wie ze graag uitgebreid koken, meestal in het kleine appartement van Sean aan de rand van de stad. Op een vrijdag had Sean een aantal van hun vrienden uitgenodigd voor een etentje in zijn appartement en hij had Jenny gevraagd of ze een paar uur eerder kon komen om te helpen met de voorbereidingen. Ze had enthousiast toegestemd, maar op de middag van het etentje bleek ze ver achter te lopen met de facturen die vóór zes uur die avond opgestuurd moesten zijn. Om een uur of drie belde Jenny Sean op om te zeggen dat ze wat later zou zijn. Vervolgens ging ze als een gek aan het werk om de facturen af te krijgen en vergat ze de tijd. Toen ze op de klok keek, was het kwart voor zes – nog maar driekwartier voordat de gasten zouden arriveren, en ze moest nog een halfuur rijden naar het appartement van Sean. Toen Jenny om zeventien over zes buiten adem de trap op holde en het appartement binnenstapte, had ze meteen door dat Sean boos was; hij deed superkoel tegen haar. Toen de gasten weg waren, gaf hij haar de volle laag; hij zei dat ze

volkomen geobsedeerd was door haar werk en dat ze egoïstisch en gevoelloos was. Jenny wist dat hij kwaad zou zijn omdat ze te laat was, maar zo'n uitbarsting had ze niet verwacht. Toen Sean een halfuur tegen haar had staan schreeuwen, liep ze weg en smeed ze de deur van het appartement met een klap achter zich dicht.

Die hele nacht lag Jenny te woelen en te draaien en steeds opnieuw speelde ze de ruzie met Sean in haar hoofd af. Ze stond verstoeld van alle harde woorden die Sean tegen haar had gezegd. Keer op keer herhaalde ze alles wat er was gezegd, waarbij ze hem de perfecte, sarcastische antwoorden gaf en voorbeelden aanhaalde van de keren dat Sean haar had teleurgesteld.

Nu is hij echt over de schreef gegaan. Mij een egoïstische workaholic noemen! Ik ben helemaal niet egoïstisch. Hij heeft geen idee hoe hard ik werk en het kan hem niets schelen ook. Hij denkt alleen maar aan zichzelf door vrienden uit te nodigen terwijl ik het zo druk heb. Het enige waar hij aan denkt is zichzelf en lol maken. Ik had hem moeten zeggen dat hij zich enorm aanstelt. Dan zou hij zijn mond wel hebben gehouden!

Uiteindelijk viel Jenny in slaap, maar ze werd 's ochtends wakker met dezelfde gedachten. Terwijl haar lichaam steeds meer gespannen werd en haar gedachten steeds kwader, realiseerde ze zich: daar ga ik weer. Dit leidt nergens toe. Ik moet mezelf zien te kalmeren. Ze ging hardlopen langs de rivier om haar hoofd leeg te maken en zichzelf op te beuren. Toen ze thuiskwam, liep ze de ruzie met Sean nog een keer in gedachten door. Ze zag op welke punten hij gelijk had gehad, maar kwam ook tot de conclusie dat hij in de hitte van de strijd had overdreven. Jenny realiseerde zich dat haar relatie met Sean erg belangrijk voor haar was en ze wilde niet dat deze ruzie, of haar reactie erop, het kapot zou maken. Ze dacht na over welke dingen ze tegen Sean wilde zeggen: dat ze van hem hield, dat het haar speet dat ze hem zo boos had gemaakt, en dat het haar erg van streek maakte als hij haar beschuldigingen naar het hoofd slingerde. Ze dacht na over wat zijn reactie op elk van haar uitspraken zou kunnen zijn. Na een

tijdje voelde ze dat ze weer teruggleed naar haar boosheid over hoe gemeen en oneerlijk Sean kon zijn als hij kwaad werd. Dus om te voorkomen dat ze zich door haar gedachten en gevoelens steeds verder op gevaarlijk terrein zou laten meevoeren, besloot ze even iets anders te gaan doen, iets wat haar gedachten zou afleiden, om daarna weer verder na te denken over wat ze tegen Sean wilde zeggen. Ze belde een vriendin voor wat morele steun, liep haar lijstje nog een keer na en besloot daarna dat ze er klaar voor was om Sean te bellen. Haar stemming was goed en haar gedachten waren helder. Het lukte haar om tegen Sean te zeggen wat ze had willen zeggen – ook dat ze vond dat hij te fel had gereageerd – maar ze kon ook rustig naar hem luisteren. Ze legden het over de telefoon bij en maakten een afspraak om elkaar de volgende avond te zien.

In eerste instantie was de manier waarop Jenny met haar ruzie met Sean omging niet erg productief – door te blijven denken over wat hij had gezegd en wat ze terug had moeten zeggen, vergrootte ze haar woede en pijn alleen maar. Als ze op die manier was doorgegaan, was ze waarschijnlijk steeds kwader geworden en had ze misschien dingen tegen Sean gezegd die hun relatie daadwerkelijk schade hadden toegebracht.

Jenny was echter in staat om op een betere manier met de ruzie om te gaan, doordat ze een aantal strategieën gebruikte die haar hielpen de greep van haar boze gedachten op haar te doorbreken. Daardoor kon ze erbovenuit stijgen en een doeltreffend plan maken om haar conflict met Sean op te lossen, en niet opnieuw terug te vallen op het herkauwen ervan. Vooral belangrijk is dat Jenny zich losmaakte van haar eerste oeverloze piekergedachten door zich even ergens anders op te concentreren. Ze gebruikte een gezonde, actieve afleiding – hardlopen – om haar negatieve gedachten het zwijgen op te leggen. Ze bereikte vastere grond door haar aandacht te verplaatsen van de details van het gesprek naar haar belangrijkste doel: haar relatie met Sean behouden en nadenken over de manier waarop ze het met hem kon bijleggen. Ze had het door toen ze weer dreigde af te glijden naar piekeren en reageerde proactief door afstand te nemen van haar gedach-

ten, in de actiemodus te stappen en zo de neerwaartse spiraal te stoppen.

Het onderzoek dat ik in de afgelopen twintig jaar heb gedaan toont aan dat het voorkómen dat negatieve gedachten ons leven gaan beheersen en onze inspanningen ondermijnen een cruciale factor is voor een gezond leven. Negatieve emoties hebben een sterke invloed op onze gedachten en ons gedrag. Wanneer je verdrietig bent, hebben je hersenen toegang tot meer verdrietige gedachten en gedragingen en interpreteer je een bepaalde situatie eerder als verdrietig. Alles wat je doet gaat langzamer, je motivatie wordt ondermijnd, het is moeilijker om je te concentreren, om beslissingen te nemen of om een bepaalde taak te verrichten. Kort gezegd, als verdriet wordt uitvergroot in plaats van dat het op de juiste manier wordt benaderd, dan kan het je bergafwaarts voeren naar hopeloosheid, zelfhaat en apathie.

Op dezelfde manier geldt dat je, wanneer je angstig bent, snel dreigingen bespeurt – inclusief dreigingen die misschien niet reëel zijn, zoals de dreiging dat je kanker zou kunnen hebben of dat je echtgenoot je misschien wel bedriegt. Je geest springt van het een naar het ander en het is moeilijk je lang genoeg te concentreren om je een mening te vormen over wat je zou moeten doen. Je bent schrikachtig, hebt een knoop in je maag en je hart gaat als een razende tekeer. Misschien reageer je impulsief, maar misschien ook helemaal niet, en voel je je juist als versteend van angst. Als angst wordt uitvergroot in plaats van dat het op de juiste manier wordt benaderd, dan kan het je tot een chronische staat van opwinding brengen. Dat put het lichaam uit en zorgt ervoor dat zelfs nauwelijks uitdagende situaties je al te veel kunnen zijn.

Als je naast je verdriet of je angst ook nog eens piekert, richt je dus je aandacht op de gedachten die door je stemming worden veroorzaakt. Je maakt erover, je neemt ze erg serieus en je geeft ze de macht over je beslissingen. De negatieve overtuigingen en beslissingen die hiervan het gevolg zijn, kunnen je leven verpesten, je geestelijke en lichamelijke gezondheid schaden en je dagelijks functioneren beperken.

Het is echter mogelijk om je los te maken van deze waterval van

Deel II

Strategieën om van het piekeren af te komen

Het piekeren kan je stevig in zijn greep hebben, maar je kunt je eruit losmaken. In Deel II beschrijf ik de drie fases om van het piekeren af te komen: je bevrijden uit zijn greep, op zoek gaan naar vastere grond onder je voeten en een nieuw perspectief, en bepaalde vaardigheden ontwikkelen om te voorkomen dat je in de toekomst in dezelfde valkuil trapt.

Hoofdstuk 4

Je bevrijden uit de greep van het piekeren

Het kan hard werken zijn om je te bevrijden uit de klauwen van het gepieker – je moet jezelf aan je eigen haren omhoogtrekken uit zelfvernietigende gedachten, ondanks dat ze je stevig in hun greep hebben. Maar om te voorkomen dat deze negatieve gedachten je steeds dieper het emotionele drijfzand in zuigen en je geest uiteindelijk verlammen, is het echter essentieel jezelf hiervan los te maken.

In dit hoofdstuk geef ik een aantal mogelijkheden om precies dat te doen. Sommige zullen je aanspreken, andere niet. Probeer ze gewoon uit en pas ze aan jouw specifieke situatie aan. Als je jezelf betrapt op woorden als: ‘Ik kan mezelf er gewoon niet toe zetten om iets te doen’ of ‘Dit soort dingen helpt bij mij toch niet,’ realiseer je dan dat het door je piekeren en je stemming komt dat je er zo over denkt. Er zijn tientallen onderzoeken gedaan naar interventies bij mensen met ernstige emotionele problemen, met als een van de pioniers de psycholoog Peter Lewinsohn van het Oregon Research Institute, waaruit bleek dat het doorbreken van de cirkel van piekeren en apathie de cruciale eerste stap is naar verlichting en herstel. Probeer gewoon een aantal van deze technieken; ik weet zeker dat ze je helpen je beter te voelen, zowel mentaal als fysiek.

Besef dat piekeren niet je bondgenoot is

Wanneer mensen midden in hun gepieker zitten, hebben ze vaak het gevoel dat ze een belangrijk deel van hun leven te pakken

hebben: 'Ik heb die roze bril afgezet. Nu zie ik pas hoe slecht mijn leven in werkelijkheid is.' Dit ontdekten we in een van de experimenten die ik deed met Sonja Lyubomirsky van de Universiteit van Californië in Riverside.¹ Wanneer depressieve mensen gedurende niet meer dan acht minuten piekerden, hadden ze het gevoel steeds meer inzicht te krijgen in zichzelf en hun relaties met anderen. 'Nu realiseer ik me hoe slecht mijn huwelijk in werkelijkheid is!' 'Nu zie ik dat ik nooit promotie zal maken in deze baan!' 'Ik ben gewoon realistisch – ik zal deze school op geen enkele manier met succes kunnen afmaken!' 'Mijn jeugd was zo'n zootje, ik zal er nooit helemaal overheen komen!'

Waren de inzichten van deze piekeraars correct? Nee. Piekeren bevrijdt je niet van die roze bril en laat je het leven niet ineens in zijn ware gedaante zien. In plaats daarvan zorgt piekeren ervoor dat je blik zich vernauwt en je je alleen nog maar kan focussen op wat er verkeerd is in je leven. Het zorgt ervoor dat alles er troosteloos en grijs uit ziet en je overweldigt. Het ontdoet je van alle motivatie om iets positiefs te ondernemen en legt je probleemoplossend vermogen lam.

Toch kan het gevoel dat je belangrijke nieuwe inzichten verwerft het lastig maken om de greep van het gepieker te doorbreken. Het lijkt verkeerd om de dwingende kwesties waar je mee bezig bent aan de kant te schuiven, alleen maar omdat het piekeren je een slecht gevoel geeft. Je bent er diep vanbinnen van overtuigd dat je recht hebt op je woede en je verdriet – je verdient het om razend te zijn, om gedeprimeerd te zijn. Je hebt inderdaad ook recht op je gevoelens. Piekeren wakkert ze echter alleen maar aan tot een laaiend vuur dat je niet meer in de hand kunt houden. Je kunt in een depressie terechtkomen waar je niet meer uit komt. Je kunt in je woede zodanig gaan uithalen dat je er later spijt van hebt.

Voordat je een van de andere strategieën uit dit hoofdstuk kunt gaan gebruiken, zul je daarom moeten erkennen dat piekeren niet je bondgenoot is. Het geeft je geen diepe inzichten. Het berooft je juist van de zeggenschap over je eigen gedachten en gevoelens. Het liegt tegen je en probeert je te verleiden tot gedachten en daden waar je uiteindelijk weinig aan zult hebben.

Wanneer je in een hevige piekeraanval terechtkomt, kun je proberen om iets *cringe*y te zeggen als: ‘Gepieker, wij zijn geen vrienden! Je doet me pijn! Ga weg!’ Als je kleine kinderen hebt, denk dan aan hoe je hun hebt geleerd assertief te zijn tegen plaaggeesten en zeg hetzelfde tegen je gepieker: ‘Dat vind ik niet leuk! Ik wil dat je daarmee ophoudt!’ Vervolgens pas je een van de andere strategieën uit dit hoofdstuk toe om nog meer afstand te creëren ten opzichte van je gepieker.

Neem even wat afstand

Een van de eenvoudigste maar ook belangrijkste strategieën om jezelf van piekeren te verlossen, is om je hersenen even rust te geven door iets leuks te gaan doen. In mijn onderzoek heb ik ontdekt dat een positieve afleiding van het gepieker van slechts acht minuten al zeer effectief was om piekeraars op te beuren en de cirkel van de zich steeds herhalende gedachten te doorbreken.²

Nog belangrijker is de ontdekking dat deze onderbreking het denkvermogen vergroot, en je positiever en evenwichtiger, en minder negatief en bevooroordeeld maakt. Het vergroot ook het probleemoplossende vermogen, waardoor je beter in staat bent oplossingen te bedenken voor problemen en meer energie hebt om die ook uit te voeren. Hoewel een prettige afleiding misschien maar een kortstondige verlichting geeft van het piekeren en de negatieve stemming, legt het wel de basis voor langduriger verlichting doordat je vermogen toeneemt om de problemen waarover je piekert op te lossen.

Janice, een aantrekkelijke zwarte moeder en huisvrouw van 39 uit Decatur in Illinois, had de gewoonte om ’s ochtends, nadat haar kinderen naar school waren, met een kop koffie aan de keukentafel te gaan zitten en zwaarmoedig te gaan zitten malen over alles wat er de afgelopen dagen was gebeurd. Na een halfuur voelde ze zich dan zo overspoeld en verslagen dat ze niet meer helder kon nadenken over hoe ze de problemen zou kunnen aanpakken, zoals de slechte cijfers van haar zoon voor wiskunde of haar oude

moeder die niet meer voor zichzelf kon zorgen. Na verloop van tijd ging ze echter inzien dat ze door haar gedachten af en toe los te laten, en iets in het huishouden te gaan doen of iets ingewikkelds te koken, veel effectiever wist om te gaan met de spanningen in haar leven:

Ik heb maar een bepaalde hoeveelheid mentale energie. Als ik mijn aandacht heel sterk op iets focus, zoals brood of een taart bakken, en als ik me heel sterk concentreer op wat ik fysiek aan het doen ben, dan is er gewoon geen ruimte meer om vast te komen zitten in mijn problemen.

Iedereen kan voor zichzelf een manier of instrument zoeken om zichzelf af te leiden van het piekeren. De deelnemers aan mijn onderzoeken noemden vaak sporten als hun favoriete manier om zichzelf af te leiden. Of het nu gaat om joggen, roeien, tennis, squash of een andere sport, fysieke inspanning geeft je hersenen een biochemische oppepper en is een gezonde afleiding van gepieker. Zorg dat je een sport of activiteit kiest die goed is voor je lichaam (je kunt ook je arts raadplegen voordat je een definitieve keuze maakt). Sporten die al je aandacht vragen – zoals een squashwedstrijd of een lastige bergbeklimming – werken beter om je aandacht van het piekeren af te leiden dan een sport die je min of meer op de automatische piloot en weinig eisen aan je concentratievermogen stelt. Mensen die lange afstanden hardlopen doen dat vaak op de automatische piloot en kunnen driftig piekeren terwijl ze aan het hardlopen zijn. Als je lange tijd een solosport hebt gedaan, zoals hardlopen of zwemmen, is het misschien goed om je routine regelmatig te veranderen, zodat je niet alleen je lichaam, maar ook je geest aan het werk houdt.

Hobby's, zoals glasblazen, tuinieren, modelbouw of schilderen kunnen ook een uitstekende afleiding zijn. Waar het om gaat is dat je jezelf in de activiteit verliest. Probeer iets nieuws waarvoor je nieuwe vaardigheden moet aanleren. Zowel hobby's als sporten kunnen je een goed gevoel geven over wie je bent en wat je kunt; het beurt je op en voorkomt dat je weer vervalt in gepieker.

Sommige mensen kunnen opgaan in een boek of een film en zo het gepieker doorbreken. Anderen vinden werk zowel een goede afleiding als een bron van eigenwaarde. Met je kinderen spelen kan je de afleiding geven van je topperige gedachten en je in contact brengen met dat wat belangrijk is in je leven. Als je geen kinderen hebt, ga je spelen met een huisdier – ga rennen met de hond of koop een nieuw speeltje voor de kat.

Andere mensen helpen is een uitstekende afleiding, en een belangrijke expressie van onze waarden. Ga als vrijwilliger soep uitdelen in een opvanghuis voor daklozen. Help een milieuorganisatie het park op te ruimen. Breng maaltijden naar bejaarden die hun huis niet uit kunnen. Misschien zie je je zorgen in een ander licht nadat je enige tijd heb doorgebracht met de minderbedeelden of door middel van vrijwilligerswerk iets tastbaars hebt gedaan met je waarden.

Afleiding bevrijdt je van het piekeren doordat het de verbindingen tussen de knooppunten van negativiteit in je hersenen verbreekt, vergelijkbaar met hoe wegwerkzaamheden het omslachtig of zelfs onmogelijke maakt om van A naar B te komen. Als deze knooppunten van negativiteit niet met elkaar kunnen communiceren, kunnen ze elkaar ook niet voeden, je negatieve stemming niet versterken en je niet meer stof tot piekeren geven.

Het is natuurlijk niet verstandig om voortdurend op zoek te zijn naar afleiding en het nadenken over je zorgen uit de weg te gaan. Veel van het psychologische onderzoek sinds Freud richt zich op mensen die hun negatieve gevoelens chronisch ontkennen of uit de weg gaan en het mag duidelijk zijn dat dit geen goede zaak is. Ik heb het echter over mensen die zich aan het andere uiteinde van het spectrum bevinden en te veel tijd besteden aan het nadenken over hun negatieve emoties en zorgen, en zichzelf daardoor steeds verder in oncontroleerbare depressie, angststemmingen of woede laten zakken. Voor die mensen is een incidentele afleiding een nuttig instrument om uit de neerwaartse spiraal te stappen en op weg te gaan naar een effectievere manier van omgaan met problemen.

Er zijn ook ongezonde manieren om jezelf af te leiden. Sommige mensen, met name vrouwen, gaan overeten in een poging zichzelf

Bevrijd jezelf van piekergedachten

Uit onderzoek blijkt dat vrouwen vaker piekeren, wat kan leiden tot gevoelens van machteloosheid, stress en zelfs depressie. Psycholoog Susan Nolen-Hoeksma legt uit hoe irrationele gedachten ontstaan, waarom ze steeds weer terugkomen en hoe je dit patroon kunt doorbreken. *Voor vrouwen die piekeren* biedt inzichten en strategieën om uit de vicieuze cirkel van negatieve gedachten te stappen, voor meer rust en balans.

Ontdek waarom vrouwen vaker piekeren, leer negatieve gedachtenpatronen herkennen en pas effectieve technieken toe om het piekeren te stoppen.

'De vraag of de auteur iets op het spoor was, werd onmiddellijk duidelijk door de eensluidende reactie van vrouwen: Ik weet precies waar ze het over heeft!'

THE WASHINGTON POST

SUSAN NOLEN-HOEKSEMA was professor in de psychologie aan Yale University. Zij heeft piekeren onder de aandacht van de klinische psychologie gebracht, als een van de grootste cognitieve risicofactoren voor een depressie.



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen