

Piekeren aanpakken

Piekeren is geen effectieve manier om met stress om te gaan. Het is anders dan denken. Denken over wat we kunnen leren van een situatie of vooruitdenken wat mogelijk nodig zal zijn leidt meestal niet tot een negatief gevoel en is een hele nuttige overlevingsstrategie voor de mens. Piekeren is anders omdat het veel mentale energie vraagt met weinig constructieve oplossingen. Vaak is piekeren gericht op rampen (scenario's) of momenten die al voorbij zijn of nooit zullen gebeuren en niet op oplossingen of gerichte acties. Piekeren versterkt vaak negatieve emoties: als je bijv. vaak over een verdrietige situatie piekert, zul je je snel ook meer neerslachtig gaan voelen. Piekeren is ook minder actief, het is een intern gericht proces dat leidt tot terugtrekken en meer gevoelig worden. Als je je regelmatig in de greep van piekeren bevindt, kun je baat hebben bij het doorbreken van deze gewoonte. Het vraagt twee stappen: vergroot de bewustwording van wanneer het gebeurt en leer je aandacht te richten op een andere activiteit. Hier volgen een paar suggesties en tips om deze gewoonte te doorbreken:

1. Word je bewust van de risicomomenten. We piekeren vaker als we niks anders hebben om onze aandacht op te richten. Zoek afleiding. Voel je de piekerspiraal beginnen, probeer jezelf dan af te leiden door iets actiefs te gaan doen zoals tuinieren, een kast opruimen of iemand spreken. Een actieve afleiding werkt vaak beter dan een passieve (puzzelen, lezen, tv kijken).

2. Plan een piekermoment om op die tijd bewust te gaan piekeren. Hierdoor parkeer je je piekermoment voor een tijd waarop je in alle rust en met veel aandacht naar je probleem kan kijken. Als je merkt dat je overdag gaat malen, maak dan een notitie van deze piekergedachten en zeg dan "Stop!" tegen deze gedachten (ze helpen je toch niet). Spreek met jezelf af dat je er later, b.v. 's avonds, op terugkomt tijdens je piekermoment. Beperk je piekermoment tot 10-15 minuten.

3. Ga het piekeren uitwerken: "a bit of dwelling on our problems goes a long way"

- Neem op een vast tijdstip een half uur per dag om goed je piekergedachten uit te werken. Zorg dat je niet gestoord wordt.
- Schrijf alle gedachten op die een eigen leven gaan leiden: waar pieker je allemaal over? Omschrijf wat het is en hoe het jou hindert.
- Wat is het ergste? Wat denk je dat er in het ergste geval mis kan gaan? Wat wil je vermijden of voorkomen? Maak een lijst van je gedachten en rangschik van allerergst tot minst erg.
- Wat wil je in de plaats van het probleem? Schrijf je probleem op als een wens. Hoe ziet de ideale situatie eruit? Wat zal dan beter gaan? Als je het zou filmen, wat zou je dan zien (gedrag, lichaamshouding, gelaatsuitdrukking)?
- Wat is een goede eerste stap? Maak deze zo klein mogelijk.
- Voor de volgende keer: lees door wat je hebt opgeschreven alsof het door een ander is geschreven. Wat is je reactie hierop? Wat heeft die persoon nodig of wat zou hij moeten leren?

