

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

.....

Stop het piekeren, tijd voor actie!

.....

Bespreking van

Filip Raes (2020). *Weg van het piekeren: Actie als remedie*. Lannoo Campus. 190 pp., € 22,50. ISBN 9789401472159

VINCENT VAN BRUGGEN

Piekeren mag zich al jaren verheugen in de warme belangstelling van gedragstherapeuten. Het wordt breed herkend als mentaal gedrag dat bij tal van psychische problemen een rol speelt en vaak een nogal hardnekkig karakter kan aannemen. Ook tijdens mijn werk in de basis-ggz spreek ik vaak cliënten die hulp vragen vanwege veelvuldig piekeren of die problemen hebben waarbij piekeren een belangrijke in stand houdende factor is. Toen ik het boek *Weg van het piekeren: Actie als remedie* van de Belgische 'pieker-professor' Filip Raes in handen kreeg, was ik dan ook erg benieuwd naar de inhoud.

De auteur maakt in de inleiding meteen duidelijk dat hij niet met een nieuwe aanpak komt, maar dat hij een verzameling heeft gemaakt van de essenties van bestaande boeken. Na de inleiding volgen in het boek dan ook allerlei theorieën en tips. Van de evolutionaire verklaring van piekeren gaan we door naar tips over defusie ('Neem je gedachten minder serieus door ze te fluisteren, zingen of heel traag uit te spreken'), waarna uitleg volgt over exposure en waarom dat nuttig is bij piekeren. Vervolgens krijgen we het piekerkwartier, ontspanningsoefeningen, slaaptips en ook nog mindfulnessstechnieken aangereikt, en worden er en passant inzichten gedeeld uit de positieve psychologie, namelijk de remmende werking van negatieve gedachten op positieve emoties en het begrip flow. Ter afsluiting zijn er nog tips voor een gezonder leven, zoals vaker de natuur ingaan, meer bewegen en vooral dingen samen met anderen doen.

Ondanks deze diversiteit aan inzichten heeft het boek wel degelijk een rode draad. Deze wordt al in de titel weergegeven en komt erop neer dat de auteur de lezer steeds probeert te motiveren om van piekeren tot actie te komen. Hiervoor gebruikt hij de afkorting 'PiTA', die staat voor 'Aan het piekeren? Teken voor actie!' De schrijver motiveert dit advies met de waarschuwing dat piekeren vaak samengaat met passiviteit, geen oplossing van problemen geeft, en zelfs een verhoging van het stressniveau en het risico op psychische en lichamelijke aandoeningen met zich meebrengt (overigens niet zo geruststellend voor de toch al overbezorgde lezer). De piekeraar doet er vanwege deze nadelen dus beter aan om in actie te komen, waarvoor het boek een aantal handvatten biedt. Zo kan het herhaaldelijk gebruik van de afkorting PiTA binnen de context van gepieker een trigger worden voor bereidheid tot actie. Ook geeft de auteur aanwijzingen welke soort actie dan gekozen kan worden. Allereerst kan deze actie volgen uit het piekeren zelf, namelijk wanneer er in het piekeronderwerp aanknopingspunten voor een oplossing zitten. Pieker je bijvoorbeeld over de voortgang van je studie, dan kun je ook een afspraak inplannen om samen met iemand een studieplanning te maken. Een tweede manier om passende acties te vinden is reflectie op wat je werkelijk waardevol vindt in het leven en wat je zou gaan doen als je minder zou piekeren. Wil je vaker creatief bezig zijn? Onderbreek dan je piekeren en kom in actie met dingen die hierbij passen, bijvoorbeeld een nieuwe set potloden op internet bestellen.

Een sterk punt van het boek vind ik dat de auteur piekeren steeds als een cognitief proces benadert en de lezer niet aanmoedigt om bij de inhoud van de piekergedachten stil te staan. Hierin sluit het aan op de inzichten uit het metacognitieve model van piekeren (van der Heiden, 2017), waarin ook de focus ligt op piekeren als mentaal gedrag en niet op de onderwerpen waarover gepiekerd wordt. In de reeks adviezen ontbreekt bijvoorbeeld het G-schema en worden er geen technieken aangereikt om piekergedachten uit te dagen.

De auteur is duidelijk enthousiast over de waarde van actief gedrag als remedie tegen piekeren en probeert dit ook op de lezer over te brengen, onder andere met autobiografische voorbeelden. Ik vind dat hij hier en daar in zijn enthousiasme doorschiet, wat ik illustreer met een citaat van pagina 111: 'Wat zou je doen als je geen angsten of somberheid zou voelen? Wel: doe dat. Ook al lijkt het moeilijk of spannend: test het uit. Nu.' Een dergelijk dringend advies kan mogelijk motiverend zijn voor de incidentele piekeraar, maar wie eenmaal hulp heeft gezocht vanwege problematisch piekeren is dit stadium inmiddels wel gepasseerd en zal zich mogelijk niet serieus genomen voelen. Overigens sluit ik niet uit dat hierbij een cultureel aspect een rol speelt. Wellicht klinken dit soort zinnen Vlamingen beter in de oren en roepen ze bij hen niet de weerstand op die ik erbij voelde. Wie op zoek is naar een enthousiast geschreven boek over piekeren met een veelheid aan tips en voorbeelden, kan ik *Weg van het piekeren: Actie als remedie* zeker aanraden.

Vincent van Bruggen is gz-psycholoog in de basis-ggz en supervisor/docent bij de VGCT. *Correspondentieadres:* Mindfit, De Schans 9a, 7773 AA Hardenberg. E-mail: vincent.vanbruggen@mindfit.nl.

Literatuur

van der Heiden, C. (2017). Protocolaire behandeling van patiënten met een gegeneraliseerde angststoornis: Metacognitieve therapie. In G. Keijsers,

A. van Minnen, M. Verbraak, K. Hoogduin, & P. Emmelkamp (Eds.), *Protocolaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten 1* (pp. 245-268). Boom.