

Paul McGee

Ophouden met **PIEKEREN**



DELTA

Inhoud

Inleiding	7
DEEL EEN: Stop en begrijp	15
1 Hoe zit het met dat piekeren?	17
2 Waarom piekeren we?	33
3 Zijn we gemaakt om te piekeren?	67
4 Ben je ooit verdwaald in geschifte logica?	87
DEEL TWEE: Ga verder	113
5 Laten we rationeel worden	115
6 Beheers je verbeelding	141
7 Toon een beetje respect... voor jezelf	161
8 Hoe kun je je omgeving vriendelijk maken?	191
En tot slot...	211
Register	217
Over Paul McGee	223

Inleiding

Ik weet niet precies hoe hoog het percentage familieleden moet zijn die zichzelf omschrijven als ‘zorgelijk’ om te kunnen zeggen dat je afstamt van een familie van piekeraars. Toch denk ik dat ikzelf aardig in de buurt kom.

Dat zeg ik niet om kritiek op mijn familie te leveren. Niet iedereen past binnen die categorie, en mijn eigen vader bijvoorbeeld bevindt zich net aan de andere kant van het spectrum. Toch kom ik in de buurt.

Ik denk dat ik dus met een gerust hart kan zeggen dat dit onderwerp me na aan het hart ligt.

Tijdens het schrijven van dit boek zeiden de meeste mensen onmiddellijk nadat ze de titel hadden gehoord: ‘Ik wil wel een exemplaar als het uitkomt.’

Om eerlijk te zijn weet ik niet zeker of die laatste bewering een bevel was of een teken van interesse in het onderwerp. Verwachten ze dat ik, de auteur, die maandenlang aan het manuscript heeft gezwoegd, ze een gratis exemplaar (uiteraard gesigneerd) zal toesturen? Of geloven ze echt dat zij, net als veel van mijn familieleden, piekeraars zijn en wel wat hulp kunnen gebruiken?

Ik hoop het laatste.

Ik heb de royalty’s nodig.

Ik maak maar een grapje, hoor.

In alle ernst hoop ik dat het onderwerp een grote groep mensen aanspreekt. Waar je je ook bevindt op het ‘piekerspectrum’, je zult ideeën

en inzichten ontdekken die van onschatbare waarde zullen blijken om met een steeds grotere uitdaging om te gaan.

Zoals we in het eerste hoofdstuk zullen zien, gebruiken mensen veel verschillende termen om hun zorgen te beschrijven, en dan kan het zijn dat ‘piekeren’ niet eens een van die woorden is.

Dat is oké.

Ik geloof dat weinig mensen op de uitdagingen van het leven reageren op de manier waarop we dat zouden willen. Welk etiket we ook gebruiken om ons antwoord te omschrijven, je zult op de volgende pagina’s interessante zaken vinden die je op je tocht zullen helpen.

Ik heb een aantal boeken geschreven die onder de noemer ‘zelfhulp- of zakenboeken’ vallen. Het maakt me nederig als mensen van tijd tot tijd het lezen ervan beschrijven als een verandering in hun leven.

Sommige mensen zijn misschien wat neutraler in hun feedback, maar ze laten gewoonlijk positieve geluiden horen over wat ik heb geschreven.

En er zijn enkele mensen die, tot mijn grote spijt, heel weinig tot niets uit het lezen van mijn materiaal halen.

Interessant genoeg krijg ik alle bovenstaande reacties van mensen die allemaal hetzelfde boek hebben gelezen.

Ik neem dus aan dat het tot op zekere hoogte geldt dat hoe betrokken je bent bij wat je gaat lezen, afhangt van waar je momenteel staat in het leven en ook waarom je dit boek hebt gekozen. Misschien heb je beslist het te lezen om enkele uren op een vliegveld te doden of omdat je leesvoer wilde voor in de trein. Dan kan het zijn dat je het onderwerp op een enigszins andere manier benadert dan iemand die zich zijn hele leven door zorgen geplaagd voelt, en op zoek is naar hulp en inspiratie.

Waar je ook staat, hieronder vind je wat je van mijn stijl en aanpak kunt verwachten.

Het boek is onderverdeeld in twee delen. Ik heb het eerste deel ‘Stop en begrijp’ genoemd. Ik wil nagaan waarom piekeren zo belangrijk schijnt te zijn en wat er de oorzaken van zijn. Verder wil ik enkele van de gedragsvalkuilen blootleggen waarin we belanden als we omgaan met sommige uitdagingen van het leven.

Mijn doel om dit te doen, is je ertoe aan te zetten dat je wat tijd uitrekt om na te denken, en ook om het onderwerp beter te begrijpen. Ik wil de oorzaken van het piekeren verkennen, en niet alleen de gevolgen.

Dat zou voldoende voorbereiding moeten zijn voor het tweede deel, dat ik ‘Ga verder’ heb genoemd. Nadat we in het eerste deel inzichten hebben verworven, wil ik een reeks praktische hulpmiddelen en ideeën onderzoeken die ons kunnen helpen om op een constructievere manier met onze zorgen en problemen (echte of andere) om te gaan. Zelfs in dit gedeelte zal ik je de kans geven om na te denken. In het boek zul je steeds weer onderdelen tegenkomen die ik ‘Hangmattijd’ heb genoemd. Ze geven je de kans om te reflecteren over wat je net hebt gelezen. Misschien kom je in de verleiding om ze over te slaan in de overtuiging dat alles wat je nodig hebt om je te helpen veranderen meer informatie is, en dat de tijd nemen om te pauzeren en na te denken die tocht alleen maar vertraagt.

Fout.

Heel erg fout.

Je zult veel meer profijt uit het lezen van dit boek halen als je de tijd neemt om bepaalde ideeën goed te overdenken en zelfs sommige van de oefeningen te maken.

Zo zit het in elkaar.

Ik beloof je geen magische genezing.

Ik schrijf je zelfs geen aantal snelle oplossingen voor. Wat ik wil zeggen, is dat als je de tijd neemt om betrokken te worden bij wat er staat

geschreven, je de waarde die je eruit haalt opmerkelijk verhoogt. Niet alleen dat, maar je zult ook strategieën ontdekken waaruit je niet slechts zelf voordeel zult halen, maar die je ook aan anderen kunt doorgeven.

Wees je er ook van bewust dat ik tijdens het schrijven van dit boek een beeld in mijn hoofd had van het soort persoon die het boek leest.

Je bent waarschijnlijk vrouwelijk. Gemiddelde grootte. Donker haar. In een relatie. En je sterrenbeeld is weegschaal.

Ik maak maar een grapje. Hoewel het wel eng zou zijn mocht dat allemaal kloppen, nietwaar?

Wat ik bedoel, is dat ik een algemeen beeld in mijn hoofd heb van het soort persoon voor wie ik dit boek schrijf.

En ik denk dat je net zoals de meerderheid van de mensen bent die zich aangetrokken voelen tot het lezen van dit soort boeken.

Dat is vrij normaal.

Ik zeg dat dus niet om je te beledigen. Ik denk gewoon dat je het leven net als ik waarschijnlijk soms een moeilijke jongleeract vindt, en soms ook een beetje een achtbaan. Je staat echter niet op het punt om mentaal in te storten en je gebruikt dit boek ook niet als de belangrijkste tekst voor je doctoraatsthesis over ‘De maatschappelijke effecten van stress in de 21ste eeuw en zijn filosofische en economische implicaties’.

Misschien heb je kinderen, misschien niet, maar als je ze wel hebt, kun je je waarschijnlijk wel vinden in de volgende uitspraak: ‘Kinderen hebben is een mix van pure vreugde en een guerrillaoorlog.’

En het woord ‘strijd’ is waarschijnlijk geen accurate omschrijving om alle aspecten van je leven te beschrijven, maar het kan van tijd tot tijd op je radar zijn verschenen, misschien zelfs nog heel recent.

Misschien ben je echter beïnvloed door de naschok van het huidige economische klimaat, en ben je nu bezorgder over je toekomst dan op

welk ander moment in je leven. Of misschien lijkt je een beetje op mijn vrouw, die meestal een geruste ziel is, maar over bepaalde zaken toch graag minder zou piekeren.

Als je je in enkele van de bovenstaande profielen kunt terugvinden, heet ik je welkom bij hoe de grote meerderheid van de mensen zich op dit moment waarschijnlijk voelt. En als je niet tot een van de eerder genoemde categorieën behoort, zou het me verbazen als je niet enkele mensen kent die dat wel doen.

Kan ik je een geheimpje verklappen?

Ik moet je iets bekennen.

Het meeste wat ik schrijf is vrij eenvoudig en direct. Vreemd genoeg is dat voor sommige mensen een probleem.

Op de een of andere manier voelen ze zich bedrogen.

Ik neem aan dat complexe intellectuele antwoorden op de een of andere manier onze ego's masseren. Eenvoudige antwoorden doen dat echter niet.

Laat ik duidelijk zijn.

Eenvoudig betekent niet gemakkelijk.

Ik denk dat de theorie van afvallen vrij eenvoudig lijkt. Eet minder, beweeg meer.

Eenvoudig.

Maar niet altijd gemakkelijk.

Akkoord?

Laat ik je dus verzekeren dat ik heel hard heb gewerkt om ervoor te zorgen dat wat ik schrijf eenvoudig en toegankelijk is. Ik hoop dat je dat ook zult vinden, en dat je niet vindt dat het te simplistisch is. Ik haal

inspiratie uit een uitspraak van wijlen Steve Jobs, die heeft gezegd: ‘Eenvoudig kan moeilijker zijn dan complex. Je moet er hard voor werken om je gedachten helder te krijgen om het eenvoudig te maken. Het is het echter wel waard omdat je bergen kunt verzetten als je dat eenmaal kunt.’ (*Business Week*, 25 mei 1998)

Mijn doel is ook het voor de hand liggende te benadrukken. De meeste dingen liggen voor de hand, nietwaar?

Achteraf gezien dan toch.

Wat ik heb geschreven, is doorspekt met persoonlijke anekdotes. Ik ben in vier maanden tijd drie mensen in mijn nabije omgeving verloren, ben verhuisd en van werk veranderd op dezelfde dag, zag mijn zoon voor de eerste keer uit huis gaan en heb complicaties gekregen na een zogenoemde routineoperatie, allemaal terwijl ik dit boek schreef. Deze gebeurtenissen hebben zeker ervaring en inzicht toegevoegd aan wat ik met je ga delen. En hoewel sommige van die ervaringen moeilijk zijn geweest, hebben ze er ook voor gezorgd dat ik met mijn beide benen stevig in de echte wereld bleef staan, en hebben ze me op een veilige afstand van ivoren torens gehouden.

Ik kom uit Manchester.

Waar het regent.

Waar het op een heldere, zonnige dag nog steeds grijs is.

En daarom kun je misschien wat straaltjes noordelijk perspectief door de bladzijden heen zien schijnen.

Zoals ik in mijn zakelijke presentaties zeg, als je op zoek bent naar een Californische soort van motivatie ga je een teleurstelling tegemoet. Dit is een motivatie uit Manchester.

Ik zeg het zoals het is.

Geen gezeik.