

# BRAM BAKKER

Psychiater Bram Bakker (56) buigt zich elke maand over onze geestelijke gezondheid.

## Waarom we soms veel piekeren

**E**en van de meest voorkomende klachten die mensen hebben is piekeren. Jong en oud, de overgrote meerderheid van iedere leeftijdsgroep heeft er weleens last van. Het is een van de belangrijkste oorzaken van slaapproblemen en het kan leiden tot serieuze besluiteloosheid: in je hoofd draai je eindeloos rondjes tussen verschillende opties, maar in de dagelijkse werkelijkheid gebeurt er weinig.

Piekeren is een typisch menselijke eigenschap. Onze huisdieren kunnen het niet. Het heeft te maken met ons denkvermogen, dat ons vaak zeer goed van pas komt, maar soms dus helemaal niet. Piekeren betekent veel niet-productieve gedachten hebben, en vaak nog heel vermoeiende ook.

De reden dat we piekeren is bijna altijd dezelfde. We proberen controle te krijgen over iets, we willen onze onzekerheden niet meer hoeven voelen. Het is een product van onze tijd. Door goed na te denken kun je ongemakkelijke emoties hanteerbaar maken, geloven we. Dat lukt soms, maar lang niet altijd. In situaties waarin controle helemaal niet mogelijk is, kan ons denkvermogen de onzekerheid niet wegnemen. En zijn we overgeleverd aan een gevoel van onveiligheid.

Vaak zijn het grote thema's – zoals de klimaatproblemen of oorlogsdreiging – die ons uit de slaap houden of die steeds door ons hoofd spoken. Je doet er als individu weinig aan, maar het nieuws kan je wel onzeker maken. Waar gaat het naartoe met deze wereld? En hoe ga ik daarmee om?

De mate waarin mensen zich onzeker voelen, is in de eerste plaats sterk individueel bepaald. Het varieert van mensen die overal baren op de weg zien tot onbekommerde flierefluiter. Daarnaast verschilt het voor bijna iedereen met de omstandigheden. Als

het je goed gaat, heb je minder last van onzekerheden. Het omgekeerde is interessanter. Wat is er aan de hand als je je ineens heel veel zorgen begint te maken, meer dan je van jezelf kent?

**Probeer het vandaag goed te hebben, want je weet niet hoe het morgen zal zijn**

Onzekerheid hoort bij het leven van ons allemaal. Iedere dag kan er iets gebeuren waardoor alles anders wordt. Een ongeluk of een kwaadaardige ziekte kunnen je hele bestaan totaal ontwrichten, zonder dat je er iets aan kunt doen. Piekeren over rampen die zouden kunnen gaan plaatsvinden, zoals oorlog of het geheel verdwijnen van de ijskappen, wordt irrelevant op het moment dat er in je persoonlijke leven iets heel heftigs gebeurt.

Op het onbekende kunnen we ons niet voorbereiden. We kunnen in onze leefwijze proberen rekening te houden met de kennis die we hebben, en bijvoorbeeld niet roken, maar zelfs mensen die nooit hebben gerookt kunnen longkanker krijgen. Onzekerheid is een onlosmakelijk deel van onze levens. Daar kun je eindeloos over nadenken, maar je kunt ook proberen het te aanvaarden en je er iets minder tegen te verzetten. Probeer het vandaag goed te hebben, omdat je niet weet hoe het morgen zal zijn.

'Een mens lijdt dikwijls 't meest door 't lijden dat hij vreest, doch dat nooit op komt dagen', stond op een tegeltje bij mijn oma. En zo is het nog steeds...

BRAM BAKKER  
F

