

HET GROTE BOEK VAN DE

R U S T

Van Paul Wilson is leverbaar bij De Arbeiderspers:

Het grote boek van de rust op het werk

Het grote boek van de onthaasting

Rustige moeder, rustig kind

In volledige harmonie

Het kleine boek van de levensprioriteiten

Het kleine boek van de stilte

Zen achter het stuur

Paul Wilson

HET GROTE BOEK VAN DE
R U S T

*Meer dan honderd succesvolle technieken voor
ontspanning van lichaam en geest*



Uitgeverij De Arbeiderspers
Amsterdam · Antwerpen

Eerste druk 1998
Dertiende druk 2011

Copyright © 1995 Paul Wilson
Copyright Nederlandse vertaling © 1998 Sophie Brinkman /
Uitgeverij De Arbeiderspers, Amsterdam
Oorspronkelijke titel: *Instant calm*
Uitgave: Penguin Books Ltd, Londen

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van BV Uitgeverij De Arbeiderspers, Herengracht 370-372, 1016 CH Amsterdam. *No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from BV Uitgeverij De Arbeiderspers, Herengracht 370-372, 1016 CH Amsterdam.*

Omslagontwerp: Woodhouse Productions
Omslagfoto: Sander van der Werf / Shutterstock

ISBN 978 90 295 7398 6 / NUR 770

www.arbeiderspers.nl

15	Kalmerende visualisatie	96
16	De filosofie van rust	122
17	Kalmerende bewegingen	129
18	Kalmerende massagetechnieken	153
19	Massage door uzelf	158
20	Massage door een ander	184
21	Kalmerende middelen	199
22	Kalmerend voedsel, kruiden en dranken	231
23	Kalmerende aroma's	250
24	Patronen doorbreken	257
25	Omgaan met specifieke angsten en spanningen	272



Deel drie

DUURZAME OPLOSSINGEN VOOR RUST

26	Duurzame kalmerende oplossingen	283
27	Werk zonder stress	288
28	Technieken voor Type A	298
29	De rusttechniek	316



Deel vier

CRISIS

30	Crisis – wat te doen	323
-----------	----------------------	-----



*Vrees niet,
na het lezen van dit boek zult u zich
veel beter voelen.*



In deze gemakkelijk te begrijpen gids naar rust en tevredenheid vindt u meer dan honderd snel toe te passen technieken die u uitstekend kunnen helpen, zowel op uw werk, als thuis en in uw relaties.

Sommige van deze technieken kunnen een radicale verandering betekenen voor de manier waarop u omgaat met zorgen, onrust en spanningen. Andere hebben het vermogen de problemen die het leven op uw weg brengt te neutraliseren.

Afzonderlijk geven ze u de kracht het hoofd te kunnen bieden aan de moeilijkste situaties. Samen vormen ze een arsenaal aan middelen waarmee u zich kunt handhaven in een prestatiegerichte, ongevoelige en soms zelfs beangstigende wereld.

Dit zijn slechts enkele manieren waarop u *Het grote boek van de RUST* kunt benutten.

Voor Ron Wilson en Peter O'Brien

Dit boek is opgedragen aan twee mannen die mij in een paar moeilijke maanden meer hebben geleerd over de aard van genezen en omgaan met de kwalen van het leven dan jaren van eigen studie en onderzoek hebben gedaan.

Hun overtuigingen en ideeën konden niet verder uiteen liggen: de een onderzocht de grenzen van de alternatieve geneeswijzen, terwijl de ander volledig vertrouwde op de conventionele geneeskunde. Ondanks dat waren beiden een bron van inspiratie, zowel voor mij als voor allen die met hen in contact kwamen.

Ik heb geprobeerd een aantal van hun levenslessen in dit boek te verwerken.

SCHRIJVERSBLOKKADE



DE LEZER HEEFT ALTIJD GELIJK

OP ZOEK NAAR RUST

Het lijkt eeuwen geleden dat ik een boek schreef met de titel *The Calm Technique*.

Het was bedoeld als een nuchtere, niet-mystieke gids voor meditatie: een manier waarop gewone mensen konden leren zich te ontspannen; een eenvoudig en betrouwbaar hulpmiddel om te kunnen omgaan met de spanningen en angsten van het moderne leven.

Het is uitgegroeid tot heel wat meer dan dat.

Hoewel ik altijd overtuigd was geweest van een behoorlijk publiek voor een dergelijk werk, overtrof de vraag naar *The Calm Technique* mijn stoutste verwachtingen, niet alleen in dit land, maar in de gehele Engelstalige wereld.

Het boek is geweldig verkocht en door zoveel deskundigen geaccepteerd – leraren op het gebied van meditatie, adviseurs op het gebied van omgaan met stress, beoefenaars van medische beroepen, en zelfs een aantal bekende presentatoren van praatprogramma's – dat ik vaak mensen tegenkom die net, met een exemplaar onder hun arm, teruggekeerd zijn van een of andere gezondheidsboerderij of die het boek op advies van hun arts of psychiater hebben aangeschaft.

Dit moest mij natuurlijk dankbaar stemmen, maar er was iets in dat proces dat niet helemaal had uitgepakt zoals ik had bedoeld.

Wat natuurlijk bij elk succesvol zelfhulpboek hoort, zijn de bekende lezingen. In mijn geval hield dit niet alleen een ontstellend aantal avondlijke toespraken in voor gestresste managers, maar ook meer 'alternatieve' bijeenkomsten dan de meeste mensen ook maar vermoeden dat er bestaan. Ik denk niet dat er veel schrijvers zijn die de ene avond het podium hebben gedeeld met Indiase mystici en een vertegenwoordiger van de Dalai Lama en de volgende avond met hooggeplaatste vertegenwoordigers van tien topondernemingen. En dat is precies wat ik heb gedaan.

Na een aantal van die ervaringen werd duidelijk dat degenen die de 'Rusttechniek' het meest nodig hadden niet de gestresste bedrijfsmanagers waren (die alleen maar tijd hadden voor een snel-

le oplossing), noch de zoekers naar een hoger bewustzijn (die meer spirituele en mystieke diepte zochten dan ik wilde bieden). De ironie wilde dat degenen die de technieken het meest nodig hadden ook degenen waren die het minst geneigd waren ze te gebruiken.

Waarom?

Soms doordat ze het geduld misten om een heel boek te lezen; soms doordat ze niet geloofden dat welk programma dan ook hun leven zou kunnen veranderen, maar meestal doordat hun drukke, stressy manier van leven hun niet de ruimte bood om dagelijks een halfuurtje tijd vrij te maken voor meditatie.



Ik heb geen tijd
om nieuwe technieken
te leren, ik heb iets nodig
wat nu werkt.

‘Een halfuur?’ sputterde een bijzonder gestresse partner van een advocatenkantoor. ‘Ik kan een halve zaak voorbereiden in een halfuur.’

Een andere keer zei een jonge secretaresse in de zakenwijk waar ik werk bijna in tranen: ‘Ik heb geen tijd om nieuwe technieken te leren; ik heb iets nodig wat nu werkt.’

Dit waren geen op zichzelf staande incidenten.

Ons doorzettingsvermogen schijnt met het verstrijken der jaren af te nemen. Misschien is het een neveneffect van het tv-tijdperk en de overdreven nadruk op spectaculaire successen, of het gevolg van het feit dat ons leven steeds gehaaster en verkrampster wordt. Misschien is het het nooit aflatende offensief van de reclame met zijn mentaliteit van: ‘Als je het wilt: hier is het, kom het maar halen.’ Wat de oorzaak ook mag zijn, één ding is duidelijk: ongeduld komt niet alleen veel voor, maar werkt de gewenste resultaten van ‘Rusttechniek’ ook tegen.

Voor mij is duidelijk geworden dat de oplossing die gezocht wordt door zoveel bezorgde, gestresse en angstige mensen – gewone mensen die dagelijks gekweld worden door zorgen en problemen – niet zo verfijnd en radicaal hoeft te zijn als in *The Calm Technique*. Wat zij nodig hebben is een gemakkelijker en onmiddellijker oplossing.

Vandaar: *Het grote boek van de RUST*.

Een woord over holisme

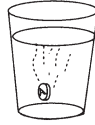
In de loop der jaren heb ik een verbijsterend aantal kalmerende technieken verzameld en onderzocht. Ze waren bestemd voor een boek als dit, en toch heb ik geaarzeld voor ik het ging schrijven.

De gedachte achter een gids voor onmiddellijke ontspanning – een verzameling van snelle oplossingen – leek in tegenspraak met datgene wat *The Calm Technique* zo serieus nastreefde. *The Calm Technique* is tenslotte een holistische manier om te kunnen omgaan met stress en spanningen, en een dergelijke benadering gaat ervan uit dat pijnlijke symptomen gewoon de wijze zijn waarop ons lichaam ons laat weten dat er sprake is van een kwaal of aandoening; als we alleen de symptomen bestrijden, negeren we de oorzaken ervan. Vereisen de holistische principes niet dat stress en onrust op een overeenkomstige manier worden behandeld?

Hierin lag de paradox. Holisme berust grotendeels op het vermogen van het lichaam zichzelf te genezen. Maar er kan geen sprake zijn van een proces van genezing zolang stress, spanning en negatieve gevoelens nog in de weg staan. Betekent dit, dat elk middel dat we kunnen gebruiken om deze negatieve factoren weg te nemen – zelfs snelle oplossingen die geen duurzaam effect hebben – op de langere termijn goed voor ons zijn? Ik geloof van wel.

Om ideologisch gezien aan de veilige kant te zitten, zet *Het grote boek van de RUST* echter in op beide benaderingen. Naast een groot aantal directe remedies bevat het boek ook een deel dat gewijd is aan

ZO SNEL ALS EEN ASPIRIENTJE



Dit is - we generen ons niet - een boek van snelle oplossingen. Van wegnemen van de symptomen.

Van snelle verlichting, met minimale aandacht voor duurzame remedies. 'Net als een aspirientje,' zei een vriend. 'Dat heeft ook geen genezende werking, en toch beschouwen veel mensen het als een van de belangrijkste geneeskundige ontdekkingen van deze eeuw.' Aspirine: een snelle oplossing. Effectieve verlichting op korte termijn voor pijnlijke symptomen. Aspirine werd mijn inspiratiebron voor *Het grote boek van de RUST*.

het op langere termijn wegnemen van stress, spanningen en negatieve gevoelens uit uw leven.

Wat u hier dus kunt vinden is niet alleen innerlijke rust voor nu, maar ook voor de toekomst.

De technieken in dit boek zijn niet door mij uitgevonden. Hoewel sommige afkomstig zijn uit disciplines waar u misschien nooit van hebt gehoord, zijn ze in de loop der jaren allemaal door mijzelf en anderen beproefd en bewezen.

Lees *Het grote boek van de RUST* onbevooroordeeld en u zult merken dat deze technieken ook voor u werken.



DEEL

1

STRESS TEGENOVER RUST

HET TIJDPERK VAN DE ONRUST

Is het u ook opgevallen dat uw kinderen zich de laatste tijd niet meer druk maken om de bom en zich steeds meer zorgen maken over het gat in de ozonlaag?

Is het u ook opgevallen dat bij uw burens meer onbestemde zorgen over de toestand van de economie in de plaats zijn gekomen van hun zorgen over de verspreiding van aids? Hebt u gemerkt hoeveel mensen in uw omgeving met het trauma van een scheiding te maken krijgen? Of met financiële tegenslag?

Wanneer u dit boek hebt gelezen, weet u hoe u een eind kunt maken aan gevoelens van spanning. U zult een heel arsenaal hebben aan kalmerende technieken die u op elk moment kunt inzetten. U zult over snelle en doeltreffende manieren beschikken om u beter te voelen - wat er ook om u heen gebeurt. U zult de 'geheimen' van rust kennen.

Denk eens aan uw eigen gevoelens van onrust. Wordt u met de dag rustiger en tevredener? Of wordt u juist steeds ongeruster over wat u nog te wachten staat?

Kijk eens naar uw werk: maakt u zich zorgen over die man die op de een of andere manier altijd de eer krijgt voor de goede dingen die u hebt gedaan? Of over de chef die u steeds maar aan uw hoofd zeurt over het aantal privé-telefoontjes dat u pleegt? Of over de secretaresse die weigert te doen wat u vraagt?

En thuis: plafonds die al twee jaar een nieuwe verflaag nodig hebben, kinderen die alleen de duurste sportschoenen willen en een echtgenoot die vroeger van zijn werk thuiskomt dan u en blijft verwachten dat u het eten klaarmaakt, terwijl hij ondertussen naar tv-programma's kijkt over de veranderende sekserollen?

Misschien werkt u te hard. Misschien brengt u niet alleen te veel tijd op kantoor door, maar voelt u zich ook schuldig over het feit dat u zo weinig tijd vrijmaakt voor uw gezin. Misschien hebt u geen

werk, en lijkt het vinden van een baan moeilijker te worden naarmate u het harder probeert.

Misschien bent u snel driftig, te zwaar, haat u Volvo-rijders of bent u gewoon gestoord.

Misschien bent u eenzaam.

Als u niet zo anders bent dan de meeste andere mensen, zult u waarschijnlijk niet een of ander groot probleem hebben dat medelijden bij anderen zal oproepen... maar wordt het u zo af en toe alleen allemaal wat te veel.

Welkom in het tijdperk van de onrust.

Don't worry, be calm

Zoals u een aspirientje kunt gebruiken wanneer u hoofdpijn hebt, zonder rekening te houden met de vraag of u de vorige avond misschien te veel gedronken hebt of aan een nieuwe bril toe bent, kunt u *Het grote boek van de RUST* gebruiken voor momenten van stress, gevoelens van angst of benauwdheid, zonder dat rekening wordt gehouden met de oorzaak daarvan. Door de juiste technieken toe te passen, kunt u zich in enkele minuten beter voelen.

Feitelijk weet u dit wel. Hoe vaak hebt u niet naar een reep chocola gegrepen wanneer u zich somber voelde? Of een sigaret wanneer u gespannen was? Of hebt u de tv aangezet wanneer u even niet meer aan uw problemen wilde denken? Deze oplossingen werkten niet lang, maar zorgden wel dat u zich wat beter voelde, ook al was dat van korte duur.

U zult merken dat de kalmerende technieken die u in dit boek vindt veel krachtiger en bevredigender werken dan dergelijke maatregelen.

Wanneer u dit boek hebt gelezen, weet u hoe u een eind kunt maken aan gevoelens van spanning. U zult een heel arsenaal hebben aan kalmerende technieken die u op elk moment kunt inzetten. U zult over snelle en doeltreffende manieren beschikken om u een beter gevoel te geven – wat er ook om u heen gebeurt. U zult de ‘geheimen’ van rust leren kennen.

Beter nog: u zult weten hoe u rustig kunt worden – in een oogwenk!



RUST – IN EEN OOGWENK!

‘Rust.’

Zeg het een paar keer. Het woord zelf is al genoeg om rustiger te worden.

Stelt u zich eens voor hoe het zou zijn als u volledig rustig en op uw gemak door het leven kon gaan – ongeacht de manier waarop uw omgeving uw geduld op de proef stelt, ongeacht al het onheil en verderf dat de kranten brengen, ongeacht de invloed van de economie op uw inkomen of uw spaargeld. Zou dat niet heerlijk zijn?

U zou niet alleen beter opgewassen zijn tegen de tegenslagen die het leven brengt, maar u zou het leven ook meer waarderen. U zou met een vreugde en enthousiasme in het leven staan waar veel mensen zelden aan toekomen, en elke dag met een grenzeloos gevoel van avontuur tegemoet zien. Jammer genoeg bereikt u dat niet zomaar: er is inspanning en hard werken voor nodig.

Het grote boek van de RUST gaat over crisisbeheersing.

Het houdt zich bezig met uw gevoel van welbevinden wanneer de dingen misgaan; het helpt u om u goed te voelen onder omstandigheden waar u zich normaal gesproken vreselijk onder zou voelen; het leert u anders omgaan met de lastige dingen die zich dagelijks in ons leven voordoen.

Hoe rustig is dat? Dat varieert van persoon tot persoon, en is natuurlijk afhankelijk van de omstandigheden waarmee u geconfronteerd wordt. Maar van één ding kunt u in elk geval zeker zijn... **u zult zich heel wat beter voelen doordat u dit boek hebt gebruikt!**

Het grote boek van de RUST
gaat over crisisbeheersing.
Het houdt zich bezig met uw
gevoel van welbevinden
wanneer de dingen misgaan;
het helpt u om u goed te
voelen onder omstandigheden
waar u zich normaal
gesproken vreselijk onder zou
voelen; het leert u anders
omgaan met de lastige dingen
die zich dagelijks in ons leven
voordoen.

Hoe snel is een oogwenk?

Kom, geef het maar toe, u bent verwend. De afgelopen veertig jaar hebben de media u verteld dat u nooit hoeft te wachten, dat alles wat de moeite waard is – van soep tot een hypotheek of een winkel-paradijs – in een oogwenk beschikbaar kan zijn. U leeft dus niet alleen in het tijdperk van de onrust, maar ook in het tijdperk van de onmiddellijke oplossingen.

Het grote boek van de RUST is bedacht en uitgewerkt met snelheid in het achterhoofd. Net als een aspirine is het bedoeld voor snelle, weliswaar tijdelijke, symptoombestrijding – namelijk de symptomen van stress en onrust.

Werken deze ‘onmiddellijke’ technieken in dertig seconden?

In sommige gevallen absoluut. Als u zich voldoende voorbereidt, zullen vele ervan onmiddellijk werken.

Maar als u door deze bladzijden bladert en geen moment stilstaat bij de inhoud ervan tot een Boeing 747 uit de lucht valt en op het huis van uw burens landt, hebt u misschien een paar minuten nodig voor maximaal resultaat. Het kan ook zijn dat u een combinatie van technieken moet gebruiken om te bereiken wat u wilt bereiken: het is geen toeval dat dit boek zo’n grote variatie aan technieken bevat waaruit u kunt kiezen.

Hoewel sommige technieken meer geschikt zijn voor de ene persoon dan voor de andere, zult u merken dat ze stuk voor stuk op een eenvoudige en doelmatige manier verlichting geven bij symptomen van stress. En wanneer u eenmaal combinaties van deze technieken beheerst, beschikt u over krachtige vaardigheden.

Waar komen ze vandaan?

U vraagt zich misschien af hoe ik deze technieken heb leren kennen. Waar ze vandaan komen. Hoe ik weet dat ze werken.

De meeste zijn afkomstig van allerlei soorten therapeuten. Een aantal ervan zijn afkomstig van mensen met wie ik in contact kwam tijdens mijn lezingen in verband met *The Calm Technique*. Enkele ervan zijn voortgevloeid uit workshops die ik heb gedaan met dit boek in gedachten. En weer andere hebben gewoon te maken met gezond verstand.

Ik zou niet eerlijk zijn als ik niet zou toegeven dat er sceptici zijn

geweest. Een behoorlijk aantal van de mensen die ik heb geraadpleegd, ontkende dat er zoiets zou bestaan als een snelle (of onmiddellijke) verlichting van de symptomen van stress. Zelfs mijn huisarts beweerde dat zoiets niet bestond – of in elk geval niet in niet-farmaceutische vorm.

Hij had ongelijk.

Mensen doen het al eeuwen. Wanneer iemand die boos is, gaat afwassen of de deur uitstormt voor een stevige wandeling of met zijn vuisten op de muur beukt of drie keer diep ademhaalt en zegt: 'Ik ben niet boos. Ik ben niet boos. Ik ben niet boos', of dommig lacht in plaats van schreeuwt, of in tranen uitbarst, dan zijn dat directe uitingen van omgaan met de symptomen van stress. Ik ben er zelfs van overtuigd dat de levensverwachting van de gemiddelde westerse mens heel wat korter zou zijn als we dit niet zouden kunnen.

U zult merken dat veel van de suggesties op deze bladzijden een onmiddellijke en diepgaande werking hebben. Ik kan niet zeggen welke ervan het meest geschikt zijn voor een bepaalde situatie; dat is een kwestie van zelf uitproberen. Maar vele ervan kunnen een radicale verandering betekenen voor de manier waarop u omgaat met zorgen, onrust en spanning; vele hebben het vermogen de problemen die het leven op uw weg brengt te neutraliseren, terwijl andere u de kracht geven te kunnen omgaan met moeilijke situaties.

Samen zorgen we dat *Het grote boek van de RUST* zo voor u zal werken.

Werkt het?

Dit boek bevat meer technieken dan u in uw leven zult gebruiken. Sommige zullen gemakkelijk voor u zijn, andere kunnen wat oefening vragen.

Laat u niet afschrikken door het op het oog esoterische karakter van sommige technieken.

Ik heb deze technieken al bijna tien jaar onderzocht en getest. Er

Voor vrijwel alle therapieën geldt dat zowel hun kracht als hun beperking ligt in wat u gelooft. Of, juister gezegd, in wat u zichzelf toestaat te geloven.

is er niet één bij die van horen zeggen is. Ze zijn allemaal beproefd en bewezen, zowel door anderen als door mijzelf.

Veel van deze technieken worden steeds opnieuw, en met succes, gebruikt door psychologen en psychotherapeuten. Hoewel een aantal van hun therapieën ongebruikelijk kunnen zijn, zijn ze geen flauwekul.

Voor vrijwel alle therapieën geldt dat zowel hun kracht als hun beperking ligt in wat u gelooft. Of, juister gezegd, in wat u uzelf toestaat te geloven.

Hoeveel mensen kent u niet die over de capaciteiten beschikken om iets te bereiken, maar zichzelf niet toestaan daarin te geloven? Waarschijnlijk is u dat ook wel eens overkomen. Herinnert u zich nog dat u voor het eerst probeerde te rolschaatsen? Als u gewoon op die rolschaatsen was gaan staan en vertrouwd had op de kogellagers en de zwaartekracht, had u waarschijnlijk een behoorlijke afstand kunnen afleggen zonder te vallen. Maar wat gebeurde er? U begon te rolschaatsen en het ging goed, en toen begon een stemmetje in uw hoofd u te vertellen dat het de eerste keer nooit zo goed zou kunnen gaan, dus landde u op uw zitvlak of moest u uw evenwicht corrigeren. De belemmerende factor bij het leren rolschaatsen was dus niet uw vaardigheid, niet uw atletische capaciteiten, het was het geloof in uzelf.

Wat u ook onderneemt, als u in uzelf kunt geloven, kunt u ook slagen. Hebt u gelezen over die zelfhulpgroepen waarvan de leden zo ver komen dat ze over gloeiende kolen kunnen lopen? Als u het gebrek aan geloof in uzelf kunt opschorten, kunt u overal in slagen.

Voordat u een oordeel velst over de technieken in dit boek, is er één ding waar u aan moet denken: de meest cynische mensen zijn toevallig ook de mensen die met de meeste stressgebonden problemen kampen.

Wat maakt u hieruit op? Als u openstaat voor dit boek, vindt u de antwoorden die u zoekt.

Geloof erin, en u komt tot rust.



Een opmerking voor mensen die tot Type A behoren

Hoe weinig modieus dit categoriseren van persoonlijkheden ook mag zijn, veel van de lezers van dit boek zullen gedragskenmerken vertonen van wat gewoonlijk genoemd wordt Type A. Mensen van Type A hebben over het algemeen meer te maken met stressgebonden problemen dan mensen van Type B.

Een van de overheersende gedragskenmerken van Type A is ongeduld. De lezer die onder Type A valt, zal de neiging hebben snel door de bladzijden te bladeren, hier en daar een paragraaf te lezen, deze dertig seconden te geven en dan door te gaan naar iets anders.

Wie zo met de technieken in dit boek omgaat, doet niet anders dan het bestendigen van de stress veroorzakende gedragspatronen waar Type A-mensen om bekend staan.

Een tweede kenmerk van mensen van Type A is de overtuiging dat ze over meer zelfbeheersing en meer kennis beschikken dan anderen. Iemand van Type A zal bij elke techniek in dit boek een betere of snellere manier zien om het te doen.

Als u onder Type A valt, dring ik er sterk bij u op aan om alle technieken die u hier vindt het voordeel van de twijfel te gunnen. Ga aandachtig na hoe ze werken en probeer ze uit. Als u daarna nog denkt dat er een snellere manier is om ze toe te passen, probeer het dan.

Maar kort-door-de-bocht is typisch Type-A-gedrag, dat dikwijls leidt tot een verergering van het probleem dat om een oplossing vraagt.





*Spoedig zult u meer innerlijke rust
ervaren dan u ooit
voor mogelijk had gehouden.*

