

ROBERT BRIDGEMAN



RUST

*Geheim recept
voor levens-
kwaliteit*



LUCHT

‘Het leven is een spiegel, het geeft je wat je bent, niet wat je graag zou willen zijn.’

Robin S. Sharma

Voorwoord

Iedere oudere wielervriend kent de beroemde uitdrukking van Joop Zoetemelk, de laatste Nederlandse Tourwinnaar (1980): ‘De Tour wordt gewonnen in bed!’

Iets van deze wijsheid is ook de moderne profwielrenners niet ontgaan: ze liggen veel op hun bed, als ze niet koersen. Maar rusten ze dan ook echt uit? Door het uitblijven van nieuwe grote wielertriomfen van een Nederlander vermoedde ik al een tijdje van niet, tot het moment dat ik een informeel gesprek had met iemand uit de leiding van een bekende profploeg. Die bevestigde spontaan mijn angstige vermoedens toen hij zei: ‘En als die jongens dan op bed liggen, gaan ze niet slapen, maar op Facebook of twitteren. Of computerspelletjes doen. En dan rust je dus niet uit.’

De tijd dat in de topsport de hoeveelheid training allesbepalend was, ligt al weer even achter ons, en gelukkig maar. Je moet slim trainen, en gevarieerd. Wel hard, maar niet té hard. Dan raak je namelijk overtraint.

Bij werkende mensen zie je dit ook: als je te hard werkt, loop je grote kans op een burn-out. En de verschijnselen van overtraint zijn en een burn-out zijn vrijwel identiek. Zeker in de top van het bedrijfsleven vergelijkt men zichzelf graag met een topsporter. Maar ook daar is er weinig variatie en veel te weinig rust, en daardoor worden de prestaties uiteindelijk niet beter. Als er überhaupt nog wordt gepresteerd.

De moderne topsporter is steeds meer overtuigd geraakt van het belang van echte rust. Nederlandse marathonlopers verblijven vaak maanden in Kenia, niet alleen om hard en op hoogte te trainen, maar ook omdat er verder amper iets te doen is, en dan ga je vanzelf lekker niks, na de trainingen.

Toen ik me dit realiseerde, rees ook het idee om te zoeken naar een goed en praktisch boek over dit fenomeen. Als psychiater heb ik tientallen mensen met ernstige burn-out-verschijnselen gesproken, en zonder uitzondering vertelden ze dat ze al ruim voor het moment van uitval niet echt meer konden ontspannen.

Na een beetje rondvragen kwam ik al snel uit bij de auteur van dit boek, een man die beide kanten uit eigen ervaring kent. Ten eerste door de loopbaan waarin hij zichzelf compleet voorbijliep, en ten tweede hoe hij, vanaf het moment dat hij in zijn loopbaan vast liep, helemaal vergroeid raakte met 'rust'. Iemand die de zachte kanten van het leven in een zakelijke verpakking kan presenteren. Die mediteert en aan yoga doet, onder meer met het personeel van grote en succesvolle internationale bedrijven. Kortom: een man die weet hoe het zou moeten. Zijn kennis en inzichten staan in dit boek, en ik beloof u dat u meer rust zult vinden door er kennis van te nemen.

Veel leesplezier!

Bram Bakker

Inhoudsopgave

Inleiding	9
Deel 1	
Prikkelreductie	13
Leven vanuit je verhaal	15
Twee soorten geluk	25
Het geheim van leven vanuit wijsheid	41
Gevangen zijn in comfort	51
Deel 2	
Het optimaliseren van je systeem	71
Je gebruikt je brein niet optimaal	73
Parasympathisch leven	85
Deel 3	
Rust in de praktijk	125
De geheime wereld van flow	127
Adem, het geheim voor levenskwaliteit	135
Technologische toepassingen voor meer levenskwaliteit	145
Rust voor (top)sporters	159
Het belang van rust in je werk	169
Hoe kom jij tot rust?	191
Literatuurlijst en bronnen	201

Inleiding

Net als de meeste mensen in Nederland ben jij waarschijnlijk op zoek naar rust. Je gaat ervoor op vakantie naar verre oorden, je probeert het te vinden in een drankje op het terras of je duikt de sauna in. Want het is druk in ons leven, veel te druk. We moeten de hele dag van alles van onszelf. Op tijd op afspraken zijn, presteren binnen onze werkomgeving, deadlines halen en opdrachten tot een goed einde brengen, we moeten kinderen naar school, muziekles, zwemles en drie verschillende sporten brengen en natuurlijk contact onderhouden met alle mensen die we kennen en ooit gekend hebben. We willen dat iedereen ons leuk en aardig vindt, en overal goed in zijn is een minimale bestaans eis.

We verplichten onszelf te sporten, we willen een eigen zaakje naast onze baan, een baantje naast onze eigen zaak en toch nog even die studie meepakken of die cursus doen. Ook thuis moet alles voor elkaar zijn. Al dat moeten maakt ons druk, heel erg druk. Vraag iemand hoe het gaat en het standaardantwoord dat je krijgt is druk. En druk is het tegenovergestelde van rust. Druk zijn creëert heel veel gedachten en die gedachten gaan maar door, dag en nacht. Als je aan het werk bent, als je met een vriend of vriendin uit eten bent, als je met je partner aan het vrijen bent, als je net wilt gaan slapen, als je midden in de nacht naar het plafond ligt te staren, omdat er iets knaagt diep vanbinnen. Het lijkt alsof er nooit een einde komt aan die gedachtestroom.

Jij bent ook druk. Natuurlijk weet je dat die drukte je uiteindelijk niet gelukkiger maakt en dat rust leidt tot een hogere levenskwaliteit. Tot bewuster leven, meer in het moment. Tot intenser en intiemer leven, met meer aandacht voor jezelf en je omgeving. Wat maakt het dan zo lastig rustiger aan te doen en al die nodeloze gedachten uit te schakelen? Waarom kan het niet een paar tandjes minder? Waarom moet je de hele dag weten wie wat zegt op Facebook, op WhatsApp, op Twitter, in je mailbox? Moderne technologie maakt ons nog drukker dan we al waren. Al die input, al die informatie, al die prikkels. In één week ervaren we tegenwoordig evenveel prikkels en informatie als honderd jaar geleden in een heel leven. Sterker nog, volgens Daniel Levitin, neurowetenschapper en schrijver van het boek *Een opgeruimde geest*, krijgen we dagelijks zeventien kranten aan informatie te verwerken.

Je hormoonstelsel maakt het je ook niet makkelijker. Druk zijn is namelijk verslavend. Wanneer je aanhoudend druk bent, maak je cortisol aan, het stresshormoon. En dat is zo verslavend dat als je het ineens niet meer aanmaakt – in het weekend of op vakantie – je systeem in paniek raakt en je voelt dat je iets moet gaan ‘doen’. Stilzitten en nietsdoen is voor sommige mensen erger dan doodgaan. Veel mensen raken in paniek wanneer ze een moment zonder gedachten zijn. En dan heb ik het nog niet over het genotcentrum van je brein. Telkens als jij bijvoorbeeld op je smartphone kijkt, maakt je systeem een beetje dopamine aan. Dat voelt prettig en je gedrag wordt daarmee beloond. Gevolg: je gaat het meer doen en merkt dat je steeds vaker even op je telefoon kijkt. Aan tafel bij het eten, op verjaardagen, vlak voor je naar bed gaat, of midden in de nacht als je wakker bent van de maalstroom van gedachten, met natuurlijk het bijbehorende piekeren.

Maar er is hoop. Onlangs werden op Harvard Medical School in Boston twee groepen mensen onderzocht met een fMRI-scanner, een apparaat dat activiteit in de hersenen kan meten. Neurowetenschappers wilden weten hoe de hersenen zich in rust gedragen. De onderzoeksvraag was: Bestaat er een stiltepunt in het brein? De onderzoeksgroep had zichzelf door een bepaalde levensstijl en langetermijnmeditatiebeoefening (soms twintig jaar) getraind in rust. De controlegroep was zoals de meeste mensen: druk en met een malende geest.

Neurowetenschappers namen tot dat moment aan dat ons brein in ruststand een continue stroom gedachten produceert die alle kanten op gaan, dit wordt wel het ‘default mode network’ genoemd. En dat klopte ook voor de controlegroep. Wanneer deze mensen onder de scanner lagen, kwam de stroom boodschappenlijstjes, zorgen, twijfels en verwachtingen die we allemaal kennen voorbij. Maar toen de groep getrainde deelnemers onder de scanner lag was het stil... Rust... Met slechts een enkele functionele gedachte, waarvan ze zich nog bewust waren ook. De malende geest was niet te vinden. En het meest bijzondere: de groep beoefenaars was niet meer in staat hun geest terug te brengen naar een malende staat. De rust in hun hoofd was een permanente staat van zijn geworden.

Rust is dus te cultiveren en daar gaat dit boek over. Want wat is rust? Wat zegt de wetenschap erover? Wat zeggen eeuwenoude stromingen erover en hoe kun jij wetenschap en wijsheid combineren om rust te ontwikkelen in je geest? Want zeg nou zelf, zou jij niet meer rust en ontspanning in je leven willen? Meer leven in het nu zodat je met veel meer aandacht kunt genieten van al het moois dat je leven te bieden heeft?

Dit boek geeft je handvatten waarmee je de stroom gedachten kunt trotseren, het geeft je de inzichten waarmee je je leven kunt ontspannen en de drukte kunt reduceren. Het geeft je de technieken die je nodig hebt om rust in je leven te integreren en daarmee een gelukkiger, energieke en gezonder mens te worden. Want dat is de grap, al die drukte dient er eigenlijk voor gelukkiger te zijn. Ieder mens op deze planeet wil graag gelukkig zijn. We zijn druk om voldoende geld en aanzien te verwerven zodat we ons comfortabel en prettig voelen, omdat we denken dat dat voorwaarden zijn voor geluk.

Er was eens een rijke Amerikaan op Bali. Hij zag daar een visser lui tegen een baal netten liggen in de haven. 'Moet jij niet werken?' vroeg de Amerikaan. 'Waarom zou ik?' antwoordde de visser. De Amerikaan zei: 'Door te werken kun je geld verdienen, met dat geld kun je een eigen schip kopen. Met dat eigen schip kun je meer verdienen, zodat je nog meer schepen kunt kopen en bemanning in dienst kunt nemen. Die kunnen vervolgens het geld voor jou verdienen, zodat je niets meer hoeft te doen en gelukkig kunt leven.' De Balinees keek de Amerikaan aan en zei: 'Ik hoef nu ook niets te doen en ik ben nu ook gelukkig, waarom zou ik daaraan iets veranderen?'

Deel 1 Prikkel- reductie

Leven
vanuit
je verhaal

'Life is what happens to you while you're busy making other plans.'

John Lennon

Rust ervaren te midden van je drukke leven noem ik ook wel 'in het oog van de storm zijn'. Eigenlijk is dit de essentie. De meeste mensen zitten vast in hun leven; ze zijn zo in hun eigen verhaal gaan geloven dat ze zich identificeren met hun naam, afkomst, functie of welstand. En dat is een geheim recept voor ongelukkig zijn.

Professor Robert Dijkgraaf vertelde ons tijdens zijn televisiecolleges in DWDD University dat wij mensen fysiek gezien uit sterrenstof bestaan die al miljarden jaren meegaat. Volgens onderzoekers als de bekende arts Deepak Chopra en de Indiase neurowetenschapper Amit Goswami is een collectief bewustzijn de drijvende kracht achter alle fysieke vormen. Eenheid in fysieke zin, maar meer nog eenheid in een onderliggend collectief bewustzijn. Laten we eens naar onze fysieke werkelijkheid kijken vanuit een neurowetenschappelijk gezichtspunt. We zijn allemaal verbonden met deze planeet en met alles wat erop leeft. Astronauten hebben vanuit de ruimte een prachtig inzicht in de eenheid van mens en aarde. Ze zien geen individuen meer die worstelen met hun leven, ze zien vanuit dit perspectief een planeet met land en water waar alle mensen, dingen en overige wezens onderdeel van zijn. Eén groot geheel. Vanuit jouw dagelijkse perspectief lijkt de wereld heel anders. Je ziet jezelf, waar je woont, wat je in je leven hebt meegemaakt, wat je doet, wie er om je heen bewegen, enzovoort. Vanuit jouw gezichtspunt lijkt je het centrum van het universum, degene om wie het allemaal draait.

Vanuit een neurowetenschappelijk perspectief is die afscheiding een illusie. Hersenwetenschappers zijn het erover eens dat hersenen verhalenmakers zijn. Ons verleden bestaat niet zoals we denken dat het was, het is slechts een invulling van ons brein. Je kent het wel; jij en je broer, zus of vriend(in) praten over vroeger en jullie hebben allemaal heel andere

herinneringen aan gebeurtenissen. Dat komt omdat jullie hersenen:

- verschillende aspecten hebben opgeslagen;
- de gaten in jullie herinneringen zelf ingevuld hebben met een waarheid die het beste past bij jullie deel van het verhaal.

Het ik dat jij waarneemt als jezelf, is narratief. Dat wil zeggen verhalend. Denk maar eens aan jezelf als kind, je was heel anders dan toen je tiener was. En als tiener was je weer heel anders dan toen je twintiger was. En ga maar door tot vandaag, in hoeverre lijkt je vandaag op de jij van tien jaar geleden? Allemaal verhalen die elkaar opvolgen door oorzaak en gevolg en jouw hersenen maken er een eenduidig verhaal van. Maar vanuit een macroperspectief ben je een verzameling verhalen binnen het grote geheel van de mensheid. De mensheid is weer een verzameling verhalen binnen het grote geheel van deze planeet en alles wat erop leeft. De aarde is op haar beurt een verzameling verhalen binnen het grote geheel van het universum en zo verder.

En daar ergens gaat het mis. We nemen onszelf en ons verhaal zo serieus dat we eronder lijden. Ons levensverhaal moet bijvoorbeeld succesvol zijn, het idee van falen is verschrikkelijk. Ons verhaal moet door anderen geaccepteerd worden. Ons verhaal kan zich aangevallen voelen, of gekrenkt. Ons verhaal kan zich belangrijk voelen of zichzelf juist wegcijferen als volslagen onbelangrijk. Het kent pijn en angst en wij identificeren ons ermee. We zitten zo vast in de illusie van een afgescheiden individu zijn, dat we het contact met de eenheid zijn kwijtgeraakt.

Stel je eens voor dat je in die eenheid zou kunnen leven, dat je jezelf niet meer zo serieus zou hoeven te nemen. Dat je angsten en zorgen ongegrond bleken en op zouden lossen. Dat je je zou kunnen overgeven aan het leven en zou kunnen leven vanuit liefde en vertrouwen. Wat zou dat met je levenskwaliteit doen? Mensen die ervaren dat ze één zijn met alles, doen een ander geen kwaad. Dat zou tenslotte betekenen dat ze zichzelf kwaad zouden doen. Mensen die het meest afgescheiden zijn, die het meest in hun verhaal geloven, zijn vooral bezig hun individuele behoeften te vervullen. Te veel belang hechten aan je eigen verhaal maakt je kwetsbaarder dan je denkt. Je eigenwaarde hangt dan af van wat je doet, wat je zegt en wat je denkt. En bovenal van wat anderen van je vinden. Als je gelooft in je verhaal kun je falen, kun je misstappen zetten en is het moeilijk jezelf en anderen te vergeven. Mensen hebben macht over je en goedkeuring van anderen wordt belangrijk voor jouw welzijn. Als je te veel gelooft in je verhaal lig je 's nachts wakker met zorgen over de toekomst en heb je spijt over je verleden.

En zo kan ik nog wel even doorgaan. Het is essentieel en doorslaggevend voor je levenskwaliteit op te houden met jezelf zo serieus te nemen. Je moet terugkeren naar de plek waar je één bent met het geheel: het oog van de storm. Het is de ruimte achter je gedachten en je emoties, je impulsen en verlangens. Het is niet eens zo moeilijk die ruimte te vinden en je hoeft er ook geen gekke dingen voor te doen. Eigenlijk is die ruimte betreden het meest logische en natuurlijke wat je ooit hebt gedaan. Die ruimte zit namelijk gewoon in jou, je hebt haar altijd bij je.

Je hebt nu een indruk van de vrijheid die leven vanuit de eenheid in jezelf kan betekenen. Als je er klaar voor bent, zul je merken dat je het misschien nog wel druk hebt, maar je máákt je niet meer druk. Dat is een essentieel verschil voor het ervaren van rust. Toch heeft de hoeveelheid prikkels die je toestaat in je bestaan ook een verregaande invloed op je rust. Daar gaan we in het volgende hoofdstuk over verder.

Twee verschillende manieren van leven

Leven vanuit je verhaal	Leven vanuit het oog van de storm
Zorgen en spijt	Vergeven en vertrouwen
Angst	Liefde
Boosheid en frustratie	Acceptatie
Belang hechten aan wat anderen vinden	Vanuit je eigen waarden leven
Oordelen	Begrijpen
Malende gedachten	Rust
Jaloezie	Medevreugde
Pieken en dalen	Gelijkmoedigheid

Geluk buiten jezelf zoeken	Gelukzaligheid van binnenuit
Anderen wantrouwen	Anderen liefhebben
Manifestatiedrang	Compassie en anderen willen helpen
Vanuit je hoofd leven	Vanuit je hart leven
Verwachtingen	Dankbaarheid

Zo komt Alfred van den Heuvel tot rust

'Acteur zijn is een beroep dat je, als het lukt, naar de extase kan voeren. Maar wat je naar de toppen leidt, leidt je net zo hard naar het diepe dal. De spanningen die het acteren genereert, kunnen een ferme greep op je krijgen, met name als het tijdens de repetities niet gáát, rond premières, en als er irritaties in de groep zijn. Dat laatste is werkelijk heel lastig, want je kan je collega's soms wel doodslaan omdat ze niet doen wat jij wil, maar evengoed sta je even later ook voor 800 man iets vrolijks met ze te suggereren en wil je die stoornissen er niet bij hebben. (Zij trouwens ook niet, maar dit terzijde.) En in je bedje lig je te stui-teren van de stress en je concludeert dat er iets niet klopt, dat het zo niet langer gaat, dat je anders dood-