

Inhoud

	Een oproep om het rustig aan te doen	9
10	Mindfulness	21
9	Tv-kijken	35
8	Dagdromen	51
7	Een lekker warm bad	67
6	Een flinke wandeling	81
5	Niets bijzonders doen	101
4	Naar muziek luisteren	131
3	Ik wil alleen zijn	147
2	Tijd in de natuur doorbrengen	165
1	Lezen	189
	Het perfecte recept voor rust	213
	Verantwoording	226
	Noten	228

Een oproep om het rustig aan te doen

Het rusttekort

Stel je een hangmat voor, een met van die kleurige banen. Hij wiegt zachtjes heen en weer in een tropisch briesje. Het is heerlijk zwoel weer. In de diepte onder het hotelbalkon glinstert de zee (die natuurlijk turquoise is) in het zonlicht.

Voor velen van ons is dit het klassieke beeld van rust, wanneer niemand iets van je wil. Maar schijn bedriegt. Een hangmat kan een lastig ding zijn. Je moet erin zien te komen zonder je evenwicht te verliezen en er aan de andere kant weer uit te rollen. Je moet wat naar boven of naar onder schuiven eer je een plekje hebt gevonden dat makkelijk ligt. Misschien moet je weer opstaan om een kussentje te pakken voor je hoofd en begint het hele gedoe opnieuw. Maar dan heb je eindelijk de juiste balans te pakken. Een diepe rust daalt over je neer. Je kunt je ontspannen.

Maar is dat wel zo? Kun je dat echt?

Zelfs als je eenmaal lekker in je hangmatje ligt, kan het lastig zijn de rust vast te houden. Dit weerspiegelt onze relatie met rust in het algemeen. We staan er ambivalent tegenover. We verlangen er hevig naar, maar zijn vervolgens bang dat we misschien lui zijn, dat we misschien niet alles uit het leven halen.

Een van de dingen die ons mensen van veel andere dieren onderscheiden is onze nieuwsgierigheid. Zelfs nu velen van ons kunnen beschikken over alles wat we nodig hebben om in leven te blijven, willen we nog steeds weten wat er achter de volgende bocht of aan de andere kant van de oceaan of op een verre planeet ligt. We hebben een drang tot verkennen, nóg meer ontdekken, betekenis vinden. Onze nieuwsgierigheid is bepalend geweest voor de overleving en het succes van onze soort, maar de keerzijde is dat we er rusteloos van worden. We

hebben altijd het idee dat we iets moeten doen. En wat we tegenwoordig bedoelen met ‘iets doen’ is heel beperkt. Voor de meesten van ons betekent het: het druk hebben, niet slechts af en toe, maar de hele tijd.

En dit terwijl Socrates ons al waarschuwde voor de leegte van een druk bestaan. Als we het de hele tijd druk hebben, ontbeert ons leven een essentieel ritme. We vergeten dat er naast iets doen ook nog zoiets bestaat als niets doen. Deze slingerbeweging is natuurlijk en gezond. Eigenlijk zouden we, alsof we in een hangmat liggen, heen en weer moeten schommelen tussen activiteit en rust, waarbij we het laatste even serieus nemen als het eerste.

We moeten meer rust nemen, en we moeten beter rust nemen. Dat is niet alleen goed voor onze rust, maar ook in bredere zin goed voor ons leven. Rust nemen is niet alleen goed voor je welbevinden, maar ook voor je productiviteit. Een snelle zoekactie op internet maakt duidelijk dat we in het tijdperk van *selfcare* zitten. Wat je ook van die term mag vinden, het idee erachter snijdt hout. En zoals ik in dit boek zal betogen: het beste soort *selfcare* is rust.

Op dit moment kampen we echter met een tekort aan rust. Dit is wellicht de belangrijkste uitkomst van de veelomvattende enquête waaraan de structuur van dit boek is ontleend. Aan die zogeheten ‘Rest Test’ namen achttienduizend personen uit 135 landen deel. Ik kom later in deze inleiding nog op die enquête terug, maar een van de belangrijkste uitkomsten was dus dat velen van ons het idee hebben dat we onvoldoende rust krijgen. Twee derde van de respondenten meldde dat dit voor hen opging en dat ze graag meer rust zouden krijgen. Vrouwen gaven aan dagelijks gemiddeld tien minuten minder tijd te hebben om rust te nemen dan mannen, en mensen met zorgtaken kregen eveneens minder rust. Maar het waren de jongere mensen, zowel mannen als vrouwen, in wisseldienst en in traditionele fulltimebanen, die het gevoel hadden dat ze het minst tot rust kwamen.

Dit komt overeen met het algemene beeld dat jongere mensen gestrest zijn en moeite hebben met de druk van het moderne leven. In januari 2019 ging een BuzzFeed-artikel viraal over hoe de millennials de generatie van de burn-out waren geworden.¹ Journaliste Anne Helen Petersen begon met de opmerking dat haar to-dolijst zo lang was dat ze ‘taakverlamming’ had opgelopen en zich niet meer in staat voelde

welke klus dan ook te klaren. Sommige ouderen doen laatdunkend over dit angstgevoel en noemen millennials smalend de ‘sneeuwvlokjesgeneratie’: in de watten gelegde, overgevoelige zieltjes. Maar ik denk dat Petersen en haar generatiegenoten een punt hebben. Ik snap heel goed dat ze haar achterstallige e-mails haar ‘inbox of shame’ noemt: ik heb er zelf momenteel nog 50 449 liggen. Het probleem is echter breder.

Het lijdt geen twijfel dat het een uitdaging is om nu een twintiger te zijn. De concurrentie om een plekje aan de universiteit of een baan is moordend en met de huidige huizenprijzen is het (afhankelijk van waar je woont) beslist niet ondenkbaar dat je eeuwig veroordeeld zult blijven tot een onzeker huurdersbestaan. Bovendien verdwijnt het vooruitzicht dat deze generatie het weer beter zal krijgen dan die van haar ouders uit beeld en hoeven millennials niet te verwachten dat ze zullen profiteren van de ruimhartige pensioenregelingen die momenteel nog voor een deel van de ouderen bestaan. Maar ook generatie x en de babyboomers hebben zo hun problemen. Millennials zullen het misschien sneller toegeven, maar velen van ons (wellicht wij allemaal) voelen ons dikwijls overweldigd door takenlijsten waaraan geen einde lijkt te komen. Een combinatie van moderne werkpraktijken, moderne levensstijlen en moderne technologieën heeft het bestaan aan het begin van de eenentwintigste eeuw hopeloos veeleisend gemaakt. Onze smartphones geven ons het gevoel dat we altijd bereikbaar moeten zijn. We weten dat onze rust, zelfs als we daar de tijd voor nemen, elk moment door iemand anders verstoord kan worden.

We willen meer rust, we zouden meer rust kunnen krijgen, we krijgen misschien al meer rust dan we denken – maar we voelen ons absoluut niet uitgerust.

Ik ben zelf eigenlijk niet zo goed in rust nemen, of dat was ik in elk geval niet voordat ik me in het onderwerp verdiepte. Als ik aan vrienden vertelde dat ik na boeken over emoties, onze beleving van tijd en de psychologie van geld nu een boek aan het schrijven was over rust, was hun eerste reactie meestal: ‘Maar jij bent altijd aan het werk. Jij neemt nooit rust!’

Wanneer iemand me vraagt hoe het gaat, antwoord ik doorgaans:

‘Ja, wel goed, druk, te druk eigenlijk.’ Ik heb het gevoel dat dat in mijn geval klopt, maar in hoeverre claim ik hier ook een status mee? Als je zegt dat je het druk hebt, impliceer je immers dat je gewild bent. Er is vraag naar je. Zoals tijdbestedingsonderzoeker Jonathan Gershuny het verwoordt, is het druk hebben ‘een eervolle onderscheiding’ geworden. Anders dan in de negentiende eeuw is het in de eenentwintigste niet vrije tijd, maar werk dat ons een maatschappelijke status oplevert. Dat we het druk hebben illustreert hoe belangrijk we zijn – maar tegelijkertijd voelen we ons uitgeput.

Toch is het niet zo dat ik de hele tijd zit te werken, zelfs niet als iedereen denkt dat ik aan het werk ben. Tijdens het researchen en schrijven van dit boek was ik minstens zo vaak níét bezig met researchen en schrijven. Ik laat me heel gemakkelijk en vaak afleiden door Facebook of Twitter. Ik loop voortdurend naar beneden om een kop thee te zetten. Ik heb mijn bureau in mijn werkkamer op de bovenverdieping zo neergezet dat ik op straat uitkijk, en ik ben maar wat blij als ik andere freelancers uit de buurt op de stoep zie kletsen. Vanzelfsprekend kan ik de verleiding om erbij te gaan staan dan niet weerstaan: ik vind het vreselijk als ik wat mis.

Hoeveel rust die constante afleiding me bezorgt is weer iets anders. Er zit duidelijk een hoop uitstelgedrag bij. Onrustig verlang ik naar een moment waarop ik alles wat ik moet doen ook gedaan heb, waarop alle taken op mijn to-dolijst zijn afgevinkt en ik me eindelijk kan ontspannen. Alle klussen geklaard. Alle zorgen achter de rug. Het probleem is dat ik er keer op keer niet in slaag deze gezegende toestand te bereiken, zodat ik me zelfs onrustig en nerveus voel als ik eens níét bezig ben met een van de vele klussen op mijn lijst.

Dit gebrek aan rust, zowel het ervaren als het daadwerkelijke tekort, is in veel opzichten schadelijk. Op dit moment kampen een half miljoen mensen in het Verenigd Koninkrijk met werkgerelateerde stress.² In de Verenigde Staten kan 13 procent van alle bedrijfsongevallen toegeschreven worden aan vermoeidheid. Meer dan een kwart van alle mensen is weleens in slaap gevallen op het werk, 16 procent is onlangs nog achter het stuur ingedommeld.³ Als je hierbij dan nog zorgtaken en het huishouden en wat er verder bij het moderne leven komt kijken optelt, is het niet zo verwonderlijk dat driekwart van de mensen op enig

moment in het afgelopen jaar zo gestrest was dat het ze te veel werd of ze de druk niet meer aankonden.⁴

Vermoeidheid kan ernstige gevolgen hebben voor onze cognitieve vaardigheden. Een taak die eenvoudig lijkt als je fris bent wordt een stuk moeilijker als je afgepeigerd bent. Vermoeidheid leidt tot gaten in je geheugen, afgestompte emoties, concentratiegebrek, het vaker optreden van misverstanden en een slechter beoordelingsvermogen: zaken die je niet bij je piloot of je dokter wilt zien.

En het rusttekort is niet alleen een probleem van volwassenen. In de afgelopen twintig jaar zijn de schoolpauzes verkort om meer ruimte te creëren voor lessen. Slechts 1 procent van de Britse scholen voor voortgezet onderwijs heeft nog een pauze halverwege de middag.⁵ Toch bestaat er steekhoudend bewijs dat pauzes bevorderlijk zijn voor de concentratie.⁶ Als je naar optimale examenresultaten streeft, is bezuinigen op pauzes waarschijnlijk contraproductief. Bovendien ontnemen je kinderen de mogelijkheid sociale contacten te onderhouden of even wat te bewegen.

We begrijpen inmiddels welke problemen slaapgebrek kan aanrichten bij een mens. De lijst is lang: een verhoogd risico op diabetes type 2, hart- en vaatziekten, beroertes, hoge bloeddruk, pijn, ontstekingsbevorderende reacties, stemmingsstoornissen, geheugenproblemen, metabool syndroom, obesitas, darmkanker – vrijwel allemaal zaken die tot een lagere levensverwachting kunnen leiden.⁷ Tot dusver heeft rust niet dezelfde aandacht gekregen als slaap, maar er zijn aanwijzingen dat als je tijd neemt voor ontspanning je makkelijker goede beslissingen neemt, het risico op depressie afneemt, je geheugen wordt gestimuleerd en je minder snel een griepje krijgt.

Daarom wil ik hier betogen dat goed tot rust komen even belangrijk is als goed slapen. Dit boek is een oproep om het rustig aan te doen. Het wordt tijd dat we rust op waarde schatten, dat we het serieus nemen, er hoog over opgeven. Rust is geen luxe, het is een noodzaak. Het is onmisbaar.

Maar wat is rust eigenlijk?

De essentie van rust

Vrij Bevredegend Warm Herstellend
Donker Achteroverleunen Dromerig
Verrukkelijk Koel Verhelderend Rustig
Noodzakelijk Gedachteloos Goddelijk Veilig
Sereen Helend Kostbaar Privé
Intens naar verlangd Niet nadenken Opbeurend

Deze woorden zijn afkomstig uit de antwoorden die de achttienduizend deelnemers aan de Rest Test gaven op de vraag: ‘Wat betekent rust voor je?’

Maar hier zijn nog wat andere woorden die ze in dit verband noemden.

Zwak Kwetsbaar Onrustig Een uitdaging Pijnlijk
Irritant Schuldig Onterecht Lui Ergerlijk
Een excuus Egoïstisch Ongrijpbaar Verontrustend
Tijdverspilling

Rust betekent duidelijk voor iedereen iets anders. In medische onderzoeksverslagen worden de termen ‘slaap’ en ‘rust’ vaak door elkaar gebruikt. Maar rust is complexer dan slaap, aangezien er zoveel manieren zijn waarop je tot rust kunt komen. Voor alle duidelijkheid: de rust waar ik het over heb heeft betrekking op rustgevende activiteiten waarmee we ons bezighouden terwijl we wakker zijn. Omdat die lijst natuurlijk eindeloos lang kan zijn heb ik me voor dit boek op enkele van de populairdere activiteiten geconcentreerd. Om nog even op slaap terug te komen: het is best mogelijk dat je tijdens een rustgevende activiteit in slaap valt. Misschien val je zelfs wel in slaap tijdens het lezen van dit boek, wat niet per se een slechte zaak is. Niettemin zijn slapen en rust nemen duidelijk niet hetzelfde.

Om te beginnen kan ontspanning fysieke inspanning met zich meebrengen, soms zelfs stevige inspanning, zoals voetballen of hardlopen. Sommige mensen komen geestelijk tot rust als ze hun lichaam door

zware inspanning uitputten en bereiken dat gevoel van rust tijdens de lichamelijke activiteit.

Voor veel anderen komt het gevoel van rust juist na afloop. We kennen allemaal wel de heerlijke voldoening die je voelt als je uitrust nadat je zwaar werk hebt verricht of je doel hebt bereikt. In het Bijbelboek Prediker staat dat de slaap van de werkende man zoet is. Je zou hetzelfde kunnen zeggen over de rust van de actieve vrouw.

Rusten kan iets zijn waarbij je in beweging bent, maar je kunt ook op één plek blijven. Achteroverleunen in een gemakkelijke stoel of in een warm bad liggen zijn populaire manieren om tot rust te komen, zoals we nog zullen zien. En het is niet alleen de fysieke ontspanning die zo waardevol wordt gevonden: veel mensen hebben het gevoel dat hun geest pas tot rust kan komen als hun lichaam volledig uitgerust is. Maar ook hier lopen de meningen uiteen. Voor sommige mensen houdt rust in dat ze geen mentale inspanning hoeven te leveren, anderen ontspannen zich met het lezen van *Finnegans Wake* of het oplossen van cryptogrammen.

Voor de meesten van ons betekent rust in elk geval níét werk. Twee derde van de mensen is van mening dat rusten het tegenovergestelde is van werken. Maar het is maar net hoe je werken definieert. Misschien zou je liever een dag op kantoor zitten of in de winkel staan als het alternatief is dat je thuis voor jonge kinderen of een ziek familielid moet zorgen. En dan heb je ook nog mensen die het helemaal niet rustgevend lijken te vinden om even een weekend of een vakantie weg te zijn van de drukte op hun werk. Je kunt je afvragen of de balans tussen hun werk en hun privéleven wellicht enige verbetering behoeft, maar waar nu precies het evenwicht ligt is subjectief. Zeker, als we geen keus hebben maar het rustig aan moeten doen vanwege werkloosheid of ziekte, als de balans doorslaat naar te weinig actie, worden we daar niet rustig van, maar juist onrustig. We willen wel, maar zijn door de omstandigheden veroordeeld tot een somber stemmend gebrek aan actie. Of denk aan de ellende van een depressie, waar mensen soms in een fysieke lamheid worden gezogen die even meedogenloos als uitputtend is en ze onmogelijk nog hun bed uit kunnen komen. Of denk aan gevangenen die uur na uur op hun brits in hun cel liggen. In dergelijke omstandigheden is geen sprake van echte rust.

Wil je de essentie van rust doorgronden, dan loont het de moeite naar de oorsprong van het woord te kijken. Het Oudengelse *ræste* (en het Middelnederlandse *roste* of *ruste*) betekende niet alleen ‘rust’ zoals wij dat tegenwoordig begrijpen, maar net als het oudere Gotische *rasta* en het Oudnoorse *rost* ook ‘mijl, afstand tussen twee rustplaatsen’. De etymologie versterkt dus het idee dat rust wordt bereikt na of door middel van activiteit. Als je alleen maar rust zul je je niet uitgerust voelen, maar vanaf een bepaald punt is rust wel degelijk nodig en verdiend. Dan heb je ook het gevoel dat je écht tot rust komt.

De research die ik in dit boek aanhaal bevestigt dit. Mensen die ons vertelden dat ze zich helemaal uitgerust voelden scoorden tweemaal zo hoog op de schaal van welbevinden als degenen die zeiden dat ze meer rust nodig hadden. Niettemin lijkt er een limiet te zitten aan de hoeveelheid rust die goed voor ons is. Daarboven neemt het gevoel van welbevinden weer af. En zoals ik net heb betoogd, lijkt het koesterende effect van rust volkomen te verdwijnen zodra je het noodgedwongen rustig aan moet doen. Het draait, kortom, allemaal om de juiste balans.

Het zou handig zijn als we allemaal een recept op maat zouden hebben met de juiste dosis rust om in onze persoonlijke behoefte te voorzien, maar hoewel artsen vaak rust voorschrijven, zijn ze vaag over het soort en de hoeveelheid. ‘Zorg dat u wat rust neemt,’ zeggen ze. Maar bedoelen ze dan dat je het bed moet houden? Of moet je je favoriete hobby uitoefenen of je vrienden opzoeken, als dat is wat je rustgevend vindt?

We zijn op dit punt helemaal op onszelf aangewezen. Het is een kwestie van zelf de diagnose stellen en zelf het recept uitschrijven. Maar dit wil niet zeggen dat we niets van anderen kunnen leren. Hoewel ieder zijn eigen manier heeft om tot rust te komen, zijn er ook veel overeenkomsten in de keuzes die we maken.

De Rest Test

Ik heb het al eerder genoemd: de structuur van dit boek is deels ontleend aan de uitkomsten van de Rest Test. Deze uitgebreide enquête kwam voort uit de twee jaar waarin ik me als lid van een multidiscipli-

ciplinair team dat grotendeels aan de Universiteit van Durham was verbonden over het onderwerp rust boog. 'Nou, dat wordt een makkie,' was de reactie van vrienden van me op het goede nieuws dat ons een onderzoeksbudget was toegekend en we de allereerste gebruikers zouden worden van The Hub, een onderzoekscentrum op de vijfde verdieping van de Wellcome Collection in Londen. 'Kunnen jullie even lekker gaan rondhangen en luieren.'

Dat was natuurlijk niet zo (hoewel we wel een hangmat aanschaffen, die populair bleek bij bezoekers). In onze groep zaten historici, dichters, kunstenaars, psychologen, neurowetenschappers, geografen en zelfs een componist: stuk voor stuk getalenteerde, gedreven, uiterst enthousiaste mensen. We stortten ons op het project en produceerden in de loop van die twee jaar een expositie, een boek, veel publieke evenementen, wetenschappelijke artikelen, gedichten en oorspronkelijke composities, waarvan één haar muzikale première beleefde op BBC Radio 3. Onze thuishaven was de altijd drukke Euston Road in het hart van Londen. We noemden ons team 'Hubbub'.

Die naam was zorgvuldig gekozen. Hij erkende dat velen van ons het gevoel hebben dat de *hub and bub* (drukke en rumoer) van ons leven ons beroven van rust en vrede, van de kans het iets rustiger aan te doen. En tegelijk is het een zinspeling op de realiteit dat we in de moderne wereld niet naar zinvolle rust zoeken door ons drukke leven compleet de rug toe te keren, maar door met aanpassingen een beter evenwicht tussen werk, rust en ontspanning te bewerkstelligen.

Halverwege de periode lanceerde Hubbub een online-enquête, de Rest Test, in de twee radioprogramma's die ik presenter: *All in the Mind* op BBC Radio 4 en *Health Check* op BBC World Service. In het eerste deel van de enquête beantwoordden de deelnemers vragen over hoeveel rust ze kregen, hoeveel rust ze idealiter zouden willen hebben en welke activiteiten ze het rustgevendst vonden. In het tweede deel vulden ze vragenlijsten in die hun persoonlijkheid, welbevinden en neiging tot afdwalen maten.

We namen een gok met die enquête. We hadden geen idee hoeveel mensen voldoende belangstelling zouden hebben voor het onderwerp om veertig minuten aan het invullen van vragen over rust te willen besteden. Maar het bleek een prangende kwestie voor een groot aantal