



100% ontspannen

LEREN ONTSPANNEN

NR 59 779 88

€ 22.50 LEDEN € 20.25



Leer 'meer' genieten van het leven!



**Een fitte en
gezonde levensstijl ...**

Ontspanning doorbreekt
spanning. Lach en maak plezier.





Wilfried van Craen is al 35 jaar werkzaam als psychotherapeut en seksuoloog, verzorgt cursussen, lezingen, opleidingen en heeft al veertien boeken op zijn naam staan. Kortom, als het hem nog lukt om zich te ontspannen, dan kunnen wij het ook.

32

Drukte of een probleem op het werk. Een sterfgeval. Ruzie in je relatie. Examens. Stress! Helaas hebben we er allemaal wel eens mee te maken. De druk is hoog, de handjes gaan zweten, de wangen worden warm. Blijven hangen in zo'n situatie kan invloed hebben op je lichamelijke en geestelijke gezondheid. 'Nerveus beestje' Wilfried van Craen weet dat als geen ander. Met zijn drukke schema komt hij regelmatig in een stresssituatie terecht. Gelukkig kent hij een aantal technieken die hem een heleboel rust bezorgen. Deze deelt hij met ons in zijn nieuwste boek *Leren ontspannen*.

Hoe belangrijk is het om te 'leren ontspannen'?

Het is veel meer dan alleen maar een adequate manier om de dagelijkse dosis stress te ontladen. Het is ook een manier om beter om te kunnen gaan met dominante emoties zoals angst, woede en onzekerheid, lichamelijke klachten zoals slaapproblemen, pijn of vervelende gewoonten, zoals tics, verslavingen of eindeloos piekeren.

Maar het is ook een goede preventiemethode. Je beschermt je lichaam tegen de ophoping van stress. Je functioneert prettiger in sociale situaties en tenslotte, de voor mij belangrijkste reden, je kan veel beter genieten in het leven.

U heeft jarenlange praktijkervaring met mensen die moeten leren ontspannen. Wat voor mensen komen bij u?

Alle soorten mensen. Soms hebben mensen

interview

Wilfried Van Craen

te veel last van stress, of van een specifiek spanningssymptoom, zoals een slaapprobleem. En soms komen er mensen bij me die niet zozeer minder spanning willen hebben, maar meer greep willen krijgen op de hoeveelheid spanning, zoals topsporters of performance kunstenaars.

Waar komt uw interesse in de menselijke psyche vandaan?

Vanuit mijn persoonlijke queeste naar een zo goed mogelijk leven. Al snel kwam ik tot het besef dat we maar één leven hebben - er is geen herkansing in september - maar dat we niet weten hoe we dat zo goed mogelijk kunnen leven, terwijl het elke dag wel korter wordt. We hebben geen handleiding meegekregen en dus moeten we het antwoord zelf vinden. Wat daarbij kan helpen is de eigen ervaring, het leren van goede modellen, daar gaat mijn volgende boek over, en inzicht. En vanuit dat laatste kwam ik terecht bij psychologische benaderingen.

Wat vindt u het meest interessant aan uw werk?

Ik leer veel van mijn patiënten. Iedere mens levert op zijn manier een unieke strijd met zijn demonen, met het noodlot en met het dagelijkse spanningsveld tussen wat we verwachten en de realiteit.

Klopt het dat een goed boek ook ontspannend werkt?

Ik mag niet voor anderen spreken, maar voor mij persoonlijk is dat zeker zo. Ik heb altijd veel en graag gelezen, zowel fictie als non-fictie. Het laatste omdat ik nieuwsgierig en leergierig ben, het eerste omdat de inleving in een personage mijn empathie vergroot. Toen ik zestig werd, besloot ik dat het tijd werd om de klassiekers te lezen, zonder hen wil ik de eeuwige jachtvelden niet in. Op mijn site heb ik een lijst gepubliceerd met alle titels die ik nog niet heb gelezen en alle vrienden of kennissen die mij ooit een cadeau willen doen heb ik vriendelijk verzocht om mij een boek uit die lijst cadeau te doen. Het zijn er 51 geworden, precies even veel als er volgens het boeddhisme vormen van mentale transformaties zijn. En ook omdat ik schat ermee door te gaan tot mijn 77e. Dat was nog 17 jaar en dus drie klassiekers per jaar. Een meer dan haalbare kaart, ook wanneer op een bepaald moment Alzheimer me de boeken steeds opnieuw voor de eerste keer zal doen lezen.

Hoe ziet voor u een 'normale' dag eruit?

Een 'normale' dag ken ik niet. Ik heb beroepshalve vier kwartjes: de psychotherapeutische en seksuologische privépraktijk, cursussen geven, opleiding en boeken schrijven en die vier kwartjes wisselen elkaar af in een onregelmatige volgorde. Voor het schrijven trok ik me ook gedurende drie maanden terug, de winterhelft in het Zuiden, de zomerhelft aan de kust.

Wat is uw volgende project?

Een boek over de levenservaring van boeiende, uitermate inspirerende zeer oude wijzen. Een bundeling gerijpte levenswijsheid dus. In vele culturen wordt er aandachtig geluisterd naar de ouderen maar in onze Westerse cultuur is dit nog zelden het geval. Daardoor gaat er een godmijn aan wijsheid verloren. Niet alle oude mensen zijn een bron van inspiratie, ver van. Deze uit het boek zijn gloed oud.



Geen mensen die aanleggen aan de oevers van zelfbeklag en conformisme, doodsangst en verveling, wel integendeel. Ze hebben gemeen dat ze tot op hoge leeftijd (ze moeten minstens 77 zijn) zo'n ongemeen rijk en vervullend leven hebben gehad, dat je wensen zou dat er wat naar je zou overspringen. Het zijn mijn helden.