

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	11
1 Het slaapgedrag	13
2 De mens: lichaam, ziel en geest	27
3 Verzorging: basis voor een goede slaap	41
4 Verzorging van de ziel	49
5 Gemeenschap van de ziel	65
6 Verzorging van de geest	71
7 Verzorging van het lichaam	79
8 Drie hersenfuncties en onze slaap	91
9 Slaapstoringen (1)	119
10 Dromen, spijsvertering van de ziel	135
11 Slaapstoringen (2)	155
12 Ontspanning en spieren	173
13 De ademhaling en de slaap	185
14 Slapen met overleg	195

Voorwoord

'Want zoals de regen en de sneeuw van de hemel neerdaalt en daarheen niet weerkeert (...) alzo zal mijn woord, dat uit mijn mond uitgaat, ook zijn; het zal niet ledig tot Mij wederkeren, maar het zal doen wat Mij behaagt en dat volbrengen, waartoe Ik het zend.' (Jesaja 55:10a en 11)

Na ruim dertig jaar actief te zijn geweest in de hulpverlening zou ik willen stellen, dat het in al die jaren steeds weer bleek, dat mensen die innerlijke problemen hebben, vaak ook slaapproblemen hebben en omgekeerd. En hoeveel mensen zijn er niet die slaapproblemen hebben!

Slaapkuren en slaapp cursussen; therapieën van soms maanden, en toch liet een verbetering van de slaap vaak op zich wachten.

Aan slecht slapen kun je weinig of niets doen, denkt men dan, daar moet je maar mee leren leven. Niets is echter minder waar!

Voordat ik in de hulpverlening ging werken, zocht ik al jaren intensief naar het antwoord op de vraag: 'Wat is het verschil tussen ziel en geest en hoe werken die twee samen in onze innerlijke mens?'

Toen wist ik nog niet hoe belangrijk de antwoorden op dergelijke vragen waren, voor werkelijk effectieve hulpverlening. Ook, en wel heel speciaal, bij het overwinnen van slaapproblemen. En die had ik zelf! Jaren lang!

Al tijdens mijn middelbare school periode had ik ernstige slaapproblemen. Slapeloosheid nekte mijn energie. Medicijnen, hoe overtuigend door onze huisarts aangeprezen als 'de oplossing', brachten hooguit wat verlichting. Tot slot leidde dit alles er toe dat men mij een slaapkuur van tien dagen in een psychiatrische kliniek adviseerde als oplossing. Helaas was ook dat zonder resultaat.

'Genezen' van slaapproblemen? Echt niet! Wel heb ik daar onvergetelijke ervaringen opgedaan en tevens waarnemingen kunnen doen, die mij later bij het hulpverleners op dit punt enorm goed van pas kwamen.

Twee opmerkelijke feiten ontdekte ik terwijl ik op zoek was naar kennis over 'lichaam, ziel en geest':

1. De samenwerking tussen de geest en de ziel wordt *duidelijk* omschreven in de Bijbel.
2. Deze samenwerking wordt in feite *nergens* anders omschreven, laat staan welk effect deze samenwerking kan hebben op het leven van elke dag.

Deze samenwerking in onze innerlijke mens is van het grootste belang voor de hulpverlening. Dat is de kern van de gedachte: Goed slapen dat *kan* toch iedereen!

Een bijbels mensbeeld, bestaande uit lichaam, ziel en geest is daarbij het uitgangspunt.

Mocht je een wetenschappelijk onderbouwd betoog verwachten, dan moet ik je teleurstellen. Wat nu volgt is duidelijk op de Bijbel gefundeerd. Aan jou de vrijheid dit 'wetenschappelijk genoeg' te vinden om er aandacht aan te geven of niet.

Mocht je de Bijbel bewust buiten je denken willen plaatsen, dan adviseer ik je dit boek zeker niet te lezen!

In de jaren van hulpverlening bleek steeds weer: Het Woord werkt. Het is te vertrouwen. Het zal de mens altijd verder brengen in het doorzien van zijn eigen problemen en het biedt unieke mogelijkheden voor de aanpak ervan.

Inleiding

Slapen is een vorm van *gedrag*. Slecht slapen is een vorm van *slecht gedrag*. *Slecht gedrag* is beslist *geen ziekte*, laat staan een ongesnelijke ziekte. Elk slecht gedrag is voor verbetering vatbaar!

Nadat dit uitgewerkt is, volgt een omschrijving van een bijbels mensbeeld. Hierin wordt de mens omschreven, bestaande uit lichaam, ziel en geest. Vanuit dit mensbeeld zullen de oorzaak en de aanpak van de slaapproblemen duidelijk naar voren komen. De innerlijke mens, bestaande uit ziel en geest, wordt uitvoerig beschreven en met enkele tekeningen in beeld gebracht.

De verzorging van de innerlijke mens blijkt duidelijk centraal te staan voor het welbevinden van de mens. Hierbij wordt duidelijk dat een *slechte verzorging van de innerlijke mens vaak een grond is voor slaapproblemen*.

De verwaarlozing van de innerlijke mens gebeurt vaak zonder dat we het willen of er bij stil staan. Het gebeurt alleen al door het feit dat we nauwelijks weten hoe we onze ziel, en laat staan onze geest, op een effectieve wijze kunnen verzorgen.

Het functioneren van de innerlijke mens wordt naar aanleiding van een paar hersenfuncties beschreven, voor zover deze van invloed zijn op het verloop van de slaap.

De beantwoording van twee vragen zal steeds centraal staan:

1. Hoe ontstaat een bepaald slaapprobleem?
2. Hoe kunnen we onze slaap verbeteren?

We zullen onder andere over het ontstaan van dromen, nachtmerries en het verschijnsel slaapwandelen op zo'n manier schrijven, dat je met de aangereikte gegevens zelf aan de slag kunt gaan.

Aan de hand van een aantal veel voorkomende slaapproblemen zullen bepaalde inzichten en praktische tips naar voren gebracht worden. Daarbij is er vanzelfsprekend niet naar gestreefd om compleet te zijn.

Medische betogen, die je alleen maar zou kunnen beamen, laten we daarom achterwege. Wel zul je als 'doe het zelve' steeds weer uitgedaagd worden om de aangereikte ideeën in je eigen situatie verder praktisch uit te werken.

Als je, als het ware, maar één nieuw idee opdoet en dat zelf uitwerkt, om daarmee iets te doen aan de verbetering van je nachtrust of aan de slaapproblemen van iemand uit je omgeving, dan heeft het schrijven van dit boek zijn nut al gehad.

Goed slapen kan iedereen! Denk je van niet? Je kunt je denken in dit opzicht veranderen en zeker je slaap verbeteren. Geen beginnen aan? 'Alle begin is moeilijk', maar... 'de aanhouder wint!' En: 'elk miljoen begint met de eerste stuiver.'

① Het slaapgedrag

❖ Inleiding

Goed slapen wordt vaak een 'zegen' genoemd, zeker door de mensen die ervaren dat ze slecht slapen. Zij denken in de regel dat, zowel aan het verkrijgen van deze 'zegen', alsook aan het ervaren van slechte nachtrust weinig of niets te doen is. Niets is minder waar. We willen in dit hoofdstuk laten zien dat onze slaap een vorm van gedrag is. Gedrag dat te leren valt en dus door oefening te verbeteren is. Ook zullen we zien dat bepaalde eisen en verwachtingen, die we aan onze slaapprestaties stellen, een grote invloed uitoefenen op de beoordeling van onze slaap. Bovendien zal duidelijk worden dat alle behoefte aan slaap niet altijd even reëel is. Het is beslist niet altijd nodig dat aan al onze behoeften aan slaap tegemoet moet worden gekomen voordat we zouden kunnen zeggen: 'Ik heb goed geslapen.'

❖ Slapen is een vorm van gedrag

Gedrag is geen ziekte

Veel mensen staan er niet bij stil dat slapen een vorm van gedrag is, net als voetballen of fietsen. Als we dit eerst eens zouden aannemen, dan zouden we daardoor meteen al een paar belangrijke conclusies kunnen trekken. Op het gebied van gedrag in het alge-

meen, kunnen we onder andere het volgende stellen:

1. Gedrag kun je kiezen, je kunt het leren en door oefening verbeteren.
2. Slecht gedrag is geen ziekte, je kunt het niet met medicijnen verbeteren.
3. Er is geen medicijn voor goed gedrag.

Als we deze gedachten eens toepassen op de ‘nachtelijke praktijk’ van ons slapen, dan zijn er meteen al een paar belangrijke conclusies te trekken die ik voor de duidelijkheid hier wil stellen:

1. Voor goed slapen kun je kiezen, je kunt het leren en door oefening verbeteren.
2. Slecht slapen is geen ziekte, je kunt het niet met medicijnen verbeteren.
3. Er is geen medicijn voor een goede slaap.

Dit zijn misschien een paar harde noten zo aan het begin, vooral als je echt last hebt – en zeker al over een langere periode – van slecht slapen. Daarom wil ik je vragen, stop nu niet met lezen, leg dit boek niet weg maar probeer eens de twee gedachten, die ik hieronder vermeld met mij verder uit te werken:

1. Slecht slapen is geen ziekte.
2. Je kunt er zelf heel veel aan doen.

Het in de praktijk uitwerken van alleen al deze twee gedachten, zal je een eind op weg helpen bij het aanpakken van je slaapproblemen. In deze tijd wordt ‘slecht gedrag’ vaak voor een ‘ziekte’ aangezien. Op hetzelfde moment dat je dit voor waar aanneemt, ook op het gebied van je eigen slapen, laat je je ook de verantwoordelijkheid ontnemen voor dit gedrag en daarmee de vrijheid om het naar eigen keuze te wijzigen. Deze vrijheid is juist van een onschatbare waarde bij het werken aan je slaapprobleem.

Het is helaas zo, dat veel mensen liever voor de verantwoordelijkheid vluchten die ze voor hun eigen gedrag hebben. Ze zijn liever ziek dan schuldig aan verkeerd gedrag. Op de lange duur blijkt het merendeel van de mensen toch te kiezen voor verbetering van de situatie. Ze nemen dan geen genoegen meer met de 'zoethouder': 'Je kunt er niets aan doen, je moet met zulke dingen leren leven.'

Om alles wat met slapen te maken heeft onder die ene noemer te brengen van 'gedrag', wil ik een, voor jou misschien nieuw begrip invoeren, en wel het begrip: *slaapgedrag*. Voor al ons gedrag zijn we zelf verantwoordelijk dus ook voor alles wat dit slaapgedrag inhoudt. Als we zelf verantwoordelijk zijn voor ons gedrag, dan houdt dat ook in dat we de vrijheid en de mogelijkheid hebben om er zelf wat van te maken. Dat we er dus verbeteringen in aan kunnen brengen.

Omschrijving slaapgedrag

Slaapgedrag is alles wat we doen of juist nalaten:

1. Als voorbereiding op de slaap.
2. Tijdens de slaap.
3. Omdat we slecht of juist goed geslapen hebben.

Als je deze omschrijving goed leest en overdenkt zul je het met mij eens zijn dat de problemen liggen bij het tweede punt.

Ik kan je verzekeren dat, als we de punten 1 en 3 aanpakken – we zullen daar ook praktische tips voor geven – je zult ervaren dat het onder punt 2 genoemde slaapgedrag, zich ook met sprongen zal verbeteren.

Wat is er nou mooier dan je eigen mogelijkheden te hervinden, om op de meest effectieve manier één van de meest belangrijke bezigheden in je leven, het slapen, uit te voeren en dit ook als prettig te ervaren. Je zult zien dat je mogelijkheden, ook op het punt van 'goed kunnen slapen', veel groter zijn dan je denkt.

Factoren van het slaapgedrag

Als we het over ons slaapgedrag hebben, bedoel ik dus niet alleen maar het gedrag wat we vertonen als we de ogen min of meer dicht hebben, en niet meer bewust deelnemen aan wat er gebeurt in onze omgeving. Slaapgedrag wil ik een veel bredere betekenis geven. Dit gedrag bestaat uit veel verschillende factoren. Ik wil er een paar noemen. Ons slaapgedrag bestaat uit de voorbereidingen die ik tref of juist niet tref om te gaan slapen, maar ook uit het achteraf praten over het feit of we nu wel of niet goed slapen.

Zoals alcoholgebruik ons rijgedrag beïnvloedt – en er eigenlijk deel van uitmaakt – zo beïnvloeden onze gedachten en gesprekken over slaap, ook ons eigenlijke slapen. Ze behoren volgens onze omschrijving dus tot ons slaapgedrag. Het zou dus nuttig kunnen zijn – om bij dit beeld te blijven – om er eens op te letten wat we in het laatste uur vóór het naar bed gaan doen. Zoals we voordat we aan een feestelijk diner beginnen vaak afspreken wie er terug rijdt, en zo ons gedrag al bepalen met het oog op het autorijden na het diner. Ook de voorbereidingen die ik tref om te gaan slapen, of het nalaten daarvan, zoals de inrichting van de slaapkamer of de aankoop van een bepaald matras, behoren tot dit slaapgedrag. En wat denk je van ons eten en drinken, zeker in de avonden! Zij hebben ook invloed op ons slapen.

Daarnaast kunnen we denken aan het bezoek van vrienden of het volgen van een cursus in de avonden! Een cursus zal ons mogelijk teveel gedachten meegeven, ons te druk maken aan het einde van een dag, terwijl juist het bezoek van vrienden ons heel goed kan ontspannen. Zo zie je dat ik nog wel even door kan gaan met het opnoemen van gedrag dat deels, of soms expliciet, ons slapen duidelijk beïnvloedt en dus – volgens bovengenoemde omschrijving – behoort tot ons slaapgedrag. Eigenlijk kunnen we concluderen dat ons hele levenspatroon bestaat uit gedragingen waarvan een groot deel min of meer een invloed heeft op ons slapen en omgekeerd.

Het meest voorkomende slaapprobleem

Laten we met het meest voorkomende slaapprobleem van start gaan en van daaruit verder gaan. Schrik niet. Het meest voorkomende slaapprobleem bij slechte slapers is... de *beleving* dat men slecht geslapen heeft. Ja, de negatieve beleving van de meer of minder genoten slaap kan bij slechte slapers vaak het grootste deel van het slaapprobleem zijn.

Ik zal het nog verder uitwerken, maar als dit echt waar zou zijn, dan is de oplossing – althans van dit slaapprobleem – vaak op een heel andere plaats te zoeken dan waar de meeste mensen hem zoeken. Kortom: voor een ziekte of een biologisch tekort zou ik bij een dokter te rade kunnen gaan. Voor een slechte beleving kan ik het beste bij mijzelf te rade gaan. Gevolg: ik zoek mij rot en ik vind nooit wat ik zoek. Oftewel ik zoek de oplossing van mijn slaapproblemen bij een ander, terwijl de oplossing in eerste instantie voor een groot gedeelte bij mijzelf te vinden is.



Voor de oplossing van wateroverlast door een lek dak, moet je niet in de kelder zoeken maar op de zolder.

*‘En dit bid ik, dat uw liefde (ook tot het Woord van God) nog steeds meer overvloedig moge zijn in helder inzicht en alle fijngevoeligheid, om te onderscheiden, waarop het aankomt.’
(Filippenzen 1:9,10a)*

Aanklacht of uitdaging

Als je voorgaande gedachtengang een uitdaging vindt dan ben je al een eind op weg om je slaapproblemen langs de weg van de 'doe het zelve' aan te pakken. Overigens wil ik niemand de gedachte geven niet naar een dokter te mogen gaan, of dit minderwaardig te vinden. Als je er zélf aan wilt werken dan raad ik je aan eens verder met mij naar de mogelijkheden te kijken die we als mens hebben. Het is mogelijk om de feiten op het gebied van ons slapen onder ogen te zien en de belevingen ervan voor een groot gedeelte zelf kleur te geven.

❖ De beleving van de genoten slaap

Belevingen zijn subjectief

Als ik iets ervaar of beleef doe ik dat met mijn gedachten en gevoelens. Ik word bijvoorbeeld angstig bij een hoogoplopende koorts. Ik denk aan allerlei kwalijke oorzaken en die gedachten geven mij weer angstgevoelens. Belevingen spelen zich af in onze gedachten en gevoelens. Ze worden niet gevormd in het puntje van de grote teen maar in de ziel.

In en dóór de ziel vinden gedachten en gevoelens hun vorm. Maar dit verloopt *niet zonder onze wil*. Je weet zelf dat je bij het oplossen van een wiskundig probleem met groot geduld naar een gedachte kunt blijven zoeken, omdat je het wilt. Of soms zeg je in bepaalde omstandigheden: 'Ik wil me geen zorgen maken'. Gevolg: je bent op dat moment minder bezorgd. Wat ook veel voorkomt: 'Ik wil niet huilen waar een ander bij is', en je huilt dus niet. Of: 'Ik wil me beheersen' met als gevolg dat je je beheerst.

Onze ziel functioneert met gedachten en/of gevoelens die we veelal ondergeschikt kunnen maken aan onze wil. Dat is nu wel duidelijk. Die wil is juist zo belangrijk, als we iets willen leren. Zo kunnen we onze wil ook inschakelen om ons slaapgedrag te verbeteren. Als we met onze wil besluiten ons gedrag te oefenen dan

zal het zich zeker verbeteren. Zo ook met ons slaapgedrag. Waar een wil is, is een weg! Zeker een weg om beter te leren slapen en ook om te leren achteraf te beoordelen hoe we geslapen hebben, of dit nu 'goed' was, 'goed genoeg' of 'slecht'.

Norm en verwachting is de basis van beleving

In het algemeen zouden we kunnen stellen: hoe hoger de eis die we ergens aan stellen, hoe sneller en erger we teleurgesteld kunnen worden, dus een negatieve beleving kunnen ervaren. Dit is vaak het geval bij het beoordelen van onze slaap, zeker als die niet al te best was. Stel je op een bepaald punt hoge eisen aan het gedrag van één van je kinderen, dan is dat vaak ook een reden dat dit kind jou op dat punt zo snel irriteert of dat je daardoor in dit kind zo teleurgesteld bent. Niet alleen het gedrag van het kind is dan de enige oorzaak dat je je eraan irriteert, maar ook je hoge normen die je aan dit gedrag stelt geven mogelijk mede aanleiding tot deze irritatie.

Voorbeeld

Op maandagmorgen maakt moeder het huis aan kant. Ze dweilt de keukenvloer en stofzuigt de huiskamer. Om twaalf uur komen de kinderen thuis. Ze stuiven zó door naar de woonkamer. Gevolg: een heel vuil spoor van de keukendeur tot in de woonkamer. De reactie van moeder zal bekend zijn, ze is boos en geeft de kinderen misschien wel straf.

Nu gebeurt hetzelfde nog eens maar dan op donderdag, en wel nadat er de vorige avond, tot diep in de nacht, vrienden op bezoek zijn geweest. Hierdoor is één en ander nodig aan opruimen toe.

Als de kinderen dan op precies dezelfde manier binnenstuiven en precies dezelfde vuile voetstappen maken, kun je je voorstellen dat moeder nu veel eerder geneigd is bij zichzelf te zeggen: 'Ach kom, dat is niet zo erg, ik moest toch de vloeren nog doen'. Zo zie

je wat er gebeurt als de norm verandert, dan verandert de beleving van een feit en tevens onze reactie daarop.

Het gedrag van de kinderen was op beide dagen hetzelfde maar moeder had op donderdag een andere norm dan op maandagmorgen, en daarom ook een andere reactie op het gedrag van de kinderen.

We weten trouwens allemaal dat we veel minder van een ander kunnen hebben wanneer we moe zijn dan wanneer we uitgerust en fit zijn. De normen, en daardoor ook de beleving van bepaalde gebeurtenissen, variëren dus met onze conditie.

Zo is het ook met de normen die we stellen aan 'goed geslapen hebben'. Door hoge normen te stellen aan 'een goede nachtrust' hebben we vaak ten onrechte de beleving van 'wat hebben we weer slecht geslapen'.

Door deze ervaring zijn we moe en prikkelbaar en gaan de normen automatisch omhoog, waardoor de gedachte weer versterkt wordt dat we slecht slapen. Zo ontstaat er in vele gevallen een neergaande spiraal van een negatieve wisselwerking tussen gedachten en belevingen.

Hoge eisen en teleurstelling

Het bovenstaande geeft eigenlijk al aan waarom perfectionisten vaak heel snel geïrriteerd zijn en zelfs snel in zichzelf teleurgesteld zijn en depressief worden.

Het is jammer dat de meeste mensen aan de kwaliteit van hun slaap dikwijls zulke hoge eisen stellen. Om maar eens drie eisen te noemen die men gewoonlijk 'in zijn hoofd' heeft:

1. De slaap moet niet te lang op zich laten wachten.
2. De slaap moet diep zijn.
3. De slaap moet het liefst duren tot de wekker afloopt (acceptabele tijdsduur: 8 uren).

Met zulke eisen kun je er zeker van zijn dat je naar jou idee meestal niet goed genoeg slaapt en dat je slaapproblemen voor het

grootste deel uit een beleving bestaat die negatief is. Dit komt omdat je verkeerde eisen stelt aan de kwaliteit en de duur van je slaap. Je hebt niet dat beleefd wat je verwachtte en wat je, om wat voor reden dan ook, als normaal beschouwt.

Als ik weer eens slecht geslapen had, kon ik haast met jaloersheid kijken naar ons oudste kind, die toen nog een baby was. Hij kon na een borstvoeding heerlijk in slaap zakken en dan weer uren doorslapen. Nu weet ik dat een baby een totaal ander slaappatroon en andere slaapbehoeften heeft dan een volwassene. Als wij, als volwassenen, zoveel uren zouden slapen als een baby, dan was het niet best met ons gesteld.

❖❖❖ **Alvast een paar harde feiten over slapen**

We noemden al drie eisen die vaak gesteld worden aan de slaapkwaliteit. Een vierde wil ik hier toevoegen: de slaap moet verfrissend zijn; oftewel, ik moet uitgerust en niet meer moe zijn als ik wakker wordt.

Meestal lossen we 'moe zijn' echter niet op met slapen. Het moe zijn, wat we voelen, is vaak niet ontstaan door gebrek aan slaap. Zelden is dat zo. Het zich chronisch moe voelen, is vaak een gevolg van een depressieve instelling of een depressieve periode waarin we zijn. In zo'n periode worden we niet uitgerust wakker en zie daar, aan één van de door ons gestelde eisen wordt niet voldaan. Conclusie: we slapen niet zo goed! Fout! (*Zie het zolder-kelder verhaal*).

En zo is de negatieve spiraal al heel gauw rond: gevoelens van teleurstelling, moe zijn bij het wakker worden, we denken dat we slecht geslapen hebben en dat maakt ons down, wat weer vermoeidheid geeft.

Emotionele en biologische slaapbehoefte

De meeste mensen denken gemiddeld acht uur slaap nodig te hebben om de dag weer fit en fris aan te kunnen. Als dit nou eens een vooroordeel is. Een vooroordeel waarmee je jezelf plaagt!

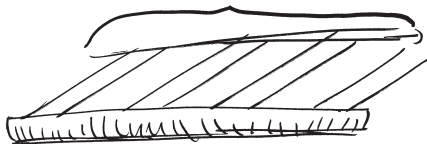
Je zou dan ook kunnen zeggen, dat dit een *emotionele* slaapbehoefte is en geen *biologische* slaapbehoefte. Deze laatste, de biologische slaapbehoefte, wordt louter en alleen bepaald vanuit en door de lichamelijke situatie.

Tijdens onze reizen door de Oostbloklanden heb ik iets opgemerkt met betrekking tot het slaapgedrag van de mensen daar. We zagen een duidelijke aanwijzing dat deze twee behoeftepatronen invloed hebben op het menselijke gedrag in het algemeen en dus ook op het slaapgedrag in het bijzonder.

Ik zag in de voormalige DDR moeders die vroeg in de morgen, voordat ze zelf naar hun werk gingen, hun kinderen wegbrachten naar de crèche. Het tijdstip van deze ochtendwandeling: zes uur in de morgen.

De straten waren op dat tijdstip al druk bevolkt met wandelaars die naar hun werk gingen. In onze westerse maatschappij, waar de dag steeds meer via de avond naar de nacht verschuift, gaan veel winkels pas om tien uur open en zeker niet voor negen uur. Op dat tijdstip had de dorpsbakker in de DDR zijn meeste brood al verkocht.

Ik nam duidelijk waar dat een agrarische bevolking, die geen uitgaansleven kent, gewoon in de zomertijd met veel minder slaap toe kan dan in de rest van het jaar, ondanks dat er in de zomer lang en hard op



het land gewerkt moet worden. Terwijl men in de zomer zware arbeid verricht en daarvan beslist moe thuis komt, kan men toch met minder slaap toe dan in de wintertijd.

In de winter daarentegen slapen deze mensen per etmaal gemiddeld ettelijke uren meer dan 's zomers, terwijl ze minder vermoeid naar bed gaan. Duidelijk blijkt dat een slaapnorm van acht uur sterk bepaald is door een geïndustrialiseerde maatschappij en niet door een biologische behoefte die bepaald wordt door de lichamelijke noodzaak van het aantal uren genoten slaap.

Door dit feit kom ik tot het begrip: *emotionele slaapbehoefte*. Hieronder versta ik de behoefte aan slaap, niet omdat men die per se nodig zou hebben, maar vanuit een gevoel niet genoeg te hebben geslapen. Bij depressieve stemmingen is er vaak een overmatig verlangen om lang te slapen. De behoefte aan slaap is dan op grond van deze stemmingen en niet op grond van een lichamelijke noodzaak.

Mensen met een groot en chronisch verdriet verlangen meer naar slaap dan bijvoorbeeld een jubilaris bij het wakker worden op de dag van zijn jubileum. Zijn de behoeften aan slaap emotioneel gevormd en liggen de normen voor een 'goede slaap' hoger dan strikt noodzakelijk is, dan is er ook eerder een vermeend tekort aan slaap. Voeg daar nog eens bij dat veel depressieve mensen last hebben van zelfmedelijden, dan zullen we inzien dat het niet gauw goed is als men deze mensen vraagt: 'En, heb je goed geslapen?'

Er is dan een emotionele behoefte aan slaap, een emotionele norm voor een 'goed slapen' ontstaan. Deze emotionele slaapbehoefte komt dikwijls niet overeen met onze biologische slaapbehoefte maar overtreft deze in veel gevallen.

De biologische behoefte aan slaap zou eigenlijk de basis voor onze 'slaapnorm' moeten zijn. Juist bij 'slechte slapers' krijgt de emotionele slaapprobleem een steeds grotere plek en speelt deze een steeds belangrijkere rol bij de beantwoording van de vraag of we goed geslapen hebben.

Aan deze emotionele slaapprobleem wordt maar zelden voldaan, terwijl zelfs bij een korte nachtrust het lichaam het signaal kan afgeven: 'We zijn toch weer verfrist door de slaap'. Dit is een signaal dat bij slechte slapers, die vanuit hun gevoel hun slaapprobleem beoordelen, zelden wordt ervaren. Ze stellen in de regel te hoge eisen aan hun slaapprobleem en slaapprobleem, zodat ze meestal ten onrechte denken dat ze slecht geslapen hebben.

De verwachting, of de eis, die ik vroeger aan mijn slapen stelde, namelijk dat ik niet slechter wilde slapen dan een ander in mijn directe omgeving, maakte het slapen voor mij soms tot een kwelling. Om bijvoorbeeld tijdens een jeugdweekend op een slaapprobleem te slapen tussen allemaal van die 'goede slapers', zeker als er ook nog één was die zo 'heerlijk kon snurken'. Er ontstond in zulke weekenden een 'emotionele slaapprobleem' – op grond van zelfmedelijden en jaloezie – die eigenlijk de hoofdoorzaak was van mijn slechte slaapprobleem. Overigens zijn jaloezie en zelfmedelijden twee wielen aan één en dezelfde as. Waar het één is zal je ook het andere tegenkomen en altijd versterken ze elkaar. Zowel jaloezie als zelfmedelijden zijn slechte waarnemers bij de vraag of iets nu goed of goed genoeg is.

Zelfmedelijden kleurt de beleving van onze slaapprobleem onnodig negatief: 'Och arme ik. Die en die slapen altijd veel beter dan ik slaapprobleem'. Van een objectieve beoordeling van de genoten slaapprobleem is dan al haast geen sprake meer. Een negatieve spiraal zet zich in beweging en het slaapprobleem is levensgroot.

Kortslapers

Er zijn mensen die bekend staan om hun enorm korte slaaptijd. Dit waren bijvoorbeeld Napoleon, Edison, en enkele van de Amerikaanse presidenten.

Als wij op reis zijn gaan we vaak al heel vroeg in de morgen rijden en dat lukt best. Ik val dan niet achter het stuur in slaap. Waarom? Er is een duidelijke taak, er wordt in het verkeer een voortdurend beroep op je gedaan. Moeheid? Geen sprake van.

Als we tot actie geprikkeld worden, en die actie dan ook nog als zinvol en afwisselend ervaren wordt, blijkt opeens de moeheid niet meer te bestaan. Gebrek aan actie, verantwoordelijkheid, of gebrek aan afwisseling, kunnen even zovele bronnen zijn van vermoeidheid, die we beslist niet zomaar aan 'slecht slapen' mogen toeschrijven, of met meer slaap kunnen oplossen.