

Dr. Merijn van de Laar

Slapen als een oermens

Eeuwenoude wijsheden voor een betere nachtrust

Spectrum

Inhoud

Voorwoord	11
Inleiding	13
1. Een oeroude slaap	19
Hoogslapers	20
Slapen, eten, bewegen	24
Veiligheid voorop	29
2. Wat is slaap?	36
Het zijn allemaal fasen	39
De tijd van je lijf	42
Oost west, thuis best	45
Vroege vogels en nachtuilen	46
Middernacht	48
Druk, druk, druk	49
Een goed team	52
Tijd voor kwaliteit	52
Precies wat je nodig hebt	58
Hoogspanning	63
De tand des tijds	65

3. Slapen, waarom zou je?	69	Vrienden voor het leven	160
Doodgewoon	70	Viervoeters	162
Gezond blijven	72	Werk aan je slaap	164
Daar ben je immuun voor	78		
Spierballen kweken	79	7. Slaap stimuleren	167
Pijnstillers	81	Koffietijd	167
Vergeet niet te slapen	82	Geen rook zonder vuur	169
Droom maar lekker verder	86	Afzakkertje	171
Met het verkeerde been uit bed	92	Gezamenlijke slaap	172
		Stimulatie	174
		Samengevat	176
4. Slapeloze nachten	100		
Dat is persoonlijk	101	8. Ontspan!	178
De vicieuze cirkel	105	Adem in, adem uit	179
Slaapreactiviteit	108	Minder aan je hoofd	180
Mentale gezondheid	111	Stel je voor	182
		Wees bewust	184
5. Een oersterke slaap	114		
Bedtijd	115	9. Werken met uren	187
Een powernap?	118	De magische pil?	190
Geen smoes voor een snooze	121	Het alternatief	192
Wat licht op de zaak	123	Ken je slaap	194
Seizoensgebonden	128	Mand...	196
Oververhit	130	Sterkere nachten	199
Moderne strobedden	133		
Slapen met de vijand	135	10. Verstoorde klokken en nachtelijke spoken	203
Blijf actief	136	Een gat in de dag	204
Maanslaap	140	Reset	206
Je slaapt hoe je eet	143	Kijk uit waar je loopt!	208
		Enge dromen	210
6. Sociaal slapen	149	Triggers	212
Romantische relaties	150	Tem je nachtmerrie	215
Bedmaatjes	154		
Seks als medicijn	157		

11. De toekomst van slaap	218
Moet je de cijfers geloven?	219
Socialemedia-influencers	222
Witte ruis en robots	224
12. Het gaat om balans	227
Hoe je een betere nachtrust krijgt in drie weken: een twaalfstappenplan	234
Woordenlijst	239
Dankwoord	243
Bijlage 1: Het slaapdagboek	245
Bijlage 2: Slaapdagboeklegenda	247
Noten	249
Register	293

Voorwoord

Dr. Merijn van de Laar is erin geslaagd om inzicht te geven in het mysterie van de slaap. De evolutionaire psychologie is hierbij het uitgangspunt. Hij gaat terug in de tijd om te onderzoeken hoe de slaap van de oermens eruitzag. Merijn geeft helder antwoord op de vraag wat de basis is van goed slapen en hoe we in deze moderne tijd daar steeds verder vanaf zijn geraakt. Hij beschrijft wat de oorzaken zijn van verschillende slaapstoornissen en waarom de cognitief gedragsmatige behandeling van slaapproblemen voor de meesten goed werkt. Daarnaast geeft hij tips om de kwaliteit van de slaap te verbeteren en de ‘roofdieren’ van de nacht aan te pakken.

Een origineel boek dat je kan helpen om een ‘oersterke’ slaap te krijgen.

Slaaptherapeut en somnoloog dr. Ingrid Verbeek

Inleiding

Slaap is een magisch fenomeen. Als je goed slaapt, sluit je je ogen en voor je het weet ga je op reis naar een wonderlijke wereld die buiten je volle bewustzijn ligt. Als je slecht slaapt, kan de nacht aanvoelen als een straf. Elke avond wordt een strijd met jezelf, die vaak leidt tot negatieve gedachten en gevoelens van hulpeloosheid. Zodra de zon opkomt, zie je op tegen de dag die vaak eindeloos lijkt. Concentratie- en geheugenproblemen, stemmingswisselingen en een gebrek aan energie kunnen het gevolg zijn van de nachtelijke strijd.

Tijdens mijn werk als slaaptherapeut deed ik onderzoek naar de oorzaken van slapeloosheid. In mijn spreekkamer stond ik er soms versteld van hoe groot de individuele verschillen in slaapbeleving waren. Ik ontmoette mensen die na zeven uur slaap nog nauwelijks één voet voor de andere konden zetten, maar ook cliënten die met vijf uur prima de dag doorkwamen. Sommigen in die laatste groep zagen zichzelf niet eens als iemand met een slaapprobleem, maar hadden partners die daar anders over dachten. De subjectieve beleving van slaap en slaapproblemen bleek een voor de cliënt belangrijk en voor mij wat ongrijpbaar fenomeen te zijn.

Deze ervaringen motiveerden mij tot het doen van wetenschappelijk onderzoek om enkele geheimen van slaap te ontrafelen. Ik

wilde vooral onderzoeken welke psychologische factoren een rol spelen bij slaapproblemen. Mijn patiënten uitten vaak nachtelijke zorgen over onvoldoende slaap en vertoonden daarmee gepaard gaande gevoelens van hulpeloosheid. Kunnen specifieke persoonlijkheidskenmerken deze ervaringen verklaren? Zijn deze individuen misschien meer perfectionistisch of dwangmatig? Piekeren ze meer in het algemeen of vertonen ze meer angst?

Gelukkig bleken slapelozen in hun persoonlijkheid niet te verschillen van mensen zonder slapeloosheid. Ik zeg gelukkig, want ik was stiekem blij met die bevinding. Ik heb immers zelf lange perioden van slecht slapen gekend en het idee van het 'niet anders zijn' bevalt me wel.

Mijn slaapproblemen begonnen op zeer jonge leeftijd. Als baby sliep ik slecht. Mijn moeder had last van vermoeidheid nadat ze vele nachten wakker had gelegen van mijn gehuil. Uit wanhoop besloot ze naar de huisarts te gaan, die me doorverwees naar het ziekenhuis voor twee dagen observatie. Daar sliep ik vanaf de eerste nacht als een roos. Maar eenmaal thuis huilde ik weer constant. De artsen en verpleegkundigen adviseerden mijn moeder: 'Laat de kleine man maar uithuilen, dan valt hij vanzelf in slaap.' Dat bleek goed te werken en ik heb daarna nog jaren prima geslapen. Achteraf gezien pasten de hulpverleners in het ziekenhuis de cry-it-out methode toe, die erop gericht is de baby te laten huilen zonder enige interventie. Volgens de theorie leert het kind zichzelf daardoor te kalmeren en vanzelf in slaap te vallen. Tegenwoordig is deze methode volgens sommigen controversieel, maar destijds werkte het goed voor mij.

Op mijn 28e ging het mis. Ik werkte als therapeut in een slaapcentrum en werd opnieuw geteisterd door slechte nachten. Het duurde uren voordat ik in slaap viel en ik werd elk uur wakker, terwijl ik de tijd op mijn wekker voorbij zag gaan. Tijdens de nacht had ik herhaaldelijk negatieve gedachten over mijn verwachte problemen de volgende dag en over hoe ellendig ik me weer zou voelen

op mijn werk. Ik schaamde me diep: overdag behandelde ik mensen met slapeloosheid en 's nachts lag ik zelf wakker. Ik volgde mijn eigen slaapadviezen niet op en voelde me als een longarts die zijn patiënten adviseert niet te roken en dan stiekem zelf een sigaret opsteekt. Ik kon er maar niet achter komen waarom ik ineens zo slecht sliep en vond het moeilijk te accepteren.

Een maand later verwees mijn huisarts me door naar een psychotherapeut. In het begin voelde ik me ongemakkelijk bij de sessies: ik zat letterlijk met mijn rug naar hem toe terwijl hij vragen stelde over mijn jeugd. Toch begon ik na een paar sessies beter te slapen; het hielp ook dat een collega in het slaapcentrum me aanmoedigde om bepaalde aspecten van de slaaptherapie die ik aan patiënten gaf op mezelf toe te passen. Het idee dat ik plotseling een slaapprobleem kon ontwikkelen verbaasde me. Ik besloot op zoek te gaan naar de mechanismen van een goede nachtrust omdat ik wilde begrijpen waarom reguliere slaapbehandelingen niet bij iedereen werken.

Pas jaren later begreep ik beter waarom ik slapeloosheid had ontwikkeld. Ik ontdekte namelijk dat basisprocessen, ontwikkeld in de vroege menselijke evolutie, mijn nachtrust hadden belemmerd. Ik was niet alleen verrast, maar het idee dat iets uit de oudheid veel van de huidige slaaptheorieën kon verklaren maakte me ook nieuwsgierig. Ik had vanaf mijn tienertijd al een sterke interesse in evolutie, die ontstond toen ik psychologie studeerde. Hoewel ik veel aspecten van mijn opleiding saai vond, werd ik enthousiast van het vak evolutionaire psychologie. Het fascineerde me dat we kennis zijn kwijtgeraakt over hoe ons lichaam in natuurlijke omstandigheden functioneert, en hoe evolutionaire principes de expressie van emoties zoals angst, boosheid en verdriet kunnen verklaren.

Vele jaren later, toen ik als slaaptherapeut werkte, ontdekte ik dat wakker liggen niet per se slecht hoeft te zijn, want de prehistorische mens lag waarschijnlijk meer wakker dan wij. De manier waarop je wakker ligt is echter wel belangrijk, waarover ik je later

meer zal vertellen. Het was waarschijnlijk zinvol om langer en vaker wakker te zijn als er sprake was van een (mogelijk) nachtelijke dreiging van roofdieren of vijandige stammen. Op die manier konden het individu en de stam sneller reageren en kon de groep zichzelf in veiligheid brengen. Bovendien realiseerde ik me dat we, om de aard van slaap te begrijpen, terug moeten gaan naar de prehistorie, toen onze lichamen veel meer waren aangepast aan de natuurlijke omstandigheden door evolutie. Wat deden mensen in de oertijd om een goede nachtrust te krijgen? Hoe zag onze oerslaap eruit? Hielden grotbewoners altijd rekening met hun slaap, of namen ze het soms niet zo nauw met hun nachtrust? Deden ze soms aan slaapverstorende activiteiten zoals het gebruik van middelen? Hadde ze zorgen of angsten rondom de slaap? Wat aten ze en hoe beïnvloedde de voeding hun slaap?

Dit boek geeft antwoorden op vragen zoals hoe evolutie zou kunnen hebben geleid tot betere slaap bij mensen die verliefd worden, waarom seks ons zou kunnen helpen in slaap te vallen, en hoe een goede nachtrust ons aantrekkelijker maakt. Wat is de relatie tussen de oude roofdieren van de nacht en moderne zorgen, en wat is het effect van stemming op slaap, en vice versa? Ik bespreek de functie van dromen, gefragmenteerde slaap en andere nachtelijke ervaringen, zoals slaapwandelen. Welke rol spelen dromen in onze emoties en hoe hebben ze de homo sapiens geholpen om duizenden jaren te overleven? Ik zal het effect van stimulerende middelen op de slaap bespreken. En hoe zit het met slaapmedicatie? Wat doen die precies met onze slaap? Dit boek richt zich ook op het effect van slaap op gezondheid, chronische ziekten en sterfte. Hoe kunnen we onszelf gezond houden?

Veel boeken vertellen je over dingen die je wel en niet moet doen om de slaap te bevorderen. Ze geven je allerlei tips over hoe je moet denken, hoe je je moet gedragen en zelfs hoe je je moet voelen. Die tips helpen vaak, zelfs als je niet begrijpt waarom. In dit boek wil ik een stap verder gaan en je helpen meer te begrijpen over rustgeven-

de nachten, waarom je ze nodig hebt en waarom je een goede of slechte slaper bent. Door in te zoomen op hoe wij waarschijnlijk honderdduizenden jaren geleden leefden, hoop ik inzicht te geven in wat de evolutionaire achtergrond van slaap is en hoe je dit kunt gebruiken voor een betere nachtrust. Ik wil ook een aantal mythes rond onze nachtrust ontkrachten. Een voorbeeld is de mythe van acht uur, die niet overeenkomt met het wetenschappelijke bewijs rondom het waarschijnlijke leven van onze voorouders. Daarnaast wil ik troost bieden aan mensen die momenteel last hebben van slapeloosheid, hen helpen beter te slapen en meer ontspannen te zijn als ze 's nachts wakker zijn.

Opmerking: Dit boek gaat vooral in op normale slaap en slaapproblemen die te behandelen zijn door (cognitieve) gedragsinterventies, namelijk: slapeloosheid, vertraagde-slaapfasesyndroom en parasomnie. Slaapstoornissen zoals (obstructieve) slaapapneu en narcolepsie vallen buiten de scope van dit boek; als je een van deze problemen vermoedt, is het belangrijk om je arts te raadplegen.

I.

Een oeroude slaap

‘... menselijke ijdelheid koestert het absurde idee dat onze soort het uiteindelijke doel van de evolutie is’¹

Richard Dawkins, Brits evolutiebioloog
en schrijver, *The Blind Watchmaker* (1986)

Slaap was een mysterie voor onze verre voorouders. Dat is begrijpelijk. Tot de negentiende eeuw wisten we immers weinig over de hersenen. De slaapwereld waarin je elke nacht plotseling verdween, moest wel iets bovennatuurlijks zijn. Een deel van deze magie is verdwenen toen we meer inzicht kregen in de werking van onze hersenen, maar desondanks zijn er nog steeds veel onbeantwoorde vragen.

De manier waarop de oermens sliep, past misschien beter bij onze huidige tijd dan je zou verwachten. Als we onze eigen slaap willen begrijpen, moeten we kijken naar de manier waarop ons lichaam gedurende vele duizenden jaren is geëvolueerd. De moderne mens, homo sapiens, evolueerde tussen 230.000 en 300.000 jaar geleden uit oudere soorten.²

Dat is erg lang geleden, zeker als je bedenkt dat mensen pas minder dan 10.000 jaar in steden wonen, dat het wijdverbreide gebruik van elektriciteit dateert van het einde van de negentiende eeuw en dat we pas sinds het einde van de jaren zeventig computers thuis hebben.³ Onze hersenen hebben zich in relatief korte tijd heel erg moeten aanpassen aan deze ontwikkelingen. Onze leefomstandigheden zijn drastisch veranderd, maar de evolutie van ons lichaam en onze geest gaat niet zo snel.

Het interpreteren van archeologische vondsten en het observeren van hedendaagse jager-verzamelaars helpt ons te begrijpen hoe de oermens sliep. Hoewel details over het circadiane ritme (de fysieke, mentale en gedragsveranderingen die een organisme gedurende een cyclus van 24 uur ervaart) van onze voorouders niet kunnen worden bepaald aan de hand van archeologische vondsten, hebben onderzoekers het leven van hedendaagse jager-verzamelaars bestudeerd om een idee te krijgen van ons dag-en-nachtritme in het verre verleden. Matthew Wolf-Meyer, professor antropologie aan het Rensselaer Polytechnic Institute in de staat New York was hier wel enigszins kritisch over. Hij gaf aan dat door moderne sociale invloeden en andere factoren geen enkele hedendaagse groep precies vergeleken kan worden met mensen uit een eerdere evolutionaire periode.⁴ Frank Marlowe, een andere professor in de antropologie, bespreekt in zijn 2010 monografie *The Hadza: hunter-gatherers of Tanzania*, dat hij accepteert dat de Hadza geen 'levende fossielen' zijn, maar dat het wel verbazingwekkend is dat ze zoveel van hun voorouderlijke levenswijze hebben behouden, met weinig veranderingen sinds ze voor het eerst officieel beschreven werden in 1911.⁵

Het bestuderen van een groep met leefomstandigheden en een levensstijl die veel minder beïnvloed worden door moderne technologie, kunstlicht en temperatuurregeling dan de onze is dus mogelijk wel een van de enige manieren om een glimp van de slaap in het verre verleden op te kunnen vangen. Deze omstandigheden zijn namelijk veel vergelijkbaarder met die waarin de oermens leefde.

Hoogslapers

De oertijd is de periode waarvan geen leesbare geschreven bronnen zijn gevonden. Onleesbaar dus, net als mijn eigen prehistorische handschrift. De prehistorie begon 3-5 miljoen jaar geleden en ein-

digde rond 3300 v.C. Als je aan die periode denkt, komt misschien het beeld van een holbewoner in je op – een man met een knots in zijn hand, die probeert een sabeltandtijger af te weren. Tenminste, dat is het eerste waar ik aan denk. Als ik foto's zie van een prehistorische mens, krijg ik altijd het gevoel dat de kunstenaar een hekel moet hebben gehad aan prehistorische mensen en een lage dunk had van hun intelligentie. De holbewoners zien er vaak wat onnozel uit, waardoor het bijna onmogelijk is om je voor te stellen dat ze vuur hebben ontdekt of het wiel hebben uitgevonden. Persoonlijk denk ik dat de oermens veel slimmer was dan de figuur in deze afbeeldingen.

Oermensen leefden als jager-verzamelaars, meestal trekkend van plaats naar plaats. Ze leefden in groepen en jaagden op wilde dieren. Ze verzamelden onder andere noten, zaden, planten, materiaal voor kleding en hout om vuur te maken. Tegenwoordig ga je naar de winkel voor groenten of een stuk vlees, en op een luie dag kun je een kant-en-klare maaltijd thuis laten bezorgen. In de prehistorie hadden mensen natuurlijk geen toegang tot zulke luxe. Na een dag jagen en verzamelen was het belangrijk om goed uit te rusten.

Hoe zag de 'slaapkamer' er in de prehistorie uit? Hoewel de oermens op de grond sliep, was dat niet altijd zo. Hun voorouders verbleven in nesten in bomen. Daar was een duidelijke reden voor. Hoog in de bomen waren ze beschermd tegen roofdieren.⁶ Eén slaapfenomeen bij de moderne mens is misschien een overblijfsel uit die tijd. Je herkent het misschien wel: je dommelt in en plotseling schrik je wakker door een vallend gevoel. Onmiddellijk ben je wakker! Best gênant als je in de klas zit, een belangrijke maar saaie vergadering hebt, of in de trein zit. We noemen deze spiersamentrekkingen ook wel *hypnic jerks*. Waar komt dit fenomeen vandaan? Het was waarschijnlijk belangrijk om te overleven. Immers, als je als boombewoner op een ongunstige plek op grote hoogte in slaap valt, kun je gemakkelijk uit een jungleboom vallen. Als de spieren