

Inhoud

Inleiding

WAKKER WORDEN

Waarin we oog in oog komen te staan met de duivel,
ontdekken hoe enorm belangrijk de nachtschool is en ons
in het donker begeven.

11

Opdracht: Timing is alles

18

Les 1

DE NACHT IN

Waarin we erachter komen wat er elke nacht van ons leven
gebeurt in onze hersenen en in ons lichaam, hoe we een
jetlag te boven kunnen komen en wat de
'anderhalfuurregel' inhoudt.

21

Opdracht: Hoe goed slaap je?

57

Les 2

HOE WE GELUKKIG, GEZOND, RIJK EN WIJS KUNNEN WORDEN

Waarin we zien hoe goed slapen voor ons is, we een wereldwijde zombieapocalyps op het spoor komen en erachter komen waarom je nú naar bed moet gaan.

59

Opdracht: Wat vertelt je slaaphouding over je?

88

Les 3

HET GEHEIM VAN SUPERSLAAP

Waarin we de waarheid over 'korte slaap' ontdekken, erachter komen hoe we 's nachts optimaal kunnen slapen, en leren slapen als een baby.

91

Opdracht: De mond-en-neustest

123

Les 4

OVER SLAAPWANDELEN EN NACHTANGST

Waarin we eropuit gaan met een paar slaapwandelaars, erachter komen of je in je slaap iemand kunt vermoorden, en de dodelijke schaduwzijde van snurken leren kennen.

125

Opdracht: Tussentijds examen

152

Les 5

SLAPEND LEREN EN POWERNAPS

Waarin we een stadje bestoken met geheime boodschappen, de verrassende waarheid over slapend leren aan het licht brengen, en zien hoeveel effect een dutje van zes minuten kan hebben.

157

Opdracht: Het droomdagboek van de nachtschool

184

Les 6

WELKOM IN DROMENLAND

Waarin we tijd doorbrengen in een 'slaaptempel' in het oude Griekenland, erachter komen of je de gave hebt om te voorspellen, en de geheime symboliek in je dromen onthullen.

187

Opdracht: Net doen of we Freud zijn

215

Les 7

DROOMTHERAPIE

Waarin we het geheime leven van dromen blootleggen, de beste therapeut ter wereld ontmoeten en erachter komen hoe we in onze slaap de oplossing voor elk probleem kunnen vinden.

217

Opdracht: Oefenen met je ogen en armen

249

Les 8

FIJNE DROMEN

Waarin we zien hoe we onze dromen kunnen sturen,
nachtmerries kunnen uitbannen en lucide dromen
kunnen hebben.

255

Conclusie: BEDTIJD

Waarin we korte metten maken met een paar fabeltjes,
tien dingen verkondigen die alle volwassenen en kinderen
over slapen en dromen zouden moeten weten, en ons ten
doel stellen de wereld te veranderen.

287

Noten

299

Dankbetuiging

315

Appendix:

DONALD EN DE OLIFANT OP SCHOOL

316

Inleiding

WAKKER WORDEN

Waarin we oog in oog komen te staan
met de duivel, ontdekken hoe enorm
belangrijk de nachtschool is en ons in
het donker begeven.

Elke dag van je leven gebeurt er iets heel merkwaardigs. Je doet je ogen dicht, bent je niet meer bewust van je omgeving en begeeft je meerdere malen in een bizarre wereld. Het kan zijn dat je in deze denkbeeldige wereld rondvliegt, of dat je het gezellig hebt met je favoriete beroemdheid, of dat je de wereld verdedigt tegen een zombieapocalyps, of dat je vol afgrijzen toeziet hoe al je tanden uitvallen. Ten slotte kom je weer bij bewustzijn, doe je je ogen open en leef je verder alsof er niets bijzonders is gebeurd. Het opmerkelijkste van alles is misschien nog wel dat dit geen eenmalige ervaring is. Gemiddeld slaap je elke dag een derde van de tijd, en een kwart van die tijd droom je.

Helaas hebben de meeste mensen er geen idee van wat er tijdens dit deel van hun leven allemaal gebeurt. In dit boek krijg je een uitgebreide rondleiding door de wetenschap van slapen en dromen en krijg je praktische technieken aangereikt die je kunt gebruiken om het uiterste uit de nacht te halen. Je zult erachter komen wat er elke nacht van je leven in je hersenen en je lichaam gebeurt, het mysterie van de menselijke slaapcyclus ontrafelen, leren hoe je van nachtmerries kunt afkomen, ontdekken hoe je 's nachts heerlijk kunt slapen, en uitvinden op welke manier je dromen je leven kunnen veranderen.

Toen ik een paar jaar geleden mijn slaapkamer met de duivel begon te delen, raakte ik geïnteresseerd in de wetenschap van de slaap. Onze heimelijke ontmoetingen vonden zo ongeveer één keer per week plaats en verliepen altijd op dezelfde manier: kort nadat ik in slaap was gevallen, werd ik zwetend wakker, staarde ik naar de andere kant van de kamer en zag ik Satan voor mijn klerenkast staan. Soms kwam hij naar me toe lopen, andere keren hield hij afstand. In beide

gevallen was het een angstaanjagende ervaring. Toen ik ongeveer een jaar lang last had van deze merkwaardige voorvallen, werd ik uitgenodigd deel te nemen aan een symposium over de manieren waarop de psychologie de kwaliteit van het leven kan verbeteren, en tot mijn grote blijdschap kwam ik erachter dat een van de andere panelleden dr. Chris Idzikowski was, een vooraanstaand deskundige op het gebied van de slaap.

Chris is een beminnelijke man die kan bogen op een lange, succesvolle carrière waarin hij vele aspecten van de slaap onderzoekt, zoals de beste manier om een jetlag te boven te komen en de vraag of het mogelijk is een moord te plegen terwijl je slaapt. Na de paneldiscussie gingen Chris en ik samen iets drinken, en ik greep de gelegenheid aan om hem te vertellen dat ik regelmatig Satan bij mijn klerenkast zag staan. Nadat ik alle onaangename details uit de doeken had gedaan, vroeg ik Chris of ik last had van een soort terugkerende nachtmerrie. Hij stelde een paar eenvoudige vragen. Gilde ik het wel eens uit? Hoe snel viel ik weer in slaap? Ging ik rechtop in bed zitten? Vervolgens legde Chris uit dat het geen nachtmerrie was maar een heel ander verschijnsel, dat bekendstaat als 'nachtangst'. Voor mensen die niet thuis zijn in deze materie, lijken deze twee ervaringen erg op elkaar. Jarenlang onderzoek naar slapen en dromen heeft echter uitgewezen dat er maar weinig overeenkomsten zijn. Chris gaf me een paar geweldige tips hoe ik de beangstigende nachtelijke ervaring kon voorkomen (waarover later meer in dit boek), en het doet me plezier te kunnen meedelen dat ik Satan sindsdien niet meer heb gezien.

Het gemak waarmee Chris mijn duivelse neigingen had uitgedreven intrigeerde me, en ik begon de wetenschap van slapen en dromen te bestuderen. In de loop der tijd begon mijn vluchtige interesse te veranderen in een grote fascinatie, en ik diepte in stoffige tijdschriften wetenschappelijke artikelen op, het ene nog obscuurder dan het andere. Maar ik sprak ook wetenschappers die in het heden onderzoek doen naar slaap.

Ik ontdekte dat in de afgelopen zestig jaar een klein aantal indivi-

dualistische, non-conformistische onderzoekers hun leven hebben gewijd aan het ontsluiten van de geheimen van de slapende geest. Deze wetenschappers die zich verdiepen in de nachtrust zijn nooit bang geweest voor een beetje controverse en hebben een aantal merkwaardige proeven uitgevoerd. Ze hebben maanden in een ondergrondse ruimte geleefd, geheime onderzoeken met een legendarische rockband georganiseerd, mensen geobserveerd terwijl die het wereldrecord wakker blijven probeerden te breken, en hele dorpen met nachtelijke boodschappen bestookt. Geïnspireerd door hun werk deed ik mijn eigen onderzoek; ik organiseerde een grootschalig experiment om erachter te komen of mensen hun dromen kunnen sturen, stelde de grootste dromenverzameling ter wereld samen (die nu miljoenen droombeschrijvingen bevat) en creëerde de ultieme slaapomgeving.

Eeuwenlang benaderden mensen de nacht met een houding die nog het best te omschrijven valt als 'Niets te zien, doorlopen.' Ze gingen ervan uit dat de slapende geest niet actief is en dat de tijd die we in bed doorbrengen geen noemenswaardige invloed op ons leven heeft. Meer recent wetenschappelijk onderzoek naar slapen en dromen heeft echter aan het licht gebracht dat dat pertinent onjuist is. Elke avond beginnen we aan een buitengewone reis die invloed heeft op hoe we denken, hoe we ons voelen en hoe we ons gedragen als we wakker zijn. Na jarenlang onafgebroken onderzoek zijn slaapwetenschappers erin geslaagd alle stadia van deze fascinerende reis in kaart te brengen, en ook om erachter te komen welke delen van onze hersenen in actie komen wanneer we in slaap vallen, hoe we nachtmerries kunnen verjagen en wat onze dromen eigenlijk over onze psyche zeggen.

Het onderzoek heeft ook de donkere kant van de nacht aan het licht gebracht. De combinatie van toegenomen werklust, 24 uursmedia en grenzeloze toegang tot het internet heeft geleid tot een wereld die nooit meer slaapt. De statistieken zijn onthutsend: uit onderzoeken blijkt dat een derde van zowel de Britse als de Amerikaanse vol-

wassenen niet de hoeveelheid slaap krijgt die ze nodig hebben en dat de overgrote meerderheid van de kinderen uitgeput naar school gaat. In 2010 schreven Britse artsen meer dan vijftien miljoen recepten voor slaappillen uit, en ongeveer een op de tien Britse volwassenen gebruikt momenteel slaapmedicatie.

Deze gigantische toename van slaapttekort (een ander woord is slaapdeprivatie) heeft een rampzalige invloed op ons leven. Ongeveer een kwart van de automobilisten geeft toe wel eens achter het stuur in slaap te vallen, en elk jaar is vermoeidheid de oorzaak van duizenden fatale verkeersongelukken. Slechte slaapgewoonten leiden ook tot minder productiviteit, hebben tot gevolg dat kinderen minder goed kunnen leren, verstoren relaties, belemmeren creatief denken en leiden tot minder zelfbeheersing. Zoals we later in dit boek zullen zien, doet recent onderzoek vermoeden dat te weinig slaap bij volwassenen ook verband houdt met depressie en overgewicht en dat het er mogelijk toe leidt dat kinderen symptomen vertonen die gerelateerd zijn aan ADHD (attention deficit hyperactivity disorder). Het ergst van alles is dat zelfs een beetje slaapttekort een schadelijk effect op de gezondheid kan hebben en geassocieerd wordt met een verhoogde kans op hartfalen, diabetes, hoge bloeddruk en een vroegtijdige dood.

Dit is allemaal niet nodig. Naarmate ik vorderde met mijn studie naar slaapwetenschap, begon ik me steeds meer te realiseren dat veel onderzoek gebruikt zou kunnen worden om technieken te ontwikkelen die mensen met slaapproblemen kunnen helpen. En op dezelfde manier waarop die technieken slechte slapers kunnen helpen goed te slapen, kunnen ze goede slapers helpen fantástisch te slapen. Tijdens mijn onderzoek kwam ik tot de ontdekking dat er superslapers bestaan. Deze mensen kunnen in slaap vallen wanneer ze maar willen, voelen zich verkwikt als ze wakker worden en hebben bijna altijd aangename dromen. Vergeleken met de meeste anderen is de kans heel groot dat ze gelukkiger, gezonder en rijker zijn. Ik geloof dat bijna alle mensen beter kunnen slapen en hun dromen optimaal kunnen benutten, zodat ze een superslaper kunnen worden.

Jarenlang is de 'zelfontplooingsbeweging' gericht geweest op een betere kwaliteit van leven als mensen wakker zijn. In het boek dat je nu in handen hebt, wordt aangetoond hoe iedereen optimaal gebruik kan maken van die resterende tijd, een derde van elke dag. Het wordt tijd de nacht weer op te eisen, ons leven te veranderen terwijl we diep in slaap zijn, en ons bewust te worden van de nieuwe wetenschap van slapen en dromen.

Welkom op de nachtschool.