

Inhoud

Hier beginnen 7

HOOFDSTUK 1

Slaapintroductie 13

HOOFDSTUK 2

Slaap maakt deel uit van de geschapen mens 25

HOOFDSTUK 3

Slaap is een kostbaar geschenk waarvan je mag genieten 33

HOOFDSTUK 4

Slaap is een aards beeld van een geestelijke werkelijkheid 49

HOOFDSTUK 5

Aanbevelingen voor een goede nachtrust 63

HOOFDSTUK 6

Begin je al slaap te krijgen? 93

Hier beginnen

Ik heb geen christelijke boeken over slapen.

Ik heb er genoeg waarvan ik in slaap *val*, maar dat is niet helemaal hetzelfde.

En dat is echt waar. Ik heb geen christelijke boeken op mijn boekenplank die een bijbels inzicht verschaffen in dit zeer belangrijke onderwerp. En ook in mijn christelijke boekwinkel of op het internet heb ik niets kunnen vinden. Mijn *Dictionary of Pastoral Theology* (meestal mijn steun en toeverlaat) heeft geen kopje ‘slaap’. Hij gaat van ‘slavernij’ direct over op ‘sociaal contact’. Gezien de grootte van het probleem en het feit dat slaap, zoals ik hoop aan te tonen, een geestelijke zaak is, vond ik dat nogal verbaazingwekkend.

Als voorganger heb ik het gevoel dat we iets missen. Als mens *weet* ik dat dat zo is.

Er lopen genoeg mensen rond voor wie ‘slaap lekker’ min of meer een droom is.

Wat voor boek is dit?

Dit kleine naslagwerk is mijn poging om wat evenwicht in het geheel te brengen. Ik wil je vertellen wat de Bijbel over

het onderwerp slaap te melden heeft. En dat zal sommigen van jullie misschien nog verbazen. Slaap heeft een grotere geestelijke betekenis dan je misschien had gedacht, zowel in de zin van wat het op dit moment voor ons doet als wat het ons over de toekomst leert.

Ik zal beginnen met een kleine introductie over slaap in het algemeen en dan zal ik de rest van dit boek gebruiken om naar aanleiding van de Bijbel mijn idee uiteen te zetten:

Slaap maakt deel uit van hoe we zijn geschapen, een kostbaar geschenk van God waarvan we mogen genieten, een aards beeld van een geestelijke werkelijkheid.

En wanneer ik dat eenmaal heb gedaan, zal ik nog even de tijd nemen om uit te leggen hoe het zou kunnen komen waarom sommigen van ons niet zo best slapen. Wat kunnen we doen – geestelijk gezien – om beter te slapen?

Zo. Dat was het.

Op dit punt zou je het boek dicht kunnen doen. In zekere zin heb ik je niets meer te melden dan de fundamentele beschrijving hierboven. Maar ik hoop dat je verder leest, want deze eenvoudige verzameling van 25 woorden bevat diepe en bemoedigende waarheden.

Het is mijn bedoeling om zowel bijbels als praktisch te zijn. Ik ben ervan overtuigd dat deze twee dingen elkaar niet bijten. God heeft ons naar Zijn beeld geschapen en we zijn mensen. We zijn geen engelen – geestelijke wezens zonder fysiek lichaam. En we zijn ook niet simpelweg een verzameling atomen en moleculen. Nee, we hebben een ziel, iets wat ons onderscheidt van de rest van de schepping. En hoewel wij net zo goed slaap nodig hebben als het overgrote deel van deze geschapen wereld, zullen we zien

dat er voor ons meer aan vastzit, omdat we mensen zijn, die zijn geschapen naar het beeld van God.

Wat voor boek is dit niet?

Ik denk dat het belangrijk is om aan te geven wat dit boek niet is, zodat het niet op een teleurstelling voor je zal uitlopen. Ten eerste is het een boek over slaap, maar niet over dromen. Die twee dingen zijn in bepaalde opzichten met elkaar verbonden en de kwestie dromen vertegenwoordigt ook een breed bijbels onderwerp met uitgebreide theologische implicaties, maar ik wil het onderwerp slaap er niet door laten vertroebelen. Dus als je op een boek hoopt over de visioenen van de nacht, dan spijt me dat, maar dan zul je verder moeten kijken.

Ten tweede is dit geen medisch boekwerk over slaap. Het is een boek over een bijbelse blik op slaap en – tot op zekere hoogte – de bijbelse remedie voor slapeloosheid. Ik zal wel heel kort de medische invloeden en invloeden van buitenaf behandelen die met slaap te maken hebben, maar daar blijft het bij. Luister, het kan heel goed zijn dat er medische oorzaken ten grondslag liggen aan je slaapgebrek. Of factoren in je omgeving. Ik ben geen arts en ook geen slaapspecialist, dus in dat geval kan ik je voor hulp alleen maar de juiste richting wijzen.

Ik wil dus niet beweren dat de bijbelse oplossingen de enige oplossingen zijn. Maar ik wil wel benadrukken dat we vaak – misschien weleens *te* vaak – voorbijlopen aan wat de Bijbel te zeggen heeft over dit belangrijke onderwerp.

Een paar bedankjes

Het is goed dat een auteur beseft van wie hij allemaal hulp heeft gehad bij het schrijven van zijn boek. Hier volgen ze dus. Ik zal me echter niet beledigd voelen als je dit gedeelte overslaat en snel verder leest. Het is maar dat je het weet.

De afgelopen 22 jaar van mijn leven heb ik geslapen met nog iemand anders in mijn bed. Mijn heerlijke vrouw Celia is niet alleen mijn levenspartner, maar ook mijn slaappartner. En dat heeft geholpen. Ik dank God voor haar.

We hebben drie dochters, maar het onderwerp slaap is iets waar we vooral mee hebben geworsteld in verband met onze oudste, die met diverse gezondheidsproblemen te kampen heeft gehad. De zware strijd die ze op zo'n beetje elk gebied in haar leven heeft moeten leveren, heeft me ertoe aangezet om dit onderwerp eens bijbels onder de loep te nemen. En daarom is dit epistel aan haar opgedragen, met de liefde van een vader.

Een paar jaar geleden hoorde ik een preek van C.J. Mahaney over slaap. Ik moet opbiechten dat ik me nog maar weinig van de inhoud herinner, maar het is de aanzet geweest tot heel wat denkwerk en onderzoek, dus ben ik hem maar al te graag een stuk dank verschuldigd.

Ik ben dokter Rebecca Scott dankbaar voor het feit dat ze me heeft geholpen met hoofdstuk 5 en voor het proeflezen van het uiteindelijke manuscript. Ik ben ook collega's Christopher Asha en Tim Ward dankbaar, die me continu hebben lopen jennen ('Mag ik hierna een boek over koffie schrijven?') maar die hun tijd hebben opgeofferd om het boek te lezen en om me te helpen het te verbeteren, zowel bijbels als pastoraal. Ik ben ook dank verschuldigd aan John van Eyk, voorganger van de Tain/Fearn gemeente van de Associated Presbyterian Church, voor zijn heldere inzichten.

En tot slot ben ik natuurlijk ook veel dank verschuldigd aan de levende God en van Hem afhankelijk, Hij Die nooit sluimert of slaapt.

Hij is de reden dat *ik* dat *wel* kan.

HOOFDSTUK 1

Slaapintroductie

Slaap. We hebben het allemaal nodig. We doen het allemaal.

En van tijd tot tijd worstelen we er allemaal mee.

Er zijn maar weinig mensen die tegen deze drie beweringen kunnen in gaan. Ik ben misschien wel een van die gelukkigen. Want het grootste deel van mijn leven ben ik een prima slaper geweest. Ik heb nooit nachtdiensten gedraaid en over het algemeen was ik op normale tijden wakker en sliep ik. Maar ondanks dat zijn er moeilijke tijden geweest waarin de slaap van me wegvluchtte. En ik weet dat ik niet de enige ben. Al mijn vrienden hebben nu en dan moeite gehad om in slaap te komen, hoewel dat bij sommige een groter probleem was dan bij andere.

‘Er zijn vijf hoofdzaken in het leven,’ zei romanschrijver E.M. Forster, ‘geboorte, voedsel, slaap, liefde en de dood.’ We hebben niet veel invloed op geboorte en dood. Die dienen zich op de daarvoor bepaalde momenten aan en iedereen krijgt met beide dingen maar één keer te maken. Voedsel en liefde liggen tot op zekere hoogte binnen onze invloedssfeer. Dat denken we in elk geval. Maar hoe zit het met slaap?

Instinctief weten we dat we het nodig hebben – een instinct waarvan ik hoop aan te tonen dat het zowel medisch

als bijbels is. En we kennen ook de frustratie van te weinig slaap krijgen of eenvoudigweg niet in slaap kunnen komen.

*A flock of sheep that leisurely pass by
one after one; the sound of rain, and bees
murmuring, the fall of rivers, winds and seas,
Smooth fields, white sheets of water, and pure sky –
I've thought of all by turns, and still I lie
Sleepless.*

(William Wordsworth, *To sleep*, 1806)

[vertaling: Een kudde schapen die traag voorbijtrekt
een voor een; het geluid van de regen en van bijen
murmelend, rivieren, winden en zeeën.

Zacht golvende velden, een witte deken van water en
een lege lucht –

Ik heb er stuk voor stuk aan gedacht en ik ben nog
steeds
wakker.]

Misschien hebben we onze moeilijkheden niet zo poëtisch onder woorden gebracht als William Wordsworth, maar onderzoeken wijzen steeds weer uit wat hij op behoorlijk romantische wijze beschrijft: we worstelen met slaap.

Het is een probleem. Echt.

In 2011 heeft de Mental Health Foundation in Groot-Brittannië een van de grootste slaaponderzoeken ooit verricht. Ze vroegen de mensen om hun slaappatroon een cijfer van 0 tot 100 procent te geven, waarbij 100 procent een perfecte nachtrust was. De resultaten waren alarmerend.

De gemiddelde slaapscore was 61 procent voor mannen en 57 procent voor vrouwen. Dit zakte onder de 50 procent voor mensen van boven de zestig jaar. Van alle geïnterviewde mensen werd maar 38 procent geclassificeerd als 'goede slaper'. Een ongelofelijke 36 procent werd geclassificeerd als mensen die waarschijnlijk aan chronische insomnie lijden, een conditie waarbij iemand last heeft van een chronisch slaapgebrek dat vier weken of langer duurt.

Het is interessant om te zien dat de mensen die over slaapgebrek klaagden, benadrukten wat een effect dat had op een heel aantal zaken in hun leven, waaronder:

- 1) Problemen met het onderhouden van gezonde relaties.
- 2) Overdag niet bepaald vrolijk.
- 3) Overdag moeilijkheden met wakker blijven.

Maar dat zal je waarschijnlijk niet verbazen. De problemen hebben echter op iedereen weer een ander effect. Iemand die op kantoor zit, werkt waarschijnlijk niet optimaal na een slapeloze nacht, maar er zal niets schokkenders gebeuren dan dat hij boven zijn bureau in slaap valt. Een piloot of buschauffeur echter ... Je begrijpt wel waar ik naartoe wil. Slapeloosheid is meer dan een ongemak. Het is potentieel dodelijk.

Volgens SleepCottage wordt in de Verenigde Staten 20 procent van de ongevallen met motorvoertuigen veroorzaakt door mensen die achter het stuur in slaap vallen. Ze zeggen ook dat artsen die minder dan zes uur slaap tussen de operaties door krijgen, *dubbel* zo veel medische fouten maken. Of deze gegevens nu accuraat zijn of niet, is niet echt van belang. Het zou heel goed *kunnen*.

Hoezo? Omdat de meesten van ons vermoedelijk wel eens last hebben van slapeloosheid en hebben ervaren wat

voor uitwerking dat op ons dagelijks leven heeft. Iedereen is af en toe wat knorrig geweest na een hele nacht te hebben liggen woelen. Of erger.

Het is natuurlijk makkelijk om een tekort aan slaap weg te lachen. Misschien is dat onze standaardreactie. Sommige mensen vinden het zelfs stoer. Bertrand Russell, de bekende Engelse essayschrijver, zei: ‘Mannen die slecht slapen zijn bijna altijd trots op dat feit.’ Misschien overdrijft hij een beetje, maar we hebben allemaal wel mensen ontmoet die je graag vertellen dat ze slecht hebben geslapen, alsof dat het een of andere macho ding is.

De realiteit is dat we vaak een bepaald respect hebben voor mensen die niet veel slaap nodig hebben. De BBC liet weten dat Napoleon, Florence Nightingale en Margaret Thatcher allemaal genoeg hadden aan vier uur slaap per nacht (dat is dan waarschijnlijk meteen het enige wat ze gemeen hadden). En daardoor lijkt klagen over een gebrek aan slaap een beetje ... nou ja, zwak en zeurderig. Een recent artikel in het tijdschrift *The Spectator* belichtte dit als een probleem in de Verenigde Staten:

‘Onze strijd tegen slapeloosheid kun je niet over het hoofd zien. Televisieverslaggevers vragen aan gedreven software ontwikkelaars hoelang ze slapen ... Wanneer de gast vertrekt, debatteren de interviewers met elkaar verder en scheppen op over de “nachten doorhalen” op de universiteit, of ze beweren dat ze “genoeg hebben aan vijf uurtjes” en geven daar hoog over op. En als dan wordt gesproken over de standaardaanbeveling van acht uur slaap per nacht, wordt daar alleen maar op gereageerd met minachting en de opmerking dat “iedereen verschillend” is.’

Klopt dat? Om die vraag te kunnen beantwoorden, moeten we wat dieper graven en erachter zien te komen wat slaap nou eigenlijk precies is.

Slapen als een ... slang

Toen we de afgelopen keer met ons gezin met vakantie gingen, brachten we een bezoek aan het Cotswold Wildlife Park. Ik moet toegeven dat het reptielenhuis, dat altijd veelbelovende berichten de wereld in stuurt, een behoorlijke teleurstelling was. En dan vooral de slangen. Het park heeft een enorme netpython. En dan bedoel ik ook echt *enorm*. Zijn lichaam was dikker dan het middel van mijn jongste dochter, waardoor ik blij was dat hij achter glas zat.

Maar weet je wat het met die python was? Hij was nogal saai om naar te kijken. Natuurlijk, ik was onder de indruk van zijn grootte. Maar hij lag onbeweeglijk opgerold in de hoek. Toen ik onderzoek deed voor dit boek, kwam ik erachter hoe dat komt. Een python slaapt achttien uur per dag. De kans dat hij beweegt op het moment dat jij op bezoek bent, is dus nogal klein.

Aan de andere kant hebben giraffen per dag maar twee uur slaap nodig. En inderdaad, de giraffen waren een stuk leuker om naar te kijken. Bij je eerstvolgende bezoek aan de dierentuin raad ik je aan om eerst daar te gaan kijken.

Elk levend wezen heeft slaap nodig. Er bestaat nogal wat variatie, en pythons en giraffen vormen wel de uitersten. En natuurlijk gaan sommige dieren nog verder. Wat winterslaap wordt genoemd, is een gereduceerde stofwisseling die sommige dieren gebruiken om de winter mee door te komen. Het is extreem efficiënt wanneer het gaat om het reduceren van de behoefte van het lichaam aan dingen die het normaal gesproken nodig heeft om in leven te blijven.

De mensen die graag een tukje doen, zijn misschien te-leurgesteld dat mensen normaal gesproken niet in winterslaap gaan, hoewel het *British Medical Journal* in 1900 met een opmerkelijk bericht kwam over Russische boeren in de Pskov-regio:

‘Bij de eerste sneeuwval verzamelt het hele gezin zich om het fornuis, gaat liggen, houdt op met zich zorgen maken om de problemen van het menselijk bestaan en gaat rustig slapen. Eén keer per dag wordt iedereen wakker om een stuk hard brood te eten. De gezinsleden houden om beurten de wacht en het vuur brandend. Na zich een halfjaar zo koest te hebben gehouden, wordt het gezin wakker, schudt het de slaap van zich af en gaat naar buiten om te zien of het gras alweer groeit, waarna ze weer aan het werk gaan.’

De *New Statesman* reageerde daar wrang op: ‘De schrijver van dit artikel heeft een nogal zonnige kijk op de dingen ... Het gaat er bij mij niet in dat de Russen zo vrolijk weer overeind sprongen.’ Dat soort winterslaap is niet normaal. Maar slaap wel.

Voor mensen verschilt de benodigde hoeveelheid slaap van mens tot mens, maar de variatie is vooral leeftijdsafhankelijk. Pasgeboren baby’s hebben gemiddeld 16 tot 18 uur slaap per dag nodig. Dat vermindert na ongeveer een jaar tot 13 à 14 uur slaap. Ik hoor enkele moeders al uitroepen: ‘Waarom slaapt mijn Timmy niet zo veel?’ En het antwoord daarop is dat hij dat waarschijnlijk *wel* doet, maar dat het aanvoelt als veel minder.

Kinderen in de basisschoolleeftijd hebben alweer minder slaap nodig – ongeveer 9 à 10 uur – en tieners een uur minder, hoewel je zou denken dat ze veel meer zouden

willen slapen als je ooit hebt geprobeerd om ze 's morgens uit bed te krijgen. De meeste volwassenen hebben 7 à 8 uur slaap nodig en oudere volwassenen hebben genoeg aan 6 tot 7 uur, hoewel dit zoals je weet in de loop van de dag vaak wordt aangevuld met dutjes.

Laten we even reëel blijven. Als je een gemiddelde volwassene bent en je gaat om een uur of elf naar bed, en het duurt ongeveer een halfuur om in slaap te vallen, betekent dat dat je om een uur of halfacht wakker zou moeten worden. Als je naar je werk moet en je om een uur of halfzeven fris en vrolijk naast je bed moet staan, zou je tussen tien en elf uur naar bed moeten.

Als je het zo bekijkt, gaan veel van ons eenvoudigweg te laat naar bed. Geen wonder dat onze slaapscore dan zo laag is.

Er zijn zelfs slaapmetaforen de Engelse taal en andere talen binnengeslopen. Wij hebben het over 'slapen als een baby', hoewel iemand die dat zegt vrijwel zeker zelf geen baby heeft, zoals de een of andere wijsneus opmerkte. Maar goed, wat houdt dat hoe dan ook in, slapen als een baby? Word jij overdag elke twee uur wakker terwijl je huilt om eten? Natuurlijk niet. Dit gezegde weerspiegelt eenvoudigweg de relatief lange en ononderbroken slaap die de meeste oudere baby's nodig hebben.

Wat is er nou zo belangrijk aan slaap? Staat je slaap niet gewoon een hele hoop tijd in de weg die je veel beter zou kunnen gebruiken? Is slapen niet dat wat we doen wanneer we alle andere mogelijkheden van een geweldige avond hebben uitgebuit? Klopt het wat de bekende schrijfster Virginia Woolf zei: 'Slaap is de deplorabele inkorting van de vreugde van het leven'?