ARIANNA HUFFINGTON
Hoofdredacteur van *The Huffington Post*

DE SLAAP REVOLUTIE

Het belang van slaap, rust & herstel

Over het boek
We zitten midden in een 'slaaptekortcrisis', aldus Arianna Huffington, medeoprichter en hoofdredacteur van *The Huffington Post*. En dat heeft grote gevolgen. Alleen door onze relatie met slaap te herstellen kunnen we de controle over ons leven weer terugkrijgen.

In *De slaaprevolutie* laat Arianna zien hoe slechte slaapgewoonten onze gezondheid, besluitvorming, relaties, ons geluk, werk en zelfs ons seksleven ondermijnen. Aan de hand van de nieuwste wetenschappelijke onderzoeken beschrijft ze wat er precies gebeurt als we slapen en dromen, en hoe onder meer onze technologieverslaving ons slaapritme verstoort. Ze geeft bovenal waardevolle tips en aanbevelingen van toonaangevende wetenschappers, zodat we optimaal van de ongelooflijke kracht van slaap kunnen profiteren.

Over de auteur
Arianna Huffington is voorzitter, president en hoofdredacteur van de Huffington Post Media Group, en auteur van vijftien boeken. In mei 2005 startte ze *The Huffington Post*. Deze nieuws- en blogsite werd snel een van de meest gelezen, gelinkte en geciteerde mediamerken op internet. In 2012 won de site een Pulitzer Prize voor nationale verslaggeving. Ze stond zowel op *Forbes*' lijst van machtigste vrouwen als in de Time 100, de lijst met machtigste mensen ter wereld volgens *Time Magazine*. Ze is opgegroeid in Griekenland, verhuisde op haar 16e naar Engeland en studeerde af aan Cambridge University met een master in de economie. Op haar 21e werd ze voorzitter van de beroemde debatclub The Cambridge Union. Ze is lid van de raad van commissarissen van onder meer het Center for Public Integrity, de Committee to Protect Journalists en Uber.

Reacties op het boek
'Een goede nachtrust is het fundament van een gelukkig, gezond, energiek en productief leven – en toch vinden veel mensen het moeilijk om het licht uit te doen en hun hersenen uit te schakelen. *De slaaprevolutie* is van onschatbare waarde voor iedereen die betere slaapgewoonten wil opbouwen.' – Gretchen Rubin, auteur van *Het Happiness Project*

'Arianna toont aan dat slaap niet alleen van vitaal belang is voor onze gezondheid, maar ook cruciaal om onze doelen te bereiken.' – Sheryl Sandberg, COO Facebook en auteur van *Lean in*

Van dezelfde auteur

Het nieuwe succes

Bezoek www.levboeken.nl voor informatie over al onze boeken.
Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina:
www.facebook.com/Levboeken.

ARIANNA HUFFINGTON

DE SLAAP REVOLUTIE

HET BELANG VAN SLAAP,
RUST & HERSTEL

Lev.

Oorspronkelijke titel
The Sleep Revolution
Copyright © 2016 Christabella, LLC
All rights reserved.
Published in the United States by Harmony Books,
an imprint of the Crown Publishing Group,
a division of Penguin Random House LLC, New York.
Vertaling
Annoesjka Oostindiër
Omslagontwerp
b'IJ Barbara
Foto achterzijde omslag
© Peter Yang Pictures
© 2016 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

ISBN 978 94 005 0778 4
NUR 770

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

Voor al die mensen die het beu zijn
om het beu te zijn.

INLEIDING

Ik ben opgegroeid in een klein flatje in Athene waar slaap heilig was. Mijn ouders gingen toen ik elf was uit elkaar en vanaf dat moment deelden mijn moeder, mijn zusje en ik één slaapkamer. Dat je iemand die sliep niet moest storen, werd ons met de paplepel ingegeven. Als mijn zusje al naar bed was en ik nog huiswerk moest doen, deed ik dat in de keuken, zodat ze geen last zou hebben van het licht. Dat slaap belangrijk was voor je gezondheid, je geluk en je schoolresultaten was iets waar mijn moeder zeer stellig van overtuigd was. Ondanks deze veelbelovende start zwichtte ik zodra ik het huis uit was – eerst tijdens een studie in Oxford en daarna toen ik in Londen woonde en werkte – helaas voor de heersende culturele opvatting dat presteren en succesvol zijn nu eenmaal gepaard gaan met weinig slaap. Lang voordat de Engelse afkorting *fomo* (*fear of missing out* oftewel de angst om iets te missen) werd bedacht (waarschijnlijk door een stelletje *millennials* met een slaaptekort) hoorde dat al onlosmakelijk bij mijn leven.

De overtuiging dat slaap iets godgeklaagds was bleef jarenlang bestaan totdat ik, zoals ik dat ook in mijn boek *Het nieuwe succes – Een toekomst vol kracht, wijsheid en evenwicht* beschreef, in april 2007 door een slaaptekort, pure uitputting en een burn-out tegen de vlakte ging. Ik kwam net terug van een tripje met mijn dochter Christina, die toentertijd in de vijfde klas van de middelbare school zat. We waren langs een paar universiteiten geweest waar ze misschien wilde gaan studeren en een van de basisregels die we overeen waren gekomen – of eerder: wat mijn dochter had geëist – was dat ik overdag niet op mijn BlackBerry zou kijken. Maar dat betekende natuurlijk niet

dat ik niet zou werken (stel je voor!). We zaten elke avond pas laat aan tafel en kwamen daarna doodop in ons hotel terug. En dan vond er vervolgens een soort rolwisseling plaats: Christina ging als de verantwoordelijke van ons tweeën naar bed, terwijl ik me als de stiekeme tiener gedroeg die tot laat opbleef. Zodra zij in slaap was gevallen, zette ik mijn laptops en BlackBerry's aan, beantwoordde alle 'urgente' mails en probeerde dan een volle werkdag te proppen in de uren dat ik eigenlijk had moeten slapen. Dat hield ik meestal tot ongeveer drie uur 's nachts vol, omdat ik mijn ogen dan meestal écht niet meer open kon houden en dan stond ik zo'n drie, vier uur later weer naast mijn bed om aan de 'ochtenddienst' te beginnen. Werken was immers veel belangrijker dan slapen, of dat vond ik in 2007 in elk geval wel. Want hé, ik runde een start-up – en dan ook nog eens eentje die mijn naam droeg. Ik was ongetwijfeld onmisbaar, dus ik moest echt de hele nacht doorwerken, honderden mails beantwoorden én nog een lange blogpost schrijven, terwijl ik overdag de perfecte moeder uithing. Die manier van werken en leven leek me ook veel op te leveren – totdat dat dus niet meer het geval was.

Het enige wat me van dat reisje nog goed voor de geest staat, is de koude, regenachtige ochtend bij Brown University, waar ik in een soort tentamenweekwaas rondliep. Nadat we ongeveer een derde van de rondleiding over de campus hadden gehad, boog Christina zich naar me toe en zei: 'Ik denk niet dat ik hier wil gaan studeren. Zullen we ertussenuit knijpen en ergens koffie gaan drinken?' Het voelde alsof ik zojuist een 'Verlaat-de-gevangenis-zonder-te-betalen'-kaart had getrokken. Yes! Waar is de dichtstbijzijnde Starbucks? Hoe lang duurt het voor we daar zijn? O... als er maar geen rij staat. Ik kon niet wachten op de vierde cafeïneshot van de dag – precies het opkikkertje dat ik nodig had om de avonddienst te halen.

En zo eindigde ons universiteitstripje. Alleen ging ik niet meteen naar huis. Nee, ik vloog eerst nog door naar Portland om daar een praatje te houden waar ik in een soort 'agenda-hybris' mee had ingestemd. Ik kwam die avond dan ook pas heel laat weer terug in Los Angeles en stond vier uur later alweer naast mijn bed voor een interview met CNN. Geen idee waarom ik daar 'ja' op had gezegd, maar op een gegeven moment ben je zó moe dat je niet eens meer weet dat

je moe bent, omdat je je niet meer herinnert hoe het voelt om níét moe te zijn. Net als dronkenschap zorgt doodmoe zijn ervoor dat je ondoordachte besluiten neemt en dat je bovendien zelf niet beseft dat je eigenlijk niet meer in staat bent om überhaupt nog een besluit te nemen. Je kunt gerust zeggen dat ik slaapwandelend door het leven ging.

Als Griekse had ik natuurlijk moeten weten dat hoogmoed altijd voor de val komt. Ik was daarop geen uitzondering. Toen ik na het interview naar mijn werkkamer liep, wilde mijn lijf gewoon niet meer. Ik zakte in elkaar en kwam even later in een plas bloed weer bij bewustzijn. Zo werd ik dus op een zeer pijnlijke en indringende manier geconfronteerd met iets wat mijn moeder, die verre van hoogopgeleid was en zeker geen wetenschappelijke of gezondheidszorgachtergrond had, al die jaren daarvoor in Athene intuïtief al wist, namelijk dat welke beperkingen er ook zijn, of het nu om een piepklein, overvol flatje gaat of een overvolle agenda: slaap is een essentiële menselijke behoefte die je niet moet veronachtzamen.

Slaap is een van de belangrijkste zaken die de mensheid verenigen. Het verbindt ons met elkaar, met onze voorouders, met ons verleden en met onze toekomst. Wie we ook zijn en waar we ons op deze aardbol of in het leven ook bevinden, die behoefte aan slaap is iets wat we met elkaar gemeen hebben. Hoewel die biologische noodzaak in de geschiedenis van de mensheid altijd een constante is geweest, heeft onze verhouding met slaap diepe dalen en hoge pieken gekend. En op dit moment verkeert onze relatie in een behoorlijke crisis.

Het bewijs daarvan valt overal te zien. Weet je bijvoorbeeld wat er gebeurt als je de woorden 'waarom ben ik...' in Google intikt? Voor je het volgende woord zelfs maar kunt typen biedt de automatische aanvulfunctie van de zoekmachine, die gebaseerd is op de meest voorkomende zoekopdrachten, heel handig aan om je gedachten voor je af te maken. En het eerste voorstel luidt 'waarom ben ik zo moe?' – de wereldwijde tijdgeest prachtig verwoord in vijf woorden, als de existentiële schreeuw van de moderne tijd. En niet alleen in New York, maar ook in Toronto, Parijs, Seoul, Madrid, New Delhi, Kaapstad, Berlijn en Londen. Slaapgebrek is de nieuwe lingua franca.

Hoewel we dus niet al te veel slaap krijgen, praten (en bloggen en

tweeten) we er daarentegen nogal veel over. Zoek je in de Apple App Store op het woord 'slaap', dan krijg je bijna vijfduizend apps, op Instagram levert '#slaap' vijftien miljoen foto's op, '#slaperig' nog eens veertien miljoen en '#moe' meer dan vierentwintig miljoen. Even googelen op 'slaap' geeft meer dan achthonderd miljoen treffers. Slaap zit niet alleen diep weggestopt in ons onderbewuste, het onderwerp beheerst onze gedachten en het nieuws als nooit tevoren.

We weten tegenwoordig meer dan ooit over slaap en hoe belangrijk het is voor ons lichamelijk, mentaal, emotioneel en spiritueel welzijn, maar voldoende slapen wordt alleen maar moeilijker. En het volgende is ergens toch wel erg dubbel: door alle technologische vooruitgang zijn we tegenwoordig in staat om achter de schermen te kijken naar wat er tijdens onze slaap allemaal gebeurt, maar diezelfde technologie is tegelijk een van de voornaamste redenen dat onze band met dit fundamentele deel van ons bestaan zo'n gevaar loopt.

Natuurlijk ligt het niet alleen aan die technologie die tussen ons en een goede nachtrust is in komen te staan. Het komt eveneens door ons collectieve waanidee dat keihard werken en een burn-out de onvermijdelijke gevolgen van succes zijn. En de aanpak (of misschien kan ik beter zeggen de cheat) waar we voor kiezen is niet bepaald verrassend: we hebben het gevoel dat er niet voldoende uren in een dag zitten en zoeken naar iets waar we op kunnen beknibbelen. Slaap blijkt dan een gemakkelijk doelwit. Tegenover onze keiharde definitie van succes, maakt onze nachtrust geen enkele kans.

Alleen is dat een jammerlijk onvolledige visie op succes. Daarom schreef ik *Het nieuwe succes*, om te onderzoeken hoe je meer voldoening kunt krijgen uit het leven door die definitie van succes breder te trekken en verder te kijken dan uitsluitend naar onze moderne maatstaven van geld, status en macht, maar ook naar welzijn, wijsheid, verwondering en vrijgevigheid.

Slaap is een cruciaal onderdeel van ons welzijn en heeft verregaande invloed op alle andere onderdelen. Toen ik eenmaal zeven à acht uur slaap per nacht begon te krijgen, werd het gemakkelijker om te mediteren en te sporten, om slimmere besluiten te nemen en de relatie met mezelf en met anderen te verdiepen.

Tijdens mijn praatjes naar aanleiding van *Het nieuwe succes* merkte

ik dat het onderwerp dat véruit en in het hele land het vaakst ter sprake kwam slaap was: hoe moeilijk het is om voldoende slaap te krijgen, hoe er gewoonweg niet voldoende uren in een dag zitten, hoe lastig het is om na je werk bij te komen en hoe moeilijk het kan zijn om, zelfs als je er voldoende tijd voor uittrekt, snel in slaap te vallen en dan ook de hele nacht door te slapen. Sinds mijn eigen transformatie tot 'slaapgoeroe' word ik waar ik ook ben vaak even apart genomen door iemand die dan meestal zachtjes, op half samenzweerderige toon aan me bekent: 'Ik slaap niet genoeg. Ik ben altijd doodop.' Of, zoals een jonge vrouw na een praatje op een avond in San Francisco tegen me zei: 'Ik kan me niet herinneren wanneer ik me voor het laatst níét moe heb gevoeld.' Aan het eind van zo'n avond had ik dan meestal hetzelfde gesprekje met een hele hoop mensen gevoerd, en wat iedereen vooral wilde weten was: 'Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik meer slaap krijg?'

Het is wel duidelijk dat als we in ons leven tot bloei willen komen – met andere woorden: willen *thriven* – we met slaap moeten beginnen. Dat is de toegangspoort tot het pad dat naar welzijn en geluk voert. Vanaf het moment dat we geboren worden tot aan het moment dat we sterven, gaan we een band aan met onze slaap. Voor iedere ouder van een pasgeboren baby is slaap hét onderwerp. 'En, hoe slaapt hij?' vragen mensen je. En anders vragen ze je wel: 'Kom je zelf nog een beetje aan slapen toe?' Of, in een oprechte poging om je te helpen: 'Alsjeblieft, hier heb je vijfentwintig boeken die je in je vrije tijd kunt lezen over hoe je een pasgeboren baby kunt leren slapen.' Voor iedereen met kinderen zal het geen verrassing zijn geweest dat Adam Mansbachs boek *Ga nu slapen!* een bestseller werd.[1] Aan de andere kant van het slaapspectrum, wanneer het einde van ons leven in zicht komt, geldt voor de meeste mensen dat ze het liefst 'vredig, tijdens onze slaap' zouden sterven.

We houden er allemaal een eigen unieke, intieme verhouding met onze slaap op na. Terwijl we ermee worstelen, heeft het wel iets weg van een heftige knipperlichtrelatie met een ex die nog steeds bij je in huis woont. Soms is die relatie gezond en werkt die ondersteunend bij alles wat je doet als je wakker bent, op andere momenten is die juist enorm disfunctioneel en destructief. Of, om Tolstoj te parafra-

seren, die slaap overigens een zeer boeiend onderwerp vond: elke ongelukkige relatie met slaap is op haar eigen manier ongelukkig. Maar los van de vraag of we het opgewekt aangaan of ons ertegen verzetten, we krijgen hoe dan ook elke dag en elke nacht onherroepelijk weer met slaap te maken.

Mijn eigen relatie met slaap heeft beslist heel wat ups en downs gekend. Tijdens een van de betere periodes hield ik jarenlang mijn dromen bij. Meteen na het wakker worden pakte ik een klein schrift van mijn nachtkastje en noteerde dan zo veel mogelijk details voordat ik door alle dagelijkse beslommeringen werd opgeslokt. Het was als een zeer intieme relatie met een penvriend, alleen dan met iemand – een ongrijpbare, tijdloze en diepere versie van mezelf – met wie ik wel elke nacht samen kon zijn. Die gewoonte om mijn dromen te noteren, hoewel die qua tijdsbesteding beperkt bleef tot de ochtenden, werkte bovendien de rest van de dag door.

Alleen veranderden de omstandigheden op een zeker moment, zoals dat zo vaak gebeurt. In dit geval was het de geboorte van mijn eerste dochter. Dat was niet het einde van mijn relatie met slaap – dat kan natuurlijk ook niet – maar we gingen wel door een enorm diep dal. Weg was die betoverende ervaring om 's ochtends vanzelf uitgerust wakker te worden. In plaats daarvan kwam een geheel nieuwe werkelijkheid, waarbij slaap iets werd wat voortdurend nét buiten mijn bereik bleef. De overgang tussen dag en nacht vervaagde en slaap werd iets waar ik tussen allerlei andere bezigheden door zo veel mogelijk van moest zien te krijgen – alsof mijn dieet plotseling alleen nog bestond uit alles wat ik op weg naar buiten nog snel naar binnen kon werken. Slaap werd een belemmering, iets wat ik maar beter kon vergeten, een luxe waarvan ik dacht dat ik me die niet meer kon permitteren. Na de geboorte van mijn tweede dochter werd het alleen maar erger. Voldoende slaap kwam voor mij gelijk te staan aan mijn kinderen iets ontzeggen: dat ik dan minder tijd voor hen had of minder tijd had om hun dag voor te bereiden. Terwijl wat ik ze in feite ontzegde, was dat ik er nooit écht helemaal voor ze kon zijn.

Zelfs nadat de behoeften van mijn kinderen iets minder prangend werden, lukte het me niet meer om terug te keren naar die paradijselijke slaap van vóór het moederschap. Zoals zoveel mensen creëerde

ik een leven waarin ik mezelf wijsmaakte dat ik ook echt niet meer zoveel slaap nodig had. Dus toen mijn kinderen minder aandacht opeisten, ging ik die tijd met andere dingen opvullen: met columns en presentaties, met boeken die geschreven moesten worden en uiteindelijk met nog een nieuwe baby, *The Huffington Post*. En zo werd die cyclus van overspannenheid en altijd maar moe zijn de normale gang van zaken – totdat ik wakker werd geschud.

Hij is ingestapt in de trein (...) het is makkelijk om erin te stappen, moeilijk om weer uit te stappen.

Milan Kundera, *Over de romankunst*[2]

Op het moment zelf snapte ik niet waarom ik instortte (tijdens mijn val viel ik tegen mijn bureau aan en brak mijn jukbeen) maar tijdens mijn rondgang langs meerdere artsen, van de ene naar de andere wachtkamer, probeerde ik bij mezelf te achterhalen waarom ik was flauwgevallen en stil te staan bij het leven dat ik leidde. Ik kreeg de gelegenheid om mezelf een paar belangrijke vragen te stellen, zoals de vraag die de kern van het werk van veel Griekse filosofen vormt: wat betekent 'een goed leven' leiden eigenlijk?

Medisch gezien bleek er helemaal niets met me aan de hand, maar er was natuurlijk van alles mis. De diagnose luidde dat ik een acute burn-out had, wat door de Belgische filosoof Pascal Chabot ooit 'een beschavingsziekte' is genoemd.[3] Alles viel te herleiden tot slaap. Als ik werkelijk de benodigde veranderingen in mijn leven wilde doorvoeren, moest ik allereerst beginnen met mijn nachtrust. En zo begon ik voorzichtig te werken aan het herstellen van onze gespannen relatie, en ik ben heel blij dat ik hier kan melden dat we weer vol overtuiging voor elkaar gekozen hebben. Maar zoals ze dat in afkickklinieken dan zeggen: het is een kwestie van het per dag bekijken (of per nacht).

Wat ik ervan geleerd heb, is dat onvoldoende slapen in de wereld van tegenwoordig de weg van de minste weerstand is. Tenzij je er heel bewust voor kiest om slapen tot een prioriteit te maken, ga je er namelijk niet voldoende van krijgen. Goede nachtrust is vandaag de

dag moeilijker te krijgen dan ooit tevoren. Allereerst zijn er alle eisen die je werk en gezin aan je stellen, en daarnaast de altijd aanwezige en het almaar toenemend aantal oplichtende schermen en bliepende apparaten waardoor we hyperverbonden zijn met iedereen op deze aardbol – vaak al zodra je je ogen opendoet tot vlak voordat je uiteindelijk dan toch in slaap valt. Als we niet een beetje opletten, kunnen we het contact met onszelf maar al te gemakkelijk kwijtraken.

Wat is milder dan een zomerbries?
Vrediger dan een bij zonder tijdverlies
Die blij gonzend op een open bloem neerstrijkt
En nadien een ander exemplaar verblijdt?
Wat is serener dan een welriekende roos
Op een groen eiland, geheel en al mensloos?
Heilzamer dan 't lover in de dalen?
Geheimer dan een nest nachtegalen?
(...) Voller van visioenen dan hoofse liefde?
Wat anders dan Gij, o Slaap? Zachte sluiter van onze ogen!

– John Keats, 'Sleep and Poetry'[4]

Als we ons leven als een soort spirituele reis beschouwen, dan is slaap een van de belangrijkste paradoxen die we tegenkomen: als we ons volledig vereenzelvigen met wie we in de buitenwereld zijn – onze baan, ons uiterlijk, ons banksaldo – gaan we slapend voorbij aan de diepere dimensies van het leven. In sprookjes als *Doornroosje* en *Sneeuwwitje* worden de heldinnen betoverd en vallen in een heel diepe slaap, en daar ontwaken ze pas weer uit door de genadevolle daad van een reddende engel in de vorm van een prins. We zouden in ons dagelijks leven allemaal wel zo'n engel kunnen gebruiken, alleen kunnen we het ons niet veroorloven om op die droomprins te gaan wachten. Dus we zullen zelf die prins op het witte paard moeten zijn en onszelf wakker moeten schudden door onze blik even af te wenden van alle taken en afleidingen in de buitenwereld en ons te richten op de wonderen in onszelf. Dat is het ultieme ontwaken.

Zoals Carl Jung al schreef: 'Via dromen raken we bekend met de geheimen van het innerlijk leven en worden verborgen aspecten van de persoonlijkheid van de dromer geopenbaard.'[5]

Qua slaapwetenschap leven we in een gouden eeuw, met allerlei nieuwe inzichten over de manier waarop slapen en dromen een cruciale rol spelen bij je vermogen om beslissingen te nemen, je emotionele intelligentie, cognitief functioneren en creativiteit. We weten inmiddels dat angsten, stress, depressies en een heel scala aan gezondheidsproblemen vaak aan een slaapgebrek te wijten zijn. Toch hebben we al die medische gevolgen van te weinig slaap pas relatief recent ontdekt. In de jaren zeventig waren er in de Verenigde Staten nog maar drie instituten die zich bezighielden met slaapstoornissen.[6] In de jaren negentig was dat opgelopen tot meer dan driehonderd. Momenteel zijn er meer dan vijfentwintighonderd geaccrediteerde slaapcentra.[7]

Toch blijven we geloven in het collectieve waanidee dat we ons werk even goed kunnen doen met slechts vier, vijf of zes uur slaap, als met zeven of acht. Die misvatting heeft niet alleen invloed op je persoonlijke gezondheid, maar ook op je productiviteit en besluitvorming. Met andere woorden: het zou kunnen dat je op minder goede ideeën komt, minder creatieve oplossingen voor lastige kwesties bedenkt, prikkelbaarder bent of een dag hebt (of misschien dat het wel voor elke dag geldt, dag in dag uit, jaar na jaar) waarop er niet al te veel uit je handen komt en je je werk min of meer op de automatische piloot doet. In sommige beroepen kan te weinig slaap zelfs gevolgen hebben voor kwesties van leven of dood – denk maar even aan ziekenhuizen, snelwegen of vliegtuigen.

Ondanks alle wetenschappelijke vooruitgang op het gebied van slaap moeten we het mysterie erachter heel nodig herontdekken. Elke nacht kan opnieuw als geheugensteuntje dienen dat we meer zijn dan de optelsom van onze successen en mislukkingen, dat we naast al het geworstel en het rennen en vliegen ook toegang hebben tot die stilte die voortkomt uit iets veel diepers en ouder is dan al het lawaai in onze huidige omgeving. Als je via je slaap weer in contact komt met die rust, kun je die tijdens een superhectische dag bovendien aanboren. 'We moeten eerst leren loslaten, voordat we kunnen

leren ontvangen,' zei Ray Bradbury al.[8] En jezelf elke avond weer overgeven aan slaap, is de ultieme vorm van loslaten.

Ik heb *De slaaprevolutie* geschreven om dit aloude, fundamentele en mysterieuze verschijnsel vanuit verschillende invalshoeken te benaderen en te onderzoeken hoe we slaap kunnen gebruiken om ons te helpen wat meer controle te krijgen over het chaotische leven van alledag. Tegen de tijd dat je bij het hoofdstuk over tips, tools en technieken bent aanbeland, hoop ik dat je weet wat je te doen staat en het ook daadwerkelijk gaat doen. Met andere woorden: van bewustwording naar de daad bij het woord voegen. In de eerste twee hoofdstukken presenteer ik de overweldigende bewijslast dat we ons echt in een slaaptekortcrisis bevinden. Meer dan veertig procent van de Amerikanen slaapt minder dan de aanbevolen richtlijn van minimaal zeven uur per nacht, en de wereldwijde statistieken zijn vergelijkbaar (of nog slechter).[9] We zullen zien welke invloed dat heeft op diverse bedrijfstakken, van de vervoerssector tot aan de gezondheidszorg, en van de politiek tot wetshandhavingsinstanties. In het derde hoofdstuk ga ik in op de geschiedenis van slaap. We sluiten nu pas een fase af die door de industriële revolutie werd ingeluid, die inhield dat slaap een belemmering werd voor werk.[10] Slaap had voordien altijd in hoog aanzien gestaan, als een uniek portaal tot het sacrale, maar legde het vervolgens af tegen het vooruitgangs- en productiviteitsdenken. In de twintigste eeuw probeerde de arbeidersbeweging ervoor te zorgen dat werk minder inbreuk zou maken op het privéleven van werknemers.[11] Later kwamen we er door de opkomst van de slaapwetenschap achter dat slaap zeer nauw verweven is met allerlei fysieke en mentale gezondheidsaspecten.[12] De enorme technologische vooruitgang aan het eind van de twintigste eeuw betekende dat er in feite geen einde meer hoefde te komen aan de werkdag. En dat is hoe we er nu voor staan.

Daarna zal ik dieper ingaan op de wetenschap van slaap, zoals wat er nu precies gebeurt zodra je wegdommelt. Het korte antwoord daarop luidt: héél erg veel. Er zijn meerdere hersengebieden die verre van inactief blijken te zijn en wat daar gebeurt – of juist niet, als je te weinig slaapt – kan ingrijpende gevolgen hebben. We zullen erachter komen dat een slaaptekort in verband wordt gebracht met

een verhoogd risico op diabetes[13], hartaanvallen[14], TIA's[15], kanker[16], obesitas[17] en de ziekte van Alzheimer[18]. Vervolgens zal ik kijken naar slaapstoornissen, van slaapapneu tot slapeloosheid en naar iets wat het exploderendhoofdsyndroom heet (en ja, dat is echt de wetenschappelijke benaming voor een aandoening die het doet lijken alsof je hoofd ontploft!).

In 'Voorwaarts', deel 2 van dit boek, zal ik nader ingaan op de innovaties, verbeteringen, uitvindingen en technologie die de slaaprevolutie voortstuwen. Mensen willen meer en beter slapen, en daar springt de markt dus op in. Hotelkamers worden omgebouwd tot slaaptempels, scholen passen de lestijden aan om beter aan te sluiten op de slaapbehoeften van tieners en er is een enorme groeimarkt ontstaan voor draagbare technologie waarmee we onze slaap kunnen monitoren, inclusief een heel gamma aan 'smart' producten – van smart matrassen tot aan smart koptelefoons – die hun intrede in ons leven hebben gedaan. Toch valt er nog een wereld te winnen. Zoals ik in deel 2 eveneens uiteen zal zetten, vergt het oplossen van onze slaaptekortcrisis niet alleen praktische aanpassingen in hoe we met onze dagen en nachten omgaan, maar we zullen ook moeten stilstaan bij onze prioriteiten en wat we in het leven écht belangrijk vinden. Slaap vormt immers de kern van je vitaliteit. Als je goed slaapt, voel je je beter en vice versa. Je bent dan misschien wat je eet, maar je bent zeker ook hoe je slaapt.

Ik ben ervan overtuigd dat deze verkenning je een hernieuwd respect voor slaap zal geven. Je zou zelfs tot de ontdekking kunnen komen dat je er een liefdesrelatie mee wilt aangaan. We moeten dit bijzondere domein echt zien terug te winnen – en niet alleen omdat we door slaap beter worden in ons werk (hoewel dat natuurlijk wel zo handig is) en niet alleen omdat het onze gezondheid in alle opzichten ten goede komt (want ook dat is wel zo handig), maar iets wat minstens zo belangrijk is, is de unieke manier waardoor we via onze slaap weer een lijntje krijgen met een dieper deel van onszelf. Want als we slapen, verdwijnen de zaken die onze identiteit bepalen wanneer we wakker zijn – werk, relaties, angst en hoop – even naar de achtergrond, en dat zorgt voor een van de minst besproken voordelen (of eigenlijk zelfs wonderen) van slaap, namelijk de manier waar-

op je erdoor in staat wordt gesteld om na van die nachtelijke reis te zijn teruggekeerd, met een frisse blik en verkwikt naar de wereld te kijken. Om dus als het ware even uit de tijd te stappen en daarna weer helemaal opgeladen in het leven te kunnen terugkeren. Die twee rode draden die door ons leven lopen – de ene die ons het leven in trekt om prestaties neer te zetten en dingen klaar te spelen, en de andere die ons ervan wegtrekt en ervoor zorgt dat we kunnen aansterken en opladen – kunnen tegenstrijdig lijken, maar ze versterken elkaar juist.

Ik hoop dat je tijdens en na het lezen van dit boek inspiratie opdoet om een nieuwe start te maken met jouw relatie tot je slaap – inclusief alles wat daarbij komt kijken – en je aan te sluiten bij de slaaprevolutie, om zo nacht voor nacht een transformatie in je eigen leven en de wereld als geheel te bewerkstelligen.