

ANTOINETTA
VOGELS



SLAPELOOSHEID

Hoe kom je er vanaf ?

*Een Gezond Zelf-Gevoel gids
voor mensen met een slaapprobleem*

Niet-slapen, een vloek of een zegen?

Slapeloosheid als hulpmiddel om jezelf terug te vinden

Slapeloosheid gooit roet in het eten, tast de kwaliteit van je leven aan en is niet goed voor je algehele gezondheid. Je wilt er graag van af maar er is nog geen duidelijke oplossing gevonden voor dit probleem. Als ex-slapeloze wil ik je daarom graag vertellen hoe ik me van mijn chronische slapeloosheid af heb weten te helpen.

Ten eerste kun je proberen *inzicht* te krijgen in de reden dat jou dit overkomt, zodat je je leven op adequate wijze kunt aanpassen om van het probleem af te komen. In dit boek wordt niet-slapen gezien als het gevolg van een gebrek aan zelf-gevoel en de compensatie daarvoor: afhankelijkheid van goedkeuring.

Een andere manier is slapeloosheid te zien als sabotage van je gewoonte jezelf voorwaarden op te leggen en dingen te doen om waardering te oogsten en een goed gevoel. Dit *goed gevoel* gaat namelijk functioneren als een soort kunstmatige zelf. Sabotage hiervan is *een redmiddel dat de Natuur je aanreikt* om de weg naar jezelf terug te vinden. In dit hoofdstuk worden beide zienswijzen toegelicht; ze helpen elkaar om

je een handvat te geven waarmee je je slapeloosheid kunt aanpakken.

In de loop van mijn eigen ervaring met slapeloosheid heb ik ontdekt dat je

- met een gebrek aan zelf-gevoel geen echte verbinding voelt met je eigen persoon, maar in plaats daarvan een goed gevoel over jezelf als een vorm van jezelf ervaart
- dat *goed gevoel over jezelf* verwacht met wat je echte gezonde zelf-gevoel zou moeten zijn
- het krijgen van goedkeuring nodig hebt om je goed te voelen over jezelf
- een slaaf wordt van het verdienen van goedkeuring
- deze ongezonde situatie zelf saboteert en dat daardoor al het goede dat je voor elkaar krijgt in je strijd om dat goed gevoel over jezelf te krijgen telkens door je niet-slapen teniet wordt gedaan.

Als jij een slaapprobleem hebt, en je wilt ervan af, vraag je dan af *waarom* je doet wat je doet. Wat is jouw drijfveer om te proberen bepaalde, voor jou belangrijke dingen, te realiseren? Als je daar achter kunt komen, ben je een goed eind op weg om jezelf te bevrijden van het verlamdende niet-slapen.

Dit boek heb ik kunnen schrijven omdat ik op een gegeven moment heb begrepen waaróm ik alles deed in mijn leven. Het ging eigenlijk altijd om het krijgen van erkenning. Om een gevoel te krijgen dat ik ‘ertoe deed’. Om een gevoel te krijgen dat ik van waarde was in plaats van een bron van problemen, ziekte en zorgen. Ik hoop dat mijn verhaal bij jou wat losmaakt en dat je, daardoor een stuk van je eigen leven terugkrijgt. Ik hoop dat je, door te begrijpen hoe het bij mij in

elkaar zat, bereid zult zijn om aan jezelf te werken en jezelf beter te leren kennen. Uiteindelijk zul je dan met een gerust hart naar bed kunnen gaan omdat je weet dat je gewoon lekker zult slapen.

In mijn geval denk ik dat ik graag het gevoel had willen hebben dat mijn ouders blij met me waren. In plaats daarvan had ik sterk het idee dat ze mij een lastpak vonden die altijd wat had en overal te laat kwam. Een egocentrisch wicht dat zich zo nodig te pletter moest studeren om goed te worden in de muziek. Want ja, ze vonden het wel leuk dat ik op het conservatorium zat, maar studeren, dat mocht ik eigenlijk niet, dat was overdreven.

De piano stond in de woonkamer dus dat was niet handig, en als ik drie keer hetzelfde stuk moest spelen werd dat niet geapprecieerd. Je kon maar beter een borrel drinken op happy hour. ‘Dat is toch veel gezelliger. Dat doen we toch allemaal! Waarom moet jij het nou zo nodig anders doen?’

‘Wees toch jezelf!’ *Wees toch jezelf* betekende toen vooral: *doe zoals wij doen*. Het gevoel van rust, van weten dat je oké bent, heb ik nooit gekend. Ik heb me mijn leven lang in bochten moeten wringen om dat gevoel te veroveren en eindelijk een eindelijk een goede nachtrust te genieten.

Uitzoeken waarom ik niet sliep heeft me enorm geholpen. Ik heb er heel lang over gedaan, ik geloof wel 30 jaar. Want 30 jaar geleden werd mijn eerste baby geboren. Toen mijn zwangerschapsverlof voorbij was en ik weer aan ’t werk moest, kon ik van de ene op de andere dag niet slapen. Dit boekje is bedoeld om jou de handvaten aan te reiken die mij indertijd zo geholpen hebben. Hopelijk kun je daar iets mee zodat ook jij minder of helemaal geen slaapproblemen meer zult hebben.

Als eerste zou ik je willen vragen of je je ook vaak verloren voelt. Net alsof er iets mis met je is. Dat had ik dus. Dat negatieve gevoel wilde ik met alle geweld weg hebben en ik probeerde het te compenseren door heel hard te werken en de dingen perfect voor elkaar te krijgen. Ik wilde zo ontzettend graag dat mijn ouders uiteindelijk dat grote JA in hun hart zouden voelen tegenover mij. Dan zou ik het gevoel krijgen dat ze trots op me waren en misschien wel echt van me hielden.

Misschien zouden mijn ouders dan in staat zijn om hun eigen belangen af en toe eens opzij te zetten. Zich te verdiepen in het wereldje van hun kind in plaats van er zoveel belang aan te hechten of ze hun borreltje wel op tijd kregen of tijd overhielden om hun hobby uit te oefenen. Alles moest precies volgens de regels van de grote mensen. Dat was zo in die tijd.

Ik herinner me nog goed dat het voelde alsof de huisregels bij ons thuis veel belangrijker waren dan ik. Ik was als een onbeschreven blad papier. Ik kwam nog maar net kijken en was heel voorzichtig de wereld aan het verkennen. Bij een kind komt alles veel heftiger aan.

Zo hoorde ik mijn vader regelmatig tegen mijn broer zeggen, 'Je bent een nagel aan mijn doodskist.' Dat mogen dan wel alleen woorden zijn, maar dat zijn toch eigenlijk geen dingen die je tegen je kinderen kunt zeggen. Tegen mij werd gezegd, 'Och jij, jij hebt ook altijd wat.' Met andere woorden, 'je gooit altijd roet in het eten'. Of wat ik ook vaak te horen kreeg was: 'je gooit je eigen glazen in. Iedereen loopt bij je weg, geen mens houdt het bij je uit.' En dat moet je dan, als lief klein meisje, allemaal gewoon naast je neerleggen en lekker je eigen leventje leiden? Ja, misschien zijn er van die kinderen die dat wel kunnen. Ik kon het niet.

Ik moest en zou al die dingen weerleggen en bewijzen dat het niet zo was als zij dachten. En daar ben ik een leven lang mee bezig geweest.

Als je op latere leeftijd te maken krijgt met een slaapprobleem heeft dat vaak nog steeds te maken met dit soort boodschappen die je ooit van huis uit hebt meegekregen. Er zijn waarschijnlijk vaak genoeg momenten geweest in je leven die toen misschien niet zo belangrijk leken maar die toch de fundering vormen van hoe je je over jezelf voelt.

Zo probeerde ik bijvoorbeeld altijd een reden te verzinnen om te verbloemen dat ik me aan de spelletjes van de buurtkinderen moest onttrekken omdat ik vroeger thuis moet zijn. Ik mocht nooit de 'juiste' kleren aan en moest mijn haar op een tuttige manier dragen, zodat ik weer het gevoel had 'er niet bij te horen'. Met zo'n gevoel begin je dan ook jezelf te presenteren aan andere kinderen en niet met de overtuiging dat het prima is dat je bent zoals je bent. Immers, als je ouders je zo'n spiegel voorhouden, dan weet je niet beter dan dat dat zo is: jij bent niet zoals de andere kinderen. Want je ouders zijn een soort god voor je. Wat *zij* zeggen is, zeker in het begin van je leven, een absolute waarheid.

Ik voelde mij onzeker door de houding van mijn ouders naar mij toe. Ik miste het gevoel van mezelf te zijn. Tegelijkertijd dacht ik ook dat 'mezelf' niet goed genoeg was. Dat ben ik gaan compenseren door het constant verbeteren van mezelf. Ik keek voortdurend naar anderen om te zien hoe die het deden. Hoe zij zich gedroegen. Op die manier groeit er van binnenuit *geen* gevoel van dat het oké is dat jij *jij* bent en dat een ander mag zijn *wie hij of zij* is. Met andere woorden, je ontwikkelt geen zelf-gevoel. Je bent voortdurend bezig om te zorgen dat je mee mag doen, dat je meetelt, want je bent als de dood dat je niet gezien of gehoord wordt.

Je wordt totaal in beslag genomen door alle dingen die je moet doen om je een klein beetje goed over jezelf te voelen. Je bent er voortdurend op uit om waardering te krijgen van je ouders. Je wilt die glimlach op hun gezicht zien, want die laat je voelen dat je deze keer eens niet bekritiseerd wordt.

Zo ben je, zonder dat je het weet, een soort kunstmatig zelf-gevoel aan het opbouwen. Noem het maar even een onecht zelf-gevoel. Want de weg naar jezelf is eigenlijk afgesloten. Het krijgen van een goed gevoel over jezelf wordt langzaam maar zeker iets dat je echte Zelf-gevoel vervangt. Een duidelijk symptoom waar je dat aan kunt herkennen is die hele sterke drang om aan het eind van de dag een goed gevoel over jezelf te hebben. Daar doe je alles voor.

**Een slaapprobleem kan het gevolg zijn
van afhankelijkheid van het krijgen
van een goed gevoel over jezelf.**



Dat kunstmatige zelf-gevoel is namelijk afhankelijk van een groot aantal voorwaarden waaraan je moet voldoen. Daar kun je heel onrustig en nerveus van worden. Niet alleen moet je aan die voorwaarden zien te voldoen als je die goedkeuring van je ouders/verzorgers wilt krijgen maar *je hebt ook je zelf niet echt* om op te steunen. Je hebt immers geen contact met je eigen persoon, je echte zelf. In plaats daarvan vormt dat *goed gevoel* als het ware je denkbeeldige ruggengraat. Daarom wordt het een superbelangrijke zaak om aan die voorwaarden te voldoen, want die ruggengraat kun je niet missen.

Welke rol speelt nu het niet-slapen in dit betoog? Het niet-slapen moet je proberen te zien als de ridder die jou redden wil uit de klauwen van dit ongezonde leefpatroon. Het slaapprobleem wordt in je onderbewuste gegenereerd omdat

het de taak heeft om jou af te houden van het naleven van deze zelfdestructieve gewoonten. Als je alleen nog maar kunt leven om aan allerlei voorwaarden te voldoen, ben je zelf niet meer echt aanwezig in je eigen leven. Je bent je zelfs niet eens bewust van je eigen lichaam. Je hebt nooit geleerd om jezelf enige aandacht te geven want je bent bezeten door de behoefte aan goedkeuring.

Niet-slapen kan dus een symptoom zijn van wat ook wel zelfsabotage wordt genoemd. Je kunt dit zien als iets was je zelf onbewust doet met het doel, dingen die je bijna hebt bereikt of waar je bijna succes mee hebt, te laten mislukken. Tenminste, zo lijkt het. In wezen is dit echter een manier van de natuur om jou te helpen. Want het is een natuurwet dat elk wezen zichzelf is, en als je niet slaapt zegt de natuur als het ware tegen je: Let even op! Je bent niet jezelf als je zo achter die dingen aanloopt. Het niet-slapen zorgt ervoor dat je de dingen niet voor elkaar krijgt zoals je ze in je hoofd had. Het wil je laten zien dat je de dingen doet vanuit de verkeerde motivatie. Dat je ze *niet* doet omdat jij ze wil, maar omdat jij afhankelijk bent van goedkeuring. Want wat er dan gebeurt is dat je zó bang bent dat je die dingen niet voor elkaar krijgt dat je hele lijf op tilt slaat, ook al merk je daar misschien niet echt wat van. Behalve dan dat je niet slaapt...

Je zou denken dat je, elke keer nadat je iets goed gedaan hebt, lekker zou slapen, maar het tegendeel is waar. Binnen in je zit een systeem dat je wil helpen om jezelf te worden. Dat systeem, ik noem het maar de Natuur, wil je als het ware de kans geven in te zien dat je helemaal op het verkeerde spoor zit.

Uiteindelijk heeft elk mens recht op zijn eigen leven, op het ontwikkelen van zijn eigen persoonlijkheid en zijn eigen karakter. Elk mens heeft recht op het uitleven van zijn eigen talenten en zelfs ook van zijn tekortkomingen. Voor ouders

die zelf ook niet zo sterk in hun zelf-gevoel zitten is het vaak heel belangrijk dat kinderen zich op een bepaalde manier presenteren, zodat zij zich, op hun beurt, ook weer goed over zichzelf voelen. En daarom worden die kinderen vaak door die ouders geleefd. Althans, zo heb ik uitgelegd wat er bij mij is gebeurd.

Mijn vader en moeder hadden zelf ook niet zo'n sterk zelf-gevoel, en om zich goed over zichzelf te kunnen voelen, deden zij er alles aan om zich te conformeren aan de sociale status die zij als belangrijk hadden gekozen. Daarbij kwam nog dat we in een buurt woonden waar ze zich eigenlijk te goed voor voelden. En in mijn geval betekende dat, dat ik niet mocht omgaan met wie ik wilde want 'we waren toch echt veel beter dan de rest'. Dit sloeg overigens nergens op, maar deze houding was in de jaren '50 en begin '60 niet zo vreemd als het nu overkomt.

Deze instelling en opvoeding brachten bij mij een bepaald gevoel teweeg: ik hoorde er niet bij. Die wens om bij een groep te horen is me altijd bijgebleven. Als kind en jongvolwassene was dat bij een arbeidersgezin. Want die waren zo solidair met elkaar. Of bij de katholieke kerk, dat vond ik ook allemaal wel heel interessant. Die mensen deden iets gezamenlijks terwijl wij eigenlijk overal boven dienden te staan.

Deze belevissen en de daarop gebaseerde conclusies die je trekt zijn allemaal dingen die je vormen en die uiteindelijk impact hebben op je nachtrust.

Je neemt het allemaal mee als je 's avonds naar bed gaat.



WAT JE 'S NACHTS
OVERKOMT HEEFT
ALLES TE MAKEN MET WAAR
JE OVERDAG NAAR STREEFT EN HOE
AFHANKELIJK JE BENT VAN
JE RESULTAAT DAARMEE.

Wat je 's nachts overkomt heeft alles te maken met waar je overdag mee bezig bent en hoe afhankelijk je bent van het resultaat daarmee. Als je van binnenuit tevreden bent over wie en wat je bent, heb je meer kans dat je een natuurlijk slaappatroon ontwikkelt.

Je moet dus niet aan het niet-slapen sleutelen. Je moet sleutelen aan hoe je je over jezelf voelt. Je moet er inzicht in proberen te krijgen of je wel in staat bent geweest om je te ontwikkelen als jezelf in plaats van als een pionnetje in het levensspel van je ouders.

Door je niet-slapen word je ertoe aangezet te kijken wat er met je aan de hand is, want je wilt dat probleem toch graag oplossen. Zo kan je tot het inzicht komen dat je de dingen niet om de goede reden doet. Je doet ze niet voor jezelf, maar om aan bepaalde voorwaarden te voldoen. Dat betekent dat je verder van je (echte) zelf *af* leeft. Maar dan worden toch opeens je plannetjes om goedkeuring te verdienen getorpedeerd, ogenschijnlijk door dingen, die er niets mee

te maken hebben: je slaapt niet, of je wordt ziek of je maakt een dubbele afspraak of zoiets. Zo probeert de Natuur jou de gelegenheid te bieden om jezelf te corrigeren.

Het zou beter zijn als de Natuur wat duidelijker zou zijn, want nu begrijp je die hint helemaal niet. Je raakt er natuurlijk alleen maar van overstuur. Tenslotte is het je overlevingsstrategie die bedreigd wordt... Maar als je probeert een en ander op de hierboven beschreven manier te zien, dan zou dat je helpen om je slaapprobleem in een ander licht te zien. Je zou er zelfs positief tegenaan kunnen kijken en er bij wijze van spreken dankbaar voor kunnen zijn, want het zou je dichter bij jezelf brengen in plaats van verder van jezelf af.

Er zijn nog legio andere manieren waarop je jezelf kunstmatig zelf-gevoel kunt saboteren. Bij mij gebeurde dat bijvoorbeeld als volgt: ik wilde heel graag zangeres worden (maar helemaal om de verkeerde reden). Toen ik eindelijk een keer een concert had werd ik de dag van tevoren heel erg verkouden. Mijn stem was onbruikbaar en dus kon het geheel niet doorgaan. Zoiets is een typisch geval van het onbewust ondermijnen van een verkeerd gemotiveerde activiteit.

Probeer dat niet-slapen te zien als een manier van de natuur om jou op het spoor van je echte zelf te zetten. Als je niet slaapt en je hebt er geen idee van waarom dat eigenlijk is, dan moet je de moed opbrengen om naar binnen te kijken en je af te vragen, ‘Waar ben ik eigenlijk mee bezig?’ Hier kan je niet-slapen juist die zegen zijn die je gaat helpen je onderliggende problemen op te lossen wat jou uiteindelijk naar jezelf toe gaat brengen en je slaapprobleem overbodig maakt. Want als je je *echte zelf* eenmaal hebt ontdekt, dan slaap je – nou ik wil niet zeggen meteen als een roos – maar wel een stuk beter.

Ga vanavond voor je naar bed gaat eens voor de spiegel staan en kijk jezelf eens goed in de ogen. Vraag jezelf: Waar ben ik nu eigenlijk mee bezig? Waar loop ik zo hard achteraan? Waarom doe ik eigenlijk wat ik doe?

In het volgende hoofdstuk kijken we naar wat de achtergrond zou kunnen zijn van het probleem van slapeloosheid. Ook zetten we een eerste stap om ervan af te komen.