

Notities van een slapeloze

Astrid Haerens

Wat mensen je aanraden als je niet kan slapen.

meer sporten
 (maar niet 's avonds)
 gezonder eten
 Thee
 (maar geen theïne)
 kersensap
 multivitaminen
 melatoninetabletten
 lavendel
 valariaan
 accupunctuur
 warme melk met honing
 warme melk zonder honing
 warm citroensap
 bodyscans
 inademen door je linkerneusgat
 lichte snacks
 raam openzetten
 wekker omdraaien
 alleen slapen
 wakker proberen blijven
 shiatsu
 oceaangeluiden
 oordoppen
 zelfhypnose
 bananen
 lichttherapie
 rollen met je ogen
 zoemen
 lezen
 buikademhaling
 seks
 lijstjes maken
 afvallen
 maat houden
 stoppen met koffie
 stoppen met roken
 stoppen met alcohol
 stoppen met suiker
 stoppen met laptops
 stoppen met smartphones
 stoppen met dutjes
 stoppen met denken
 stoppen met piekeren
 stoppen met medicatie
 stoppen met blijven liggen
 stoppen met opstaan
 stoppen met wakker blijven
 gewoon slapen



II

Het is vier uur vijftwintig.
Ik heb drie nachten niet geslapen.
Ik steek een sigaret op en ga online.

Ik surf naar www.facebook.be en klik een artikel aan.
Het stuk gaat over de link tussen Facebook en ongelukkig zijn.
Er wordt aangeraden minder te Facebooken en meer te Googelen.
Facebook is geen spiegel van de werkelijkheid.
Facebook maakt mensen onzeker, verdrietig en depressief.
Google daarentegen.
Mensen zijn eerlijker tegen Google dan tegen hun beste vriend.
Ik tik enkele woorden in de zoekmachine.

III

Een periode van slapeloosheid komt altijd onaangekondigd.
Een laffe aanval van achter de rug.
De slapeloosheid gijzelt de geest.
Of misschien gaat het anders,
de slapeloosheid maakt de geest tot bondgenoot.
Samen gijzelen ze de slaap, maken het vallen onmogelijk.

Ik lig in bed.
Mijn armen zijn moe, mijn benen zijn moe.
Op mijn oogbollen liggen droge, prikkende vliezen te rusten.
Wanneer mijn hersenen langzaam, heel langzaam, worden gedempt,
ik alle taal uit haar vaten laat lopen, klieder met de laatste woorden,
rivieren van gedachten droogleg,
wanneer dan eindelijk het vallen begint,
dan komt de slapeloosheid te voorschijn.
Ze schudt mijn geest als een dirigent met één teken terug wakker,
maakt van mijn borst een bonkende discotheek.

In mijn hoofd overschreeuwen stemmen elkaar,
steeds minder controleerbaar,
steeds minder verstaanbaar.
Deze toestand herhaalt zich in cycli gedurende de hele nacht,
terwijl de fijne wijzers van mijn horloge in een onwrikbaar ritme tikken,
de tijd altijd maar vooruit.

Het in slaap vallen wordt me niet gegund.
Mijn lichaam is bang,
als moest ze elke nacht met een parachute uit een vliegtuig springen.

Af en toe lukt het me een paar minuten,
Ten hoogste een half uur, het vallen.
Dit enkele keren per nacht.
Dan verzink ik in een ondiepe zee van letters en cijfers, beelden,
een nepslaap, maar echt wakker ben ik niet.

Slapeloosheid.
Het voelt als een tactisch spel:
hoe maak ik van deze aanvaller een medestander,
hoe kraak ik de code van deze samenzwering.
Ik ken geen eenzamer gevecht.

IV

Google

waarom ben



waarom ben **ik zo moe**
waarom ben **ik zo lui**
waarom ben **ik zo dom**
waarom ben **ik zo onzeker**

Ongepaste voorspellingen melden

V

Ceo Larry Page kwam op het idee voor Google dankzij een droom waarin het hele internet kon worden gedownload.

Dromen kunnen heel levendig zijn.

Ze laten je gebeurtenissen verwerken die gedurende de dag plaats hebben gevonden.

Door die herhaling kunnen we zaken waarschijnlijk ook beter onthouden.

De gebieden met zelfreflectie en een oordelende functie staan tijdens het dromen uit.

Daardoor vind je het heel normaal als een weg ineens ophoudt of de persoon naast je plotseling iemand anders is, en vraag je je niet af waarom je iets doet.

Na de REM-slaap lukt het creatiever na te denken over een ingewikkeld probleem: men kan slapend verbanden leggen die eenmaal wakker niet worden gelegd.

Het zou goed kunnen dat de REM-slaap helpt bij het studeren en bij het verleren van angst.

In de jaren zeventig bleek uit een onderzoek in Japan dat vrouwen die na hun echtscheiding de meest heftige dromen hadden gehad na verloop van tijd de minste kans hadden op een depressie.

VI

Het is zes uur in de ochtend.

Het lichaam waar ik naar kijk is wit als yoghurt.

Het bestaat uit één lichtkromme lijn, als een walviskalf.

Het is het lichaam van een man.

Vrouwenlichamen zijn op hun hoede.

Ik kies altijd een mannenlichaam.

Het gezicht van deze man heerst in een natuurlijke staat van rust.

Ik staar naar de genotzucht die uit de goed in elkaar passende stukken lichaam wasemt.

De harige, slapende ledematen.

De korrelige rug.

Het afgelijnde snurken, moesachtige lippen.

Ik ben vergeten waar mijn zelfreflectie en oordelende functies zijn, fluister ik.

Hij humt.

Ik leg mijn handen op zijn gesloten ogen, maak van mijn langwerpige zelf een mal waarrond hij, ik verzin dat ik transformeer, oplos.

Ik speel spelletjes in mijn hoofd,

dat we nu kamperen, dat we nu in een heel chique restaurant, dat we nu rennen,

dat we nu slapen.

VII

Iemand zegt dat in de nacht de inbrekers geboren worden.

VIII

Ik heb al een week niet geslapen.

Ik heb het gevoel dat, omdat ik 's nachts niet meer droom, de dromen overdag mijn leven binnen dringen.

De radio staat de hele dag aan, trekt aan mijn enkels.

Ik besteed buitengewoon veel aandacht aan het huishouden, het verkeer in de straat, alles wat me in het hier en nu, weg van de dromen houdt die voortdurend op de deuren van mijn kamers bonken.

Ik doe alle mogelijke dingen om de deuren dicht te houden, me niet te verliezen in verbeelding.

Ik sta in de keuken: de plek waar ik aardappelen schil, waar ik de kat te eten geef.

Soms loop ik vast.

Ik sta in de gang van mijn appartement.

Ik ben geblokkeerd, kan geen stap meer zetten.

Het duurt een tijd.

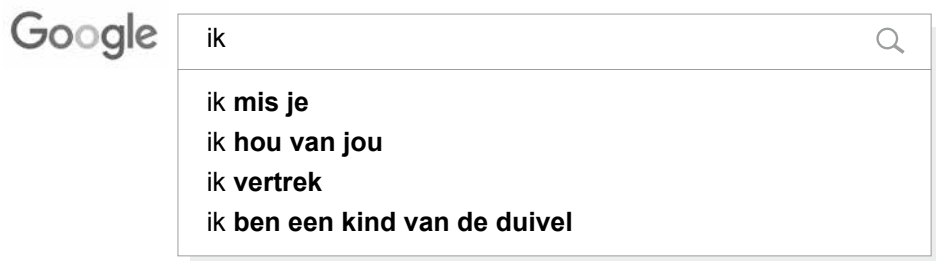
Ik zie mijn telefoon trillen op de tafel verderop.

Ik wacht.

Dan haal ik adem,

en is het weer voorbij.

IX



X

Ongepaste voorspellingen melden

Wie niet voldoende slaapt, vergiftigt de hersenen, aldus een onderzoek dat in 2013 werd uitgevoerd door neurowetenschappers van het University of Rochester Medical Center. Zo worden tijdens de slaap de afvalstoffen uit de hersenen opgeruimd.

Onder de oude Grieken en in Egypte was het gebruikelijk om naar slaaptempels te gaan: een plek waar dromen werden geïnterpreteerd en, met behulp van de goden, dagelijkse problemen werden opgelost.

Slaap was heilig: het zorgde voor de noodzakelijke overgang naar een andere wereld waar je in staat werd gesteld om je wereldse besommeringen tijdelijk achter je te laten.

De Republikeinse presidentskandidaat Donald Trump – die beweert slechts vier en een half uur slaap nodig te hebben – vertoont alle symptomen van chronische slaapttekort. Hij kan simpele informatie niet verwerken, heeft last van stemmingswisselingen, woede-uitbarstingen, onbetrouwbare herinneringen en is instabiel.

XI

Ik heb acht nachten niet geslapen.

Ik google Hoog en Kort en kom bij Ademen en Broekje uit.
Ik kan niet meer ademen.
Ik kan me niet meer houden.
Ik gil en duw met mijn hand in de korrelige huid naast me.
Het lichaam van de man, niet op zijn hoede, draait zich om.
Begrijpt het niet, glimlacht.
Ik keer en keer om, rug richting zijn lijf, leg mijn arm geforceerd achter me.
Ik voel zijn lichaam met mijn vlakke hand, maak een loopbrug voor de slaap.
Mijn hand blijft liggen op zijn ribben, als iets wat ik moet bewaren,
een idee dat ik moet onthouden, ik ben vergeten waarom.

XII

Het is drie uur in de ochtend. Ik heb tien nachten niet geslapen.

De slaap is een oudere zus die ik nooit heb vertrouwd.
Ik word misselijk van haar zachte wiegen in mijn bloed,
het drukken van haar nagels tegen mijn gebarsten schedel.
In mij waart een felgroen licht dat pijnlijk tegen mijn ribben drukt,
mijn hart is een dolle hamster in zijn rad.
Mijn lichaam is voortdurend alert, in de startblokken,
in mijn borstkas een drukke bijeenkomst van ninjastrijders, koppensnellers.

Ik haat de kat die elke dag de slaap als een koningsmantel rond haar draagt,
er in verdwijnt, opnieuw verschijnt.
Hoe ze me soezend met half dichtgeknepen ogen aankijkt.

Overdag verzamelen de slapenden zich in steeds grotere troepen rond me.
Ze doen boodschappen, gaan werken,
ik zie ze hun leven leven zoals ik naar Netflixseries kijk.
Knikken, glimlachen en zuchten.
Mijn hoofd doet zo'n pijn dat ik de klank van mijn eigen stem niet kan verdragen.

Als de wereld een rand had, stapte ik er heen.

III

Google

ik wil n



ik wil naar dubai
ik wil niet meer gebeld worden
ik wil naar huis
ik wil niet dat je weggaat

Ongepaste voorspellingen melden

XIV

Er zijn vluchthuizen voor slapelozen zoals ik.
Ze heten café's.
In het diepste van de nacht, wanneer alle gordijnen toe zijn, komt men er samen.
De ongelukkigen, de gekwelden, de verveelden.
Men bazelt, zaagt, danst.

De meesten snuiven om wakker te blijven.
Om niet te vallen.
Ik zit aan de toeg en bekijk hen met kleine ogen.

In de café's die ik bezoek stallen de mensen hun eenzaamheid als een grote picknick voor zich uit.
Ze kijken met z'n allen naar wat ze hebben meegebracht.
Volle manden op een geruit laken.
Er wordt nooit gegeten.

Soms kan het gezellig zijn.
Helpen doet het niet.

XV

Ik neem twee pillen.
Acht pezige mannenarmen drukken me plat en binden me vast.
Ze sjoeren me op een houten vlot,
laten het vlot rollen over boomstammen op het strand van het onbewoonde, wakkere eiland.
Ze duwen me zwijgend weg.
Droomloze diepte,
een antracietkleurige zee.

XVI

Google

ik ka



ik kan **niet slapen**
ik kan **niet meer**
ik kan
ik kan **alleen maar geven**

Ongepaste voorspellingen melden

XVII

Zeventien nachten slapeloos.
Wanneer kom je nog eens langs.
Een jaarloon voor één volle nacht. ■



¹ Uit: *Achter dromen zit meer dan je denkt*, A. van Kampen, NRC Handelsblad

² Uit: *Slaap je weg naar de top*, R. Hollak, NRC Handelsblad