

Over de slapeloosheid

Viktor E. Frankl

Het probleem van het slapen als een psychotherapeutisch dat wil zeggen psychiatrisch probleem, dus in eerste instantie het probleem van de *slaap-storing* interesseert de leek in hoge mate. Gewoonlijk begint hij over de slaap eerst na te denken, zodra *zijn* slaap eenmaal gestoord is. Niet anders is het als de gemiddelde mens aan het orgaan hart begint te denken, het überhaupt eerst begint te voelen zodra hij een *storing* waarneemt, dus b.v. als hij hartkloppingen heeft.

De patiënt nu, die zich wegens een slaapstoornis tot zijn arts wendt gebruikt nooit het woord slaapstoornis, maar spreekt bijna altijd van *slapeloosheid*. Alsof een werkelijke slapeloosheid ooit bestaat. De zogenaamde en zichzelf zo noemende slapeloze ondergaat namelijk een zelf-bedrog, doordat hij des nachts altijd een paar uurtjes werkelijk slaapt maar des morgens bereid is om er een eed op te doen dat hij niet een ogenblik heeft geslapen. En men moet eraan toevoegen dat hij dit bedrog *uit noodzaak* ondergaat, dat hij dus niet min of meer bewust overdrijft. Dit zelfbedrog is tenslotte nauw verwant aan een ander, namelijk dat, waarin vele mensen het betreuren dat zij nooit dromen, terwijl zij in werkelijkheid hun eventuele dromen slechts vergeten.

Wat nu de slaapstoornis betreft, hiervan kan men a priori zeggen, dat de zogenaamde slaapmiddelen, dus alle medikamenteuze maatregelen, die de slaap langs chemische weg dienen af te dwingen, vanzelfsprekend geen echte therapie vertegenwoordigen. Zij zijn integendeel bij chronisch gebruik op den duur strikt genomen *nooit* onschuldig. Toch is er principieel niets tegen in te brengen indien men ze nu en dan gebruikt of voorschrijft. Want b.v. in een geval van een acute opwindingsstoestand op basis van een of ander aktueel konflikt of probleem is het altijd nog beter dat de betreffende mens met behulp van slaap-middelen, dus door middel van deze bij wijze van spreken chemische krukken, 's nachts van slaap verzekerd is en daardoor zijn zenuwen rust kan gunnen, dan dat hij - te trots om naar deze kruk te grijpen of te traag om de arts te bezoeken - lange slapeloze nachten doorbrengt - ja totdat er *wat* gebeurt.

Intussen is het probleem al lang opgelost of het konflikt al lang van de baan, maar de slapeloosheid blijft nu zonder uitwendige oorzaak bestaan en wel uit een inwendige oorzaak, namelijk alleen reeds daardoor dat de betreffende in de tussenliggende periode begonnen is bevreesd te zijn voor de slapeloosheid, en deze vrees alleen reeds in staat is om de slaap te verdrijven: het gaat hier om het mechanisme van de *verwachtingsangst*, waarbij een of ander, op zich onschuldig en op zichzelf ook heel vluchtig symptoom bij de betreffende patiënt een zekere vrees veroorzaakt; deze vrees versterkt echter het betreffende symptoom, waarna dan het zo versterkte symptoom de patiënt in zijn vrees wederom versterkt. Wij spreken in dit verband graag van een *circulus viciosus*, waarin de patiënt verstrikt raakt. Egon FENZ spreekt misschien nog meer treffend van een spiraal, waarin het ziekteproces zich als het ware steeds hoger opschroeft. In ieder geval spint de patiënt zich in zijn verwachtingsangst steeds meer in, als in een kokon: in het begin hoopt hij misschien nog dat het symptoom de volgende keer weg zal blijven; later is hij er reeds beangst voor en tenslotte is hij er al van overtuigd dat het zal optreden.

Wat is er nu van de kant van de arts, eigenlijk meer nog van de kant van de patiënt zelf, tegen deze verwachtingsangst te doen - in ons speciaal geval tegen de angstige verwachting, dat men de komende nacht weer slapeloos zal moeten doorbrengen? Een angst, die tot de zogenaamde *bed-angst* kan stijgen: de gehele dag door is de patiënt met slaapstoornis moe: nauwelijks echter is het tijd om naar bed te gaan of daar grijpt hem - juist met het oog op zijn bed - de angst voor de volgende slapeloze nacht; hij wordt onrustig en windt zich op en deze opwindning stelt hem ook niet meer in staat om in te slapen.

Nu begaat hij de grootste fout: hij *loert* op het inslapen! Met gespannen aandacht gaat hij krampachtig na wat er in hem gebeurt, maar hoe meer hij zijn aandacht spant, des te minder is hij in staat om zich nog zover te ontspannen, dat hij nog *kan* inslapen. Want slaap is immers identiek met volledige ontspanning. En bewust streeft hij naar de slaap. Maar slaap is toch niets anders dan het verzinken in het onbewuste. En al het denken eraan en al het *willen* slapen is alleen maar geschikt om iemand niet te *laten* inslapen.

Ik ken een man, die altijd de grootste moeilijkheden had als hij wilde inslapen. Op een nacht sliep hij weer eens met kunst en vliegwerk werkelijk in: plotseling werd hij uit zijn lichte sluimer gewekt, en overviel hem het voor zijn slaap niet bevorderlijke gevoel, dat hij iets moest afmaken dat hij zich voorgesteld had te doen. Hij werd wakker en het valt hem in wat hij wilde doen: inslapen! Herinnert dat niet aan een humoristische figuur - een seniele oude heer die bij iedere gelegenheid zichzelf de vraag stelde: wat wilde ik ook al weer zeggen? Juist dat was het: helemaal niets.

Het is nu eenmaal zo, zoals DUBOIS het eens gezegd heeft: de slaap is als een duif, die op de hand gaat zitten als men de hand stil houdt, maar onmiddellijk wegvliegt als men naar haar grijpt: ook de slaap wordt juist verdreven doordat men er naar streeft, en hoe krampachtiger dit geschiedt, des te meer verdwijnt ze. Wie ongeduldig op het inslapen wacht en zich met het oog daarop angstig observeert, verdrijft de slaap. Maar wat moet zo iemand dan doen? Voor alles één ding: hij moet zijn verwachtingsangst, de angstige verwachting van een slapeloze nacht, als het ware de wind uit de zeilen nemen doordat hij zich voor ogen houdt wat onvoorwaardelijk geldt en wat voor hem het allerbelangrijkste is om te weten, namelijk het volgende grondbeginsel: *De slaap, die het organisme absoluut nodig heeft, haalt het organisme in ieder geval binnen.* Dat dient men te weten en uit dit weten dient men wat ik zou willen noemen een *vertrouwen in het eigen organisme* tot stand te brengen. Eén ding is zeker: dit minimum aan slaap is voor ieder mens bepaald en voor ieder afzonderlijk verschillend. Maar het komt daarbij niet op de slaapduur aan, maar op de zogenaamde slaapmassa, en deze slaapmassa is het product van slaapduur en slaapdiepte, dat wil zeggen dat er mensen zijn, die helemaal niet lang behoeven te slapen en die het daarom niet behoeven omdat zij weliswaar kort, maar diep slapen. Ook bij een en dezelfde mens wisselt de slaapdiepte in het verloop van een nacht en zo zijn er verschillende typen, ingedeeld naar hun *slaapcurve*; de een slaapt het diepst voor middernacht en de ander, waartoe vooral degene die met zijn hoofd werkt behoort, bereikt het maximum van zijn slaapdiepte eerst tegen de morgen. Wordt zo iemand een paar uur van zijn ochtendslaap afhandig gemaakt,

dan berooft men hem vanzelfsprekend van een grotere slaapmassa als het type met de middernachtslaap, wiens slaapcurve in de ochtend immers reeds vlakker wordt. Vooreerst dus *geen angst* voor de gevolgen voor de gezondheid van een slaapstoornis! Verder geldt het volgende: De mens met slaapstoringsen mag, als hij naar bed gaat, aan alles denken, alleen niet aan één ding: aan het probleem van de slaap, de slapeloosheid e.d.

Hij kan nog beter aan de gebeurtenissen van de afgelopen dag denken en deze voor zijn geestesoog de revue laten passeren, dat is namelijk altijd nog beter dan dat hij bepaalde zorgen of vragen onderdrukt, uit het bewustzijn verdringt, want dan storen deze misschien de slaap en maken minstens zijn dromen onrustig. Het negatieve voornemen, vooral niet aan het slapen te denken, is derhalve niet voldoende, want dit voornemen dwingt iemand immers, zij het ook in negatieve zin, *toch* eraan te denken. Het gaat dan met zo iemand als met de man, die men beloofd had, dat hij goud uit koper kon maken, maar slechts op voorwaarde, dat hij gedurende het betreffende alchemistische proces tien minuten lang niet aan een kameleon mocht denken; met het gevolg dat hij niet in staat was om aan iets anders te denken dan aan dit zeldzame dier, waaraan hij zijn levensdagen lang nog niet had gedacht.

Als het nu zo gesteld is zoals ik in het begin beweerde: dat het krampachtig nastreven en het bewust willen inslapen, dat *ieder* bewust willen de slaap al verdrijft, hoe gaat het dan indien iemand zich neer-legt en *niet* het inslapen nastreeft, maar *helemaal niets* nastreeft, misschien zelfs het tegendeel, tenminste naar iets anders streeft dan om in te slapen? Het resultaat zou men kunnen voorspellen - het effect zou gegarandeerd *daarin* bestaan, dat hij *werkelijk* inslaapt. Met een woord: in plaats van de angst voor de slapeloosheid moet juist de bedoeling komen om een slapeloze nacht door te brengen, dus het bewust afstand doen van de slaap - en dat is voldoende om een inslapen te garanderen.

Men behoeft zich alleen maar voor te nemen: vannacht wil ik helemaal niet slapen, vannacht wil ik mij alleen maar ontspannen en aan ditjes en datjes denken; aan mijn laatste vakantie of aan de aanstaande vakantie enz. indien dus, zoals wij zagen, het *willen* slapen een inslapen onmogelijk maakt, dan zal reeds het schijnbare en tijdelijke *slapeloos* willen zijn paradoksaal de slaap brengen. Want op zijn minst zal men dan niet meer bang zijn voor slapeloosheid, maar tegelijk daar-mede reeds op de beste weg zijn om in de slaap weg te glijden.

Tenslotte nog een paar woorden, niet over de inslaapstoornissen, maar over de storing in het doorslapen: Wat moet iemand doen, die des avonds weliswaar inslaapt, maar des nachts wakker wordt? Boven alles mag hij één ding *niet* doen (wat zulke mensen jammer genoeg gewoonlijk wel doen): hij mag het licht niet aandoen, hij mag niet op zijn horloge kijken, hij mag geen boek pakken en hij mag tenslotte niet beginnen te denken aan plannen voor zijn werk van de volgende dag.

Maar het enige wat hij moet doen is: nagaan waarover hij het laatst gedroomd heeft en met zijn gedachten hierop weer inhaken. Kortom: men mag het niet zover laten komen, dat men uit de droomstemming komt. En wat te doen indien men des morgens wakker wordt, maar te vroeg, indien men, dus bv. gewekt wordt en wel op onaangename wijze b.v. door lawaai makende burens of iets dergelijks? Dan is er maar één ding te doen: zich niet overgeven aan de ergernis van deze onzachte

storing; want gewoonlijk is het juist deze *ergernis* over het gewekt worden, die iemand niet meer doet inslapen. Maar men mag nu uit deze ergernis ook weer niet een kameleon maken doordat men zich voorneemt om *niet* geërgerd te zullen zijn en juist daardoor zich ergert, namelijk zich over de ergernis ergert. In feite kan men een geërgerd mens door niets nog meer ergeren dan dat men hem voorhoudt: Mens erger je niet!

En zo is diegene, wiens slaap nu eenmaal gestoord wordt, gebaat als hij zich niet aan ergernis over-geeft, maar b.v. aan de gedachte, dat hij nu, zo vroeg in de morgen, het bed zou moeten verlaten en een of ander vervelend werk zou moeten verrichten en dergelijke dingen meer; zodra hij zich aan zulke fantasieën prijsgeeft, overvalt hem namelijk een dergelijke luiheid, dat hij na kortere of langere tijd toch weer inslaapt.