

Slaap en slaapstress

Jon Kabat-Zinn, *Handboek meditatief ontspannen*

-samenvatting hoofdstuk-

Een van de eerste en meest voorkomende symptomen van stress is moeite met slapen. Dit kan zich uiten in het niet kunnen gaan slapen doordat je onrustige denken maar niet ophoudt, of je wordt midden in de nacht wakker en kunt niet meer in slaap komen. Meestal ga je liggen woelen, proberen jezelf rustig te maken en jezelf vertellen dat het belangrijk is dat je morgen goed uitgerust bent. Alles tevergeefs.

Het blijkt dat je jezelf niet tot slapen kunt *brengen*. Hoe meer je probeert te gaan slapen, des te meer spanning en bezorgdheid je creëert en dat houdt je wakker.

Als je moeite hebt met slapen vertelt je lichaam je misschien iets over hoe je leeft. Net als bij andere geest-lichaam symptomen is dit een boodschap die aandacht verdient. Vaak is het een signaal dat je door een stressvolle periode in je leven gaat en je kunt verwachten dat als dit is opgelost je slaappatroon vanzelf zal verbeteren. Soms helpt het ook om te kijken hoeveel lichaamsbeweging je krijgt. Regelmatig bewegen, zoals zwemmen of yoga kan een enorm verschil betekenen voor je vermogen om diep te slapen, zoals je zelf kunt ervaren als je het probeert.

Sommige mensen raken verstrikt in denken dat ze meer slaap nodig hebben dan werkelijk het geval is. Onze slaapbehoefte veranderen met de leeftijd. Sommige mensen doen het prima op 5 uur slaap per nacht.

Als je niet kunt slapen raden we je aan om uit bed te gaan en iets anders te doen, iets dat je leuk vindt of belangrijk om te doen. Ik neem aan dat als ik niet kan slapen, het heel goed zou kunnen komen doordat ik slaap niet echt nodig heb op dat moment, ook al wil ik graag slapen. Als ik moeite heb om te slapen is het tweede dat ik doe mediteren (het eerste is woelen en me slecht voelen tot ik merk waar ik mee bezig ben). Ik ga op mijn kussen zitten, sla een deken om me heen en kijk in mijn geest. Dit geeft me de gelegenheid om te zien wat er zo drukkend en prikkelend is dat het me ervan weerhoudt rustig te slapen.

Soms kalmeert een half uur meditatie je geest zodat je terug kunt gaan om te slapen. Andere keren leidt het naar ander activiteiten, zoals werken aan een favoriet project, een boek lezen of muziek luisteren, of je accepteert gewoon het feit dat je angstig, zenuwachtig, boos of wat dan ook bent.

Op deze manier met slapeloosheid omgaan vereist dat je herkent en accepteert dat je al wakker bent. Catastroferen over hoe slecht je dag zal zijn omdat je moe zult zijn als je niet kan slapen maakt het alleen maar erger. Waarom niet de toekomst voor zichzelf laten zorgen?

Elk moment kan een kans zijn om *echt* wakker te zijn in plaats van op de automatische piloot te reageren en de dingen te accepteren zoals ze zijn, inclusief het feit dat je geagiteerd bent en niet kunt slapen. Als je dit doet zal je slaap in de meeste gevallen voor zichzelf zorgen. Het komt misschien niet wanneer je denkt dat het zou moeten komen en zal misschien niet zo lang duren als denkt dat het zou moeten duren. Tot zover “zou moeten.”

De bodyscan kan heel ontspannend werken en helpen. Anderen vinden het even makkelijk en effectief om gewoon op hun ademhaling te letten terwijl ze in bed liggen als ze niet kunnen slapen, je aandacht je adem laten volgen als het lichaam ingaat en dan te volgen hoe ze het lichaam weer verlaat en je lichaam gewoon bij elke ademhaling in het matras laten wegzinken.

Als we gaan slapen gaan we liggen doen onze ogen dicht en laten los. Dan komen we in feite op een splitsing terecht, ook al neem je dat niet altijd zo waar. In de ene richting ligt versuffing, verlies van

bewustzijn en slaap. Dit is een goede weg om regelmatig te nemen en lichaam en geest te herstellen en weer op te laden. In de ander richting ligt meditatie, een toestand van ontspanning, loslaten en *verhoogd* gewaarzijn. Dit is ook een toestand waarin geest en lichaam zich herstellen en ook belangrijk om regelmatig te cultiveren. Lichamelijk en psychologisch verschilt het van slaap. Het is het beste om beide te ontwikkelen en gebruiken en om te weten wanneer de ene toestand meer nodig is dan de andere.

Onze gehechtheid aan slaap zorgt ervoor dat we ons meer zorgen maken over onze slaap dan nodig is. Maar als je er vertrouwen in hebt dat je lichaam en geest zichzelf kunnen reguleren en herstellen, dan kun je je problemen met slaap als middel gebruiken om je persoonlijk te ontwikkelen, net zoals symptomen als pijn en angst je kunnen helpen bij je groei als mens. Leer jezelf steeds meer kennen, het gedrag van je geest, je behoeften en natuurlijke ritme. Laat je lichaam en geest je leren wat je moet weten door er aandachtig aan te schenken. Hiervoor is het nodig dat je je weerstand tegen verandering loslaat en bereid bent het experiment aan te gaan en de grenzen van je leven te verkennen. Je relatie tot slaap kan een vruchtbaar onderwerp van aandacht zijn. Je zult meer over jezelf leren als je je minder zorgen gaat maken over het verlies van slaap en in plaats daarvan meer aandacht geeft aan volledig wakker zijn.