

INHOUD

	Inleiding: De slaapherstelmethode van de Sleep School	9
	WEEK 1: ONTDEK... waarom je moet stoppen met strijden om te kunnen slapen	23
	WEEK 2: ACCEPTEER... de dingen die je niet kunt veranderen	61
	WEEK 3: VERWELKOM... alles wat in je geest en lichaam opkomt	101
	WEEK 4: BOUW... je nieuwe slaappatroon op	129
	WEEK 5 EN VERDER: LEEF... voluit en slaap elke nacht goed	171
	Conclusie	193
	Appendix	197
	Register	199
	Dankwoord	203
	Over de auteur	205
	Noten	206

INLEIDING

De slaapherstelmethode van de Sleep School

*'Hoe vallen mensen in slaap?
Ik vrees dat ik het verleerd ben.'*

Dorothy Parker

Als je goede slapers vraagt wat ze doen om in slaap te vallen, zullen ze hun schouders ophalen en antwoorden: 'Niets.' Ze leggen gewoon hun hoofd op het kussen. Als ze 's nachts wakker worden, draaien ze zich op hun andere zij, nemen een slokje water of gaan naar het toilet – maar slapen doen ze zonder erbij na te denken.

Stel je slechte slapers dezelfde vraag, dan krijg je een lange, gedetailleerde opsomming van wat ze overdag doen, van activiteiten die ze voor het slapengaan afbouwen en van wat ze 's nachts ondernemen, en toch slapen ze niet.

Niet eerlijk, zou je denken. Maar het is nu eenmaal zo dat de meeste adviezen die slechte slapers krijgen om van hun slape-loosheid – of insomnia – af te komen, nooit zullen werken als ze zich uitsluitend daarop richten. Dat komt doordat de meeste technieken slechts gebaseerd zijn op dóén, op hoe je van je slape-loosheid afkomt door in je leven dingen te veranderen. In eerste instantie is dit precies wat je als slechte slaper wilt horen, want je wilt af van al die ellende die gepaard gaat met niet-slapen. Maar hoewel veel van de voorgestelde veranderingen misschien heel

vanzelfsprekend klinken – zoals geen cafeïne en alcohol meer drinken, op tijd naar bed gaan, activiteiten langzaam afbouwen en voor het slapengaan ontspanningsoefeningen doen – kunnen ze je slapeloosheid uiteindelijk onbedoeld verergeren.

Slapen wordt dan steeds meer een kwestie van dingen doen en minder van daadwerkelijk slapen, iets wat normale slapers geen enkele inspanning kost. Als je al veel slaapadviezen hebt opgevolgd en 's nachts nog steeds wakker ligt, ervaar je vast ook gevoelens van verwarring, falen, frustratie en bezorgdheid, die je vervolgens nog langer uit je slaap houden.

Je hebt vast al eens te horen gekregen dat je veel relaxter zult zijn en dus beter zult slapen als je je gedachten wegduwt, je bezorgdheid aan de kant schuift en je bonkende hart onder controle probeert te brengen. Hoewel gedachten, bezorgdheid en een bonkend hart het slapen inderdaad onmogelijk kunnen maken, vormen ze niet het probleem zelf. Dat is het gevecht om in slaap te vallen.

Denk aan al die keren dat je de hele nacht lag te worstelen om in slaap te komen en dat dit uiteindelijk pas lukte vlak voordat de wekker ging. Als je slechte slapers vraagt waarom ze op dát moment in slaap zijn gevallen, antwoorden ze dat de nacht toch al verpest was en dat het dus geen zin meer had om nog langer te strijden. Hoewel het voor jou ongelooflijk frustrerend is, is het heel verhelderend als je kijkt naar wat slapeloosheid veroorzaakt.

Wat ik van het uitvoerige onderzoek van de Sleep School en mijn eigen slapeloze periode heb geleerd – ironisch genoeg terwijl ik mijn slaaponderzoek deed – is dat je in je slapeloosheid blijft hangen als je steeds maar bezig bent met het oplossen ervan.

Goed slapen is gewoon een kwestie van in bed stappen en je hoofd op het kussen leggen, en het geheim van goed slapen is opnieuw leren hoe je dat – niets – doet.

Gewapend met de wetenschap dat goede slapers niets doen,

hebben we een vijfwekenprogramma ontwikkeld dat je slaap aanzienlijk kan verbeteren. Slapen hoeft geen worsteling te zijn, daarvan zijn we overtuigd. We laten je zien hoe je het gevecht tegen de slapeloosheid stopt, hoe je ontdekt wat je uit je slaap houdt, hoe je regelmatig een goede nachtrust beleeft en hoe je weer van het leven kunt genieten.

Wil je goed slapen, dan zul je je als een normale slaper moeten gedragen. Het vijfwekenprogramma van de Sleep School zal je leren hoe je:

- niets doet – stopt met worstelen en vechten;
- loslaat om in slaap te proberen te komen;
- je eigen gedachten en gevoelens observeert zonder te oordelen;
- aandachtiger wordt en in het nu gaat leven;
- je zorgen en angsten verwelkomt en er zelfs mee speelt;
- een nieuw slaappatroon kiest;
- 's nachts in bed blijft liggen en van de voordelen van nachtelijke rust geniet;
- een normale slaper wordt;
- goed blijft slapen.

Nu denk je misschien: als het zo simpel is, waarom dan een programma volgen? Zoals ik verderop in dit boek zal uitleggen, zit het in de mens om oplossingen te zoeken voor zijn vermeende problemen, of die nu van praktische, emotionele of mentale aard zijn. Maar slapeloosheid los je met zo'n methode niet op. Je moet eerst weten hoe je geest werkt en slaapt, zodat je gebruik kunt maken van mentale en emotionele vaardigheden zoals bewustzijn en aanvaarding, in plaats van te proberen een perfecte slaapomgeving te creëren of je heil te zoeken in specifieke ontspanningsoefeningen. Tenslotte slapen we niet altijd in hetzelfde bed en hebben we niet altijd de mogelijkheid om een rustge-

Het programma van de Sleep School is een zeer effectieve, honderd procent natuurlijke methode waarmee je binnen vijf weken beter slaapt.

vend bad met lavendelolie te nemen, terwijl we ook in die situaties graag willen slapen. En juist daarin onderscheidt zich ons programma: het heeft als doel weer een normale slaper van je te maken.

Dit boek is voor iedereen voor wie een goede nachtrust een ware worsteling is geworden: of je het nu moeilijk vindt om in te slapen, door te slapen of vroegtijdig wakker wordt. Als je slapeloosheid het gevolg is van of verband houdt met een medische of psychische aandoening, kan

onze methode een verkwikkende manier zijn om je slapeloosheid te overwinnen. Of je nog maar vier dagen of al veertig jaar slecht slaapt: de methode van de Sleep School zal de kwaliteit van je slaap aanzienlijk verbeteren.

Zodra je de eerste stap hebt gezet om inzicht te krijgen in je slapeloosheid, zul je je meteen beter en fitter voelen. In de daaropvolgende weken zal je slaap steeds verder verbeteren. Maar vergeet niet dat leren weer natuurlijk te slapen een geleidelijk proces is. Forceer je het, dan druk je de slaap alleen maar verder weg.

We hebben ruim duizend slapeloze mensen zonder medicatie aan een goede nachtrust geholpen, en ook jou kunnen we helpen.

'Als je diep in het gat van slapeloosheid zit, zie je op een gegeven moment geen uitweg meer. De Sleep School heeft me gerustgesteld en geholpen niet meer aan mijn slapeloosheid te denken, en dat was de eerste stap in de aanpak van het probleem. Ik heb nu een strategie en mentale oefeningen om de manier waarop ik mijn slapeloosheid benader, te verbeteren. Er zijn nog steeds periodes waarin ik slecht slaap, maar de mentale empowerment

heeft me beter geholpen dan welke slaaphulpmiddelen of "traditionele" medische benaderingen dan ook.'

Mark, Oregon (vs)

Een revolutionaire nieuwe methode

Een van de belangrijkste instrumenten van de Sleep School is de *acceptance and commitment therapy*, oftewel ACT.¹ Dat is een revolutionaire, *evidence based* psychologische tool die erkent dat onze strijd met of reactie op pijn en lijden beide juist verergeren. ACT stimuleert mentale flexibiliteit, openheid en nieuwsgierigheid, zodat je leert negatieve gedachten en gevoelens te observeren, te accepteren en daarna los te laten, in plaats van ertegen te vechten.

De Sleep School past ACT toe op chronische slapeloosheid, omdat deze therapie aansluit bij onze overtuiging dat je slapeloosheid vererbert als je ertegen vecht. Traditionele aanpakken, zoals cognitieve gedragstherapie (CGT), richten zich op het wegnemen van de symptomen van slapeloosheid. CGT is erop gericht je gedachten te blokkeren, uit te dagen of angstige gevoelens weg te nemen. Maar als het op de worsteling om te slapen aankomt, komen de gedachten en gevoelens sterker, talrijker en frequenter terug. Je steekt je energie onbedoeld in het kwijtraken van wat je niet wilt in plaats van wat je wel wilt, namelijk slapen.

Het ACT-model acht het heel natuurlijk dat je af wilt van de ongemakken die gepaard gaan met slapeloosheid. Niemand ligt graag nachten wakker of voelt zich hele dagen uitgeput. Maar het model suggereert ook dat de strijd aangaan met je slapeloosheid de boel op de langere termijn alleen maar vererbert. Bij het woord 'accepteren' denk je misschien dat je moet toegeven aan je slapeloosheid, en dat klopt, maar niet op de manier die je denkt.

Berusting is een negatieve staat, die impliceert dat je bent vastgelopen en er niets aan doet, en dat is niet wat ik beoog. Acceptatie is een positieve staat, waarin je er bewust voor kiest om niets te doen omdat het op dat moment de beste optie is met betrekking tot het probleem. Met het vijfwekenprogramma van de Sleep School zul je deze staat bereiken.

Voordat we beginnen, wil ik graag mijn onverwachte kennisgeving met slapeloosheid met je delen. Die vond plaats nadat ik het fenomeen slaap vele jaren had bestudeerd en onderzocht en zelf altijd een goede slaper was geweest. Deze directe, pijnlijke ervaring heeft uiteindelijk geleid tot de revolutionaire slaapmethode van de Sleep School.

Helemaal tevreden over de traditionele methoden en slaapmiddelen die ik aan het begin van mijn carrière als slaapexpert gebruikte, was ik nooit, ook al waren vele ervan na vele jaren van onderzoek tot stand gekomen. Ze hielpen gewoon niet alle cliënten zo lang te slapen als ik wilde, of, nog belangrijker, als zij wilden.

Omdat ik erop gebrand was slapeloosheid op een andere manier aan te pakken, besloot ik op mezelf te experimenteren en mijn eigen slaappatronen te onderzoeken. Als goede slaper meende ik de ideale proefpersoon te zijn, aangezien ik geen enkele moeite had met iets wat chronisch slechte slapers zo graag willen kunnen.

Mijn hele leven draaide uiteindelijk om slapen. Overdag luisterde ik naar de verhalen van mijn cliënten over hun slapeloosheid en 's nachts focuste ik volledig op mijn eigen slaap. Ik was ervan overtuigd dat ik tot grote inzichten zou komen. Maar toen ik op een avond in bed lag, dacht ik ineens: wat nou als ik óók een slechte slaper word?

Voor het eerst van mijn leven kon ik niet slapen, was ik niet in staat mezelf uit te schakelen. Ik probeerde het nog weg te lachen, in de hoop dat het zou overgaan, maar in plaats daarvan kwamen

er nog meer ondermijnende gedachten bij me op, zoals: ik, die andere mensen helpt met hun slaapprobleem, kan zelf niet slapen! Met elke nieuwe gedachte spanden mijn spieren zich, versnelde mijn ademhaling, werd mijn lichaam rusteloos, en het beetje slaperigheid dat ik even daarvoor nog had gevoeld, gleed weg.

Ik was dus niet alleen klaarwakker, maar ook bezorgd, wat alles alleen nog maar erger maakte. Ik probeerde kalm te blijven en maakte gebruik van alle technieken die ik mijn cliënten overdag aanleerde. Ik haalde diep adem, spande en ontspande mijn spieren, probeerde mijn hoofd leeg te maken en zei tegen mezelf dat alles goed zou komen. Maar niets werkte.

Uiteindelijk viel ik vroeg in de ochtend in slaap, maar bij het ontwaken had de angst voor slapeloosheid zich al in mijn hoofd genesteld. De hele dag probeerde ik het gevoel te negeren en hield ik mezelf druk bezig in de hoop dat het weg zou gaan. Maar het bleef bij me en werd nog heviger toen ik mijn hoofd die avond op het kussen legde.

Ik probeerde van alles, van een warm bad tot een mok warme melk, maar niets hielp. Mijn gedachten werden steeds somberder: ik ben hier de slaapexpert – ik zou dit moeten kunnen verhelpen! In korte tijd was ik in de greep geraakt van niet alleen slapeloosheid zelf, maar ook van de angst om niet te kunnen slapen. Al mijn inspanningen waren tevergeefs. Tot er ineens een lichtje ging branden: misschien doe ik wel te hard mijn best.

Om te achterhalen wat ik vroeger deed om in slaap te vallen, ging ik in gedachten terug naar de tijd dat ik nog goed sliep. Wat deed ik toen? Eigenlijk niets bijzonders. Het enige wat ik deed, was mijn ogen dichtdoen – geen speciale afbouwrituelen, niet midden in de nacht uit bed gaan, geen slaapbevorderende middeltjes en al helemaal geen medicijnen. Ik besepte dat als ik weer normaal wilde slapen, ik mezelf opnieuw moest trainen in wat goede slapers doen: niets. Er ging een golf van opluchting door me heen, alsof ik mijn lichaam toestemming had gegeven zich

uit de strijd terug te trekken, en al gauw sliep ik weer normaal.

Deze ervaring werkte enorm verlichtend en leerde me op een frisse manier naar het probleem te kijken. Ik begreep waarom de gebruikelijke remedies niet effectief waren en besloot te werken aan de ontwikkeling van een vreedzame methode om slapeloosheid te overwinnen.

Het in dit boek beschreven programma is het resultaat van mijn werk, waarmee ik al ruim duizend chronisch slechte slapers aan een natuurlijke, kwalitatief goede nachtrust heb geholpen. Jou kan het ook helpen!