

INLEIDING

Hoe gebruik je dit boek



Slapen, daar is geen kunst aan.

Er is tenslotte niets natuurlijkers dan slapen; we hebben behoefte aan rust en we willen graag slapen. Maar soms lukt dat gewoon niet. Waar ligt dat dan aan? Tja, in de meeste gevallen is het ons brein dat ons in de weg zit. Het denkende brein is een beetje als een vrachtwagen met een baksteen op het gaspedaal. Zonder bestuurder dendert hij misschien wel de hele nacht door. Als het niet alleen druk is in ons hoofd, maar ook druk en chaotisch in de wereld om ons heen, als we te veel cafeïne binnenkrijgen, als we te lang naar fel oplichtende schermen kijken, dan is het eigenlijk wel duidelijk waarom zovelen van ons niet zo makkelijk in slaap vallen.

Maar dat is geen reden tot zorg; we kunnen weer leren snel in slaap te vallen en profiteren van een goede nachtrust. Je zult even moeten oefenen om een paar nieuwe vaste routines aan te leren, maar ik verzeker je dat je binnenkort weer net zo makkelijk in slaap valt als vroeger toen je klein was, en beter doorslaapt. Je wordt weer uitgerust en ontspannen wakker. En je zult misschien merken dat deze verhalen je overdag helpen om mindful door het leven te gaan. (Bonus!)

*Slapen is een moderne superkracht.
Verhalen zijn oude magie*

Al zo lang ik me kan herinneren vertel ik mezelf in bed een verhaaltje voor het slapengaan. Ik herinner me nog goed dat ik al als vierjarige me-

zelf een soort Assepoester-verhaal vertelde, met spannende plotwendingen zoals ik kende uit de sprookjes die mijn ouders me voorlazen. Het einde was altijd mooi, mijn heldin leefde nog lang en gelukkig, en hoe vaak ik mijn verhaal ook herhaalde, ik viel er altijd fijn bij in slaap.

Of ik nu uit mijn eigen fantasie putte om in de maneschijn een sprookje te bedenken, of dat mijn ouders op de rand van mijn bed zaten en een verhaal uit een boek voorlazen, ik raakte steeds meer vertrouwd met de aloude traditie van een verhaaltje voor het slapengaan. Ik ben er eigenlijk nooit mee opgehouden mezelf aan het einde van de dag verhalen te vertellen. En hoewel er minder piratenschepen en gemene schurken in voorkomen, en meer pannen met pruttelende soep en slapende honden, werken ze nog net zo goed.

Het is niet zonder reden dat we verhalen vertellen voor het slapengaan. Verhalen helpen ons onze ervaringen te verwerken. Ze kunnen ons de goede richting op wijzen en ons helpen te ontsnappen aan de werkelijkheid, zodat we even op een andere plaats en in een andere tijd kunnen verblijven. Ze bieden ons nieuwe perspectieven en nieuwe manieren om ons eigen leven – en dat van anderen – te duiden. En als ze op de juiste manier worden verteld, kunnen ze ons helpen om tot rust te komen.



Ik werk al zeventien jaar als yogalerares en mediteer al sinds 2003 regelmatig. In de afgelopen jaren heb ik geleerd hoe je je lichaam kunt ontspannen en hoe de principes van mindfulness – ontspannen je aandacht richten op wat er op het moment gebeurt – ons brein na uren online zijn helpt tot rust te brengen. Ondertussen heb ik me ook ingelezen in neurologie; in mijn boekenkast staan nu niet alleen boeken over de werking van het lichaam en pranayama, maar ook over de werking en training van ons brein.

Een van de belangrijkste dingen die ik leerde was dat wanneer je iets maar vaak genoeg doet, er in het brein neurologische snelwegen worden aangelegd, positieve gedachtepatronen, waardoor goede ge-

woonten door oefening kunnen inslijten. Dat was zeker ook mijn eigen ervaring: mijn brein is getraind doordat ik mezelf mijn leven lang verhalen voor het slapengaan heb verteld; als ik in bed ga liggen, ontspan ik me vanzelf terwijl ik mezelf mijn verhaal vertel en val ik moeiteloos in slaap.

In de loop der jaren hoorde ik van familie en vrienden dat ze soms of haast altijd 's nachts wakker lagen, piekerend over van alles. Ik begon te begrijpen hoe slopend het kan zijn om slaap tekort te komen, nog afgezien van de toenemende risico's op een hartaandoening, depressie en extra gepieker, nog afgezien van een verslechterende stemming. Ik realiseerde me dat mezelf verhalen vertellen eigenlijk een geheime superkracht is, een kracht die anderen heel goed zouden kunnen gebruiken. Maar ik wist niet hoe ik dat moest aanpakken: als mijn vrienden in bed lagen te woelen, kon ik moeilijk bij ze komen zitten. Wat kon ik voor ze doen?

Maar op een keer lag ik eens midden in de nacht wakker (ja, ik heb dat ook wel eens), met mijn oude beagle naast me. En terwijl ik haar over haar rug aaide, kreeg ik opeens een idee: een podcast met mijn verhalen. Ik zou mensen kunnen helpen in te slapen bij mijn stemgeluid. Zo zou ik tegen bedtijd aanwezig kunnen zijn in de slaapkamers van mijn familieleden en vrienden, en wie weet ook andere mensen. Om drie uur 's nachts sprong ik uit bed en bestelde direct een microfoon.

Zo'n zes weken later startte mijn podcast *Nothing Much Happens*, en wat ik had bedacht bleek nog waar ook. Ik kreeg berichten van luisteraars uit de hele wereld, die me vertelden dat ze voor het eerst sinds tientallen jaren weer een hele nacht doorsliepen. Ik kon mijn superkracht dus met anderen delen.

Ik hoorde ook dat luisteraars mijn verhalen op een andere manier gebruikten. Ik hoorde van een man die naar mijn podcast luisterde tijdens chemotherapie, van een vrouw die er al jaren tegen opzag om naar bed te gaan omdat ze leed aan nachtangst, maar inmiddels rustig ging slapen en zo ongeveer voor het eerst in haar leven fijne dromen had. Mensen schreven me dat ze eindelijk van de slaappillen af waren en dat ze zich heerlijk uitgeslapen voelden als 's ochtends de wekker ging. Ik

hoorde van gezinnen die 's avonds voor het slapengaan gezamenlijk luisterden naar de verhalen, dat kinderen die vroeger 's avonds het huis op stelten zetten nu braaf gingen slapen en binnen een paar minuten in dromenland waren. Er waren mensen die luisterden naar de podcast als ze gestrest waren en zich daarna beter voelden. Er waren kunstenaars die me schreven dat ze naar mijn podcast luisterden terwijl ze aan het tekenen of beeldhouwen waren; sommigen stuurden me een foto van het kunstwerk waartoe het verhaal hen had geïnspireerd.

Dat is de kracht van verhalen en daarom weet ik dat ze werken.

Zo val je in slaap

Een van de redenen waarom we het vaak moeilijk vinden om over te schakelen van de werkstand naar de slaapstand is dat we ons werk mee naar bed nemen. We beantwoorden e-mails in bed, we checken eindeloos drie of vier sociale media en we appen met onze vrienden tot we het licht uitknippen. Geen wonder dat we dan moeite hebben om in slaap te vallen en dat we ook om drie uur 's nachts wakker schieten en verder piekeren over een probleem dat ons bezighield vlak voordat we gingen slapen. Ons brein heeft nog niet de boodschap ontvangen dat ons werk is afgerond. Voor je gaat slapen moet je je hoofd leegmaken, zodat het brein begrijpt dat het voor nu gedaan is met werken.

Om betere slaapgewoonten aan te leren is het nodig jezelf grenzen te stellen. Het zou ideaal zijn als je je telefoon, laptop en dergelijke niet zou meenemen naar je slaapkamer; dat zou al een heleboel veranderen. Maar als je niet zulke drastische stappen wilt nemen, zul je ergens anders een grens moeten stellen. Schakel al je elektronische apparaten bijvoorbeeld een halfuur voordat je gaat slapen uit, zet je telefoon op stil en leg alles wat een scherm heeft in een la. Nadat je alles wat met werk te maken heeft hebt opgeborgen, ben je klaar voor je eigen 'slaapritueel'. Rituelen kunnen van pas komen als we van de ene mindset overschakelen naar een andere. Jouw ritueel is bijvoorbeeld tandenpoetsen, je gezicht wassen, je kleren voor de volgende ochtend klaarleggen, je familieleden of huisdieren welterusten wensen of nog een kop thee drin-

ken. Het gaat erom dat je een soort routine ontwikkelt, waarmee je je lichaam en geest het signaal geeft dat het bijna bedtijd is, dus je doet vlak voor je naar bed gaat alleen dit soort rustgevende dingen.

Stap dan in bed en strek je lekker uit. Ga zo liggen dat je je echt prettig voelt en laat je lichaam helemaal ontspannen op je matras.

Je maakt nu de overstap vanuit je wakende leven. Je lichaam is klaar om in slaap te vallen; nu moet ook je geest nog tot rust komen. En dat gaat wonderwel met mijn verhalen. Die vormen als het ware een zacht nest voor je geest, een lekkere landingsplaats na de drukte van de dag. Denk nog maar eens aan die vrachtwagen met een baksteen op het gaspedaal; mijn verhalen zijn als een lege garage waarin je die vrachtwagen parkeert. Ze zijn heel eenvoudig, er gebeurt vrijwel niets in en dat is ook precies de bedoeling.

Lees de verhalen en gebruik de details ervan om je een scène voor de geest te halen waarin je je kunt ontspannen. Leg extra nadruk op momenten van klein geluk, details die jou een fijn gevoel geven. Kijk naar de illustraties en let op alle details. Merk je dat je ogen dichtvallen, leg dit boek dan weg, knip het licht uit en voel hoe je lichaam zwaar en ontspannen aanvoelt. Haal diep adem door je neus en adem uit door je mond. Adem weer in en uit. Heel goed. Je kunt zelfs tegen jezelf zeggen: 'Ik val zo meteen in slaap en ik ga de hele nacht doorslapen.' Terwijl je je steeds slaperiger voelt worden, blijf je in het verhaal en denk je na over de details die je je nog herinnert – vooral fijne details.

Slaap.

Zo val je weer in slaap als je midden in de nacht wakker wordt

Veel mensen vinden het niet zo moeilijk in slaap te vallen, maar hebben er moeite mee de hele nacht door te slapen. In de uren voor de dag aanbreekt, komt het brein vaak weer in actie: de motor van de geparkeerde vrachtwagen slaat weer aan en het lijkt onmogelijk opnieuw de slaap te vatten. Het komt er dan op aan je geest zo snel mogelijk weer in het nest te krijgen.

Laat ik dat illustreren aan de hand van een van mijn verhalen. Stel: je leest het verhaal ‘Een blokje om’, waarin de hoofdpersoon door de regen naar huis loopt. Kijk of het je lukt jezelf te zien als de hoofdpersoon die peren en een pakje amandelen koopt. Stel je voor hoe je net als de hoofdpersoon thuiskomt, de deur achter je op slot draait om de wereld buiten te sluiten en daarna met de poes op de bank gaat liggen. Dat is een fijn gevoel, toch? Of beter nog: dat voelt perfect.

Dus: word je midden in de nacht wakker, breng jezelf dan weer tot rust door aan dit soort geluksmomenten te denken. Ik merk zelf dat het goed helpt om de titel van het verhaal voor mezelf te herhalen, waarmee ik mijn brein het teken geef dat ik terugga naar die wereld. Ik zeg dan bijvoorbeeld: ‘Een blokje om.’ Denk dan weer aan de peren en amandelen. Haal je weer voor de geest hoe het voelt om op een regenachtige avond thuis te komen en de deur achter je dicht te trekken. Stel je voor hoe je door de kamers van je huis of appartement loopt, op de bank neerploft, je ogen sluit en wegdoezelt. Door deze routine voorkom je dat je brein gaat malen over zorgen en taken. Ik verzeker je: het werkt.

Nadat ik met de podcast was begonnen, kreeg ik niet alleen heel veel e-mails van luisteraars die me vertelden dat ze goed in slaap vielen dankzij mijn verhalen, maar nog veel meer reacties van mensen die me vertelden dat deze techniek om ’s nachts weer in te slapen voor hen net zo goed werkte als voor mij. Zoals sommige luisteraars in hun mails zeiden: ‘Als ik ’s nachts wakker word, doe ik wat Kathryn zegt: ik volg weer de draad van het verhaal en dan val ik direct weer in slaap!’

Het is een kwestie van training voor het brein. Blijf oefenen, hou vol. Je zult al snel merken dat je beter gaat slapen. Je zult merken dat je je op bedtijd gaat verheugen, in de wetenschap dat je de hele nacht in je slaap een rustplaats voor je geest vindt.

Zo kun je ontspannen

’s Nachts goed slapen is belangrijk, maar overdag ontspannen en focussen is niet minder belangrijk. Laat ik vooropstellen: als je dit moeilijk vindt, ben je echt de enige niet. Heel veel mensen hebben last van

gepieker, en als je bedenkt hoe vaak onze vecht-of-vluchtreactie wordt geactiveerd in de hectiek van het moderne leven, zou het alleen maar raar zijn als je je altijd op je gemak zou voelen. Wanneer je een angst- of piekeraanval krijgt, bedenk dan dat je daardoor meteen niet meer logisch kunt denken. Je kunt jezelf dan niet meer met rationele overwegingen uit je sombere stemming praten; je brein is niet meer voor rede vatbaar. Als logisch denken niet meer werkt, zul je de taal van het lichaam moeten spreken en het brein iets anders moeten geven om op te focussen.

Word je overvallen door zorgelijke gevoelens, zoek dan een rustig plekje op, ver van andere mensen. Let op je ademhaling en adem in en uit door je neus. Zo geef je je zenuwstelsel het signaal dat alles oké is. Tel rustig tot vier terwijl je inademt en daarna weer tot vier terwijl je uitademt. Merk je dat je snel en oppervlakkig blijft ademen, dan geeft dat niets. Het duurt gewoon even voordat het signaal is aangekomen. Blijf tellen tijdens je ademhaling en laat je longen volstromen met lucht, zodat je buik uitzet bij elke ademhaling en terugwijkt bij het uitademen. Dit zal zeker effect hebben. Blijf tot vier tellen bij het inademen, maar probeer nu tot zes of zelfs tot acht te tellen bij het uitademen en twee tellen te pauzeren voordat je weer inademt. Let op hoe je buik uitzet bij elke inademing. Vier tellen inademen. Zes tellen uitademen. Twee tellen rust. Ga zo door tot je je rustiger voelt.

Als je voelt dat je weer kalm en ontspannen ademhaalt, denk dan weer terug aan een paar details uit je favoriete verhalen. Denk aan hoe dingen eruitzien, ruiken of proeven. Hou die zintuiglijke ervaringen vast. Zo leid je je aandacht weg van de piekeronderwerpen, in de richting van je schatkist vol fijne fantasieplekken.

Hoe vaker je dit oefent, hoe beter je hierin zult worden. Je zult steeds vaker ervaren dat je snel kunt overschakelen naar kalmte en rust. Je gaat jezelf anders zien: niet meer als een piekeraar, maar als iemand die zichzelf wanneer dat nodig is in de hand heeft. Heel goed! (En hou in gedachte dat je misschien professionele hulp nodig hebt bij de behandeling van angstaanvallen. Artsen, therapeuten en medicatie kunnen je hierbij helpen, dus schroom niet hulp te zoeken als je die nodig hebt.)



Ziezo, nu kun je gaan lezen. De verhalen zijn hier geplaatst in de volgorde van de seizoenen, van januari tot en met december. Misschien wil je beginnen met een verhaal in het huidige seizoen, misschien begin je liever gewoon bij het begin. Aan jou de keus!

Al deze verhalen spelen zich af in een wereld waarin je je kunt terugtrekken: Jouw Fantasiebuurt – een rustige buurt waarin niet veel bijzonders gebeurt. Een buurt waarin de eigenares van de boekhandel bijvoorbeeld taart koopt bij de bakkerij en de deur openhoudt voor een paar dat daarna cider gaat kopen. Je leert de buurtbewoners en de plekken in dit boek kennen en je kunt daarbij kijken naar de kaart op de volgende bladzijden, die een beeld geeft van Jouw fijne Fantasiebuurt. Kijk af en toe opnieuw naar de kaart en stel je voor hoe je in je fantasie door de straten loopt. Zo wordt die fantasiewereld steeds concreter.

Je zult merken dat ik in de verhalen niet aangeef of de partners die erin voorkomen man of vrouw zijn; dat kun je voor je eigen situatie invullen terwijl je het verhaal volgt.

Tussen de verhalen in heb ik nog wat extraatjes gestopt: recepten, meditaties en zelfs een paar knutselideeën die je zullen helpen je fantasiewereld concreter te maken. Achter in het boek vind je zelfs een register met trefwoorden, zodat je een verhaal kunt zoeken over een onderwerp dat jou aanspreekt.

En nu wordt het tijd voor jezelf. Zoek een prettig plekje op en maak het je gemakkelijk. Je kunt in jouw eigen buurt fijne, vertrouwde ervaringen opdoen, in geuren en kleuren.

Laten we samen nog eens diep inademen door de neus en uitademen door de mond. En nog een keer. Adem in en adem uit. Goed zo.

Slaap lekker!

TIJD

VOOR

JEZELF



