

VAN SLAAPWANDELING NAAR DROOMLEVEN

Mark Schadenberg

VAN SLAAPWANDELING NAAR
DROOMLEVEN

Slaap jezelf naar gezondheid, geluk en liefde

kompas

© 2020 Mark Schadenberg

Voor deze uitgave:

© 2020 Kompas

Redactie: Siebe Huizinga

Eindredactie: Joyce Joan van Egmond

Foto omslag: Mark Engelsman

Omslag en binnenwerk: Iris Borst, i-design

Grafische verzorging: Wilco B.V., Meppel

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978-94-92107-24-4

NUR 770

www.uitgeverijkompas.nl

'I think that one of these days...
you're going to have to find out
where you want to go. And then
you've got to start going there.
But immediately. You can't afford
to lose a minute. Not you.'

J. D. Salinger, *The Catcher in the Rye*

Voor Joyce Joan

INHOUD

Introductie 9

SLAAPWANDELEND DOOR HET LEVEN

Proloog: het begint met slaap 14

Pestjeugd 20

Zo waarlijk helpe ik mijzelf 27

Shady Lady 31

Mental Mark 39

MH-17 47

De kooi 52

Vraatzuchtig dieptepunt 57

Dubbel gedumpte 60

Breekpunt 67

Hard en droog 73

SLAPENDE HONDEN WAKKER MAKEN

Spookverhalen 80

Spookverhaal 1: druk en moe 84

Spookverhaal 2: pervers perfectionisme 88

Stress en slaap 92

De chemie van slaap 97

Waar slaap goed voor is 104

Waar gebrek aan slaap slecht voor is 112

SLAPEND RIJK WORDEN

Moment van waarheid 124

Wie ben jij eigenlijk? 129

Leef naar je waarden	134
Reactie en intentie	139
Leven in het hier en nu	143
Sleepfulness	145
Controle over stress	149
Slaap, stress en liefde	164
Droomleven	170
Epiloog: het perfecte plaatje	175
Oefeningen: Wake up!	178
Dankwoord	191
Verder lezen	194
Index	195

INTRODUCTIE

Van slaapwandeling naar droomleven gaat over slaap. En over jouw manier van leven; over je dromen, je onrust en je verlangens. Het boek gaat ook over mij: Mark door-schade-en-schande-wijs-geworden Schadenberg en zijn slaap- en levenslessen, waarmee ik meer wil dan je goed leren slapen. Ik wil je leren *léven* in plaats van slaapwandeland door het leven te gaan. Nee, niet letterlijk maar figuurlijk. ‘Slaapwandeland’ in de ban van slaap, levend en bewegend op de automatische piloot. Ik wil je laten zien dat slaap leidt tot een gezonder, gelukkiger en rijker bestaan. En dat je dankzij dit bestaan weer beter slaapt. Win-win dus, dag en nacht.

Met goede nachtrust en de omstandigheden die deze mogelijk maken, kun je een gelukkigere en succesvollere versie zijn van jezelf. Van je *échte* zelf. Daartoe wil ik je helpen om te leren leven in het hier en het nu en de last van drukte, stress en perfectie van je af te werpen. Je kan *écht* gaan leven naar jouw eigen waarden en kwaliteiten. Door te doen kan je veranderen. En wat mij betreft begint die verandering met slaap.

Slapeloosheid is een symptoom van veel dingen die niet goed gaan in het leven. Het slaapprobleem is maar het topje van de ijsberg: er gaat iets onderwater niet goed. Niet alleen op de bekende gebieden van bijvoorbeeld voeding en beweging, maar op *álle* niveaus: voeding, beweging, relaties, werk, stress, schaarste, waarden, autonomie... Slapeloosheid zelf geeft vervolgens ook problemen, waardoor veel dingen in je leven niet beter worden maar juist slechter: je carrière, je relaties, je dromen... Het zijn zaken waarover je meer

controle zou willen hebben, succesvoller in zou willen zijn, maar waarop je de grip lijkt te verliezen omdat slaapproblemen jou in hun greep houden.

In *Van slaapwandeling naar droomleven* ga ik je zo eerlijk mogelijk vertellen waar ik zelf vandaan kom en hoe diep ik ben gegaan. Het zijn geen mooie praatjes met perfecte plaatjes, maar gewoon zoals het was en zoals het nu is. De verhalen over onder meer mijn pestjeugd, mijn eenzaamheid en gefrustreerde carrière als militair zijn niet altijd even fraai. Maar ik denk dat het nodig is dat ik ze je vertel. Zodat je mij begrijpt en snapt waar niet alleen ik, maar ook mijn ideeën en oplossingen hun oorsprong vinden.

Mijn kennis en inzichten over slaap – en dan met name over de dieperliggende oorzaken van slapeloosheid en hoe je deze succesvol kunt aanpakken – zijn zwaar bevochten en doorleefd. Ik wilde me bewijzen, zocht daarom de problemen op, leerde mijn lessen in de studiebankjes en de harde praktijk en bestudeerde vanuit onzekerheid en perfectionisme alle theorieën die me zouden kunnen helpen om een gelukkiger leven te leiden. Een leven ook met slaap, waaraan ik een chronisch gebrek kreeg.

Mijn ervaringen en die theorieën zijn inmiddels zo met elkaar verbonden, dat ik ze niet meer los van elkaar kan vertellen. Mijn ervaring is mijn theorie geworden. Een theorie die mij via harde lessen op het gebied van onder meer eerlijkheid en betekenisgeving een droomleven heeft gebracht. Omdat ze zo onlosmakelijk van elkaar zijn, is *Van slaapwandeling naar droomleven* zowel autobiografisch als praktisch en theoretisch. Je slaapt jezelf immers ook niet in theorie naar gezondheid, geluk en liefde. Dat doe je in de praktijk.

Van slaapwandeling naar droomleven heb ik opgebouwd in drie de-

len: ‘Slaapwandeland door het leven’, ‘Slapende honden wakker maken’ en ‘Slapend rijk worden’. In deze drie delen of fases heb ik ook mijn eigen ontwikkeling beleefd.

In het meest autobiografische eerste deel, ‘Slaapwandeland door het leven’, schrijf ik over mijn persoonlijke strijd en de conflicten die ik ervoer. Hoe ik mij steeds probeerde aan te passen en anders voordeed. Ik schrijf over de realiteit die ik probeerde te ontvluchten en de onzin die ik mijzelf wijsmaakte. In die fase voelde ik me in vrijwel alles tekortschieten. Geld, succes en uiterlijk vertoon waren belangrijk voor me. Liefde en vriendschap stelden teleur. Ik lag wakker van de (slaap)problemen en oplossingen zag ik niet.

In het tweede deel, ‘Slapende honden wakker maken’, was ik rock-bottom geraakt. Ik sliep slecht, at slecht, dronk flink en voelde me absoluut lamkendig. Ik maakte verkeerde keuzes, volgde een destructieve weg en wist dat het anders moest. Ik verdiepte me in mijzelf en leerde wat ik leren kon om mijzelf en mijn gedrag te begrijpen en te verklaren. Ik begon te beseffen dat zelfgecreëerde stress mijn leven bepaalde en in zijn greep hield. Dat die stress niet zou kunnen verdwijnen en de slaap niet zou kunnen komen als ik dat leven niet volkomen anders ging benaderen.

In het derde deel, ‘Slapend rijk worden’, deed en doe ik dat. Ik leerde de theorieën, ontdekte wie ik werkelijk was en hoe ik echt naar mijn eigen waarden kon leven. Móest leven. Leven naar die waarden bracht mij tijd, rust en slaap. Ik leefde een gezonder, gelukkiger en succesvoller leven. Een leven waarin ik ook liefde vond. Een droomleven.

Heb je genoeg van alle mooie verhalen die je jezelf vertelt? Dat je (slaap)problemen maar tijdelijk zijn, dat het allemaal wel goedkomt? Dat de dingen nu eenmaal zijn zoals ze zijn en het altijd slechter kan? Dat je het druk-druk-druk hebt en daarom morgen

wel met jezelf aan de slag gaat? Heb je genoeg van overleven en wil je eindelijk écht gaan leven? Ben je het zat dat je jezelf en je geluk gijzelt en saboteert met gedachten en gewoontes die je uiteindelijk weinig meer brengen dan doorwaakte nachten? Ben je klaar met slaapwandelen door het leven te gaan?

Dan vertel ik je hoe je dat doet. Hoe je stopt met slaapwandelen door het leven te gaan en hoe je meer energie en tijd krijgt voor jouw droomleven. Hoe je slapend 'rijk' kan worden – in alle opzichten.

Wake-up!

Mark

SLAAPWANDELEND DOOR HET LEVEN

Slaapwandelen valt onder de categorie parasomnieën: je vertoont fysieke activiteit, maar in werkelijkheid slaap je. Je gaat (figuurlijk) slaapwandelen door het leven als je je laat leiden door dagelijkse stress of sleur en keuzes maakt die niet echt bewust van jou zijn.



PROLOOG: HET BEGINT MET SLAAP

Het leven is me voorgelogen, zo voelt het soms. Niet opzettelijk, maar gewoon op een manier waarop leugens kunnen werken. Het zit denk ik zo: mijn ouders zagen de werkelijkheid door hun ogen en leerden me hoe deze is en hoe de wereld werkt. Maar de werkelijkheid verandert en ik – of jij – die met oude ideeën opgroeit in een nieuwe tijd gelooft uit liefde nog steeds in hoe het ooit is verteld.

Ik was ervan overtuigd dat ik op mijn dertigste alles moest hebben wat het leven zinvol, veilig en heilig maakte: een baan, een huis en een gezin. In die volgorde. Maar de werkelijkheid, *mijn* werkelijkheid? Die was heel anders.

Bij het naderen van die leeftijd had ik geen enkele zekerheid. Geen huisje, geen boompje en geen beestje, nog niet eens in de verte. Ik schoot hierin tekort, was doodsbang voor het leven en nóg banger voor de dood. Inmiddels ben ik drieëndertig jaar.

Bij mijn allereerste uitzending naar Afghanistan in 2006 – ik ben bijna veertien jaar beroepsmilitair geweest en diende het vaderland waar het mij stuurde – maakte de doodsangst mij lichamelijk ziek.

Kort voor vertrek naar oorlogsgebied vulde ik de Handleiding Nabestaanden in. *Zij die – in – het leven liefhebben, houden ook van hen die achterblijven.* Het is een naslagwerk in geval van gruwelijk overlijden waarmee je jouw laatste wensen en zo kunt kenbaar maken. Ik had geen spullen om na te laten, maar kon bijvoorbeeld wel invullen welke muziek ik vanuit mijn kist op mijn uitvaart wilde horen. Het dramatische, orkestrale themanummer van Band of Brothers, verder kon ik niets verzinnen.

Met de dramatiek van die muziek in mijn hoofd schreef ik een

brief aan mijn ouders. Alleen te lezen in geval van overlijden. Ik overhandigde hem aan mijn vader: tranen in de ogen. De brief heb ik niet meer kunnen terugvinden, maar de strekking was: ik hou van jullie.

De volgende dag, de dag van vertrek, had ik ontstoken ogen, koorts en rillingen: een uiting van mijn stress. Ik was achttien jaar oud. Nog maar net officieel volwassen en bang voor de dood.

Nee: ik heb mijzelf het leven voorgelogen, zo is het echt. Ik maakte mij de verwachtingen van anderen eigen – die van mijn ouders, mijn vrienden, de hele wereld – en deed mijn best om ze waar te maken. Al die stomme verwachtingen in woorden, beelden, voorbeelden en ervaringen: ze vormden me. Het ergste nog is: ik deed het dus eigenlijk helemaal zelf en geef toch anderen de schuld.

Kijk eens om je heen. Zie je dan niet dat de wereld al lang niet meer zo gevormd is als toen onze ouders zélf hun in beton gegoten overtuigingen meekregen? Onze hele wereld is compleet anders dan toen! Wat nou huisje, boompje, beestje? Hoezo nog dit soort zekerheden met levenslange garantie? Niks is levenslang en iedereen leeft voor zichzelf, in strijd met elkaar.

Hoe kan je in zo'n veranderde wereld die verouderde verwachtingen nog waar maken? Wat gebeurt er als je dat zelfs maar probeert? Je streeft dan naar iets zonder het ooit te kunnen bereiken. Non-stop sta je aan, want je bent op die verwachtingen gericht. *Als ik dit doe, ga ik daarheen.* Ja, en als je iets fout doet, wat dan?

Dan neem je het jezelf kwalijk. Je voldoet niet aan je eigen verwachtingen en aan die van de stemmen in je hoofd. *Hé sukkel, je faalt!* Je gaat bezig met alles wat je fout doet. En al gaat maar drie procent op een dag fout, je bent er 97 procent druk mee. Al neemt de fout niet veel langer dan een seconde in beslag: 23 uur, 59 minuten en 59 seconden laat je je er door leiden. Je moet perfect zijn, maar richt je op imperfectie. Nou ja: ik doe dat, niet per se jij...

Nog iets. Wat gebeurt er als je je eigen verwachtingen niet waar

kan maken? Dan raak je teleurgesteld in jezelf, onzeker over jezelf. Je gaat jezelf kleiner zien dan je bent en de verwachtingen blijven onhaalbare idealen. Onhaalbare idealen zijn te compenseren met schijnbaar haalbare idealen op het gebied van uiterlijk, de beste willen zijn, liefde... Je gaat jezelf groter voordoen dan je bent en op zoek naar het perfecte plaatje.

Allemaal zoeken we dat perfecte plaatje en zodra we het hebben gevonden of zelf hebben gefabriceerd, delen we het met elkaar. Mooie jongens en meisjes op social media krijgen meer *likes*. *Likes* geven de betekenis die in ons leven lijkt te ontbreken – of heb ik het nou echt alleen maar over mijzelf?

We oordelen ook niet meer naar hoe de ander is, maar naar het uiterlijk van die ander. We delen de succesverhalen, verzwijgen ons falen en maken er een wedstrijdje van dat we niet kunnen winnen. Er is immers altijd wel iemand knapper, beter of succesvoller dan jij.

En de liefde? Hoe vind je nog liefde als je elkaar meet aan een ideaalbeeld? Hoe vind je nog liefde als je jezelf anders voordoe, net als die ander trouwens?

Tinder, Happn... Ik was op zoek naar liefde en kameraadschap. Feestelijk en succesvol waren mijn dates niet. Eerder teleurstellend en... raar. Zit ik daar bijvoorbeeld tegenover een ratelende date: 'hij dit, hij dat,' zegt ze, 'en toen we...'

'Hou je misschien nog van je ex?' onderbreek ik haar nadat ze bijna een half uur herinneringen over hem heeft opgehaald. Begint ze vanaf dat moment hyperventilerend sigaretten te roken en alcohol te drinken alsof het water is. Het liefst sta ik op en ga ik weg, weg van deze date. Maar zorgzame Mark houdt me tegen. Hij is bang dat ze met alcohol in haar lijf achter het stuur gaat. Wil ik haar naar huis brengen, staat ze plotseling halfnaakt achter de kofferbak. Niet in een achterafsteegje of onzichtbaar in de nacht, maar op een grote en goed verlichte parkeerplaats in het volle zicht van al die mensen die

zojuist in de megabioscoop de avondfilm hebben gezien. Direct trek ik haar de auto in en zo snel mogelijk zet ik haar af bij haar ouders.

Tijdens elk afspraakje speelde ik de perfecte man met het perfecte praatje. Leek het hierdoor de perfecte date, dan had ik het volgende probleem: hoe hou ik dat perfecte gedrag vol? Ik probeerde het, echt. Ik deed mijn best, want ik wilde zo graag een goede relatie, een perfecte relatie... Omdat ik niet al te veel liefde voor mezelf had, was ik afhankelijk van de liefde van een ander, daarom. Maar denk je dat het lukte, dat perfecte gedrag vol te houden? Nee, natuurlijk niet. Dat lukt nooit. Als je lang genoeg op eieren loopt, gaan ze vanzelf stuk.

Wat is eigenlijk nog de zingeving in je leven als zelfs zoiets intens menselijks als liefde door jezelf onbereikbaar wordt gemaakt?

Nu ik toch zo gruwelijk eerlijk en open ben: zo'n beetje vanaf mijn achtste jaar heb ik niet alleen mijzelf maar vooral ook anderen voorgelogen. Over wie ik ben. Over wat ik wil. Over wat ik voel. Over vrijwel alles. Waarom? Om te kunnen overleven. Ik werd gepest. Ik kon mijzelf niet zijn en deed daarom alsof ik een ander was.

Later, toen ik een jaar of zeventien was, begon ik mijn uiterlijk te gebruiken als een masker en als een schild tegelijk. Weer later ging ik mijn successen delen op Instagram, maar niet mijn mislukkingen. Elke dag vocht – en vecht ik af en toe nog steeds wel – met gevoelens en emoties die ik niemand durfde te laten zien. De 'echte' Mark had en heeft namelijk een lichte vorm van PTSS: is snel geprikkeld, op zoek naar gevaar en adrenaline, snel afgeleid en draagt camouflage.

De echte Mark deed zich anders voor dan wie hij was. Dat maakte hem ongelukkig en daarom wilde hij zichzelf zijn. Ik wil mijzelf zijn – en dan elke dag een betere versie van wie ik werkelijk ben. Dat wil ik al heel lang en het begint er eindelijk van te komen!

Ik merk: naarmate ik door de leugens van mijn leven prik, vult mijn bestaan zich met goede dingen, goede mensen, nieuwe energie

en nieuwe dromen. Het maakt dat ik gezonder leef, meer geluk en liefde voel, succesvoller ben zelfs. Dat laatste bedoel ik niet alleen oppervlakkig in de vorm van uiterlijk, status en geld, maar juist vooral in de zin van betekenisvoller, net zoals rijkdom niet over geld hoeft te gaan.

En o ja: ik slaap beter. Héél veel beter. Terwijl ik toch jaren echt veel last heb gehad van slapeloosheid. Nachten lag ik wakker, dagen liep ik te ‘slaapwandelen’: figuurlijk dus, in de vorm van een bijna automatisch leven waarin ik keuzes maakte die niet echt bewust en de mijne waren.

Vreemd eigenlijk dat juist onze ambities en onze doelen, het zo meedogenloze tempo dat we leiden ons weghouden bij een waardevol leven. Om onszelf bestaansrecht te geven, brengen we de kwaliteit van ons bestaan in gevaar. Door geluk na te streven, zetten we ons geluk op het spel. Elke minuut vinden we kostbaar en willen we goed besteden. We willen waar voor ons geld. Voortdurend ook hebben we haast en meten we onze resultaten. Zelfs de meditatie-app geeft een score. Een keer niet mediteren? Stress!

Omdat we zo'n haast hebben, kiezen we liefst de snelle en makkelijke oplossing. Uurtje langer doorwerken, pilletje en vlotte hap. Dan maar niet naar de sportschool. Dan maar wat later naar bed.

Natuurlijk: tijd is kostbaar. Zeker: we willen een betekenisvol bestaan. Inderdaad: we hebben doelen om te bereiken. Maar makkelijke keuzes maken het leven op langere termijn moeilijk; ze zijn een lapmiddel. Moeilijke keuzes maken het leven op langere termijn juist makkelijk; ze zijn een investering.

Juist omdat tijd kostbaar is, moeten we inhoud geven aan die tijd en haar optimaal besteden. Om betekenisvol te zijn en de juiste doelen te bereiken moeten we vol bruisende energie écht waardevolle zaken nastreven. Leef je naar je waarden, dan kost dat leven minder moeite en heb je minder stress. Je doet dan de dingen die bij

je passen. Je slaapt ook heel veel beter – en dat geeft rust en energie.

Leven naar je waarden, betekenisvol zijn, kan alleen met een uitgerust hoofd en lichaam; door te investeren in optimale slaap. Door meer tijd in dromenland door te brengen, kun je dromen uit laten komen. De beste uitrusting om de uitdagingen van het leven aan te gaan is een uitgerust leven. Want stap je met twee verkeerde benen uit bed, dan slaapwandel je de rest van de dag – figuurlijk dus.

Slaapproblemen uit de wereld helpen: dat is mijn missie. Niet door je te verdoven met oppervlakkige oplossingen en tips, maar juist door je **WAKKER TE SCHUDDEN!**

Hoe? Door je bewust te maken. We onthouden onszelf slaap, voeding, beweging en daglicht: vier elementen die samen de kwaliteit van ons leven bepalen. Ze zijn van invloed op elkaar, versterken elkaar en kunnen ons doen belanden in een cirkel van stress. We slapen slecht, raken vermoeid, functioneren minder, krijgen meer stress waardoor we nog slechter slapen.

Bij Defensie werd ons bewust slaap, voeding, beweging en daglicht afgenomen. Het was deel van onze overlevingstraining en ze sloten ons daartoe op in een kooi. Na Defensie ontdekte ik dat mensen zichzelf ‘vrijwillig’ van hun vrijheid beroven. Zichzelf krijgsgevangen houden in hun eigen kooi. Ik ook.

In een haastige zoektocht naar een gelukkig leven gaan we voorbij aan het huidige moment. We slapen minder, hopen op een droomleven. We negeren onze eigen en echte waarden, hopen op meer financiële waarde. We vertellen spookverhalen, hopen op een sprookje met een *happy end*.

Bij mij begonnen die verhalen al vroeg.