



NOOIT MEER SLAPEN

Ik heb geweldige hersens. Ze kunnen de gekste dingen verzinnen. Dat is verdraaid handig als het je werk is om lege pagina's te vullen met tekst. Als ik inspiratie heb, gaan er ergens in mijn brein een paar sluizen open, waarna de zinnen als vanzelf naar buiten stromen. Ik typ ze op en klaar is Kees.

Mijn geweldige hersens hebben een groot nadeel. Ze doen het té goed. Eenmaal open, laten de sluizen zich lastig sluiten en maakt de carrousel in mijn kop overuren. Twee keer ben ik letterlijk doorgedraaid. Ik deed nachtenlang geen oog dicht, verloor de greep op de werkelijkheid (lees: werd knettergek) en moest door hulpverleners met enige drang (lees: platspuiten plus pillen) worden teruggebracht in de realiteit. Ontsporen is geen feest. Ik zou het niet graag herhalen. Toch heb ik het afgelopen jaar de sluizen weer wijd open gezet. De drang was sterk, ik wilde schrijven, er zat een boek in me dat er eruit moest. Driftig tikkend op mijn toetsenbord voelde ik me een Heuse Kunstenaar: bevlogen, geobsedeerd, geïsoleerd. De echte wereld werd steeds kleiner, het universum van mijn verbeelding steeds groter. Enige bijkomende schade: ik liep een

chronisch slaapprobleem op. Mijn hersens hielden namelijk geen kantooruren aan. Als ik achter de computer vandaan kroop, maalden zij door, wat dacht je, ze waren net lekker op gang. Niet kunnen slapen terwijl je het wel graag wilt, is een kwelling. Urenlang klaarwakker in je bed liggen, terwijl je man na zeven minuten – ik heb het geklokt – naar dromenland is vertrokken, is de hel op aarde.

Dus wat doe je dan?

Geen koffie en cola drinken, schaapjes tellen, ontspanningsoefeningen. Allemaal lapmiddelen die de kwaal niet verhelpen. Je kunt niet slapen omdat je hersens te wakker zijn. Je kunt niet ontspannen, omdat je gespannen bent. Zal het vanavond lukken of zal ik toch maar een temazepam nemen? Wees voorzichtig met die slaappillen! Straks heb je ze echt nodig en dan werken ze niet meer. Menig nacht heb ik beneden op de bank gezeten, terwijl mijn hele gezin, inclusief honden, in diepe rust verkeerde. Soms plengde ik een traan. Daar zat ik. Niemand die ik kon bellen of sms-en. Ik zette een slaap-cd op met geluiden van aanrollende golven en om de paar minuten een krijsende meeuw. Hielp niet.

Ik logde in bij MSN. Slechts één contact-

persoon was online, de chatbuddy van ING. ING Buddy is een robot, een computerprogrammaatje dat geen slaap nodig heeft. “Hoeveel geld heb ik?” vroeg ik, om het gesprek op niveau te openen. “Ogenblikje,” antwoordde ING buddy, “je saldo wordt nu opgehaald. Je hebt EUR 3813,07 op reknr: *113. Kan ik je nog ergens anders mee helpen?”

“Ja.”

“Dat is mooi.”

“Ik kan niet slapen.”

“ING Buddy kan deze vraag op dit moment niet beantwoorden, probeer het later nog eens.”

“Ben zo eenzaam.”

“ING Buddy kan deze vraag op dit moment niet beantwoorden, probeer het later nog eens.”

“Eikel!”

“ING Buddy kan deze vraag...”

Na dit toppunt van treurigheid had ik een ingeving. Een briljante, uiteraard. Ik was heus niet de enige met een slaapprobleem, ik moest er een column aan wijden. Dan vond ik wellicht lotgenoten die me voortaan in het holst van de nacht konden opbeuren. Zeg op, slapeloze makkers, waar treffen wij elkaar?