MODERNE GEKTE

Moderne Gekte

Essays over cultuur en onbehagen

Nina Polak

2026 Prometheus Amsterdam

De uitgever heeft getracht alle rechthebbenden te achterhalen. Aan hen die desondanks menen aanspraak te kunnen maken op enig recht, wordt verzocht contact op te nemen met Uitgeverij Prometheus, Herengracht 48, 1015 BN Amsterdam.

Alle rechten voorbehouden. Tekst en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

© 2026 Nina Polak
Omslagontwerp Studio Rubio
Omslagbeeld Louis Wain
Foto auteur Jeannette Huisman
Zetwerk Perfect Service
www.uitgeverijprometheus.nl
ISBN 978 90 446 6263 4

Voor Lot

Inhoud

Moderne gekte 9

Lijden (I)
Slapen en waken: over slapeloosheid 25

Liefde (en een beetje seks)
Moderne liefde 41
Dokter… 59
Altijd weer nieuwe Werthers: over jongeren en geestelijke gezondheid 66
Belofte: over liefdesverdriet 80
Die geile jaren nul 85
Betwijfel jezelf: over zelfliefde en -haat 98

Lijden (II)
Zwak, in zekere zin: over Greta Thunberg en klimaatdepressie 111

Leven (en een beetje lifestyle)
Vijftig tinten beige: over het eigen huis en interieur 121

Groot worden, klein blijven: over volwassenheid 127
Monniken 144
Monsters 149
Bakken maar! 153
Kitesurfnihilisme 156
Alledaags verzet 161
Sterven 175

Lijden (III)

Spokenjacht: over de geesten van de geestelijke gezondheidszorg 183

Lezen (en een beetje gamen)

Daddy issues: over Ben Lerner 201
Het grote werk: over Tony Kushner 209
De boze burger: over Eva Illouz 214
Schrijvers en burgers: over Frans Kellendonk 223
Handelsreizigers: over *Mad Men* 231
Kloosterlife 236
Voel die pijn: over David Foster Wallace 241

Lijden (IV)

Blasé: over overprikkeling 257

Verantwoording 271

Slapen en waken

Over slapeloosheid

Vertel een droom, verlies een lezer, waarschuwde Henry James.

Ook ik ga er niet van uit dat je wilt weten wat ik gedroomd heb in de schamele uren die ik slapend doorbracht in mijn jaar zonder slaap.

Je wilt weten – ik geef je geen ongelijk – hoe ik van mijn slapeloosheid ben afgekomen. Welk voedingssupplement, welk kussen, welk matras, welke avondroutine en welk merk blauwlichtbril heeft me verlost van die marteling?

Waar kun je dat kopen?

Ik ben geen sadist, ik vertel het meteen: niets van het bovenstaande heeft geholpen. En het zal jou ook niet helpen, tenzij je al een goede slaper bent. (En in dat geval, *why bother?*)

Slaaphygiëne, dat wat alle websites aanraden als je slapeloosheid googelt, werkt niet bij mensen met chronische slapeloosheid. Vaste bedtijden, een koele slaapkamer, blauw licht beperken, lavendel: val iemand die al vier nachten niet geslapen heeft er niet mee lastig.

Wij, slapelozen, weten allang dat jij, goede slaper, gezonder bent. Op al die websites hebben we kunnen lezen

dat niet-slapen het nieuwe roken is. Dat we er behalve moe en kribbig ook vroeg oud, dik, depressief en ziek van zullen worden. Als we dat al niet zijn, ziek, want slapeloosheid of 'insomniastoornis' is een classificatie in het psychiatrisch handboek, de DSM-V.

In Nederland heeft volgens het CBS ruim één op de vier Nederlanders problemen met slapen, en die cijfers vertonen een stijgende lijn.

Ik wil wedden dat een aanzienlijk deel van hen wakker ligt van wat de huidige slaapwetenschap hun met de beste bedoelingen vertelt over wat ze boven het hoofd hangt als ze niet snel in slaap vallen: hart- en vaatziekten, verminderde weerstand, psychische klachten, dementie, kanker. Zo groot is de doem dat je er in die onverlichte nachtelijke uren gratis hypochondrie bij krijgt.

De gedachten die door je hoofd gaan als je het voor de vierde nacht op een rij vijf uur 's ochtends ziet worden, zijn minder poëtisch dan dromen, maar net zo irrationeel (om niet te zeggen hysterisch). De wetenschap heeft gesproken: ik ga dood. En als dit niet ophoudt, dan lijkt me dat zo gek nog niet.

'Als ik niet slaap wordt de wereld intens onveilig,' schrijft de Britse schrijver Samantha Harvey in haar mooie memoir *Het vormeloze ongemak. Een jaar zonder slaap* (2018). 'Als aan een basale dierlijke behoefte niet wordt voldaan, ontstaat er een diepe angst. Aanvankelijk vrees je de dood, maar dan gebeurt er iets nog ergers: je vreest het leven. Je wilt dat leven

niet langer, niet op die voorwaarden.'

Dat leven staat op dat moment, zoals bij veel slapelozen, volledig in het teken van dat gebrek. De doorwaakte nachten 'zijn het langste, breedste, holste wat er bestaat'. Vaak gaan ze gepaard met een wilde gekte – het is een wrange troost om bij Harvey eens te lezen hoe ook een andere slapeloze nachtelijke aanvallen had waarin ze 'hyperventileerde, verkrampte en zich ofwel met haar vuisten tegen het hoofd sloeg of met haar hoofd tegen de muur bonkte'.

Overdag ebt de waanzin weg en functioneert ze, hoe uitgeput en neerslachtig ook, relatief normaal. Maar in de periode waarin ze regelmatig veertig à vijftig uur aan één stuk wakker is, worden werken en een sociaal leven onderhouden onmogelijk.

Ook de dagen worden beheerst door de zoektocht naar oorzaken en oplossingen, waardoor de nachten alleen maar beladener worden. Zo'n zoektocht begint met een lange reeks hoopvolle aanpassingen: bed naar een andere kamer, oordoppen, CBD-olie, stoppen met koffie en suiker, mindfulnessoefeningen, audioboeken.

Bij het uitblijven van effect zoekt de nieuwe slapeloze het wanhopig bij experts. Harvey bezoekt een slaapkliniek; ikzelf probeer de 'gouden standaard', CGT-I (cognitieve gedragstherapie bij insomnia) via een aan Harvard ontwikkelde peperdure app, die me allerlei opdrachten en schema's geeft en me uiteindelijk, klaarwakker en volledig gefixeerd op slaap, zo tot krankzinnigheid drijft dat ik 's nachts van de trap val en in een draaikolk van regressie mijn moeder wakker bel – bedankt nog, Harvard.

De laatste medische strohalm die Harvey aangrijpt is de suggestie van een vriendin dat haar slapeloosheid veroorzaakt wordt door de aanstaande overgang. Ze bezoekt een kille arts die antwoordt dat het allemaal niet uitmaakt omdat de overgang hoe dan ook moet worden 'ervaren'. 'In Syrië slapen mensen terwijl er bommen vallen,' leest Harvey in haar neerbuigende doktersblik, 'hoezo kun jij op je kingsize matras met je vierseizoenendekbed en je zeewiergeurige haar op een nepdonzen kussen onder een bomvrije hemel niet slapen? Welk erwtje verstoort jouw slaap, prinses? Een passerende Audi? Door welk gebrek, welke teerheid van geest heb jij pillen nodig voor iets wat elk dier overal en altijd van nature kan?'

Wanneer de resultaten van de bloedtest normaal blijken te zijn, daalt het ook bij Harvey zelf in dat haar slapeloosheid iets psychisch is.

En zo verschuift de focus van de symptomen en de krampachtige bestrijding daarvan, naar de betekenis van haar doorwaakte nachten. Die beginnen niet lang na Brexit en worden erger nadat ze hoort dat haar neef overleden is, alleen in zijn flat. Kort daarop wordt haar vader dement.

'De dood beheerste vaak haar gedachten,' noteert Harvey in een gevalsbeschrijving van zichzelf, 'naast het – door een droom gewekte – angstige vermoeden dat de reis naar de dood akelig en eenzaam zou zijn, een helse vlucht door het duister.'

In haar uitstekende boek *Slaap vatten* (2021) betoogt schrijver Bregje Hofstede dat slapeloosheid niet vraagt om de juiste kruidenthee, maar om een eerlijke blik op ons leven. Ook Hofstede zoekt haar heil in een periode van insomnia eerst in leefstijladviezen: veel bewegen, weinig koffie, mediteren. Maar ook zij ziet zich gedwongen de aandacht te verleggen van de fysieke en neurologische aspecten van de slapeloosheid naar de inhoud van haar emoties en de context waarin die tot stand komen, de sociologische factoren.

'Rijkdom en armoede,' zo schrijft ze, 'bepalen mede hoe groot de kans is dat je wakker ligt.'

Hofstede laat dat zien aan de hand van allerlei studies waaruit blijkt dat een ideale nachtrust een luxeproduct is. Ze kan het ook uit eerste hand beamen, als freelanceschrijver die haar Amsterdamse huur maar net kan ophoesten.

Daarmee hangt samen dat ze geregeld op een onmenselijk tempo door de dagen holt. Dagen die zo efficiënt mogelijk worden volgepropt met werk. Om die huur te betalen, natuurlijk. Maar ook omdat het moderne leven een ikkerig streven stimuleert dat weinig ruimte laat, voor anderen, voor de omgeving, voor ruimte als zodanig – stilte, rust, creativiteit.

Ook mijn slapeloosheid begint als ik na een relatiebreuk alleen achterblijf in een huurhuis in de vrije sector dat driekwart van mijn inkomen opslokt. Met een angstvallig oog op een slinkende bankrekening (en niet gespeend van ikkerig streven) neem ik naast mijn parttimebaan meer en grotere klussen aan dan ooit en lig 's nachts in gedachte te schuiven met de gekleurde blokken van mijn Google Calendar.

Voor het slapengaan binge ik de HBO-serie *The Leftovers*,

waarin 2 procent van de wereldbevolking op mysterieuze wijze verdwijnt. De repetitieve, sinistere pianosoundtrack van Max Richter volgt me de nacht door en ik raak ervan overtuigd dat ik niet kan slapen omdat ik die dreigende muziek in mijn hoofd niet meer uit kan zetten. De volumeknop is afgebroken.

Hoe houden gewone mensen dit gewone leven vol? Is het een teken van een tanende geestelijke gezondheid om jezelf voortdurend op deze gedachte te betrappen, of een terechte vraag?

Het is Hofstede wel duidelijk dat de gejaagdheid en de economische druk van haar Amsterdamse leven haar wakker houden. De voor de grootstedelijke lezer enigszins onbevredigende oplossing voor haar slapeloosheid bestaat uit een *Ik vertrek*-je: ze verlaat de stad en koopt in een Franse krimpgemeente een heel huis met moestuin, bordercollie en een sterrenhemel zonder lichtvervuiling, voor een bedrag waar je in de Watergraafsmeer nog geen lekke garage voor krijgt.

Goodbye, yellow brick road!

Ze slaapt weer. Zij wel.

Alles is erger 's nachts.

De ziekte van een dierbare, de Russen die komen, de deadline voor een stuk over slapeloosheid. Gewone volwassen ongerustheden kunnen 's nachts opgaan in een onderstroom van kinderlijk zelfmedelijden en doodsangst die alle oevers van redelijkheid te buiten gaat.

‘De dood van mijn neef heeft alle doden opgeroepen,’ schrijft Harvey. De koppeling van een concrete gebeurtenis, een concreet probleem, aan een diffuse, existentiële duisternis is een kenmerk van zowel angst, depressie als slapeloosheid (die de psychiatrie graag van elkaar onderscheidt, maar die in werkelijkheid op elkaar lijken en vaak in elkaar overlopen).

Ze moet steeds denken aan haar neef, in zijn kist, en denkt daarmee aan alle mensen die ze zal verliezen en verloren heeft. Onder de grond. ‘Wat let de parasietwespen en roofkevers om mijn moeders ogen op te vreten?’

Ze ziet voor zich dat haar moeders ‘organen door haar darmbacteriën worden verteerd en dat ze aan het ontbinden is. En dan krijg ik geen lucht van verdriet.’

Dat kun je toch maar beter niet doen, denken aan je dode neef in zijn kist, adviseert een vriendin haar droogjes.

De meeste problemen kun je niet oplossen terwijl je roerloos in het donker ligt. Mijn partner heeft een bioritme als een Zwitsers horloge, mede omdat ze, zo vertelt ze me, al vroeg heeft geleerd om piekergedachten te weren. Deze weg ga ik niet inslaan, zegt ze tegen zichzelf, en het dwaalspoor sluit zich op magische wijze.

Makkelijk praten, denk ik, terwijl het naargeestige gepingel van Max Richter luider wordt en een woekerend gepieker met zich meebrengt. Maar na een paar horrormaanden zonder slaap valt ook bij mij het kwartje dat wat ik ’s nachts allemaal denk slechts losjes verband houdt met de werkelijkheid. Daarmee is de slapeloosheid niet verdwenen, maar de weg ligt wel open naar een kalmere houding ten aanzien van dit leed.

Kort daarvoor heeft een huisarts me zes weken lang slaaprestrictie voorgeschreven. De logica wil dat mijn hersenen mijn bed met niets anders mogen associëren dan slaap en seks. Ik mag 's nachts maximaal zes uur in bed doorbrengen en als om zes uur de wekker gaat moet ik onmiddellijk opstaan, ook als ik geen oog dicht heb gedaan.

Uiteraard lig ik zes uur lang te wachten op die dreigende wekker, wat een oeverloze fixatie ontketent met de klok, de uren, hoeveel ik er nog heb, hoeveel ik er verkwanseld heb en of die seks eigenlijk ook in die zes uur moet passen.

Bovendien moet ik, zolang ik wakker lig, iedere twintig minuten eruit, om dat domme brein ervoor te behoeden mijn bed te associëren met wakker liggen. Is het seks of slapen? Nee? Dan hoppa eruit met een sudoku.

Van een chatbot – die ik op dit zonderlinge moment in de geschiedenis nog enige autoriteit toedicht – krijg ik de infantiele metafoor aangereikt van een parkeerplaats op de gang, waar ik mijn gedachten, zonder ze te ontkennen, naartoe kan dirigeren als een parkeerwacht.

Zie die gedachten als auto's, zegt de bot, die je voor de nacht wegzet. Helpender is het beeld van een wauwelende psychiatrische patiënt, die ik vriendelijk doch daadkrachtig de wachtkamer wijs – morgen mag jij je zegje doen.

Wanneer de dag aanbreekt is de wachtkamer meestal leeg.

Defusie, zo heet het in de cognitieve gedragstherapie: je storende gedachten aanzien voor tijdelijke mentale gebeurte-

nissen. Je plaatst ze op afstand en beschouwt ze, zonder verder in te gaan op wat ze je proberen te vertellen.

Die houding tegenover nachtelijke irrationaliteit kenmerkt de populaire slaapwetenschap van het moment. Een goeroe in dat genre is de Britse neurowetenschapper Matthew Walker. Zijn TED-Talk 'Sleep is Your Super Power' is 16 miljoen keer bekeken; zijn boeken worden in 40 talen vertaald. Hij verschijnt in de podcasts van de grote optimalisatiebro's om erop te hameren dat slapeloosheid een 'trage vorm van euthanasie' is ('Nou, welterusten,' aldus Bregje Hofstede).

De 'CEO van je brein', dat is Walkers neoliberalige koosnaampje voor de prefrontale cortex, die wanneer je slaapt zijn surveillance staakt en vrij spel geeft aan de hallucinante, psychotische en labiele episodes die dromen in Walkers optiek zijn. Die remslaap zoals de professor het liever noemt, heeft een belangrijke functie voor de übergezondheid die slaap ons oplevert, maar betekenis: nee, gekkigheid.

Voor het oude psychoanalytische idee dat dromen zinvolle kennis bevatten hebben Walker en zijn collega's weinig meer dan minachting over. Hoe je slaap en slapeloosheid samenhangen met je persoonlijkheid, je levensverhaal, je maatschappelijke positie en de inhoud van je dromen en gedachten heeft niet hun interesse. Slaap is een waardeneutraal wondermiddel. Wie niet nastreeft het te optimaliseren is gek.

Precies dat is het probleem van de meeste bestsellers over slaap tegenwoordig, betoogt de Britse psychoanalyticus Darian Leader in *Why Can't We Sleep?* (2019). Die boeken ma-

ken dat we 's ochtends inmiddels niet alleen wakker worden met zorgen over de taken die voor ons liggen, maar ook over of we wel genoeg geslapen hebben en zo niet, over de consequenties van dat falen.

Opende de bestseller *Insomnia* uit 1969 nog met de zin '*There is only one way to escape insomnia…not to be born*'; in de recente, hygiënische slaapliteratuur is er volgens Leader geen plaats voor oneffenheden. De gangbare slaapwetenschap van nu kapitaliseert op schuldgevoel.

Dat is ironisch, omdat onze gedachten wanneer we 's nachts in bed liggen zich al van oudsher vaak centreren rond dat waarin we hebben gefaald. Kleine nalatigheden zoals vergeten je tanden te poetsen of je make-up te verwijderen kunnen rondom bedtijd de catastrofale proporties aannemen van zonden. Zonde is zelfs eeuwenlang met dat moment verbonden geweest, meent de psychoanalyticus, omdat we voor het slapengaan vaak om vergeving en loutering baden.

Maar wat moet de moderne, atheïstische CEO van het brein met antieke noties als zonde en schuld?

Het lukt de slapeloze Samantha Harvey nauwelijks om te schrijven, maar ze werkt wel aan een vreemd kort verhaal, waarin een bankrover zijn trouwring verliest bij de kraak van een geldautomaat.

Daarin spiegelen zich vroege jeugdherinneringen over verlies en schuld. Het vertrek van haar vader, bijvoorbeeld, en de hond die hij achterlaat in zijn lege woning om daar uit-