

Śpij jak jaskiniowiec

I wyśpij się dzięki
mądrości sprzed wieków

MERIJN VAN DE LAAR

Przełożył Michał Juskiewicz

MARGINESY

How to Sleep Like a Caveman

COPYRIGHT © 2025 BY Merijn van de Laar

COPYRIGHT © FOR THE TRANSLATION BY Michał Juskiewicz

COPYRIGHT © FOR THE POLISH EDITION BY

Wydawnictwo Marginesy, Warszawa 2026

Wiecznej pamięci Aldy i Noi

Spis treści

Wstęp	11
1. Jak sypiano w dawnych czasach?	17
Jedni na górze, a drudzy na dole	19
Sen – jedzenie – ruch	23
Lepiej dmuchać na zimne	28
2. Czym jest sen?	37
Fazy	41
Zegar tyka, czas umyka	44
Wszędzie dobrze, a najlepiej w domu	47
Sowy i skowronki	48
Północ	50
Pod presją	52
Zgrany duet	55
Postaw na jakość	56
Na miarę potrzeb	62
Nerwy	68
Niszczące działanie czasu	70

3. Po co nam sen?	74
Śmiertelnie poważnie	75
Dbajmy o zdrowie	78
Odporność	84
Czas na masę	86
Remedium na ból	88
Spać na pamięć	89
To jest mój sen	94
Wstać lewą nogą	101
 4. Bezsenne noce	 110
To prywatna sprawa	111
Błędne koło	115
Reaktywność snu na stres	120
Zdrowie psychiczne	123
 5. Pierwotne podstawy wypoczynku	 126
Ile czasu spędzamy w łóżku?	127
Czy drzemki są dobre?	131
Niefunkcjonalna funkcja	134
W świetle ustaleń	136
Wahania sezonowe	143
Gorąca krew	145
Nowoczesne sienniki	148
W łóżku z własnym wrogiem	150
Dbaj o aktywność	152
Wpływ Księżyca	157
Jak się najesz, tak się wyśpisz	160
 6. Społeczna rola snu	 167
Związki uczuciowe	169

Towarzysze snu	173
Uzdrawiający seks	176
Przyjaciół plus	179
Nasze czworonogi	181
Praca nad snem	184
7. Sen na wspomaganiu	187
Czas na kawę	187
Nie ma dymu bez ognia	190
Picie do poduszki	191
Buch pod kołdrę	193
Sen stymulowany	195
Bierzmy wszystko... pod uwagę	197
8. Relaks!	200
Wdech, wydech	202
Nie zawracać sobie głowy	202
Zdać się na wyobraźnię	205
Być uważnym	207
9. Plan godzinowy	210
Cudowna pigułka?	213
Alternatywa	216
Poznaj swój sen	218
Krócej może być lepiej	220
Nabieramy sił	225
10. Desynchronizacja i nocne strachy	229
Przechrapać cały dzień	231
Reset	233
Uwaga pod nogi!	235

Straszne sny	238
Bodźce wyzwalające	239
Oswoić koszmar	243
11. Jak będziemy spać w przyszłości?	246
Czy liczby nie kłamią?	247
Influencerzy z mediów społecznościowych	250
Biały szum i roboty	253
12. Najważniejsza jest równowaga	256
Jak poprawić swój sen w trzy tygodnie.	
Plan w dwunastu punktach	264
Dzienniczek snu	269
Słowniczek	272
Podziękowania	276
Przypisy	278

Wstęp

Sen to iście magiczny fenomen natury. Gdy nie mamy trudności ze snem, wystarczy zamknąć oczy, aby niemalże w tej samej chwili ruszyć w podróż do cudownego świata poza granicami całkowitej świadomości. Jednakże ci, którzy źle śpią, wyczekują nocy niczym nieubłaganej kary. Zamiast spać, zmagają się ze sobą, co często prowadzi do negatywnych myśli oraz poczucia bezradności, a gdy już wstanie słońce, drżą ze strachu przed dniem, który zdaje się nie mieć końca. Takie nocne perturbacje mogą powodować problemy z koncentracją i pamięcią oraz zaburzenia nastroju, a także odebrać człowiekowi siły vitalne.

Jako terapeuta snu prowadziłem między innymi badania nad przyczynami bezsenności. Przyjmując pacjentów w swoim gabinecie, często bywałem zdumiony skalą indywidualnych różnic w zapotrzebowaniu na sen i postrzeganiu snu. Niektórzy po przespaniu siedmiu godzin byli półprzytomni, gdy tymczasem innym w zupełności wystarczało pięć godzin snu, aby dobrze funkcjonować przez cały dzień. W tej drugiej grupie zdarzali się tacy, którzy nie uważali, żeby mieli jakiekolwiek problemy ze snem, i przyszli na prośbę swoich partnerek lub partnerów twierdzących inaczej. Wszystko zdawało się wskazywać, że

subiektywność zarówno przeżywania snu, jak i jego zaburzeń jest ważnym czynnikiem dziennych i nocnych dolegliwości moich pacjentów, lecz implikacje tego faktu były ze swej natury trudne do sprecyzowania.

Z tej właśnie przyczyny postanowiłem podjąć badania naukowe mające na celu wyjaśnienie pewnych nierozwiązanych dotąd zagadek dotyczących snu. W szczególności zależało mi na tym, aby wskazać czynniki psychologiczne odgrywające rolę w zaburzeniach snu. Moi pacjenci często zgłaszali, jakoby w nocy martwili się, że śpią za mało, a tym niepokojom towarzyszyło uczucie bezradności. Czy indywidualne cechy charakteru uzasadniają takie przeżycia? Być może te osoby wykazywały objawy perfekcjonizmu albo jakichś kompulsji? Może ogólnie były bardziej skłonne do zmartwień i podatne na lęki?

Na szczęście okazało się, że osobowość ludzi cierpiących na bezsenność nie różni się niczym od osobowości tych, którzy się z nią nie zmagają. Mówię: na szczęście, ponieważ rzeczywiście, w skrytości ducha byłem bardzo zadowolony z tych ustaleń. Koniec końców mnie też zdarzały się w życiu okresy, gdy przez długi czas nie mogłem się wyspać, i cieszę się, że nie wskazuje to na żadną poważną nieprawidłowość.

Moje problemy ze snem zaczęły się w bardzo wczesnym wieku. Już jako małe dziecko sypiałem źle i głośno płakałem, a moja mama była wiecznie zmęczona po nieprzespanych nocach. Doprowadzona do ostateczności, udała się do naszego lekarza rodzinnego, a on skierował mnie na dwudniową obserwację w szpitalu, gdzie spałem smacznie i twardo już od pierwszej nocy. Niestety, po powrocie do domu znów zaczęły się nieustanne nocne lamenty. Lekarze i pielęgniarki ostatecznie doradzili: „Niech maluszek się wypłacz, to zaśnie sam”. Rada okazała się skuteczna i odtąd przez wiele lat spałem zdrowo.

Z perspektywy czasu mogę stwierdzić, że metoda, którą zalecił moim rodzicom personel szpitala, polega na tym, aby pozwolić dziecku płakać i nie interweniować, ponieważ w ten sposób zdobywa ono umiejętność samouspokojenia i uczy się zasypiać, nie mając nikogo obok siebie. W dzisiejszych czasach niektórzy uważają tę metodę za kontrowersyjną, ale w moim przypadku sprawdziła się świetnie.

Zaczęło się psuć, gdy miałem dwadzieścia osiem lat. Byłem już wtedy terapeutą w ośrodku medycyny snu. Ni stąd, ni zowąd noc znów stała się drogą przez mękę. Całymi godzinami nie mogłem zasnąć, a gdy już się udało, to i tak co godzinę otwierałem oczy, aby apatycznie śledzić zmieniające się cyferki na wyświetlaczu budzika. Przez całą noc dręczyły mnie negatywne myśli: że w ciągu dnia znów będę źle funkcjonował i męczył się w pracy. Do tego dochodził głęboki wstyd, płynący ze świadomości, że za dnia leczę ludzi cierpiących na bezsenność, a nocą sam nie mogę zasnąć. Wydawałem swoim pacjentom zalecenia, ale sam się do nich nie stosowałem. Czułem się jak pulmonolog, który odradza papierosy, a po kryjomu sam popała. Nie umiałem wyjaśnić przyczyn moich nagłych problemów ze snem i trudno było mi się z tym pogodzić.

Po miesiącu mój lekarz rodzinny skierował mnie do psycho-terapeuty. Początkowo sesje były dla mnie bardzo krępujące, do tego stopnia, że gdy pytał mnie o przeżycia z dzieciństwa, musiałem się odwrócić i usiąść do niego tyłem. Tak czy inaczej, po kilku spotkaniach zacząłem sypiać lepiej. Dodatkowo pomógł mi też kolega z pracy: zdołał mnie namówić, żebym skorzystał z pewnych elementów terapii snu, którą przeprowadzałem u własnych pacjentów. Łamałem sobie głowę, dlaczego tak niespodziewanie pojawiły się u mnie podobne problemy. Zacząłem poszukiwać mechanizmów rządzących tym, co nazywamy

dobrym snem. Zależało mi, aby zrozumieć, dlaczego regularna terapia snu nie sprawdza się u każdego.

Przyczyny swojej bezsenności poznałem dopiero po latach, gdy okazało się, że mój nocny spoczynek zakłócały elementarne procesy wykształcone na wczesnym etapie ewolucji człowieka. Było to zaskakujące odkrycie, ale zaciękało mnie też, że wiele współczesnych teorii dotyczących snu może znaleźć wyjaśnienie w zamierzchłej przeszłości. Ewolucją pasjonowałem się od dawna – zaczęło się jeszcze na studiach psychologicznych, które odbyłem tuż po szkole średniej. Wiele przedmiotów mnie tam nudziło, ale moduły poświęcone psychologii ewolucyjnej były na tyle zajmujące, że zapragnąłem zgłębić ten temat. Fascynowało mnie, że utraciliśmy wiedzę o tym, jak funkcjonują nasze ciała w naturalnych okolicznościach, oraz to, że zasady ewolucji mogą przynieść wyjaśnienie sposobów ekspresji emocji, takich jak strach, złość i smutek.

Wiele lat później, pracując jako terapeuta snu, odkryłem, że leżenie bez spania niekoniecznie jest złe, ponieważ dawni ludzie najprawdopodobniej robili to częściej niż my. Ważne jest jednak, w jaki sposób się to robi, o czym opowiem w dalszej części tej książki. Nietrudno zrozumieć, że kiedy nocą można się spodziewać napaści drapieżników albo wrogich plemion, to chwile leżenia bez snu są częstsze i dłuższe. Dzięki temu człowiek i jego współplemięcy są w stanie szybciej zareagować na zagrożenie i schronić się w bezpiecznym miejscu. Ponadto zdałem sobie sprawę, że chcąc zrozumieć naturę snu, musimy cofnąć się do czasów prehistorycznych, kiedy nasze ciała, za sprawą ewolucji, były znacznie lepiej przystosowane do warunków naturalnych.

Co robił człowiek pierwotny, aby nocą porządnie wypocząć? Jak wyglądał jego sen? Czy jaskiniowcy zawsze dbali o dobry sen, czy zdarzało się im może robić coś, co go zakłócało, jak na

przykład używać substancji dzisiaj nazywanych psychoaktywnymi? Czy przeżywali niepokoje albo lęki związane ze snem? Co jedli i jaki był u nich wpływ odżywiania na sen?

Książka ta wyjaśnia, między innymi, dlaczego najprawdopodobniej to dzięki ewolucji zakochani mają lepszy sen, czemu po seksie często łatwiej jest zasnąć i jak to się dzieje, że po dobrze przespanej nocy zyskujemy na atrakcyjności. Jaka jest zależność pomiędzy nocnymi drapieżnikami z pradawnych czasów a zmartwieniami nurtującymi dzisiejszych ludzi, a także jak nastrój wpływa na sen i vice versa. Przeanalizuję funkcję marzeń sennych, przebieg snu fragmentarycznego oraz naturę innych nocnych przypadłości, na przykład somnambulizmu. Jak sny wpływają na nasze emocje i w jaki sposób mogły pomóc *Homo sapiens* przetrwać tysiące lat historii gatunku? Omówię również wpływ stymulantów na sen, a także leki nasenne – co konkretnie robią z naszym snem? Będzie też mowa o tym, w jaki sposób sen wpływa na umieralność, zdrowie oraz choroby przewlekłe. Co możemy zrobić, aby zachować zdrowie?

Porady dotyczące tego, jak postępować, a jak nie postępować, gdy chce się polepszyć swój sen, można znaleźć w wielu innych książkach. Dowiedcie się z nich, co należy myśleć, jak się zachowywać, a nawet – jak się czuć. Te porady często okazują się pomocne, nawet jeśli nie rozumie się dlaczego. W tej książce chciałbym posunąć się o krok dalej i wyjaśnić, czym właściwie jest dobrze przespana noc, dlaczego jest nam potrzebna i co decyduje o tym, że śpi nam się dobrze albo źle. Biorąc pod lupę prawdopodobny obraz życia ludzi setki tysięcy lat temu, chciałbym przedstawić podłoże ewolucji snu oraz pokazać, jak można spożytkować tę wiedzę we własnym zakresie. Zamierzam też obalić kilka bezużytecznych, niemniej nadal jeszcze pokutujących mitów dotyczących nocnego wypoczynku człowieka. Dla

przykładu wspomnę tylko o zasadzie ośmiu godzin snu, która nie odpowiada wynikom badań nad życiem naszych przodków. Dodatkowo mam też nadzieję dodać przy tym otuchy osobom cierpiącym na bezsenność: pomóc im spać lepiej i zachować spokój, kiedy w nocy nie mogą zasnąć.

UWAGA: Ta książka w głównej mierze zajmuje się kwestią normalnego snu oraz tych jego zaburzeń, wobec których skuteczne są metody behawioralne bądź też poznawczo-behawioralne, a mianowicie: bezsennością, zespołem opóźnionej fazy snu (DSPS) i parasomniami. Takie zaburzenia jak bezdech senny i narkolepsja pojawiają się tylko jako tematy poboczne. Jeśli podejrzewacie Państwo u siebie podobne schorzenia, należy koniecznie zasięgnąć porady lekarskiej.