

Slaap en relatieproblemen

BUSSUM – Het verband tussen slaap en relatieproblemen werkt verschillend bij mannen en vrouwen. Terwijl vrouwen slecht slapen van een ruzie, kan een slapeloze nacht bij mannen juist leiden tot echtelijke problemen.

Gefragmenteerde slaap

Onderzoekers vragen zich al decennia af of het slapen met een partner de slaap bevordert of juist verstoort. De resultaten wijzen in beide richtingen. We leveren slaapkwaliteit in, doordat de slaap meer gefragmenteerd is dan wanneer we alleen slapen: we worden dus wat vaker wakker. Dit lijkt sterker te gelden voor vrouwen, die over het algemeen lichter slapen dan mannen. Aan de andere kant geloven de meeste mensen dat ze beter slapen mét dan zonder vaste partner. En dat is terug te voeren tot een zeer oude, logische strategie.

Veilige nachtrust

Evolutionair gezien hebben we namelijk veel baat bij het slapen met andere mensen die we vertrouwen. Tijdens onze slaap zijn we, in een semi- bewusteloze toestand, erg kwetsbaar voor roofdieren of andere mensen die kwaad in zin hebben. Het kan de slaap daarom bevorderen om te weten dat er nog een persoon in de ruimte is die alert is op gevaar en je tevens zou kunnen beschermen.

In de hedendaagse Westerse maatschappij gaat deze situatie niet geheel meer op: we kunnen ons immers voor een groot deel beveiligen met een afgesloten huis vol alarmsystemen, en voor roofdieren hoeven de meeste Westerlingen ook niet bang te zijn. Toch is deze verandering nog niet tot onze genen doorgedrongen en zodoende voelen we ons veiliger als we samen slapen.

Sommige onderzoeken bevestigen inderdaad dat eenzame mensen, die het gevoel hebben met niemand verbonden te zijn en dus van niemand hulp kunnen verwachten, meer last hebben van insomnia. Andersom hebben vrouwen met een stabiele, vaste relatie vaak een betere slaapkwaliteit dan vrouwen zonder relatie.

Vicieuze cirkel

Kortom, we slapen graag met een partner, ook al moeten we daarvoor inboeten aan slaapkwaliteit. Maar hoe zit dat wanneer de partner door een ruzie van zijn of haar

voetstuk valt? Onderzoek van Wendy Troxel geeft inzicht in dit vraagstuk. Bij vrouwen heeft dat een sterke invloed op de slaapkwaliteit. Een echtelijk akkefietje overdag resulteert al gauw in een slapeloze nacht. Vrouwen met een gezonde, prettige relatie hebben over het algemeen minder last van slapeloosheid dan vrouwen met relatieproblemen. Mannen hebben gemiddeld genomen minder te lijden onder ruzies. Maar als mannen slecht slapen, bijvoorbeeld doordat hun partner ligt te woelen na een akkefietje overdag, is de kans groter dat de volgende dag een echtelijke ruzie ontstaat. En zo kan er een vicieuze cirkel van slaapkachten en echtelijke problemen ontstaan.

De kracht van slaap

Voor het versterken van een relatie lijkt het niet zozeer het slapen zelf te zijn, maar vooral de intieme momenten voorafgaand aan het slapen. Het verschilt sterk per stel of samen slapen de nachtrust bevordert of verstoort, maar ook als partners liever in een aparte kamer slapen is het belangrijk met grote regelmaat een moment van verbondenheid te creëren voor het slapengaan.

Het onderzoek van Wendy Troxel benadrukt hoe belangrijk het is zowel echtelijke ruzies als een goede nachtrust niet te onderschatten. Probeer ruzies vóór het slapengaan uit te spreken, zodat de vrouw gerustgesteld de nacht in kan gaan. En houd er rekening mee dat een slechte slaapkwaliteit bij mannen tot een beperktere veerkracht in de relatie kan leiden: een ruzie de volgende dag hoeft dan niet persoonlijk te worden opgevat. Slaap heeft nu eenmaal een onschatbaar grote invloed op ons functioneren.

© ChronoMed Redactie / I.L.S.