



# De slaap : lezing

<https://hdl.handle.net/1874/236488>

Vak 160

mm 13525

# DE SLAAP.

LEZING

DOOR

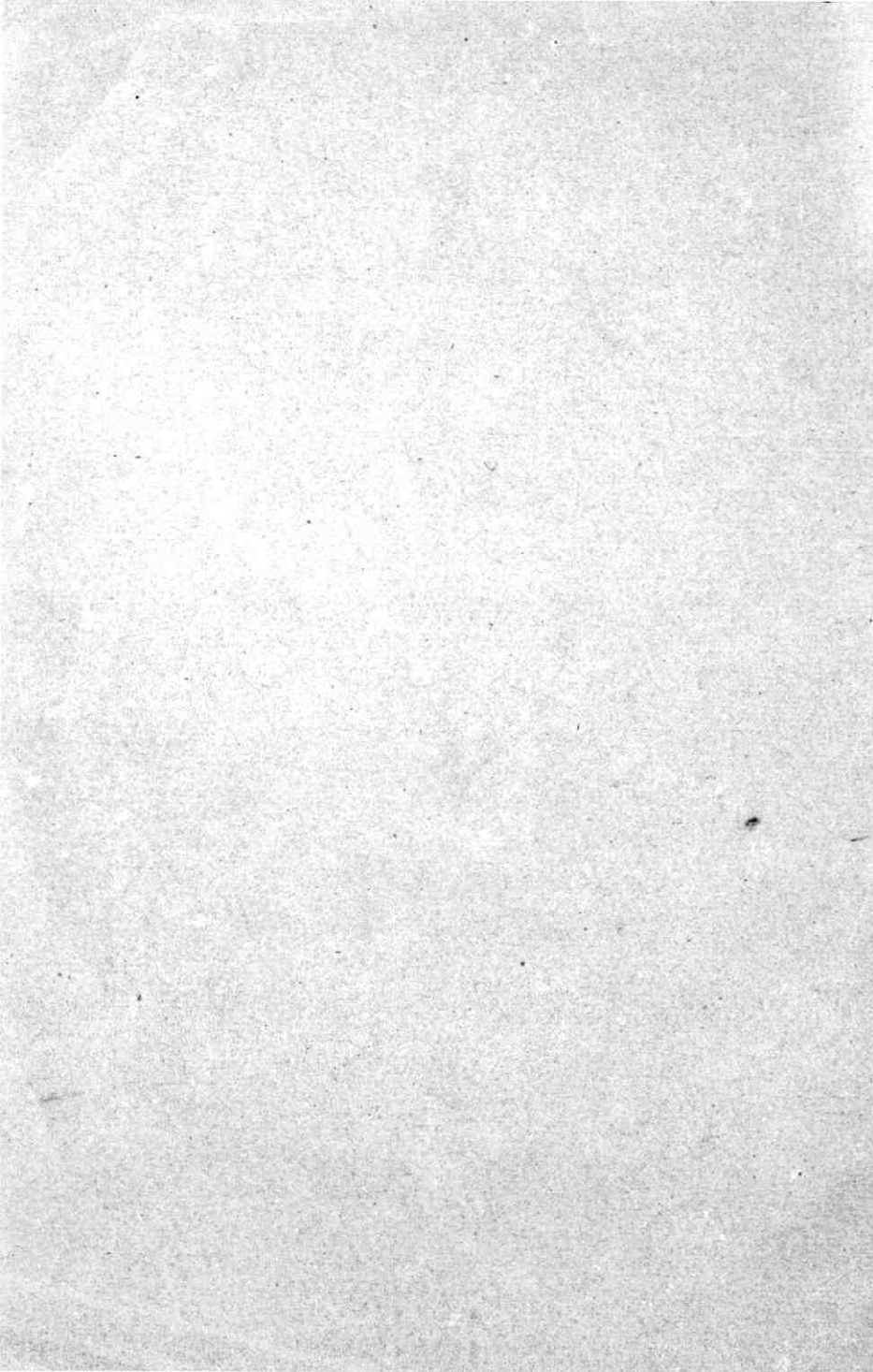
B. VAN MEURS.

UTRECHT,

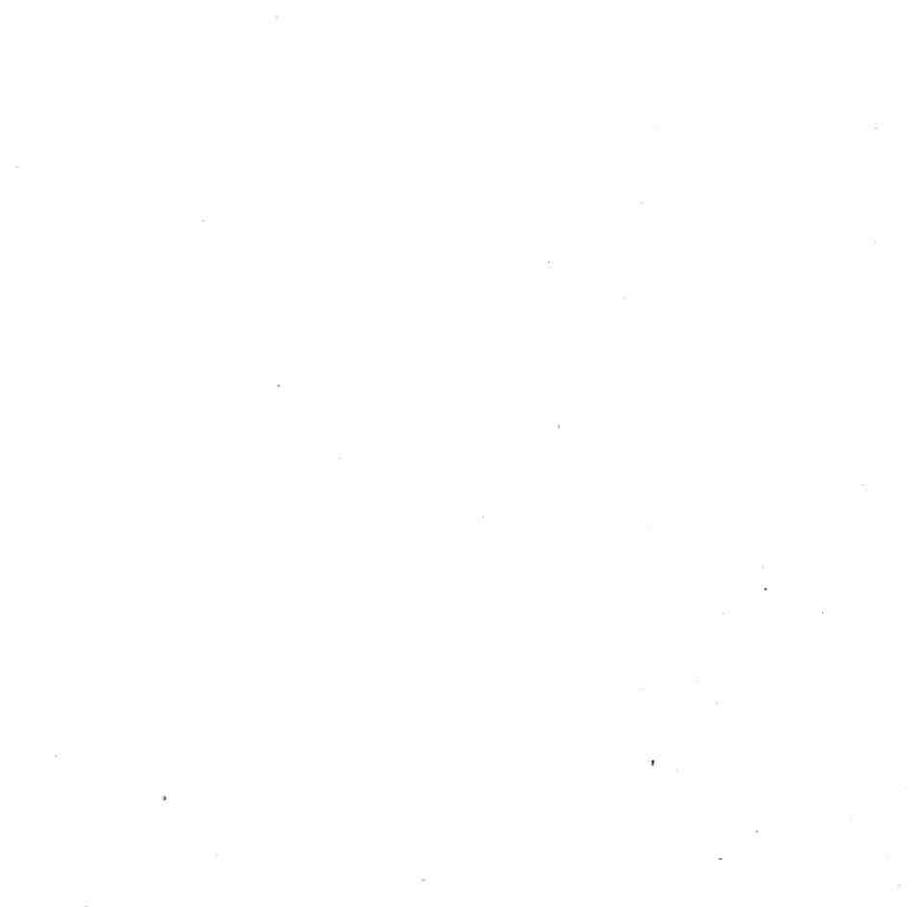
Wed. J. R. VAN ROSSUM

1877.

990



DE SLAAP.



Vak 160

990

# DE SLAAP.

---

LEZING

DOOR

*Bernardus*  
B. VAN MEURS. 17



UTRECHT,  
Wed. J. R. VAN ROSSUM  
1876.



---

Stoomdruk van P. W. van de WEIJER, Utrecht.



De verhandeling over den Slaap werd in den winter van 1875 en '76 te Antwerpen, Amsterdam (*Regt voor Allen*), Arnhem, Breda, Delft, Gouda, 's Gravenhage, Groningen, Leiden, Rotterdam en Schiedam op verschillende wijze voorgedragen: de beperkte tijdruimte eener lezing bracht het mee, en de aard en uitgebreidheid van het onderwerp lieten het toe, de verhandeling nu eens hier dan ginds in te korten en te wijzigen. Thans verschiint zij onveranderd in 't licht; enkele plaatsen evenwel van het eerste deel, bv. waarin gesproken is over den winterslaap van sommige dieren en den zoogenaamden slaap der planten, zijn achterwege gelaten.

Deze rekenschap meent de spreker verschuldigd te zijn aan zijne Hoorders (nu, naar hij hoopt, zijne Lezers), die het anders onverklaarbaar zouden achten, in de volgende bladzijden een en ander te lezen wat zij *niet*, en niet te lezen wat zij *wel* gehoord hebben.

Als tijd en lust niet in gebreke blijven, zal ook de lezing over het Droomen weldra in druk verschijnen.



Nicolaas Beets zegt ergens in zijne *Verscheidenheden op letterkundig gebied*, dat het zoeken van een onderwerp het zwaarste en menigmaal het ondankbaarste is van al wat tot het ter wereld brengen eener behoorlijke Voorlezing geschieden moet. Ieder Spreker, die, tot groot genoegen van den Secretaris, voor eene beleefde uitnoodiging bezweken, eene stof wenschte te behandelen welke zijnen hoorders een uur van nuttige en aangename ontspanning bieden kan, zal deze woorden van Beets ongetwijfeld met een hoofdknikje vereeren. Ook zal hij misschien de opmerking juist noemen, dat het vinden van een onderwerp dikwijls van een oogenschijnlijke nietigheid afhangt en daarom met de grootste verrassing gepaard gaat.

Toen ik, na een lang en vergeefsch zoeken, om wille van mijn ongeduldige pen al vast de voorrede wilde schrijven, schoot ik in den lach. Was het, omdat ik mij zelve op eene onhandigheid betrapte: den ingang maken voor een te bouwen huis, waarvan nog geen plan, geen kalk of steen voorhanden is? Och, zulke dingen en erger nog zien wij bijna dagelijks gebeuren; men bouwt niet alleen kasteelen maar zelfs handel- en spoorwegmaatschappijen in de lucht. Mijn lach was onschuldiger, hij werd opgewekt door een souvenir uit de werken van Laurentius Sterne, den vader der humoristische letterkunde.

Nadat Sterne ons de personen, die hij in zijn boek *Tristram Shandy* doet optreden, vooraf in 91 hoofdstukken heeft leeren kennen, laat hij Tristrams vader voor oom Tobias een wijgeerige rede houden over de opvolging onzer denkbeelden, blijkbaar met het doel om den draak te steken met den engelschen wijsgeer Locke. Oom Tobias, wiens hoofd er niet toe stond, om spinneweb-fijn na te gaan, *hoe* al zijn gedachten aan elkaar hingen, toonde zich een zoo oplettend toehoorder, dat vader Tristram zijn philosophische verhandeling afbrak en zich eenvoudig burgerlijk in het hoekje van den haard te slapen zette. Oom Tobias verkneukelde zich bij die plotselinge wending, plaatste zijn rug tegen den rug van zijn stoel en viel ook in slaap. — Na deze komieke scène beschreven te hebben, laat Sterne er onmiddellijk op volgen: „Al mijne helden zijn van den vloer! Dit is de eerste maal, dat ik een oogenblikje vrij heb; en ik mag het niet ongebruikt laten voorbijgaan. Ik heb vergeten voor mijn boek een Voorrede te schrijven; 't wordt hoog tijd om er eens aan te beginnen!" — En dan volgt Hoofdstuk XCIII met den titel VOORREDE VAN DEN SCHRIJVER.

Deze luimige zet nu komt mij voor den geest, zoo dikwijls ik een voorrede lees of zelf er een begin te schrijven. De wijsbegeerte noemt dit, volgens Locke, *associatio idearum*, een wonderbaar psychologisch verschijnsel, een der merkwaardigste eigenschappen onzer gedachten, waardoor deze elkander opwekken en zich aan elkaar sluiten, gelijk het eene lichaam zich aan het andere sluit door de kracht der aantrekking. Terwijl nu — om hiervan nog een voorbeeld te geven — het slapende tweetal, vader Tristram en oom Tobias, mij voor den geest bleef staan, of liever zitten, kwam onwillekeurig in mij de volgende gedachte op: slapen...

wat is dat toch? Dagelijks zie ik hem, den slaap; dagelijks overvalt hij mij, en dit dagelijksch verschijnsel maakt op mij weinig of geen indruk. Schier een derde gedeelte van mijn leven ben ik genoodzaakt in den toestand van slapen door te brengen, en niet eenmaal is het in mij opgekomen dien toestand nauwkeurig te onderzoeken. En wie weet, welk een voordeel en genot een onderzoek daaromtrent mij aanbrengen zal. Wie weet, of het geen vruchtbaar onderwerp zijn kan voor eene Lezing...

En dat was het, Mijne Heeren, en wel in die mate, dat ik mij verplicht zag den rijkdom te beperken en de behandeling van droomen, nachtmerrie en slaapwandel tot eene volgende gelegenheid te besparen.

Ik lees dus heden avond over den slaap.

„Maar zal dit geen praatje voor den waak zijn?” Ik hoop van neen, want de Heeren, tot wie ik de eer heb te spreken, zijn mannen, die zich door geen praatjes in slaap laten wiegen; en bovendien reken ik een beetje op de kracht der *homoeopathische methode*, waardoor men in dit geval zijn hoorders den slaap uit de oogen kan houden juist door den slaap te behandelen.

---

## I.

De slaap overmeestert den mensch, als hij den kinderlijken leeftijd is uitgetreden, niet plotseling en ruw, maar langzaam en zacht. Wilt gij de verschijnselen van zijn zoet geweld physiologisch onderzoeken, verplaatst u dan met mij op een avondpartijtje, waar de gastheer om een oorzaak, die wij uit discretie blauw blauw zullen laten, door een ongenoodigd bezoek van den slaap wordt lastig gevallen.

Ziet, achter zijn hand, waarmede hij reeds een paar malen over de oogleden heeft gestreken om hunne opening te vergrooten en hunne bewegingen te versnellen, verbergt hij een kakebeensvertrekking. Hij bevredigt de behoefte van te geeuwen. Waarom tracht hij die bevrediging voor 't oog van anderen te verbergen? Vooreerst uit respect voor zijn gelaat, hetwelk hij niet als een Goudschen gaper wil ten toon stellen; ten tweede uit respect voor het gezelschap, om het geen reden te geven tot veronderstelling alsof hij zich daarin verveelde; ten derde om niet bij anderen dezelfde behoefte op te wekken, want na de mode is er niets zoo aanstekelijk als geeuwen. Van den geestigen schilder Pieter Breughel bestaat eene teekening: *De gapende man*; men hoeft het plaatje maar te zien en aanstonds voelt men zich tot het maken van 't zelfde mondgebaar aangeprikkeld. De physiologie weet ons te zeggen, dat het geeuwen is:

een diepe en langzame inademing met opvolgende snelle en dikwijls luide uitademing door wijd geopenden mond, waarbij de gelaatsspieren zich krampachtig samentrekken, en de spieren op den bodem van de mondholte een eigenaardige gewaarwording geven; — maar waarom het geeuwen aanstekelijk en waartoe het noodig is, weet zij ons niet te verklaren. Het geeuwen gaat niet altoos den slaap vooraf; het geschiedt ook bij 't ontwaken uit den gezonden slaap; ook kan het een teeken zijn van honger, van hier ons spreekwoord: „veel gapen wil eten of slapen.” — Om het geeuwen te beletten heeft Hippocrates een probaat middel voorgeschreven, namelijk men houde zoo lang mogelijk den adem in; ditzelfde middel beveelt hij ook aan tegen den hik.

Maar keeren wij naar 't gezelschap terug, waar de persoon dien wij bespieden middelerwijl zijn stoel dicht bij de tafel heeft geschoven om een gemakkelijker en standvastiger houding aan te nemen. Dit is ook wel noodig, want hij gevoelt eene ongewone loomheid zijne leden bekruipe. Hebt gij wel opgemerkt, dat zijne gelaatstrekken minder scherp geteekend zijn dan straks; en dat zijne oogen veel van hun glans en vochtigheid verloren hebben? 't Is een bewijs, dat ook de geest zijn werkzaamheid verliest, en in al wat er omgaat en gesproken wordt weinig of geen belang meer stelt. Geen wonder, het oor en het oog, de twee voornaamste organen, die hem met de buitenwereld in betrekking stellen, zijn niet meer te vertrouwen. De geluidsgolven doen het trommelvlies en de overige gehoordeelen zoo wonder trillen, dat hij schier geen toon van geruisch onderscheiden kan, en de woorden maar ten halve verstaat. De lijnen en kleuren der beelden, die op het netvlies gevormd worden zijn onbepaald en mat; over de grootte en den afstand

der hem omringende voorwerpen kan hij geen juist oordeel meer vormen. Hij spert de oogen op en dwingt ze om beter te zien, maar de oplichter van het bovenste ooglid weigert zijn dienst, en het ooglid valt telkens naar beneden als een gordijn die van de rol schiet. Zoodra het oog gesloten is, ziet hij onbepaalde aan elkander vastgehechte punten, nevels, lichtende stippen, heldere vlekken, die zich tooverachtig voor den gezichtskring bewegen.

Als wij verticaal op de kruin van zijn hoofd een penseel konden plaatsen, en vervolgens een met lampzwart bedekte glazen plaat horizontaal op de punt van 't penseel onbewegelijk vast hielden, dan zouden wij op de plaat figuren van allerlei vorm en grootte waarnemen, die de afdrukken zijn van de schommelingen en knikkingen van het hoofd; want hoe meer de slaap intreedt des te machtelooser wordt de halsspier (*machtpunt*) om het hoofd (*lastpunt*) op de wervelkolom (*steunpunt*) in de rechtstandige lijn van het evenwicht te houden. — Het specifiek gewicht zijner overige ledematen kan hij onmogelijk meer bepalen: nu eens komt het hem voor, dat zij zwaarder zijn dan lood, dan weder dat zij lichter zijn dan kurk; soms gevoelt hij enkele ledematen in 't geheel niet. — Ziet! daar schrikt hij, springt van zijn stoel en grijpt als de *Avare* van Molière zich zelven bij den arm... Wat is er gebeurd? Hij ontwaakte plotseling op den oogenblik, dat hij een droomerig gevoel had, alsof de stoel hem onder 't lichaam ontzonk en hij boven den bodem zweefde.

De hierop volgende verschijnselen van schrik, zenuwachtigheid en vroolijkheid onder de mannelijke en vrouwelijke gasten, en van verlegenheid bij den gastheer, die zich over zijn mispunt zoo goed mogelijk tracht te verontschul-

digen, zijn geen voorwerpen onzer beschouwing. Wij hebben de verschijnselen van het inslapen waargenomen, en gaan nu over tot die van den slaap.

Wat geschiedt er, als de mensch voor goed onder zeil is gegaan? 1°. Dan blijven zijn uitwendige zintuigen tijdelijk onwerkzaam. 2°. Alle willekeurige bewegingen houden op; alleen de bewegingen, die tot onderhoud van het leven dienen, gaan langzamer maar geregeld voort. 3°. Er is stilstand in de uitingen van zijn bewustzijn.

Vooreerst: de zintuigen blijven onwerkzaam, dat is, zij geven ons geen inlichting meer omtrent de buitenwereld en zekere toestanden van ons lichaam. Het verkeer met de buitenwereld is echter niet geheel afgesneden, want anders ware het een onmogelijkheid, iemand uit den slaap te wekken.

Wij hebben reeds gezien, dat het gevoel van slaap zich het eerst op de oogen zetelt; onze spreekwijzen, waarmede wij het insluimeren of de slapeloosheid uitdrukken, bepalen zich tot de werking van dit zintuig: „hij krijgt zand in de oogen” — „zijn oogen worden klein” — „ik heb van nacht geen oog toegedaan” enz. Het sluiten der oogleden heeft een dubbel doel: het bewaart den voor den glans en voor de doorzichtigheid van het oog noodzakelijken graad van vochtigheid, en verhindert het indringen van stofdeeltjes en diertjes, maar vooral de inwerking van het licht. Opmerkelijk is voor dit doel de plaatsing der ooghaartjes: die van het bovenste ooglid, waar zij langer en talrijker zijn, buigen hunne punten naar boven, die van het onderste ooglid naar beneden, zoodat zij bij gesloten oogleden elkaar slechts met het middelste gedeelte raken en boogsgewijze overkruisen. Daar zijn er die slapen kunnen

met de oogen half open. Deze moet men echter niet verwarren met een ander soort van slapers, die uit argwaan of liever uit arglist met open oog slapen, om zoo des te beter iemands doen en laten te bespieden. Bij Plutarchus vindt men daarvan een aardig voorbeeld. Zekere Galba had Maecenas, den grooten boezemvriend en gunsteling van Augustus bij zich ter maaltijd; na het dessert kwamen beiden overeen een dutje te doen. Maecenas zag zijn gastheer knikkebollen en maakte van die gelegenheid gebruik, om in 't geniep den fijnen wijn op den disch nog eens aan te spreken. Intusschen komt een slaaf binnen, loopt op zijn toonen naar de tafel, schenkt zich ook stilletjes een beker in, en.... „Halt!” — schreeuwt Galba — „Ik slaap wel voor Maecenas, maar niet voor jouw!” — Op dit soort van slaapveinzers past het spreekwoord: *Hij slaapt den hazenslaap*, omdat (als men jagers gelooven mag) de hazen met open oog slapen.

Dat sterk licht den slaap kan storen, weet een ieder; men ziet echter arbeiders 's namiddags in de volle zon gerust liggen slapen. Een opmerkelijk verschijnsel is, dat velen, die gewoon zijn bij een nachtlicht te slapen, dikwerf wakker worden zoodra het nachtlicht uitgaat. Dit verschijnsel, dat men namelijk ontwaakt als de gewone indrukken ophouden, treft men vooral aan bij het

Zintuig van het gehoor: De molenaar, die bij 't klapperen van den molen slaapt, ontwaakt als deze stilstaat. — Toen ik voor 't eerst mijn kamer op 't Seminarie betrok, werd ik bijna ieder uur van den nacht wakker door de helklinkende slagen eener klok, die op den corridor naast mijn deur stond; eenige weken daarna hinderde mij het slaan der klok niet meer; maar toen is het soms ge-

beurd, dat ik ongerust sliep en wakker werd, waarom? Ja, het is misschien *post hoc ergo propter hoc*, maar omdat de klok stilstond. — Zitten wij in een gezelschap, dan kunnen wij tamelijk diep inslapen, zonder dat het geluid der stemmen ons stoort, doch heerscht er een plotselinge stilte, dan zullen wij ook plotseling ontwaken. — Een predikant zal de slapende toehoorders niet wekken, al vermeedert hij ook nog zoo veel de intensiteit en toonhoogte zijner stem; maar daar houdt hij even stil, en de hangende hoofden zien weer luisterend naar hem op. Deze oratorische figuur, door Prof. Lulofs in zijn boek over de *Uiterlijke welsprekendheid* niet onaardig „de schrikpauze” genoemd, werkt dus veel krachtiger dan de apostrophe tot den slaper; want behalve dat zij eigenlijk niet tot den tekst behoort (of men moest gelijk Jonathan Swift een preek houden uitsluitend over het slapen in de kerk), heeft zij nog de hulp van een derde noodig, om den slapenden christen wakker te schudden. Een hofprediker stond op den kansel en hoorde zijn vorst snorren alsof er een tafel werd doorgezaagd. Hij trekt de stoute schoenen aan en houdt eensklaps stil. De vorst ontwaakte en riep vertoornd: „Wat heeft dat te beduiden?” „Het was passend”, hernam de prediker, „dat uw dienaar zweeg, toen hij zijn heer hoorde knorren!” Dit antwoord bewaarde hem voor ongenade. — De moeder, die een nachtegaal in de wieg heeft, zal aanstonds ontwaken zoodra de eerste tonen van het gekweel zich doen hooren; terwijl eenig ander geluid, hoe sterk ook, bv. het blaffen van een hond, het rollen van een zwaren wagen over de straat, ja zelfs het ratelen van den donder, haar uit den slaap niet zal opwekken. Een vader, die voor de eerste maal dat nachtmuziek beleeft, „zal weten dat hij getrouwd is” en klagen

over slapeloosheid; doch na eenigen tijd slaapt hij gerust door, het geschreeuw, ik wil zeggen het nachtgezag, zal hem niet meer hinderen, tenzij aan hem de taak is opgedragen om *in casu* aan 't wiegetouw te trekken.

Van alle zintuigen blijft het gehoororgaan betrekkelijk het langst werkzaam als wij inslapen; dit is vooral hieraan toe te schrijven, dat het oor geen luiken heeft om de indrukken van buiten af te sluiten gelijk het oog, en omdat de stilte zelden zoo volmaakt is als de duisternis. Hoe meer de slaap intreedt des te meer verliest het oor zijn prikkel: eerst vernemen wij nog eenig verward geluid, dit wordt al zwakker en zwakker en schijnt ons toe te klinken uit de verte, van de oevers eener wereld, die zich meer en meer van ons verwijdert — eindelijk hooren wij niets meer. Om de diepte van den slaap te meten gebruikte Prof. Kohl-schutter de sterkte van het geluid, welke noodig is om den slaper te wekken: hoe grooter de noodige geluidsterkte des te dieper de slaap. De uitkomst zijner genomen proeven was, dat de diepte van den slaap aanvankelijk snel en daarna langzaam toeneemt, op het einde van het eerste uur haar maximum bereikt om vervolgens wederom, eerst snel en daarna langzamer, te dalen. Gedurende de laatste uren vóór het ontwaken, blijft de slaap ongeveer op dezelfde, doch zeer geringe, hoogte.

Na het gezicht verliezen de zintuigen van den smaak en den reuk achtereenvolgens hunne werkzaamheid; beiden ontwaken het laatst van allen.

Het gevoel of de tastzin is het eenige zintuig, hetwelk ons alleen de dood geheel kan ontnemen. De mensch kan blind en doof worden, hij kan het gebruik van den reuk- en smaakzin verliezen, maar hij zal niet over geheel zijn

lichaam verlamd worden. In den slaap blijft het gevoel het meest ontvankelijk voor de indrukken van buiten. Personen, die men niet door het sterkste geluid wekken kon, sprongen eensklaps op, toen men hen maar even onder den voetzool kittelde. Het zoogenaamde woelen in den slaap is dikwijls niets anders dan een poging om aan het lichaam een voor de rust der spieren gunstiger ligging te geven: is de aangenomen houding in het bed moeielijk of op den duur lastig geworden, dan verandert de slaper onbewust de plaatsing zijner ledematen, ja keert zich geheel om, zonder dat die omkeering den slaap stoort, zij gaat slechts vergezeld van een diepen zucht. Men ziet hem de hand opheffen, als wilde hij de mug verdrijven, die zich te goed doet op den top van zijn neus; men ziet hem de dekens verschikken en er zich op nieuw in wikkelen, doch zelden met goed gevolg; want het zijn alle bewegingen, die hij zonder bewustzijn verricht; daarom zijn zij ook zoo onbeholpen, hij trekt b.v. de dekens naar de rechterzijde van zijn lichaam waar hij koude gevoelt, maar berooft daardoor de linkerzijde van de noodige beschutting; hij haalt het dek over zijn neus, maar ontbloot zijn voeten.

Hier ben ik onwillekeurig genaderd tot de bespreking van de willekeurige en onwillekeurige bewegingen, waarvan de eerste — gelijk ik gezegd heb — in den slaap een stilstand, de tweede eene vermindering ondergaan.

Beweging ontstaat, doordat een spier op de inwerking van een zenuw prikkel zich samentrekt, korter wordt en alzoo den afstand van twee bewegelijke punten, tusschen welke zij uitgespannen is, verkleint.

Daar gij zeker niet van mij verwacht, M. H. dat ik u den

ontleedkundigen bouw eener spier verklare, gelijk professor Tulp op de prachtige schilderij *De Anatomische les* van Rembrandt, ga ik verder en zeg: de spieren zijn de arbeiders van ons lichaam, aan wie in 't bijzonder de beweging van een of ander deel is opgedragen. Doch hoe voeren zij hun arbeid uit? Sommigen doen niets tenzij op commando van hunnen baas en gehoorzamen dan snel en nauwkeurig; anderen willen maar voor een gedeelte van hunnen meester afhankelijk zijn; en wederom anderen storen zich niet aan willekeurig gezag en gaan geregeld hun eigen gang. Met andere woorden: daar zijn spieren die geheel aan den wil onderworpen zijn, en daar zijn er, waarop de wil volstrekt geen en of slechts een beperkten invloed uitoefent.

De wil beheerscht volkomen tijd, duur en graad der spierwerkzaamheid, welke gevorderd wordt om het lichaam verschillende gebaren en houdingen, het liggen, zitten, staan, gaan, loopen of springen, te doen aannemen; alsmede om het stemgeluid voort te brengen en de kracht, klank, hoogte en diepte daarvan te wijzigen. Maar over de spierwerkzaamheid van het hart heeft de wil niets, over die van de ademhalings- en spijsverteringsorganen zeer weinig te bevelen. Wij kunnen slikken wanneer en zoo dikwijls wij willen; zoodra echter de spijs achter in de keel is gebracht, dan mag men doen wat men wil, maar wij moeten oogenblikkelijk slikken: de volwassen mensch heeft over de slikking en de daaropvolgende verwerking der spijs even veel of liever even weinig te gebieden als het pasgeboren kind.

Wij kunnen den adem versnellen of vertragen; wij kunnen oppervlakkig of diep, zacht of sterk ademen (en het is gelukkig, dat wij hierover naar willekeur kunnen beschikken, anders zou het er voor sprekers, zangers en spelers

van blaasinstrumenten bedroefd uitzien); wij kunnen zelfs de ademhalingsbewegingen staken, *maar* dit kunnen wij slechts gedurende eenige weinige oogenblikken. Den adem inhouden zoolang, dat het voor ons leven gevaarlijk zou kunnen worden, gaat het vermogen van den wil, als is hij ook van ijzer en staal, te boven. Indien iemand hiervan de proef zou willen nemen, zou hij door een krachtig gevoel van beangstiging en benauwdheid gedwongen worden de proef te staken, en hielp dit nog niet, dan zou een flauwte hem aangrijpen en overmeesteren, waardoor de wil geheel ontwapend en het ademhalingswerktuig in zijn vorige beweging hersteld werd.

Legt eens, M. H. den vingertop op den pols, die — zooals u bekend is — eene uitdrukking is der drijfkracht van het hart: gij telt waarschijnlijk 72 slagen in de minuut. Beproeft nu om enkel en onmiddellijk door uwen wil dit aantal te vergrooten of te verkleinen, dat is de werkzaamheid van het hart, den omloop van het bloed te versnellen of te vertragen — en gij zult eerlijk moeten bekennen, dat de proef mislukt.

Daar nu van de behoorlijke bereiding van het bloed door spijsvertering en ademhaling, en van zijn omloop door en werking op het lichaam, het leven zelf afhangt, is het wijselijk door God geregeld, dat de spieren, welke aan deze drie voorname levensverrichtingen arbeiden, aan den invloed van onzen wil onttrokken zijn en hun werk op eigen hand onafgebroken voortzetten, hetzij wij in wakenden of slapenden toestand verkeerden.

De spieren, die aan den wil onderworpen zijn, rusten uit, en des te meer naarmate de slaap vaster en de hou-

ding van het lichaam gemakkelijker is. Het best voor de rust der spieren is — zegt een Duitsch professor — dat wij in bed *horizontaal* liggen „wie ein Preussischer Krieger bei der Parade *vertical* steht”. De ligging op de zijde vordert reeds eenige meerdere inspanning der spieren, terwijl die op de linkerzijde daarenboven nadeelig voor de gezondheid wordt gehouden.

Voor eenige jaren heeft Dr. Schreber, hoofddirecteur van het Orthopaedisch Instituut te Leipzig, een belangrijk geschrift het licht doen zien, waarin hij aantoonde, dat de lichaamsgebreken meestal gedurende de eerste kindsheid ontstaan en het gevolg zijn van eene of andere nadeelige lichaamshouding. Wij zullen aanstonds zien, welk een groot aantal uren de mensch in de eerste levensjaren slapende doorbrengt, de ontwikkeling van het lichaam zal dus ook veel afhangen van de houding, die gedurende den slaap wordt aangenomen. „De ligging op den rug — zegt Dr. Schreber — is de eenige, welke aan al de eischen der gezondheid voldoet. De geheele zwaarte des lichaams rust dan op eene vlakte met eene vaste beenige onderlaag, waarbij geen der inwendige organen eenige drukking ondergaat en die geenerlei verbuiging naar ééne zijde ten gevolge heeft. De ligging op den rug alleen gedooft een vrij ademen aan beide zijden, daar hier de beide borsthelften gelijke ruimte voor eene evenmatige ademhaling hebben. Het hoofd ruste op een laag kussen; een te hoog kussen bemoeilijkt de ademhaling door eene te sterke buiging van den hals.” Ouders of hunne plaatsvervangers behooren dus zoo veel mogelijk zorg te dragen, dat deze wijze van liggen in den slaap den kinderen tot gewoonte worde.

Zij die op den rug slapen, zijn des morgens bij hun ont-

waken één centimeter grooter dan des avonds als zij zich te bedde begeven; de reden hiervan is, dat de tusschenwervelschijven bij horizontale ligging zich uitzetten en zóó de lichaamslengte doen toenemen; bij opgerichten stand wordt de wervelkolom samengedrukt en is dus het lichaam kleiner.

Is de rechtstandige houding den mensch alleen eigen, de ligging op den rug is het niet minder; geen dier kan die houding aannemen, omdat het dien breeden achtersten borstwand niet heeft. Alzoo hebben wij zelfs in den slaap een teeken, waardoor wij ons van de dieren onderscheiden.

Van rechtstandige houding gesproken: is het ook mogelijk om staande te slapen? Neen, dit is onmogelijk. Het lichaam bestaat niet uit één stuk, gelijk een marmeren beeld, maar uit meer dan zoo beenstukken en -stukjes, waarvan de meesten door beweeglijke gewrichten aaneen verbonden en door de werking van banden, luchtdrukking en spieren op hun plaats gehouden worden. Gij weet hoe een kind met veel moeite leert staan; welk een inspanning het gebruikt om het evenwicht te bewaren en elke afwijking te verbeteren. Ziet of voelt het kind, dat het lichaam naar de rechterzijde afwijkt, dan gebiedt het de spieren van de linkerzijde zich samen te trekken en die afwijking te herstellen; zoo geeft het nauwkeurig op elke schommeling acht en regelt daarnaar de werkzaamheid van elke spier in 't bijzonder. Deze en andere bewegingen, in den beginne willekeurig uitgevoerd, worden ons door oefening tot eene gewoonte, zoodat het ons ten leste voorkomt, alsof wij zonder spierwerking staan kunnen; de vermoeienis echter, die wij bij langdurig staan gewaar worden, leert ons gevoelig dat de spieren wel degelijk voortdurenden arbeid

verrichten. Maar in den slaap houdt deze arbeid op; bijgevolg zal iemand, die staande zou willen slapen, plotseling in elkaar zakken in den vorm van een Z: het hoofd voorover, de romp achterover, en de knieën gebogen.

Een plotselinge val kan ook het gevolg zijn eener poging om zittende te slapen, wanneer de romp niet genoeg gerugsteund is en er nog inspanning der spieren gevorderd wordt om het evenwicht te bewaren. Een voorbeeld daarvan vinden wij in de *Handelingen der Apostelen* XX, 9: Toen Paulus te Troas in de opperzaal predikte, zat er een jongeling op de vensterbank; deze werd „terwijl Paulus lang sprak” van diepen slaap bevangen en viel, door den slaap overweldigd, van de derde verdieping naar beneden.

Tegenover dit algemeen verschijnsel der spierwerkeloosheid ziet men soms den ruiter op het paard en den koetsier op den bok zitten slapen; bij hen zijn derhalve eenige spieren nog werkzaam om de houding zoo veel mogelijk standvastig te maken. Nog sterker — zonder van de slaapwandelaars te spreken: soldaten en reizigers hebben te voet een groot eind wegs afgelegd terwijl zij in den slapenden toestand verkeerden; dorpsmuzikanten speelden slapende op de viool, terwijl de kermisgasten wakker doordansten. Dat echter zulk een slaap niet vast kan genoemd worden, spreekt van zelf. Als men een mensch in het eerste of tweede uur van zijn vasten slaap plotseling opwekt, is hij in het eerste oogenblik volkomen machteloos en kan noch hand noch voet verroeren.

De spieren, die aan den wil onttrokken en voor de vegetatieve verrichtingen, dat is voor de instandhouding van het leven, werkzaam zijn, gaan in den slaap onafge-

broken voort; doch men heeft opgemerkt, dat hunne bewegingen langzamer plaats hebben:

De bloedsomloop geschiedt langzamer. Reeds Galeenus heeft de vermindering der polsslagen gedurende den slaap opgemerkt: *Pulsus in somno parvi, languidi, rari*. De grootte der vermindering is 3—10 slagen en hangt af van de diepte van den slaap en van den leeftijd. Bij kinderen is de invloed van den slaap op de polsfrequentie het grootst; Hamberger heeft dit bij kinderen van 13 en 14 jaren nauwkeurig onderzocht, en een vermindering van 10 slagen waargenomen.

De ademhaling of ruilhandel in zuurstof en koolzuur is eveneens slapper geworden: de bewegingen zijn minder talrijk en bij onbelemmerde ligging oppervlakkiger. Hoe dieper de slaap is, des te regelmatigere volgen de ademhalingen elkander op; de pauze tusschen elke beweging duurt dikwijls lang. Het onderzoek naar de waarheid dezer verschijnselen, M. H., is een aangename tijdkorting in den slapeloozen nacht, welke ons veroorzaakt wordt door iemand die in onze nabijheid ligt te snorken. Het snorken wordt veroorzaakt door den uitgeademden luchtstroom, die het zachte verhemelte van den mond in trilling brengt en alzoo een geluid doet ontstaan, dat alles behalve muzikaal kan genoemd worden.

Met de vertraging van den bloedsomloop en van de ademhaling staat in verband de vermindering der lichaamswarmte, die wij gedurende den slaap waarnemen. Bij een persoon, die in onmacht valt, is de hartslag zeer verminderd en hebben de ademhalingsbewegingen met zeer groote tusschenruimte plaats, het geheele lichaam is dan ook koud als ijs. Daar is een soort van men-

schen, die heel licht in onmacht vallen, hetzij omdat zij haar zin niet hebben gekregen, hetzij om de attentie van anderen meer bijzonder op zich te vestigen: welnu — zoo luidt de opmerking van een physioloog — het is juist aan die sterke daling der lichaamstemperatuur, dat men onderscheiden kan of die onmacht kunstmatig is of niet, want de mensch kan zich wel zoodanig oefenen dat hij onmerkbaar adem haalt, maar nooit zal hij er in slagen om koud te worden wanneer hij wil. Gedurende den slaap nu daalt de temperatuur van het lichaam  $\frac{3}{4}$ —1 graad Celsius beneden het maximum gedurende het waken bereikt. Van daar dan ook de grooter vatbaarheid van het lichaam voor koude. Als wij ons te slapen leggen met de gewone dagkleederen aan, zullen wij zelfs in een verwarmd vertrek nog koude gevoelen. Wij gebruiken daarom middelen, die de afkoeling beletten, namelijk wij leggen ons op een paardenharen of veeren bed en onder wollen dekens. — Indien er iemand onder u is, M. H., die meent dat deze middelen hem warmte hebben medegedeeld, dien heb ik de eer plechtig te verzekeren, dat hij in de grootste natuurkundige dwaling verkeert; want het zijn volstrekt geen bronnen van warmte. Niet het bed maakt ons warm, maar wij maken het bed warm, het bed bewaart slechts de warmte, die door het lichaam ontwikkeld wordt, omdat het geleidend vermogen van wol, haar en veeren zeer gering is.

Voor eenige jaren maakte de heer J. H. van Lennep ons bekend met eene nachtelijke uitvinding van een Engelschman. Deze had zich in een kouden nacht warmpjes er onder gestoken, doch kon niet slapen omdat hij zijn dek te zwaar vond. Hij nam een paar wichtige dekens van zijn bed weg en legde er een half dozijn exemplaren van

een engelsch dagblad voor in de plaats. Hij verklaarde nooit zoo goed en zoo warm geslapen te hebben en gaf iedereen den raad, er de proef van te nemen. De overigens zoo wakkere nijverheid scheen zich echter de nieuwe uitvinding niet aan te trekken, althans ik hoorde of zag er niets meer van. Maar zie, welk een verrassing! op Woensdag den 24. November ll. las ik in *De Tijd* onder de verscheidenheden, dat er te Londen dekens van papier worden vervaardigd tegen den prijs van 20 à 30 cents; zij bewaren de warmte zonder de uitwaseming te beletten. Nu geeft acht, na eenigen tijd zullen wij vernemen, dat die papieren dekens volgedrukt zijn met slaapverwekkende verhandelingen en traktaatjes — en zoo kunnen zij dan een dubbel voordeel verschaffen.

Meer nog dan de rythmische beweging van het hart en van de ademhaling is de peristaltische beweging van het spijsverteringskanaal zeer verlangzaamd. Daardoor duurt de spijsvertering langer, zoodat niettegenstaande een vasten van vele uren er geen lastig gevoel van honger ontstaat. Men wil dat een slaap gedurende een geheelen dag ook de krachten voor een dag onderhoudt, schoon het verteringskanaal geen voedsel bevat, van hier het spreekwoord: „de slaap voedt” — „slapen is zoo goed als eten.”

De sneller of langzamer werkzaamheid der vegetatieve verrichtingen, de vermeerdering of vermindering der stofwisseling hangt af van de verschillende levensperioden, en daarmede staat ook vooral de duur en de diepte van den slaap in verband. In den ouderdom nemen de levensverrichtingen af, de slaap wordt ook korter en minder vast; het tegendeel heeft plaats in de jeugd.

In verhouding tot het lichaamsgewicht geschiedt de werking van het hart, van de ademhaling en de spijsvertering het krachtigst gedurende het eerste levensjaar, en is ook de behoefte aan slaap het grootst. In de eerste weken is het gezonde kind bijna alleen dan wakker als het behoefte aan voedsel gevoelt; op den leeftijd van zes maanden blijft het eenige uren wakker; maar zelfs als het reeds één jaar oud geworden is, brengt het meer tijd slapende dan wakende door. Ook gedurende het derde en vierde levensjaar slaapt het soms nog overdag.

Hebt ge ooit, M. H. een drie- of vierjarig kind, dat daar in zoeten slaap voor u nederlag, met aandacht aanschouwd? Dan zult gij u zeker nog wel herinneren de teedere gevoelens, die toen uw hart doorstroonden, en de ernstige gedachten door dat gezicht in uwen geest opgewekt. Onderzoekt eens, of gij een en ander niet terugvindt in de volgende strophen uit het schoone gedicht van onzen Beets, getiteld:

### BIJ EEN KIND.

Wat slaapt het zacht, op 't blauwsatijnen kussen,  
 't Onschuldig kind in 't derde levensjaar!  
 Hoe geestig dringt zich 't poezel handje tusschen  
 't Azuur der zijde en 't goud van 't vochtig haar:  
 Wat schuilt er glad een voorhoofdje in die lokken;  
 Hoe kleurt de slaap die wangen gloeiend rood,  
 En heeft, als hij het mondje half ontsloot,  
 Den kleinen lip ten glimlach opgetrokken!

O, laat me een kus op 't mollig knietje geven,  
 In argeloosheid en eenvoud blootgewoeld!  
 Gij zult toch niet ontwaken, als gij 't voelt?  
 De slaap is vast in 't derde jaar van 't leven.

Daar komt een tijd als geen vermoeidheid baat  
 Om 't brandend hoofd in sluimering te sussen,  
 Wanneer de rust de valsche peluw haat....  
 Maar gij slaapt zacht op 't blauwsatijnen kussen.

Gelukkig kind; ik wenschte als gij te zijn!....  
 Gij wenscht nog niets in droomen noch in waken;  
 Maar eenmaal zult gij dwaze wenschen slaken,  
 Als andren u vergapende aan den schijn.  
 O, 't is nog niet op dit gelaat te lezen,  
 Maar nog een viertal jaren, en gij ziet  
 Benijdend op tot wie volwassen hiet.  
 Lief kind! dat zal uw eerste dwaasheid wezen.

. . . . .  
 Gij droomt misschien een blijden kinderdroom.  
 Wij droomen — kind! wij droomen als wij waken,  
 Opdat wij ons den slaap onrustig maken;  
 Opdat de zorg ons pijnige en de schroom.  
 En wij, zijn zóó van boosheid als doordrongen,  
 Dat in den slaap de zonde ons niet verlaat,  
 Dat we in den droom nog dienaars zijn van 't kwaad!  
 Gij weet nog niet wat kwaad is, lieve jongen!

En allen toch zijn wij als gij geweest;  
 En toen wij ook zoo schuldloos nederlagen,  
 Toen konden zij niet gissen, die ons zagen,  
 Wat eenmaal om zou gaan in onzen geest;  
 Wat beker ons Gods wijsheid in zou schenken;  
 Hoe onze hand dien beker nemen zou;  
 En of wij, in beproevingen en rouw,  
 Aan Hem of aan de Wereld zouden denken!

Gij, zult gij nooit, als stugge of woeste knaap,  
 Hen grieven, die u 't leven — alles gaven?  
 Als jongling aan geen hartstocht u verslaven,  
 Die u de deugd zou rooven, met dien slaap?

. . . . .

Eens zal de dood de vonk van 't leven blusschen,  
 Dat gij in vreugde en argeloosheid begint:  
 Wel u, indien gij 't sterfbed zalig vindt,  
 En harder niet dan 't blauwsatijnen kussen,  
 Waarop ik u zag sluimeren als kind! —

Dit gedicht is zelfs door Busken Huet geroemd! Maar tien tegen één: als Hildebrand het in den Haarlemmerhout had voorgelezen, zou zijn beminnelijke neef Nurks met een soort van ontevreden verbaasdheid hebben gezegd: „Wat een weergasche gekke sloop heeft dat kussen — een *blauwsatijnen!* Hé, vindje niet?”...

Gedurende den knapenleeftijd duurt de slaap minder lang; toch slaapt een knaap van zes jaren nog flink 9 of 10 uren. Op dien leeftijd is de slaap ook het meest vast; dan kan men zeggen: „die jongen slaapt als een roos!” Nu zou men meenen, dat er niets eenvoudiger en begrijpelijker is dan dit spreekwoord, en dat het woordelijk wil zeggen: zijn slaap is zoo gezond en rustig, dat de glans der rozen op zijn wangen is afgeteekend. Maar sommige taalgeleerden denken er anders over. In de werken van de Maatschappij der Nederlandsche letterkunde te Leijden, 1772 deel I blz. 101 las ik een verhandeling over verbasterde spreekwijzen door Mr. Zacharias Hendrik Alewijn, en vond onder die spreekwijzen ook *slapen als een roos*; dit moet zijn, zegt Alewijn, *slapen als in roos*, want op rozen ligt men zacht; en dan vult hij 4 bladzijden met aanhalingen uit latijnsche classieken om te bewijzen, dat er vroeger geweest zijn die op rozen sliepen, en dat zij een rozenbed zeer zacht vonden. Dit zou hem Mindyrides niet onvoorwaardelijk hebben toegegeven, want deze was zoo teergevoelig, dat hij niet alleen niet slapen

kon, maar zelfs 'smorgens van pijn klaagde, als zich maar één enkel rozenblad in het bed had samengevouwen. (Seneca *De ira* lib. II, cap. XXV).

Lublink wil het spreekwoord uit een geneeskundig oogpunt verklaren, en gist dat wij zeggen moeten: *hij slaapt als in de roos*, namelijk als iemand die de roosziekte heeft, want, zegt hij, *slapen als een roos* is onzin. (Verh. over de spreekw. I blz. 262.)

Professor Visscher beweert, dat men zeggen moet: *hij slaapt als in een roes*; alsof hij een weinig beschonken is — namelijk de slapende.

Zulke verklaringen maken mij stout om te beweren, dat men zeggen moet: *hij slaapt als een Rus*, want uit den mond van mijn grootmoeder, die in den franschen tijd in-kwartiering heeft gehad van kozakken, heb ik vernomen, dat de Russen geducht kunnen slapen.

Als de mensch volwassen is, slaapt hij gemiddeld 6 of 7 uren, dat wil zeggen, dat hij tot herstelling van krachten 6 of 7 uren slaaps noodig heeft; en hieraan heeft hij ook meer dan genoeg, zegt een der regelen tot behoud der gezondheid van de *Schola Salernitana*. Van den Duitschen letterkundige Johann Seume las ik in zijn eigen levensbeschrijving het volgende voorval: Hij was op de latijnsche school te Leipzig bij rector Martini in den kost en had de liefhebberij om nu en dan een gat in den dag te slapen. Op een morgen werd Johann in zijn slaaplust gestoord door een gerucht als van iemand die met krijt iets buiten op zijn kamerdeur schreef; hij hield zich natuurlijk Oost-Indisch doof onder de dekens. Toen hij opgestaan was en zijn kamer uittrad, zag hij den stelregel der Salernitaansche school in groote letters op de deur geschreven: SEX SEPTEMVE HORAS DORMISSE SAT

EST JUVENIQUE SENIQUE — dat is: „zes of zeven uren slaaps is genoeg voor den jongeling en den grijsaard.” De snaaksche student liet de spreuk staan, maar veranderde VE in QUE, en nu luidde het: SEX SEPTEMQUE HORAS enz. „Zes en zeven (dat is, dertien) uren slaaps is genoeg voor den jongeling en den grijsaard.” Den volgenden morgen kwam rector Martini terug, en de gemaakte verandering ziende riep hij op luid-knorrigen toon: „Die variant is waarachtig niet slecht voor luiards als *wij* zijn!” De man had de gewoonte den *pluralis majestatis* te gebruiken en vergalopperde zich hier op zijn paardje. Ook was het woord „luiard” onverdiend, want Seume was alles behalve lui, al sliep hij soms wat lang: hij telde nog geen 16 jaren en reeds was hij een zelfgeleerde in de hebreuwsche taal en in 't maken van grieksche verzen.

Ik heb menschen gekend van de grootste werkzaamheid en vlugheid; maar die ook 8 soms 9 uren sliepen, en die men als met een kaapstander uit het bed moest trekken. Picquer verzekert, dat menschen met groote hoofden en met een zwaar onderlijf lang slapen en moeielijk te wekken zijn. Vette en bloedrijke, alsmede prikkelbare en zwakke gestellen hebben doorgaans meer behoefte aan slaap.

Groote vermoeienis, sterke hitte of koude, mitsgaders een copieus diner kunnen den slaap ook overdag uitlokken. Op rijperen leeftijd, vooral in den ouderdom, gevoelt de mensch behoefte aan een namiddagslaapje. In Italië en Spanje wordt die behoefte ook door jongeren van jaren gevoeld. Die vrij algemeene levensverrichting noemt men daar *siesta* (van het latijnsche telwoord *sexta hora*, het zesde uur na zonsopgang). De Franschen noemen het *la méridienne*, en wij Nederlanders *een dutje doen*, *een uiltje knappen* of *vangen*.

Precies 25 jaren geleden stelde iemand in het tijdschrift *De Navorscher* de volgende vraag: „Ik wenschte wel te weten, hoe men er toe gekomen is, om een middagslaapje te betitelen met: *een uiltje te knappen*.” Die vraag maakte de taalvorschers wakker. Vier jaren lang werd er gezocht om de beteekenis van die spreekwijze te vinden; en nog niet heel lang geleden werd op nieuw de quaestie onder handen genomen, een teeken dat men met het gevondene niet tevreden was. En wat heeft men al niet gevonden, of liever, er op uitgevonden! — Uwe getoonde belangstelling in de verklaringen van de spreekwijze *slapen als een roos*, drijft mij aan om u ook een vijftal te laten hooren omtrent *een uiltje knappen*. Zij zijn leerzaam en vermakelijk tevens.

Antwoord van Constanter: A. de Jager vergelijkt de spreekwijs met de uitdrukking *vlinder knippen*, in Groningerland onder de schooljongens gebruikelijk, voor *heimelijk uit school blijven*. „Gelijk *vlinder knippen* gezegd wordt „van iemand, die zijn schooltijd verzuimt, kan een *uiltje* „vangen ook gebezigd zijn van hem, die in plaats van zijn „tijd wél te besteden, dien verslaapt. Is de eerste naar het „lichaam, de tweede is naar den geest afwezig, en loopt „evenzeer (als men zegt) spelen.” *Navorscher* 1851, blz. 247.

Antwoord van H. W. K.: In een woordenboekje lees ik: „*Uiltje*, in den zin van *een uiltje knappen*, (verbasterd van *knippen*) is het fransche woord *oeil oog*, zoodat dit dus niets anders wil zeggen, dan: *een oogje knippen*, een *slaapje doen*.” N. 1852, blz. 38.

Antwoord van D. H. H.: Is dit gebruikelijk spreekwoord ook verwant met het Angelsaksich: *hnaeppian*, *hnappian* slapen; en is *uiltje* hier niet een verbastering van *wijltje*, oogneblik? N. 1853 blz. CLXXXVI.

Antwoord van C. Kramm: Voor mij is dit zeer eenvoudig, wijl de bekende *ulevellen* nog bij ons in gekleurde papieren worden gewikkeld, waartoe men voorheen *velletjes uilenpapier* bezigde. — Dit waren dus de *ulevellen* of *nilevellen*, die bij het einde van den maaltijd, of het nageregts aanwezig, uit haar *vel* werden genomen en in den mond *knaptten*. Dan was het oogenblik daar om, in suikerzoet gepeins, zuigende, knabbelende en knappende, het portaal van Morpheus hof in te treden. Ib. xc.

Wat er ook tegen deze verklaring te zeggen valt, dit is zeker, M. H., zij is de smakelijkste van allen; maar de volgende van den heer P. Leendertz Wz. komt mij de aannemelijkste van allen voor: „In onze eendenkooien gebruikt men eenden om er wilde eenden mede te vangen. De duivenmelker houdt er duiven op na om de duiven zijner burens machtig te worden. De vinker bootst het geluid der vinken na, speelt zelf voor vink, om de beestjens in zijn net te krijgen. In het algemeen vangt men vogels het best met vogels van dezelfde soort. Het volk weet dit, maar in zijne spreekwijzen gaat het verder en past deze waarheid ook toe op wezens van een andere soort. Het zegt van iemand, die zich bespottelijk aanstelt, *men zou er apen mee vangen*, en van iemand die zeer leelijk is, *hij is goed om jonge nikkers mede te vangen*. Waarom? Omdat de eerste *zich gedraagt* als een aap, de laatste *er uitziet* als een nikker. Wie nu zijn middagslaapje neemt, *doet* als een uil, hij slaapt namelijk over dag, hij zou dus uilen kunnen vangen. Vandaar dat men hem voorstelt als daarmede bezig zijnde en zegt: „*hij vangt een uiltje*.” N. 1872. blz. 425.

Om aan te duiden, dat iemand zijn middagslaapje doet,

bezig men op sommige plaatsen eene andere uitdrukking; zoo zegt men te Breda somtijds: *hij is naar Oosterhout*. A. J. v. d. Aa geeft hiervan de volgende verklaring: „Dit gezegde is in zwang gekomen, toen eens de huisgenooten van iemand, naar wien men kwam vragen, ongezind om hem in zijn *siesta* te storen, voorgegeven hadden, dat hij naar Oosterhout was; iets, 't welk door den bezoeker ontdekt zijnde, hem, zoo dikwijls hij later op dat uur kwam om zijn vriend te spreken, de vraag deed doen: is hij ook naar Oosterhout?” — Te Deventer zegt men: „Ik bin nâ Gorssel 'ewest!” Dit gezegde heeft wellicht aan een dito geval zijn oorsprong te danken.

Tot hoeveel leugentjes heeft het doen van een dutje al niet aanleiding gegeven! Zelden komt men er rond voor uit, dat men die aangewende behoefte gaat bevredigen. Steelswijze verlaat mijnheer het gezelschap; en op de vraag waar hij zich bevinden mag, durft niemand te antwoorden tenzij met een: „Ik denk dat hij....” enz. Of wel men geeft heimelijk een oogje vergezeld van een glimlach, waarop dan de vrager repliceert met een hoofdknikje of een lispelend „Ha, zoo!” ten teeken dat hij het antwoord begrepen heeft. Daar ligt in heel die manier, waarop de mensch een uiltje vangt, iets dat het daglicht niet zien mag. 't Is alsof hij zeggen wil: „wat ik ga verrichten ware beter gelaten!” Nog eens, M. H. wat het is weet ik niet, maar daar hapert iets aan. Erger is het, indien — gelijk soms inderdaad gebeurt — de vriendelijkheid eener ontvangst, de toestemming in een redelijk verzoek, de liefderijkheid eener behandeling, ja de vrede des huizes van het al of niet slagen van een dutje afhangt!

De duur van den slaap is niet alleen afhankelijk van den leeftijd en van het gestel, maar ook van de groote macht der gewoonte. Ons spreekwoord zegt: *alle ding is maar een gewoonte; hoe meer men slaapt, hoe meer men slapen wil*. Hier komt het er op aan, ons zelve te beheerschen en te overwinnen, het genot van een weldaad, waarmede God ons begiftigd heeft, te matigen, op straf van anders lichaam en ziel te schaden. Een matige slaap van 6 of 7, op zijn hoogst 8 uren, herstelt en vernieuwt onze krachten. Hij geeft aan de organen der willekeurige beweging de prikkelbaarheid terug, die zij in wakenden toestand verloren hadden; hij verscherpt onze zintuigen, versterkt en verlevendigt onze spieren, verfrischt en verheldert de vermogens van onzen geest, en maakt ons geschikt om de werkzaamheden van den dag weer lustig en moedig aan te vangen en te voltooien. Deze weldadige werking wordt door Bolderdijk in zijn gedicht *Slaapverkwikking* aldus bezongen:

Wanneer de zachte slaap het matte lichaam boeit  
 En 't voorhoofd met het vocht uit Lethes bron besproeit,  
 Dan stroomt de bloedrivier geregeld door heur aären,  
 Doet spier en vliezen van hun spanning zacht bedaren,  
 En kracht herwinnen, in de werkzaamheid vergaan:  
 Dan breekt voor 't moede brein een nieuwe morgen aan,  
 Een frissche moed bezielt den boezem, en 't ontwaken  
 Is, 't leven als vernieuwd in zuiver dampkring smaken.  
 Hier tuigt al 't menschedom van, hier ouderdom en jeugd  
 Met alles wat zich ooit in 't leven heeft verheugd.

Hooren wij nu wat zijn tijdgenoot Van der Palm zegt van den overmatigen slaap: „Daardoor worden wij doffer en dommeliger; spieren en vezelen worden slapper; het zenuwgestel verkrijgt eene gevoeligheid, die het in den gezonden

staat niet hebben moet, en die de bron is van veel ziekte en onheil; het oog wordt uitgebluscht, en het vuur van den geest, hetwelk uit hetzelfde schitteren moest, smeult en verdooft. Het is met den slaap eveneens gelegen als met de spijs, die wij gebruiken: nemen wij daarvan niet meer dan wij noodig hebben tot voeding, al is het ook tot ruime voeding, zoo onderhouden wij leven en gezondheid; maar hebben wij, door gedurige onmatigheid, onze maag tot al te groote graagte geprikkeld, zoo ondermijnen wij ons eigen lichaam, vergaderen ons een schat van kwalen en vervroegen onzen dood."

Carl Ritter beweert, dat de *zenuwziekten* haar ontstaan hoofdzakelijk aan de verderfelijke gewoonte, om onnoodig lang in bed te blijven, te danken hebben. Onze krachtige voorouders beklagden zich niet over deze ziekte; zij stonden ook vroeg op; dit kan men onder andere opmaken uit de bekentenis van Oom Stastok in de *Camera Obscura*: „Mijn vader was altijd 's morgens kwartier voor zessen gekleed en geschoren — kom daar nu reis om!"

Dr. Cheyne zegt: „Niets kan voor teedere lichamen, vlijtige en denkende mannen nadeeliger zijn, dan te liggen, zich uit te rekken, en zich op nieuw in de dekens te wikkelen, nadat men reeds volkomen ontwaakt is, of althans den noodigen tijd geslapen heeft." Die vadsige verkleefdheid aan het logge bed slaat soms over tot een passie, en sleept dan, gelijk elke passie, haar eigen verderfelijke gevolgen na, waarvan wel de meest betreuenswaardige is, dat de vermogens van den geest er altoos door verstompt worden. Formey verhaalt in zijn *Mélanges philosophiques*, dat een geneesheer, die den lust tot lang en vadsig slapen niet kon bedwingen, langzamerhand stompzinnig werd en zijn leven in een krankzinnigengesticht geëindigd heeft.

Laat mij hieraan nog een waarschuwing voor ouders toevoegen: kinderen worden doorgaans helder wakker, wanneer hun slapentijd om is, zij kunnen dan niet meer in slaap geraken en houden er van nature niet van, wakker in bed te blijven liggen. Nu zijn er families, waar men de kinderen, onder voorwendsel van ze „niet te vroeg over den vloer te halen” (zij mochten door hun morgengekraai Pa of Ma eens wakker maken!) noodzaakt, uitgeslapen in bed te blijven. Betere manier om er vadsige en luie karakters van te maken, zou ik des gevraagd niet weten aan te wijzen; maar er is nog een ander nadeel te duchten... voor de zeden namelijk!

In enkele omstandigheden, zooals na een vrijwillig lang uitstellen van den slaap, na het verdwijnen van eene koorts enz. eischt de natuur een langer', somtijds buitengewoon langen tijd van restauratie. De geschiedenis der geneeskunde levert voorbeelden op van menschen, die dagen, weken, zelfs maanden achtereen geslapen hebben; voorvallen zoo wonderbaar, dat ik onder de lezing daarvan den twijfel niet kon onderdrukken: misschien is er bedrog bij in 't spel geweest — misschien behooren zij tot de *Sagen der langslapers*. Die twijfel, 'k wil het eerlijk bekennen, M. H., is veel verminderd nu de dagbladen ons „le roi des dormeurs” hebben voorgesteld, den franschen koetsier Jean Desprès, die 128 dagen aan een stuk geslapen heeft; maar toch, het Stolwijksche geval kan ik maar moeielijk vergeten. Van der Aa namelijk verhaalt in zijn *Aardrijkskundig Woordenboek der Nederlanden*, artikel *Stolwijk* het volgende: „In het begin der vorige eeuw werd Stolwijk sterk bezocht, doordien men voorgaf, dat zekere aldaar wonende rietdekker,

Bakker genaamd, veertig dagen en nachten achtereen geslapen had, zonder eenig voedsel te nuttigen. Velen, zelfs van afgelegene plaatsen, gingen hem zien en menigmaal werd hij bewaakt, en zelfs proeven genomen of hij gevoel had van het steken met spelden en naalden, hetwelk hij, zonder merkelyk bewijs van aandoening, veelal kon doorstaan. Bij nader nauwkeurig onderzoek bleek het echter, dat hij, die een lui en vadsig mensch was, bij den aanvang van zijnen langdurigen slaap, uit stijfhoofdigheid, naar geen wakker maken had willen luisteren en veel pijn doorstond, om niet te moeten arbeiden; zijne huisgenooten, zich nu verstoken ziende van hetgeen hij anders door arbeiden verdiende, maakten er een kostwinning van, om hem aan de nieuwsgierigen en vreemdelingen te laten zien, waartoe hij zich naderhand gewillig liet gebruiken. Ook ontdekte men later, dat zijn voorgewend vasten mede grootendeels, zoo niet geheel, verzonnen was, daar hij nauwelijks ontwaarde, dat men in de nabijheid van zijne legerstede eenige spijzen bereidde, of halfsluimerende eischte hij die, at smakelyk daarvan en sliep weder voort, zonder wakker te worden. Het einde was, dat men hem en de zijnen aan hun lot overliet." — Aan zulk een beetnemerij zou ook wel moeielijk een ander einde te maken zijn geweest. Voor de eer van mijn land wenschte ik, dat het geval tot de Sagen behoorde, waarvan ik er u een paar zal mededeelen.

Dr. Schotel verhaalt in zijn werk: *Vaderlandsche Volksboeken en Volkssprookjes*, deel II, blz. 269: „In Noord-Amerika is een sage van een hollandschen boer, Ripp, van Winkle, die op een vogeljagt, na met eenige onbekende lieden brandewijn gedronken te hebben, insliep, en na verloop van 20 jaren ontwaakte." Er ontbreekt nog aan dit

sprookje, dat Ripp, toen hij wakker werd, het eerst naar zijn glas zocht, waarin hij meende dat nog een staartje was overgebleven.

Reeds de oude Grieken hadden een dergelijke sage van den herder Epimenides. Deze weidde op het eiland Creta de rijke kudde zijns vaders. Op zekeren dag verloor de arme jongen een stuk vee en ging het onverwijld opzoeken. Vermoeid legde hij zich in een grot neder en viel in slaap. Zoo dra hij weder ontwaakt was, zette hij het zoeken voort in de meening, dat hij slechts een poosje geslapen had. Maar hoe stond hij te kijken, toen hij bemerkte dat alles om hem heen veranderd was! Waar vroeger grasscheutjes stonden, prijkten nu eikenwouden; zijn vader was lang overleden en zijn broërtje een grijsaard geworden, en naar diens ouderdom kon hij op zijn vingers berekenen, dat hij maar eventjes 56 jaren geslapen had.

Onder de geleerden treft men er aan, die — hetzij omdat zij niet begrijpen kunnen of willen dat de mensch ook in den ouden tijd behoefte had om door een ui of vertelseltje opgevroolijkt te worden, hetzij om zich den naam van een diepzinnig navorscher en wijsgeerig onderzoeker te verwerwen — stoutweg beweren dat alle oude fabels en sprookjes zinnebeeldige voorstellingen zijn, waarin een verheven denkbeeld, een gewichtige waarheid verscholen ligt; en zij toonen dan vervolgens hun kunst, om met hun vernuft dat denkbeeld en die waarheid er uit te trekken, welke zij voor de stof, die zij bespreken, noodig hebben. Zoo zouden zij, wanneer zij in mijn geval verkeerden, u zonder blikken of blozen als resultaat van hun onderzoek mededeelen, dat de fabel van den herder Epimenides een mythologische voorstelling is van het physiologisch verschijnsel, dat in den

slaap de psychische verrichtingen gedeeltelijk zijn opgeheven, en wij bijgevolg, al hadden wij ook gelijk die herdersjongen 56 jaren aan een stuk geslapen, bij ons ontwaken evenals hij zouden meenen, dat wij maar een gewonen slaap van eenige uren hadden genoten. Het is precies deze waarheid, die ik nog te bespreken heb, M. H.

Verbeelden wij ons, twee der grootste mannen van onzen tijd op 't gebied der wetenschap met rusteloozen ijver werkzaam te zien: Pater Secchi en Professor Ehrenberg. Beiden zijn gewapend met een glazen lens, waarmede elk afzonderlijk eene voor 't bloote oog ontoegankelijke wereld in oogenschouw neemt — de wereld van het groote en de wereld van het kleine. Secchi werpt zijn blikken door de grenzenloze ruimte van het firmament, berekent den afstand en den loop der ontzaglijke hemelbollen, bepaalt hunne scheikundige samenstelling en onderzoekt in 't bijzonder den dampkring en de vlekken der zon. — Ehrenberg beschouwt de nietigste diertjes der schepping, de infusoriën, verdeelt ze in klassen en familiën, gaat hunne bewerktuiging en levensverrichtingen na, en bespiedt ze met onwankelbaar geduld zoo lang, tot hij met zekerheid weet te zeggen dat zij nooit den slaap genieten.

En ziet, daar komt de koning der rust den wetenschappelijken arbeid dier beide mannen onderbreken; zacht drukt hij zijn staf op hun moede oogleden en fluistert: „het is genoeg!” En zij buigen voor hem het hoofd, en verpan den hem voor eenige uren heel den rijkdom hunner ervaring, al de schatten hunner kennis, welke zij sedert jaren hebben ingezameld; en, zoolang de harmonische samenwerking van ziel en lichaam door den slaap blijft opgeheven, zijn zij,

die twee groote geleerden, minder dan de onwetendste mensch, minder dan het dier, die in wakenden toestand verkeerden.

Zietdaar het gewichtigste uitwerksel van den slaap, een wonderbaar verschijnsel, omtrent de verklaring waarvan de diepzinnigste denkers nog in het onzekere zijn. Elken avond kunnen wij het waarnemen. Zoodra de slaap intreedt, verzwakken onze intellectueele vermogens: terwijl de wil krachteloos wordt, gaat de aandacht verloren; de denkbeelden worden onbepaald, verward; wij kunnen geen oordeel meer vormen; de werking van het geheugen houdt langzamerhand op. Wel hebben wij nog een duister bewustzijn, dat wij op het punt zijn van te slapen, maar ook dit weinige bewustzijn verdwijnt meer en meer als een nevel, zoodat het ons onmogelijk is het juiste oogenblik te bepalen, waarop wij voor goed zijn ingeslapen.

Worden wij gewekt, dan gebeurt het zelden dat wij dadelijk weer ons zelven bewust zijn. Zelfs onder het aankleeden betrappen wij ons dikwerf op een grappige vergissing. Ik herinner u slechts aan één voorval, dat wij allen in onze jeugd hebben waargenomen: als wij den eersten nacht der vacantie in het ouderlijk huis hadden doorgebracht, waren wij 's morgens bij ons ontwaken ten hoogste verast, dat wij ons niet meer op de slaapzaal van 't pensioonaat, collegie, of seminarie bevonden; onwillekeurig namen wij door de gordijnen van het ledikant alles in oogenschouw om ons zelven van onzen toestand rekenschap te geven, totdat eindelijk het geheugen zijn archieven opende en ons toonde, dat wij den vorigen dag naar huis getogen waren. Ziehier een merkwaardig feit: ongelukkigen, wien armen of beenen zijn geamputeerd, springen somtijds, wanneer zij

worden gewekt, plotseling uit het bed alsof zij nog op beide beenen kunnen staan; zij grijpen met den stomp van den arm naar voorwerpen, alsof zij die nog vermogen te vatten.

Een ander gevolg van onze bewusteloosheid gedurende den slaap: bij het ontwaken zijn wij verbaasd, dat onze nachtrust reeds voorbij is; en niet zelden ontvalt ons de naïeve vraag: „Is het nu al tijd?” — „Loopt de klok wel goed?” — De reden hiervan is, dat wij in den vasten slaap alle maat van tijd verliezen. Dit wensch ik u een weinig nader te verklaren.

Wat is tijd? Onnoozele vraag, niet waar! En toch, toen aan een geleerde die vraag gesteld werd, antwoordde hij: „Als ik den tijd wilde nemen, om u den tijd te verklaren, zoudt gij tijd te kort komen om het te kunnen begrijpen! En de H. Augustinus zegt: „Als niemand mij vraagt wat tijd is, dan weet ik het; doch als ik op die vraag een antwoord geven moet, dan weet ik het niet.” (Conf. xi, 12.) Ik waag mij dus niet aan de verkenning van dat terrein, er liggen voetangels en klemmen. Maar eene andere vraag is: hoe kunnen wij den tijd meten? Om op die vraag een voldoende antwoord te geven, is het noodig, met eerbiedig geloof de verzekering van diepzinnige denkers aan te nemen, dat het juiste begrip van tijd zijn toepassing vindt in het voortbestaan van aan verandering onderworpen wezens. Die veranderingen kunnen *in of buiten* ons plaats grijpen; en hoe regelmatig zij wederkeeren, op elkaar volgen, des te zekerder zal de maat van tijd ook wezen. Kunnen wij die veranderingen niet meer waarnemen, dan gaat ook de maat van tijd voor ons verloren.

Wij hebben dus een tweevoudige maat, eene uitwendige en een inwendige. De uitwendige is die, waardoor

wij ons zelven vergelijken met de veranderingen der buitenwereld, en naar deze onzen duur bepalen. De waarneming van de regelmatig wederkeerende verschijnselen der hemellichamen levert ons de meest zekere maat: naar den omloop van de aarde om de zon verdeelen wij den tijd in een jaar, naar den omloop van de maan om de aarde in een maand, en naar den omloop van de aarde om haar eigen as in een dag. Aan Galilei en onzen landgenoot Christiaan Huygens hebben wij het middel te danken, om den dag in gelijke tijdsdeelen van uren, minuten en seconden te meten. Als uitwendige maat van tijd kan ook nog gelden: het opvolgend verdwijnen van zekere teekenen aan de tanden der paarden, de opvolgende ringvormingen aan de horens der koeien enz.

De inwendige maat bestaat in het waarnemen der veranderingen, welke in ons zelven plaats grijpen: het kloppen van het hart, de beweging der ledematen, het verwisselen van bezigheden, de opvolging der gedachten enz. Dat echter deze maat minder bruikbaar en betrouwbaar is, behoef ik wel niet aan te merken: immers ons hart klopt niet altoos even snel, en niemand zal den moed hebben om één uur lang zijne polsslagen te tellen. Volgden onze gedachten elkander altijd met dezelfde snelheid op, wij zouden slechts de reeks der verschillende gedachten behoeven na te gaan om den tijd te bepalen, dien wij denkende hadden doorgebracht. Maar de loop der gedachten is somtijds snel, en na een oogenblik meenen wij dat er een heele tijdsruimte verstreken is. Dikwerf houden wij de aandacht op één punt gevestigd, wij verdiepen er ons in, zoodat de buitenwereld met hare veilige maat voor ons schier verloren gaat, en wanneer iemand ons in dien toe-

stand zou overvallen met de vraag: „hoe laat is het?“ zouden wij met het antwoord verlegen staan, of er een geven, dat nog al merkelyk met de accuraatheid eener friesche klok verschilt. — Hoe minder wij op de veranderingen in en buiten ons de aandacht gevestigd houden, des te sneller vliegen de oogenblikken voorbij; en omgekeerd, hoe meer wij daarop letten des te langer valt ons de tijd.

Zoodra wij nu, hetzij in of buiten ons, niets meer kunnen waarnemen wat aan verandering onderworpen is, houdt alle maat van tijd voor ons op. Dit is onze toestand in den slaap. De zintuigen, die ons inlichting geven omtrent de verschijnselen der buitenwereld, zijn onwerkzaam; de veranderingen in ons lichaam, de opvolging onzer gedachten nemen wij niet meer waar, want wij hebben het bewustzijn verloren.

„Maar — zal men mij tegenwerpen — als ik 's morgens ontwaak, weet ik toch dat mijn tijd van slapen voorbij is, dat ik eenige uren in nachtrust heb doorgebracht.“ — Dit weten wij, ja! maar wij weten dit slechts door gevolgtrekking, niet uit eigen bewustzijn. Wij hooren ons wekken, en weten bij ondervinding dat dit niet, tenzij op een vastgesteld uur, plaats heeft, en dat er bijgevolg een bepaalde tijdsruimte moet verstreken zijn tusschen het oogenblik van inslapen en het oogenblik van wekken. Als wij ons een paar uren verslapen, zullen wij wakker wordende voor de driedubbele vraag staan: is het tijd, over den tijd of vóór den tijd? Gewoonlijk affirmeeren wij het laatste.

Gesteld, dat men ons bij ons ontwaken zou toeroepen: „Goddank, meneer, dat u wakker bent! Dat is een heele historic geweest: doctor en apotheker hebben er aan te pas moeten komen! U hebt zoo diep en zoo vast geslapen,

dat we u niet wakker hebben kunnen krijgen. Heusch waar! twee-en-dertig uren achter elkaar hebt u geslapen, meneer!" — Wij zouden wel kunnen schrikken op 't hooren van die tijding, maar bewijzen dat zij valsch is zouden wij niet kunnen, zelfs niet met behulp van een almanak van Gotha.

Van Swieten verhaalt, dat een persoon, die maanden lang geslapen had, bij zijn ontwaken niet kon overtuigd worden, dat zijn slaap langer dan gewoonlijk geduurd had. Gelukkig kwam iemand op 't denkbeeld hem te doen herinneren, dat hij in den zaaitijd naar bed gegaan en nu in den oogsttijd opgestaan was.

Robinson Crusoe — o ja! die man met zijn spits toeloopende muts, korte broek en statierok alles van geitenvel, met een parasol boven het hoofd, het geweer op den rug en de papegaai Poll op zijn schouder. — Welnu, in het eerste jaar van zijn eenzaam verblijf op het eiland nam Robinson om zijn slapeloosheid te verdrijven 's avonds een drankje in, ten gevolge waarvan hij in een diepen slaap viel; toen hij ontwaakte, kon hij aan den stand van de zon bemerken dat het ongeveer drie uur in den namiddag was. Dat was een lange slaap geweest! Maar 28 jaren daarna, toen hij in Engeland teruggekeerd zijn journaal met een almanak vergeleek, zag hij tot zijn verwondering, dat hij één dag ten achteren was en kwam tot de gevolgtrekking, dat zijn slaap toen 24 uren langer geduurd had, dan hij meende.

Ik heb u in den beginne gezegd, dat ik heden avond het droomen onbesproken laat, omdat de behandeling daarvan eene afzonderlijke lezing vordert — om die reden ook rep ik ter dezer plaats geen woord over de rust van het centraalorgaan, de hersenen, waarmede onze zielsvermogens

in zulk een nauw verband staan — maar toch ben ik genoodzaakt het droomen even ter tafel te brengen. Daar zijn er namelijk die beweren, dat, als wij 's morgens ontwaken met de herinnering aan een droom, wij wel degelijk een begrip hebben van den langen tijd, dien wij slapende hebben doorgebracht.

Ook hier geldt mijn antwoord van zoo even: wij hebben dit begrip niet uit eigen bewustzijn, maar bij gevolgtrekking uit de fantastische geschiedenis van dien droom met de werkelijkheid vergeleken. Die geschiedenis heeft misschien weken, maanden beslaan; bij ons ontwaken herinneren wij ons die lange reeks van gebeurtenissen, en meenen dan, dat wij ten minste eenige uren hebben noodig gehad om dat alles te droomen. En toch zijn er maar enkele seconden toe noodig geweest. Deze waarheid laat zich het best door feiten bewijzen; ik zal er twee laten volgen.

De geleerde natuurkundige Hirn verhaalt in zijn werk *Théorie mécanique de la chaleur*, II. p. 443: „Op zekeren dag leed ik aan de koorts en beproefde een weinig rust te nemen. Nauwlijks had ik de kaars uitgeblazen, of ik sliep in; maar in plaats van een verkwikkenden slaap te genieten, werd ik door een droom overvallen. Al de gebeurtenissen uit mijn leven met haar lijden en smarten zag ik voor mij oprijzen en in een lange rei voorbijtrekken. Eensklaps ontwaak ik en zie tot mijn verwondering de pit van de pas uitgeblazen kaars nog walmen.”

Hoogst belangrijk is de droom, die Alfred Maury eens gehad heeft en aldus verhaalt:

„Ik was een weinig ongesteld en lag te bed. Mijne moeder zat bij mij in dezelfde kamer. Ik droomde van het schrikbewind en was ooggetuige van de moordtooneelen. Ik ver-

scheen voor de revolutionnaire rechtbank en zag Robespierre, Murat, Fouquier-Tinville en al de verachtelijke wezens van dien verschrikkelijken tijd. Ik verdedig mij tegen hunne beschuldiging. Kortom, na vele gebeurtenissen, die ik mij niet volkomen herinner, word ik ter dood veroordeeld. Ik bestijg de kar, die mij midden door een groote menigte volks naar de gerechtsplaats voert. Dáár beklim ik het schavot — de beul bindt mij op de fatale plank — hij laat haar op en neer gaan — het mes valt — ik voel mij 't hoofd van den romp scheiden.... en ik ontwaak ter prooi aan den hevigsten doodsangst. Wat had tot dien droom aanleiding gegeven? De roede van mijn bedgordijn was losgeraakt en plotseling op mijn hals gevallen gelijk het mes der guillotine. Dat dit zoo even geschied was, verzekerde mij mijne moeder. Op hetzelfde oogenblik dus, dat de vallende roede mij wakker maakte, wekte de herinnering aan het vreeselijke werktuig in mij al de beelden op, waarvan de guillotine de voorstelling is."

Deze feiten bewijzen dus wèl de snelheid van het droomen en toonen duidelijk aan, dat voor de ingewikkelde en langdurige geschiedenis van een droom enkele seconden genoegzaam zijn. In den slaap verliezen wij derhalve alle maat van tijd. Maar als wij het wijsgeerige stelsel van Locke aannemen, kunnen wij nog veel meer verliezen. Volgens Locke bestaat de eenheid van onze persoonlijkheid in de eenheid van het bewustzijn. Begrepen! Goed, maar in den slaap gaat het bewustzijn verloren, dus verliezen wij ook onze persoonlijkheid. Toelichting: vandaar, dat het bij sommigen 's morgens heel wat in heeft, voordat de persoonlijkheid het bewustzijn en het bewustzijn de persoonlijkheid heeft teruggevonden.

Laat ons het tot dusverre besprokene nog eens kortelijk samenvatten: alle levensverrichtingen, die ons in betrekking stellen met de buitenwereld, staan in den slaap geheel of gedeeltelijk stil; zij rusten uit om, na haar kapitaal van krachten hersteld te hebben, weer op nieuw de werkzaamheden aan te vangen, die voor den wakenden toestand gevorderd worden. Alleen die verrichtingen, welke tot onderhoud van het leven dienen, bv. bloedsomloop en ademhaling, staan nooit stil; wel is hare werkzaamheid in den slaap verlangzaamd maar niet opgeheven. Dag en nacht gaan het hart en de longen voort met pompen en persen, zonder invloed van onzen wil. Zoodra hunne werkzaamheid stil staat, houdt die der overige verrichtingen voor goed op, even gelijk de raderen van een horloge zich niet meer bewegen zoodra de veer haar spankracht verloren heeft.

Meent echter niet, dat deze werkzaamheid *continueel* is, zoodat zij niet door rust wordt afgewisseld. Dit zou in strijd zijn met de wet der *periodiciteit* of tusschenpoozing, welke heel de natuur beheerscht. Volgens deze wet moeten al onze levensverrichtingen binnen een bepaalde tijdruimte eene afwisseling van rust en werkzaamheid ondergaan. Dus genieten ook die twee kostbare organen van ons leven de noodzakelijke rust en herstelling. Het hart rust bij elke klopping, de longen bij elke uitademing.

Wat geschiedt er als wij inademen? De spierrand van het gewelfde middelrif en de spieren der ribben trekken zich samen, daardoor wordt het middelrif vlak en worden de ribben opwaarts getrokken, zoodat geheel de borstkas zich in lengte en breedte uitzet. Terwijl nu de lucht in de zich ook uitzettende longen ijler wordt, moet de dichtere buitenlucht door mond of neus binnenstroomen, om de

grooter geworden ruimte der longen te vullen. Ziedaar de werking. Onmiddellijk volgt hierop de rust: de samentrekking der spieren houdt op, zij verslappen en de borstkast vernauwt zich weer; de lucht in de longen ondergaat nu van de zijde der borstkas eene drukking die hooger is dan de drukking der buitenlucht, en wordt voor een gedeelte door mond of neus naar buiten gedreven: wij ademen uit.

Het hart is in zijne lengte en breedte doormiddelschotten in vier afdeelingen gescheiden; de twee bovenste afdeelingen worden voorkamers de twee onderste kamers genoemd. Onderstellen wij nu, dat alleen de twee voorkamers gevuld zijn met bloed: de spier trekt zich samen en perst het bloed naar de kamers; na deze werking volbracht te hebben, verslapt de spier der voorkamers en komt in rust. Nu begint de sterke spier der kamers haar werkzaamheid en perst door hare samentrekking met kracht het bloed naar de longen en door de aderen van het lichaam, hierop volgt hare verslapping en rust, en de kamers ontvangen weer het bloed uit de voorkamers, hetwelk daarin tijdens het moment van rust uit de longen en de aderen was teruggestroomd. En die samengestelde beweging herhaalt het hart 70 malen in één minuut, ruim honderd duizend malen in de 24 uren! En zoo weet dat hoogstgewichtig orgaan tegelijkertijd te werken en te rusten!

Rust, ontspanning hebben binnen een bepaalde tijdruimte alle spieren noodig; geen enkele spier (uitgezonderd de sluitspieren b. v. der oogen gedurende den slaap) kan langen tijd in voortdurende samentrekking verkeerden. Blijft een spier lang achtereen onverpoosd gespannen, zij zal spoediger vermoeid worden en minder arbeid kunnen verrichten,

dan wanneer zij met afgewisselde samentrekking en verlapping werkt. Daarom vermoeit het staan veel meer dan het gaan: als wij staan zijn de spieren onafgebroken in spanning om het lichaam rechtstandig te houden; terwijl daarentegen onder het gaan de spieren, die beurtelings het rechter- en linkerbeen opheffen om aan het lichaam een voorwaarts werpende beweging mede te deelen, zich afwisselend kunnen samentrekken en ontspannen.

M. H. ook eene lezing is onderworpen aan de wet der periodiciteit, ook zij heeft derhalve eene *paùze*. Vergunt dat ik hiervan gebruik make, om aan mijne arbeiders, de spieren, die zich reeds over het uur sterk hebben ingespannen, een kwartiertje schofttijd te bezorgen.

---

## II.

Wij hebben in het eerste deel der lezing gezien, hoe de mensch in die dagelijksche verwisseling van levensvorm gedurende eenige uren het vermogen verliest om zintuigelijke waarneming en willekeurige bewegingen te doen; hoe hij daar bewusteloos nederligt alsof de buitenwereld voor hem, en hij voor de buitenwereld verloren is.

Op grond hiervan hebben de oude wijsgeeren en dichters Menander, Seneca, Virgilius, Cicero en Ovidius den slaap een beeld des doods genoemd. Schoon heeft Bilderdijk in zijn gedicht *De Slaap* deze vergelijking uitgewerkt:

Het matte lijf zijt machtloos naar den grond,  
Ontvalt de ziel, van drukkend zelfbezwaren;  
De geest wordt loom; der veezlen kracht bezwijkt;  
't Gebeente wankt; en hoofd en kniën knikken;  
De zenuw stokt; besef en reden wijkt;  
En 't oog verliest zijn straks zoo heldre blikken.  
Zie daar den dood, zich zelve onbewust!

.....  
Weldadig, o, die dagelijksche dood,  
Die nacht-lijkkoets, dat donzen grafgesteente,  
Dat, als de geest uit bloed en aders vlood,  
Het merg hergeeft aan 't uitgeput gebeente!

Maar neen, roept hij op een andere plaats uit:

Maar neen, geen dood, zijn beeldtnis slechts en broeder!

Het was Homerus, die het eerst den dood een broeder van den slaap genoemd heeft (*Ilias* XIV, 231; XVI, 672). Onder deze zinnebeeldige voorstelling werden beiden, de dood en de slaap, door de Ouden afgebeeld. „In den tempel van Juno te Elis, zegt J. Bosscha in zijn *Verhandeling over de afbeelding van den dood*, vond men op eene kist van cederenhout een beeldengroep, voorstellende den Slaap en den Dood, verbeeld als kinderen, sluimerende in de armen van den Nacht. Beide lagen zij met de voeten kruiselings over elkander, als zijnde de gewone wijze, waarop de ouden het denkbeeld van rust uitdrukten, doch het eene kind was wit, het andere zwart, het eene lag in diepen slaap, het andere scheen slechts te slapen. Dit was het gronddenkenbeeld der Allegorie, hetwelk de Grieksche kunstenaars met zoo vele andere van Homerus ontleend hadden. In de bijzonderheden werd dit denkbeeld op verschillende wijzen uitgewerkt. Zoo vindt men op eenen ouden grafsteen te Rome, in de kunstgalerij van den kardinaal Albani, den Slaap en den Dood voorgesteld als jonge geniussen, leunende op omgekeerde fakkels.”

In de dichtkunst werd deze allegorische voorstelling de grondslag van de mythologie van den slaap, gelijk wij die bij Hesiodus, Virgilius, maar vooral bij Ovidius aantreffen. De tweelingbroeders Hypnos, de god van den slaap, en Thanatos, de god van den dood, wonen met hunne moeder, de Nacht, in den voorhof van den Tartarus:

Geen zonnestrallen winnen

Hier toegang; 't zij de zon des morgens 's aardrijks lijst  
Met glans verguldt, of ons den spaden avond wijst,  
Of uit het hoofdpunt gloeit.

(De verzen zijn uit de vertaling van Ovidius' *Metamorphosen* door Vondel.) Alles is doodstil:

Hier kraait geen wakkre haan  
 Met zijnen rooden kam, Auroor om op te staan  
 Ten bedde uit. Geen stem van menschen, noch het bassen  
 Van honden komen hier stilzwijgendheid verrassen.  
 Hier woont de stomme rust. Uit harde steenrots vloeit  
 Door kiezelsteentjes de Vergeetbeek, nooit vermoeid  
 Van ruischen, 't welk het brein heel zacht in slaap betoovert.  
 Het vruchtbaar mankop, dat des menschen zin veroverf,  
 Bloeit voor de hoofdpoot.  
 Men ziet hier midden in het hol, uit steen geklonken,  
 Een ebben ledikant en pikzwart pluimbed pronken,  
 Met eene deken van dezelfde verf gedekt;  
 Hier rust de slaapgod op van traagheid uitgestrekt.

Voor zijn macht buigen niet alleen de stervelingen maar ook de onsterfelijke goden het hoofd; zelfs Jupiter heeft niet kunnen beletten dat zijne oogen door hem gesloten werden. Thanatos, de broeder van den slaap, is de eenige der goden — zegt Eschylus — voor wien men te vergeefs altaren zou oprichten, want hij laat zich noch door offergeschenken omkoopen, noch door lofliederen bezweren. Hij klopt zoowel aan de paleizen der koningen als aan de stulpen der armen, en waar hij klopt, brengt hij niet gelijk zijn broeder een kortstondige maar een eeuwige rust.

Stellen wij nu naast deze heidensche allegorie de christelijke parabel van den duitschen schrijver Krummacker.

Broederlijk, arm in arm, wandelden de engel des Slaaps en de engel des Doods over de aarde. Toen de avond begon te vallen, zetten zij zich neder op een heuvel niet ver van de woningen der menschen. Eene weemoedige

stilte heerschte in het rond en de laatste tonen van het avondklokje stierven weg.

Broederlijk, arm in arm, zaten daar de twee beschermgeesten. Toen de nacht verscheen, verhief zich de engel des Slaaps van zijn zacht mosbed en strooide met lichte hand de onzichtbare zaadkorrelen van den sluimer voor zich uit, en de zuchtende avondwind droeg ze vluchtig naar de woning van den vermoeiden landman; en allen, die daar aanwezig waren, van den grijsaard leunende op zijn staf tot den zuigeling spelende in de wieg — allen loken de oogen en vielen in zoeten slaap. De kranke vergat zijn lijden, de droeve zijn kommer, de arme zijn nooddrift.

De engel des Slaaps zette zich weer neder aan de zijde van zijn broeder, den engel des Doods, en sprak: „Als het morgenrood aanlicht, prijzen mij de menschen als hun vriend en weldoener. Hoe zoet is het, ongezien en in stilte weldaden te bewijzen! Wel zijn wij gelukkig, wij onzichtbare boden van den Vader des Hemels. Schoon is het ambt, dat Hij ons heeft toevertrouwd!” — Aldus sprak de vriendelijke engel des Slaaps. Maar de engel des Doods zag hem aan met oogen die glinsterden van weemoedstranen. „Ach! — verzuchtte hij — mocht ook ik, gelijk gij, mij verheugen over de dankbare liefde der menschen! Mij haten zij, mij noemen zij hun gelukverstoorder, hun vijand!” — Toen hernam de engel des Slaaps: „O mijn broeder, zullen de goeden bij hun ontwaken u niet prijzen als hun vriend en weldoener? Zijn wij beiden niet broeders, boden van denzelfden Vader?”.... Zoo sprak hij. En het oog van den weemoedige glinsterde toen van vreugde; en teeder omhelsden elkaar de engel des Slaaps en de engel des Doods.

Hebt gij het contrast gevoeld, M. H.? De heidensche

voorstelling, hoe schoon ook, liet ons onvoldaan; wij zagen daarin een verzachtende uitdrukking van de vernietiging van 's menschen bestaan door den dood; dat namelijk de dood gelijk is aan den slaap om het denkbeeld van rust — meer niet. Wel heeft de wijsgeer Plato in zijn *Phaedo*, een gesprek van Socrates over de onsterfelijkheid der ziel, de vergelijking van den dood met den slaap meer uitgewerkt en gewezen op de tegenstelling van slapen en waken, sterven en leven; doch zijn daarop gebouwde redeneering is spitsvondig en laat ons in 't onzekere. — Daar is er één, onvergelykelyk grooter dan alle wijzen: deze heeft het beeld volkomen gemaakt: 't is Hij, die van het gestorven dochterken van Jairus, voordat Hij het in 't leven terugriep, zeide: „het slaapt”, en van den reeds in ontbinding verkeerenden Lazarus: „onze vriend slaapt, maar ik ga, om hem uit den slaap op te wekken.” Niet de gedachte van rust maar van ontwaking, welke zich onwillekeurig in onze verbeelding met het denkbeeld van slaap vereenigt, kan ons ten volle bevredigen met de voorstelling van den dood onder het beeld van den slaap. Zij slapen, onze dierbaren die gestorven zijn; onze stem kan wel doordringen tot de graven, hen opwekken uit den slaap des doods kan zij niet; maar de ure komt, dat de dooden de stem van den Zoon Gods zullen hooren en uitgaan tot de opstanding des levens. (Joann. v.)

Neen! — zingt de dichter van *het Menschdom verlost* —

De mensch vergaat niet bij 't verscheiden;  
Slechts 't grove hulsel legt hij neêr;  
Hoezeer de stofjes zich verspreiden,  
De menschheid rijst uit de assche wêer.

Ja, allen, die zijn ingeslapen,  
 Hernemen op Gods woord hun leest,  
 En 't lichaam, als op nieuw geschapen,  
 Verbindt zich weder met den geest.

Een tweede hoogernstige gedachte die de slaap in ons opwekt, is de kortheid van het menschelijk leven. Kort is het, vooral indien het wordt afgemeten naar den tijd waarin men van den mensch zeggen kan, niet slechts dat hij ademt, maar dat hij met bewustzijn de weldaad des levens geniet, dat hij leeft als redelijk wezen. Immers — om niet te spreken van de jaren der kindsheid, waarin de verstandelijke vermogens nog niet ontwikkeld zijn, noch van de jaren der grijsheid, waarin die vermogens van lieverlede verstompen — welk een groot aantal jaren moeten er van den daartusschen liggenden leeftijd worden afgetrokken, die noodig zijn voor den slaap. Gedurende den leeftijd van 15 tot 65 jaren verslaapt de mensch gemiddeld een derde van zijn leven. Bijgevolg is hij van de 50 jaren 16 jaren voor zijne vorming en bestemming als dood.

't Is daarom, dat zoo velen niet alleen den tijd, waarin de mensch zich zelve bewust is, nauwgezet en spaarzaam besteedden, maar ook de inkorting van den slaap gebruikten als het eenige middel om tijd te winnen en hun leven, het redelijk leven, te verlengen. Wanneer wij eene bibliotheek binnentreden en die lange rijen van boeken en folianten zien, waarin de schatten besloten zijn, welke door den menschelijken geest uit de groeven van kennis en wetenschap zijn opgedolven, dan bevangt ons eene eerbiedige huivering bij de gedachte, dat die nagelaten werken met moeite en zweet ja met opoffering van de noodzakelijke nachtrust zijn tot stand gekomen. Thomas Morus getuigt

in de voorrede van zijn boek *De optimo reipublicae statu, deque nova insula Utopia*, dat hij dit werk geschreven heeft alleen in de van den slaap uitgewoekerde uren. Buffon verzekert, dat hij 4 deelen van zijn *Histoire naturelle* te danken heeft aan de inkorting van zijn slaap. Ik heb elders een reeks van geleerden doen kennen, die slechts 4 à 5 uren slapen en toch een hoogen ouderdom bereikten. Origenes sliep twee uren op den harden grond en zette zich dan wêer aan den arbeid. Leibniz, Magliabechius en Winckelmann gingen zelden naar bed en genoten een korten slaap in hun stoel met het hoofd op de boeken gebogen. Bilderdijk besteedde dikwerf twee van de drie nachten aan de studie in plaats van aan den slaap. De geleerde Benedictijn Genebrard studeerde geregeld 14 uren per dag; om de ontijdige bezoeken van den slaap te overwinnen, had hij een kleinen hond zoo gedresseerd, dat deze begon te blaffen en te janken zoodra hij zijn meester zag insluimeren. Aristoteles had zich een kortstondigen slaap voorgeschreven; wanneer hij studeerde en bemerkte, dat de slaap hem wilde overvallen, nam hij een koperen bal in de hand, die hij langs zijne zijde boven een metalen bekken liet afhangen; zoodra hem nu de slaap overviel, verloor de hand haar spierwerkzaamheid, de bal viel in het bekken, en de sluimerende wijsgeer werd gewekt door den rinkinkenden klank. In het leven van den duitschen dichter Hölty las ik, dat hij zich reeds als aankomend jongeling door spaarzaamheid met zijn tijd en onvermoeiden arbeid onderscheidde. Zelden was hij 's nachts vóór 2 ure in slaap. Toen zijn bezorgde vader hem zijn lamp ontnam, vervaardigde hij er een van een uitgeholden knol en kocht van zijn zakgeld katoen en olie. Om toch maar geen uur langer dan strikt noodig was te verslapen, bond hij het

eene einde van een touw om zijn arm en het andere om een steen, dien hij op het kantje van een bij zijn bed staanden stoel zóó nêerlegde, dat bij de minste beweging van het lichaam de steen tegen den grond viel en door zijn gedruisch hem wekte. Deze rustelooze werkzaamheid heeft Hölty een zwak gestel en een vroegen dood gekost. Hebben wij voorbeelden van mannen, die zonder schade voor lichaam en geest zich den noodzakelijken duur van den slaap onthielden, deze zijn meer te bewonderen dan na te volgen. Het zijn uitzonderingen op den algemeenen regel, die ons leert dat zij, die voortdurend den slaap bovenmatig verkorten, door wanorde hunner vermogens, door ziekten en vroegtijdigen ouderdom gestraft worden: *Somnus, vigilia utraque modum excedentia, morbus*, zegt de vader der geneeskunde; zoowel het nachtbraken als het langslapen is schadelijk.

Professor Donders waarschuwt tegen het overdreven waken in 't belang van 't kostelijkste onzer zintuigen: „Lichaam en geest, beide, hebben behoefte aan ontspanning. De slaap is het tijdperk van rust, ook voor de oogen. Zooveel rust als het lichaam en de geest behoeven, is ook voor de oogen toereikend; maar zóó veel is ook noodzakelijk. Bij overdreven waken lijden lichaam en geest, lijden vooral de oogen; zij lijden dubbel, wanneer zij daarbij worden ingespannen. Niet krachtig genoeg kan ik daartegen waarschuwen. Ontelbare en vaak ongeneeslijke gebreken der oogen zijn het gevolg van overmatig gebruik. Doorgaans waarschuwt u het oog, wanneer het vermoeid wordt; maar geef aan die waarschuwende stem dan ook gehoor. Een oog gebruiken, dat vermoeid is, is een oog bederven. — Tot laat in den nacht bij kunstlicht te arbeiden en de oogen voor het morgenlicht gesloten te houden, is voor lichaam

en geest nadeelig, maar inzonderheid voor de oogen. Wie door verkeerde gewoonte daaraan de voorkeur geeft, en den nacht behoeft, om zijn geest tot levendige werkzaamheid te prikkelen, heeft door nachtwerken dien geest reeds afgestompt. Het afleggen alleen dier gewoonte kan, wanneer zij niet te diep is ingeworteld, den geest nieuwe veerkracht geven en de oogen voor schade vrijwaren."

Dr. Debay verhaalt, dat een student, die door aanhoudend nachtwerken aan een zenuwzwakte lijdende was, eensklaps in een diepen en langen slaap verviel. Hoe hard men ook in zijn ooren schreeuwde, hoe men hem ook schudde en kneep, er was geen wakker krijgen aan. Op een morgen beproefden eenigen zijner medestudenten hem door nieuw uitgevonden middelen te wekken; doch wederom zonder gevolg. Maar zie, daar krijgt een hunner, die wist dat de patiënt zeer veel op mathesis geblokt had, een gelukkig idee: hij nadert den slaper en schreeuwt door beide handen als door een spreekbuis zoo hard hij kon in zijn oorschelp: „Zeg! om een flesch gewed, dat je niet weet wat de vierkantswortel is van 2916!!!” — Op eens roept de slaper: „54!” Hij ontwaakte gelukkig, en besloot voortaan de noodige nachtrust te nemen, en zijn overdreven studieijver te matigen.

De natuur eischt ook omtrent den slaap voldoening van hare rechten; indien wij daarin van daag te kort schieten, vraagt zij morgen vergoeding. Verkorten wij een enkele maal den slaap door 's morgens heel vroeg op te staan, dan vertoont zich de behoefte aan slaap 's avonds des te vroeger. Waken wij een geheelen nacht door, dan zijn wij den geheelen dag niet die wij zijn moesten. Wat zijn wij dan? Wij drukken het zeer juist uit door te zeggen: „Maar half mensch!”

Ik heb u in mijn eerste deel gesproken over het verschijnsel der periodiciteit in onze levensverrichtingen, en u door het voorbeeld der ademhalingsbeweging aangetoond, dat wij tot zekere mate die afwisseling van werkzaamheid en rust kunnen wijzigen. Maar dat vermogen van den wil is slechts luttel, want hoe kortstondiger de periodiciteit eener levensverrichting is, des te inniger staat deze laatste in betrekking tot het leven, en des te meer is zij aan den invloed van den wil onttrokken. Ook slapen en waken zijn toestanden, die elkander periodiek opvolgen; hunne tusschenpoozing kunnen wij willekeurig wijzigen; wij kunnen den slaap instellen, maar wij kunnen dit slechts tot zekere mate. Wordt de slaap te lang uitgesteld, dan wordt zijn geweld zoo groot, dat geen kracht hem langer weerstand bieden kan. Te vergeefs neemt de geleerde op zijn studeervertrek een snuifje of werpt de schildwacht op de voorposten snuif in zijn oog. Zij kunnen den slaap zelfs met geen Hercules-stok van zich verdrijven. Schoon beschrijft Virgilius in zijn heldendicht (lib. V : v. 835—860) dien strijd en de overwinning van den slaap. Aeneas stevent met zijn vloot naar Sicilië; het roer van het schip, waarop hij zich bevindt, heeft hij toevertrouwd aan den wakkeren stuurman Palinurus. De vloot — zoo vertaalt Vondel —

De vloot zeilt heen voor wind. Geen Palinuur kan feilen;  
 Hij vaart, als amiraal, vooruit voor alle zeilen,  
 Die volgen op zijn last. Nu was de vochte nacht  
 Aan 's hemels toppunt schier ten halven weg gebracht;  
 De bootzman op de doft, daar hem de riemen dekken,  
 Begon op 't hout de leën gemaklijk uit te strekken  
 En viel gerust in slaap.

Allen genieten onbekommerd de nachtrust, want zij kennen de waakzaamheid van Palinurus. Intusschen daalt de god der sluimering tot hem af en tracht hem door velerlei beweegredenen te verlokken, het vermoeide hoofd zacht neer te leggen en van den arbeid uit te rusten; maar de stuurman van zijne groote verantwoording bewust, biedt krachten tegenstand

en volhardt den helmstok vast te houwen,  
 Verlaat het roer niet, slaat omhoog de starren gā.  
 De Slaapgod sprenkelde den stuurman, nu dus spā  
 En stil, den slaap van 't hoofd met eenen tak, gedompeld  
 In 't krachtig nat van Styx, hetwelk hem overrompelt,  
 Terwijl 't vergetelnat hier langs vast nederdruipt.  
 De Slaapgod luikt hem 't oog, bevangt en onderkruipt  
 Den moeden stuurman, die, met alle zijn vermogen,  
 Den vaak wou drijven uit zijn half beschotene oogen.

Nauwelijks echter had de slaap hem overmeesterd, of hij stortte over boord en kwam om in de golven.

Men leest, dat barbaren hunne slaven door zweepslagen dwongen niet in slaap te vallen; maar de macht der pijnen moest toch eindelijk onderdoen voor het geweld van den slaap: de ongelukkigen vielen neer en sliepen in onder 't kletteren van den zweep. — Plutarchus verhaalt in het leven van Paulus Aemilianus, dat de rampzalige koning van Macedonië, Perseus, toen hij te Rome in de gevangenis zat, door de soldaten, die hem bewaakten, op allerlei wijzen belet werd den slaap te genieten, zoodat hij ten laatste van afmatting gestorven is. — Doch wenden wij de oogen af van die onmenschenlijke tooneelen, en laat ons de worsteling tegen het zoet geweld van den slaap op eene

aanvallige wijze waarnemen. In den huiselijken kring begint iemand des avonds, zoodra de kinderen met de oogjes knippen en met de kopjes knikken een sprookje te vertellen van Moeder de Gans, bijvoorbeeld *De schoone slaapster in het bosch* — en de kleine toehoorders balanceeren tusschen twee aantrekkingskrachten: het verlangen naar de bevrediging van de zoete behoefte van den slaap en de nieuwsgierigheid naar den afloop van 't mooie vertelseltje.

De grootste kracht, waarmede de mensch den slaap kan bedwingen, soms dagen achtereen, is de zucht naar zelfbehoud. Gij kent het prachtige schilderstuk van Géricault, voorstellende de laatste episode uit het vreeselijke drama van de schipbreuk der *Medusa*. De op het vlot aanwezige personen, geraamten zou ik bijna zeggen, hadden gedurende 14 dagen geworsteld met allerlei ellenden en doodsgevaaren, zonder dat de slaap hun verlichting geschonken had. — Ten Kate heeft de Durgerdamsche visschers bezongen, die 14 dagen lang op een ijsschots de geheele Zuiderzee zijn rondgedreven. Wij dobberden rond — zoo laat de dichter hen spreken —

Wij dobberden rond in een doelloozen kring,  
Nu aarzlend en traag, dan met vliegende vlucht,  
Maar immer gesold tusschen water en lucht,  
En nimmer één uur door die sluimring verrast,  
Die zelfs den matroos niet verlaat op zijn mast.

De schilderij van Charlet *Retraite de Russie* geeft ons eene voorstelling van de vreeselijkste aller militaire rampen, den terugtocht van Napoleon's „groote leger”. Daar zien wij grenadiers, kurassiers, jagers en dragonders, van hunne

paarden beroofd, met de infanterie, half ontwapend, in een lange onafzienbare kolonne voortmarcheeren onder een met sneeuw bevrachten hemel en over een onmetelijke witte vlakte, hier en daar bezaaid met stervenden en lijken. Hoort hoe Victor Hugo dezen marsch beschrijft:

Il neigeait, il neigeait toujours! La froide bise  
Sifflait; sur le verglas, dans des lieux inconnus,  
On n'avait pas de pain et l'on allait pieds nus.  
Ce n'étaient plus des coeurs vivants, des gens de guerre,  
C'était un rêve errant dans la brume, un mystère,  
Une procession d'ombres sous le ciel noir.

Slapen kon men niet, want

Toutes les nuits, qui-vive! alerte! assauts! attaques!

Slapen durfde men niet, want de meesten die zich in de sneeuw te bedde legden sliepen den eeuwigen slaap:

On s'endormait dix-mille, on se réveillait cent.

Voorzeker, Napoleon zelf zal toen in zijn bivouac zoo rustig niet geslapen hebben, als hij het gedaan heeft in den nacht, die den veldslag van Austerlitz voorafging.

Denzelfden nacht vóór een vastgestelden en beslissenden slag zoo gerust in den slaap te kunnen doorbrengen, alsof er den volgenden morgen slechts een parade zal plaats hebben — ziedaar een wonderbaar verschijnsel, dat voor een kenteeken van het veldheers-genie gehouden wordt. Bossuet laat dit meesterlijk uitkomen in zijne lijkrede op den prins de Condé, die den nacht vóór den slag van

Rocroy in diepen slaap had gesleten. Ziethier de woorden van den beroemden redenaar :

„A la nuit qu'il fallut passer en présence des ennemis, comme un vigilant capitaine, il reposa le dernier; mais jamais il ne reposa plus paisiblement. A la veille d'un si grand jour, et dès la première bataille, il est tranquille; tant il se trouve dans son naturel: et on sait que le lendemain, à l'heure marquée, il fallut réveiller d'un profond sommeil cet autre Alexandre.”

Welk feit van Alexander den groote is het, waarop Bossuet hier zinspeelt? Wij vinden het verhaald in Plutarchus: toen Alexander den dag bepaald had, waarop hij Darius, die met een leger van tienmaal honderdduizend man tegen hem overstond, aantasten en den veldslag leveren zou, welke over het lot van Griekenland en het machtigste rijk van Azië ging beslissen, lag hij 's nachts te voren in een diepen slaap gedompeld, zoodat zijne veldheeren, toen zij met het aanbreken van den dageraad aan de koninklijke tent verschenen, om zijne bevelen te ontvangen, zich ten hoogste daarover verwonderden. Wjl de tijd drong ging Parmenio naar binnen en riep hem, staande voor het bed, twee of drie malen bij zijn naam, waarop Alexander ontwaakte om dadelijk zich voor den slag gereed te maken. (In 't voorbijgaan zij opgemerkt: toen reeds was het bekend dat men den slapende het best en het spoedigst wekken kan door hem bij zijn naam te roepen.)

Hoe kan de geruste slaap van een legerhoofd in zulk een gewichtigen nacht worden verklaard? Vermoeidheid kan onmogelijk de eenige oorzaak wezen, want de werkzaamheid van den geest, het nadenken over en berekenen van kansen en gevolgen en het daaruit ontstane gevoel van vrees

voor nederlaag, vrijdelen de macht der vermoeidheid en overwinnen het geweld van den slaap. De oorzaak is alleen te zoeken in de gerustheid van het genie, hetwelk, voldaan over zijn meesterlijk beraamde plannen en overtuigd dat op het slagveld in de grootste gevaren de stoutste ingevingen niet zullen ontbreken, nu reeds de overwinning als zeker acht.

Ziethier een geval, dat niet zoo gemakkelijk te begrijpen is: Lord Byron had zich te Prevésa ingescheept, om zich naar Patras op de kust van Moréa te begeven; maar het schip werd door een hevigen storm op de rotsen van Souli geworpen. Het gevaar voor schipbreuk scheen onvermijdelijk. Terwijl allen het mogelijke beproefden om het schip te redden, wikkelde zich Byron in zijn albaneezen mantel en legde zich in een hoek op 't verdek neder. Toen het gevaar geweken was, vond men den dichter, tot aller verbazing, in een rustigen slaap gedompeld. *Multa licent poetis*, dichters mogen wat meer doen. Geen poëet heeft wellicht van deze permissie een zoo ruim gebruik of liever misbruik gemaakt als Lord Byron. Zou hij, die zoo dikwijls de zonderlinge gespeeld heeft, zich misschien gehouden hebben alsof hij toen gerust sliep, gelijk Bilderdijk zich gehouden heeft alsof hij nooit gerust geslapen had?

Nadat Bilderdijk in zijn gedicht *Slaapverkwikking* de uitwerkselen van den slaap bezongen heeft — ik heb u die verzen in mijn eerste deel voorgedragen, — laat hij er onmiddellijk op volgen:

Maar, waarom dan werd ik van zulk een zoet verstoken?  
 Voor mij is nooit één dag met dit gevoel ontloken.  
 Maar, waarom moest de slaap, die heilzame artseneij,  
 Steeds kwelling, arbeid en vermoeiing zijn voor mij,

En deed hetgeen bij elk een bron is van genieten,  
 Mij 't aangezweete bloed door 't hersenstelsel schieten?  
 Helaas! 'k beproefde nooit dien zegen van den slaap.  
 Reeds, aan den leiband naauw geheel ontwassen knaap,  
 Zoo ver mij is vergund den tijd weêr op te halen,  
 Was slaap mij drukkend en een eindloos hersenmalen;  
 't Ontwaken, naar en droef met afgemat gevoel  
 In 't lichaam en den geest, van 't doorgestaan gewoel  
 Der hersenschimmen, die mijn nachten als mijn dagen  
 Vervulden, met het bloed door 't peinzend hoofd te jagen  
 En, wonder van Gods hand is 't, dat ik Grijsaart leef,  
 En vrij van 't wreed gevolg der hersenkrenking bleef.

Zouden wij niet mogen aannemen, dat Bilderdijk zich ook hier aan onmatigheid — om het alles vergoëlijkende woord van Dr. Wap te gebruiken — heeft schuldig gemaakt? Is zijn heerlijke ode *De slaap* geen dankzegging aan God, dat Hij ook hem „den stillen slaap, de hartverkwikkende rust, des levens steun en voeder” heeft doen genieten? Hooren wij hem niet in zijne tweede, niet minder schoone ode *Aan den slaap*, door hem vervaardigd toen hij op 't krankbed nederlag, den slaap aanroepen dat hij „nog eens” met zachte hand zijn hoofd weldadig moge streelen? — Gaarne echter wil ik het gelooven, dat Nederland's groote dichter menigen bangen nacht slapeloos heeft doorgeworsteld; en ik gevoel mij tot eerbied en medelijden gestemd, als ik Da Costa en anderen hoor verzekeren, dat die slapeloosheid het gevolg was van overspannen arbeid en knagenden kommer.

Ik noemde daar oorzaken, die den slaap kunnen weren; laat ons deze een weinig nader beschouwen. Elke overspannen arbeid, overdreven werkzaamheid van lichaam of geest, gaat vergezeld van een hinderlijk of pijnlijk gevoel,

dat exciteerend op de organen werkt, hunne beweging in hooge mate gaande houdt en het inslapen verhindert. Het beste is, niet onmiddellijk van zulk een arbeid naar bed te gaan, maar in stilte en donkerheid eerst wat rust te nemen.

„Alle zorgen en bezwaren — zegt Hufeland — die ons gedurende den dag bezig houden, moet men met de klederen afleggen: er mag geen ééne mede te bed gaan. Daarin kan men het door de gewoonte verbazend ver brengen. Ik ken geen schadelijker gewoonte, dan die van in het bed te studeeren, en met een boek in slaap te vallen. Daardoor maakt men de ziel werkzaam, juist in een tijdstip, dat het er op aankomt, om haar geheel te laten rusten, en het is natuurlijk, dat de denkbeelden die door het lezen verwekt zijn, den geheelen nacht door het hoofd omzweven, en men er altijd mede bezig is. Het is niet genoeg dat het lichaam slaapt, de geest moet ook rusten. Zulk een slaap voldoet even zoo min, als wanneer in het tegenovergesteld geval, onze geest alleen, maar niet ons lichaam rust, bv. wanneer men onder het schokken van een wagen op reis inslaapt.” — De hoogleeraar van Jena zou zeker veel grooter nadeelen voor ziel en lichaam hebben opgesomd, indien hem het niet zeldzame geval voor den geest ware gekomen, dat jongelieden in het bed romans lezen en met een roman in slaap vallen.

Kommer voorzeker kan een tijdelijk beletsel zijn voor den slaap, doch een grooter en duurzamer beletsel is dikwerf de overvloed. De arme daglooner smaakt op zijn stroozak meer het genot van den nachtrust, dan de rijke op zijn donzen legerstede. Herinnert ge u nog, M. H., de fabel van Lafontaine *Le savetier et le financier*, die wij als kin-

deren op de fransche school niet zonder moeite vertaald, misschien wel gereciteerd hebben, maar waarvan wij de moraal niet begrepen omdat Lafontaine haar aan 't eind niet had bijgevoegd? Mag ik u die fabel nog eens op mijn manier vertellen?

Een nederige handwerksman had schik in zijn leven. Van den vroegen morgen tot den laten avond zong hij als een lijster, en 's nachts sliep hij als.... hoe zal ik het nu zeggen?... als een roos, als in de roos, als in roos, als in de roes. Naast zijn deur woonde een „fatsoenlijk” man, die weinig zong en nog minder sliep; hij was, om in de maatschappij geen figuur te maken als een levende nul voor de eenheid, financier van beroep. Dat het geld de wereld regeert scheen dien rijken meneer nog niet erg genoeg, althans hij nam de vrijheid den Maker der wereld nu en dan een lesje van wijsheid te geven; zoo vond hij het onder andere ongepermitteerd, dat Hij den slaap niet voor klinkende munt had te koop gesteld zoo goed als biefstuk en bordeau-wijn. Want eten en drinken kon hij best, maar slapen bedroefd slecht; bovendien, één ongeluk komt nooit alleen, reeds vroeg in den morgen werd hij in zijn dommel gestoord door de vervelende deuntjes van „dien schoenlapper hiernaast.” Maar st.!... hij weet een probaat middel om hem dat reis voor goed af te leeren. Hij aanbiedt den lustigen ambachtsman bij zich, telt hem honderd daalders in het opgehouden schootsvel en zegt op den toon van een edelmoedigen menschenvriend: „Buurman, kijk reis aan! diè zijn voor u, maar op één conditie, dat je die bewaart als een provisetje voor een kwajen dag.” Buurman wist niet wat hem overkwam; met tranen in de oogen gaf hij zijn weldoener een handdruk die hem nog

lang heugen zou, als bewijs dat hij de voorwaarde in dank aannam, en slibberde op zijn muilen haasje repje naar huis. Hij verstopte den schat zorgvuldig in zijn kelder en daarmee ook den schik in zijn leven. Want nu zit hem dat geld onophoudelijk in zijn hoofd te malen. Een liedje... hij denkt er zelfs niet meer aan. Het ergst van al, dat de slaap uit zijn kooi is gevlogen: als 's nachts de kat naar een muis springt, springt hij naar de kat meenende dat het beest met zijn schat er van door gaat. Zoo'n leven is op den duur niet om uit te houden. Op zekeren dag, toen hij de 100 schijven weer zorgvuldig had nageteld, neemt hij een kloek besluit en loopt op een draf naar zijn onvergetelijken weldoener: „Meneer — zegt hij — neem me niet kwalijk, maar ik ruil, hoor! hier heb je uw geld, ik neem mijn slaap weer terug!”

Nu begrijpt gij het, M. H., dat het onnoodig is, deze vertelling met een *fabula docet* of moraal te besluiten.

Hoofd legt de personen van zijn tooneelspel *Granida* menige klacht in den mond over de bekommering der grooten dezer aarde, waardoor hun nachtrust zoo luttel wordt, dat zelfs een morgenliedje

Hunn' dunne slaap komt steuren.

Hoe bevalt u dat adjectief dunne slaap; is het niet jammer dat het in onbruik is geraakt?

Een meer algemeene oorzaak, waaruit slapeloosheid geboren wordt, is het nadenken, als men zich ter ruste heeft begeven. De geest met een plan of denkbeeld ingenomen, houdt zich uitsluitend op één punt gericht; de werkzaamheid zijner vermogens vooral der verbeeldingskracht wordt door de houding van het lichaam en door de stilte

en duisternis verhoogd; nooit zag hij de zaak zoo vlug en helder in. Maar den volgenden dag zetten de niet uitgeruste hersenen den geest dat ontijdig nadenken betaald: hij gevoelt zich neergedrukt en mat. De Raadpensionaris Jan de Witt placht te zeggen, dat iemand die gewichtige zaken in 't hoofd heeft, die moet kunnen ter zijde stellen zoodra hij zich te bedde bevindt. De geleerde Huetius las nooit de brieven, die hij 's avonds ontving, maar opende die eerst den volgenden morgen; want zij mochten eens zaken behelzen, die zijn aandacht ketenen en bijgevolg hem den slaap beletten zouden.

Een onzer spreekwoorden luidt: *Hij zal er zich met Frederik Hendrik een nachtje op beslapen.* 1) De zin hiervan is, dat wij niet onberaden te werk moeten gaan, maar dat wij alvorens tot eene zaak te besluiten, haar rijpelijk behooren te overwegen. Die overweging nu zal eerst rijpelijk mogen genoemd worden, als wij haar door den slaap hebben afgebroken; want blijven wij onophoudelijk op iets nadenken, dan loopt ons hoofd er ten laatste van om, en wij raken

---

1) Veel moeite had het mij reeds gekost om, hetgeen aanleiding tot dit spreekwoord gaf, in het leven van Frederik Hendrik op te sporen. Te Warmond ontving ik van Professor Smit op mijn vraag terstond de volgende aanwijzing:

„Verre van schielyk in de dingen voort te slaan, kwam hy altoos „traaglyk tot een vast besluit, van 'tgeene hy voorgenomen had; en „zeide dikwyls, dat men d'er zich op moest beslaapen eer men tee- „kende, om te zien of men niets beters kon bedenken.”

Aldus in: *Het leven van Frederik Henrik, beschreven door \*\*\*\**, 's Gravenhage, bij Ottho en Pieter van Thol, in 8o, 1737. Deel II, bl. 667. — Als schrijver van dit werk wordt door sommigen opgegeven, dubitative: *Mr. Lieven Ferdinand de Beaufort*, Raad ter Admiraliteit van Zeeland. De man zwijgt hierover in zijne autobiographie.”

de kluts kwijt. Daarom hadden ook onze voorvaderen de gewoonte om zaken van gewicht, die land of stad betroffen, des avonds door ronde woordenwisseling te wikken en te wegen; doch een besluit mocht eerst den volgenden morgen worden genomen; „dan werd — zegt Tuinman — met nuchtere en bedaarde zinnen alles nader overwogen, en vastgesteld wat men doen zoude.” En nu is het te begrijpen, M. H., waarom de politieke mannen van onzen tijd, wanneer de debatten naar *hun* zin gaan, er zoo op aandringen, om staande de zitting, dat is *zonder er zich op te beslapen*, een besluit te nemen.

Slapeloosheid is verder het gevolg of om het beter uit te drukken de straf van opgezweepte hartstochten: nijd en wangunst, gramschap en haat, vooral geloofshaat, heerscheb- wraak- en staatszucht. Best mogelijk, dat een der opgenoemde of wel de samengestelde werking van alle de oorzaak is, dat, niettegenstaande de voortdurende insputingen met morphine, Prins von Bismarck geen verkwikking in den slaap vinden kan. Best mogelijk, dat hij niet slapen kan om een niemendal, *Pro Nihilo*.

Overigens is het geen buitengewoon verschijnsel, dat lieden, die den staatslast op de schouders hebben genomen, ook onder den last der slapeloosheid gebukt gaan. Cicero verhaalt, dat Caninius gedurende heel zijn consulaat geen oogenblik geslapen heeft. (7 *Fam.* 3.) Doch — ik zal 't maar eerlijk bekennen — dit is een classieke ui: het consulaat van Caninius heeft maar één dag geduurd.

Vreeselijk moet de toestand zijn van een mensch, die, lange nachten door, zich wakend op zijn legerstee omwentelt met het kwaad voor oogen dat hij gepleegd heeft, en waarvan hij de ontdekking en gevolgen met gedurige en angstige zorg

tracht te voorkomen of te verhelpen. Vreeselijk de toestand van hem, dien de onrust des harten nimmer doet rusten, en het ontwaakt geweten immer doet waken. Een treffende schildering hiervan vinden wij in het door J. van Lennep vertaald dichtstuk *Het beleg van Corinthe*. Alp, een afstammeling uit een oud Venetiaansch geslacht, had het Christelijk geloof verzaakt en streed onder de halve maan tegen het Kruis. 't Is middernacht, en bij 't aanbreken van den dag zal hij met de Turken den aanval op Corinthe hervatten:

Nog weinige uren! 't lichaam haakt  
 Naar rust, die 't weder vaardig maakt  
 Tot wakkre daën; maar wild, verward  
 En rusteloos zijn oog en hart.  
 Hem streelt alleen, in heel het heir,  
 't Vooruitzicht niet van roem en eer.  
 Veel min heeft hem die kracht ontgloeid,  
 Die 't vaderlandsch gemoed doorvloeit,  
 Die arbeid telt noch leed noch wond  
 Bij 't kampen voor een heiligen grond.  
 Hij staat alleen: een renegaat!

. . . . .  
 Zijn hoofd is koortsig, afgemat:  
 De pols slaat ongelijk en rad.  
 Vergeefs of hij zich wendt of keert,  
 En 't zoet genot der rust begeert;  
 Naauw slaapt hij in, of 't flauwst geluid  
 Roept hem, verschrikt, de sluimring uit.  
 De tulband knelt hem, en zijn borst  
 Hijgt onder 't pantser dat zij torscht,  
 Ofschoon hij vaak, in vroeger stond,  
 De rust ondanks zijn harnas vond,  
 Al had hij dak noch ledikant,  
 Dan 't luchtgewelf en 't naakte zand.

't Was hem ondoenlijk in dien staat  
 Te wachten op den dageraad.  
 Hij wandelde naar d'oever heen;  
 Hier lagen duizenden bijeen:  
 Hun bed was slechts op 't zand gespreid  
 Maar hun geen zoete slaap ontzeid. —  
 En grooter toch was hun gevaar  
 Dan 't zijn': hun arbeid even zwaar.  
 En toch, zij sliepen zonder schroom  
 En gaerden roef in droom bij droom.  
 Zij hadden licht hun laatsten nacht  
 In kalme sluimring doorgebracht,  
 En hij slechts waakt — en met verdriet  
 Benijdt hij allen die hij ziet.

Na de oorzaken die den slaap beletten kom ik van zelf tot de bespreking van eenige oorzaken of middelen, die het inslapen bevorderen. De geneeskundige middelen ga ik met een eerbiedigen groet voorbij, van de aloude *papaver* af tot de jongste *melkzure soda* door Preyer uitgevonden, waarvan het gebruik als slaapmiddel wordt aanbevolen in het *Weekblad van het Nederl. Tijdschrift voor Geneeskunde* 1876. No. 2. Als leek mag ik maar alleen melding maken van de gewone natuurlijke middelen. Daartoe behoren:

Vooreerst de vermindering van uitwendige zintuigprikkelers, vooral van het gezicht en gehoor. Wie onzer heeft aan slapen gedacht bij 't zien van een schitterend verlichte zaal of prachtig vuurwerk; bij 't hooren van een vroolijke of opwekkende muziek? Nooit gevoelden we ons zoo wakker, zoo levendig van geest en lichaam; het licht wekte in ons een rijkdom van denkbeelden op, en de muziek een onweerstaanbare aandrifft om al onze ledematen te doen dansen

op den rythmus der tonen. Daarom kiezen wij ons een slaapplaats uit, waar licht en geluid ons zoo min mogelijk kunnen storen; hoe donkerder maar vooral hoe stiller een slaapvertrek is, des te gemakkelijker zal men insluimeren en des te geruster slapen. Daarom ook is de stille en donkere nacht de natuurlijkste en geschikste tijd tot slapen.

Daar zijn er die beweren, dat de nacht volstrekt noodzakelijk is omdat de slaap onvoorwaardelijk afhangt van den betrekkelijken stand der aarde tot de zon; doch deze bewering houdt geen steek, want de menschen die binnen den poolcirkel wonen, de Groenlanders en Lappen, zien soms in dagen, weken ja maanden de zon niet ondergaan, en zij slapen toch geregeld als wij. Wij hebben gezien hoe de kinderen ook overdag rustig kunnen slapen. Bovendien leert de ondervinding, dat de mensch om wille van zijn beroep of om andere redenen zich den dag tot slapen kan eigen maken, zonder dat het zijne gezondheid schaadt; men denke hier aan nachtwachts, doch niet, asjeblief, aan nachtloopers.

Hufeland beweert, dat het niet volkomen onverschillig is of men zeven uren over dag of zeven uren bij nacht slaapt: twee uren des avonds vóór middernacht in slaap doorgebracht, doen het lichaam meer dienst, dan vier uren slaaps bij dag. In hoever deze zijne bewering, die hij door een beschouwing over de *avondkoorts* poogt te staven, geloof verdient, waag ik niet te beslissen.

„Ieder heeft zoo zen eigen manier van leven” hooren wij wel eens zeggen, als de opmerking gemaakt wordt, dat de leefwijze van A machtig veel van die van B verschilt. A dineert dagelijks te 1 ure en B te 5 ure, en beiden hebben op dat vastgestelde uur een goeden eetlust en spijsvertering.

Doch keer nu eens den maaltijd, ik bedoel den tijd van 't maal, om: B dineert te 1 ure maar zonder den gewenschten eetlust, heel zijn inwendige huishouding is van het onverwachte bezoek in de war; met A is het nog treuriger gesteld, zijn maag verwacht te 1 ure bezoek, doch ziet zich genoodzaakt nog 4 uren ledig te zitten; wie kan het haar kwalijk nemen, dat zij lust- en werkloos wordt? Hier hebben wij een voorbeeld van den invloed der gewoonte. Deze wet beheerscht al onze verrichtingen, dus ook den slaap. „De behoefte aan slaap — zegt Vierordt — is afhankelijk van een groot aantal bekende en onbekende wijzigende invloeden, gedurende zekeren tijd op het lichaam inwerkende; maar deze behoefte doet zich op het gewone uur gevoelen, hetzij deze voorafgaande invloeden met groote, hetzij zij met geringe intensiteit hebben ingewerkt, hetzij wij den dag op de eene, hetzij op een andere wijze doorgebracht hebben.” Het tweede middel derhalve, hetwelk het inslapen bevordert, is, dat wij onze eigen manier van leven, de wet der gewoonte zoo getrouw mogelijk opvolgen, en het gewone uur van slapen niet laten voorbijgaan; want is dit uur voorbij, dan doet zich de behoefte aan slaap, de slaperigheid, niet meer zoo sterk gevoelen.

Een derde middel is de vermoeidheid van lichaam of geest. „De vaak is het oorkussen van de vermoeidheid” zegt ons spreekwoord. Is echter de vermoeidheid, vooral die het gevolg is van inspanning der geestvermogens, te groot, dan verhindert zij den slaap, gelijk wij vroeger gezien hebben. Hieruit volgt alreeds dat de vermoeidheid niet de eenige oorzaak van den slaap wezen kan, gelijk sommigen beweren; daarenboven zal iemand, die gewoon is zich volstrekt niet te vermoeien, wiens grootste spier-

werkzaamheid bestaat in een wandeling van den canapé naar de tafel en van de tafel naar den canapé, toch op het vastgestelde uur de behoefte aan slaap gevoelen.

Wordt de slaap door onrust des harten en wroeging des gewetens verdreven, de tegenovergestelde zielstoestand, de gemoedsrust die God noch menschen behoeft te vreezen, is een heilzaam middel om den slaap te lokken. Geen vervolging of kerker kunnen den onschuldige van het zoet genot des slaaps berooven. Een treffend voorbeeld hiervan vinden wij in de *Kriton* van Plato § 1:

Socrates de wijsste der Atheners, was, omdat hij openlijk het bestaan van één God verdedigde, door de aanhangers van ongeloof en bijgeloof in den kerker geworpen en ter dood veroordeeld. Kriton, een zijner trouwe vrienden, had den gevangenbewaarder weten om te koopen, en trad den kerker van Socrates binnen met het doel om hem tot ontvluchting te bewegen; daar hij den wijsgeer rustig ingeslapen zag, zette hij zich in stilte aan zijne zijde neder. Toen Socrates na eenigen tijd ontwaakte en Kriton bemerkte, vroeg hij dezen, waarom hij niet dadelijk bij zijne binnenkomst hem gewekt had. „Dat zou ik nooit van mij hebben kunnen verkrijgen, Socrates! Ik ben er te zeer van overtuigd, dat het ook voor mij beter zou zijn door een rustig gemoed mijn slapeloosheid te verdrijven. Daarom bewonderde ik u, toen ik zag dat gij zoo ongestoord kunt slapen; en met opzet heb ik u niet wakker gemaakt, opdat gij den tijd, die u nog overig is, zoo goed mogelijk moogt doorbrengen. Ook vroeger heb ik menigmaal in uw leven u gelukkig geacht om uwe stemming des gemoeds, maar vooral nu, omdat gij het ongeluk, dat u getroffen heeft, zoo gemakkelijk en geduldig verdraagt.”

Een vijfde middel, dat het insluimeren bevordert, is de voortdurende eentonige inwerking van de zintuigprikkel vooral van het gehoor. Boerhave heeft dit slaapmiddel eens met goed gevolg bij een patiënt toegepast: hij plaatste namelijk in zijn vertrek een vat, waaruit het water droppe- lings op een koperen plaat viel. De liefelijkste uitwerking van de kracht der eentonigheid zien wij in het familieleven; ik kan ze u niet beter schetsen dan door een mijner ver- taalde gedichten van Julius Sturm, getiteld :

### DE JONGE MOEDER.

De moeder heeft de wieg gespreid,  
En legt het kindje op 't mollig kussen;  
Maar hoe ze ook wiegt, de kleine schreit  
En laat zich niet in sluimring sussen.

De moeder doetelt, neuriet, kweelt,  
En immer zoeter wordt haar zingen;  
Om 't schommelend kleine bedje speelt  
De zoete slaap in tooverkringen.

Hoe zachter 't wiegeliedje klinkt  
Te stiller wordt het kreunend weenen,  
Totdat een rustig traantje blinkt  
In 't half geloken oog des kleenen.

Dra zweeft een zoete blijde droom  
Om 't lachend blozend aangezichtje;  
De moeder ademt zacht, met schroom —  
En neigt zich over 't sluimrend wichtje.

Als zij 't zoo rustig slapen ziet,  
Poogt zij voorzichtig het te dekken;  
Zij wil het kussen, waagt het niet —  
Beducht haar lieveling te wekken.

Zij staart het lang volzalig an,  
 Gaat telkens weg, keert telkens weder,  
 En doet wat zij niet laten kan:  
 Zij steelt een kusje zacht en teeder.

Nu knielt zij naast het wiegje neêr,  
 En spreekt tot God een moederbede,  
 En dankt Hem voor zijn zegen weêr,  
 En zoekt dan zelf haar legerstede.

Wij zullen het ons wel niet meer herinneren, M.H., maar op dezelfde wijze zijn wij door onze goede moeder wiegende in slaap gezongen. Dat middel was vrij wat gezonder dan de slaapstroop, waarvan de baker of kindermeid zich bediende om „den schreeuwer” te doen inslapen.

Is de wieg al oud? Toen ik mij zelve die vraag stelde, wist ik er niets op te antwoorden; ik ging zoeken, en ziet hier wat ik gevonden heb. De oude Romeinen kenden de wieg en gebruikten haar schommelende beweging om het kind in slaap te sussen. Martialis onder anderen heeft aan een zekeren Charidemus, die hem dikwijls had in slaap gewiegd, een dichtstuk gewijd, dat aldus begint:

Cunarum fueras motor, Charideme, mearum. (Lib. XI, Ep. 39.)

Dat ook de Grieken het wiegen kenden, blijkt uit Theocritus *Idyl.* XXVI. Alcmene legt haar beide kinderen in een schild en beweegt het als een wieg totdat de kleinen in zoeten slaap gevallen zijn. Valckenaer vertaalt het aldus:

velut incunabula leni  
 Versabat motu clypeum, tum mollior illis  
 Obrepsit somnus.

„Le Franc van Berkhey meent, dat de wieg van onze Germaansche voorouders afstamt, en dat dezen hun kinderen plachten te slapen te leggen in een hol gevlochten schild, dat een schommelende beweging had.” (*Oude Tijd* 1872, pag. 147.) Uit het voorgaande blijkt evenwel, dat deze meening van Le Franc van Berkhey, als zou de wieg van de Germanen afstammen, onjuist is. Daarenboven, het ligt in het moederlijk instinct haar kind op de armen te wiegen; werden nu die armen moê, of vorderden andere bezigheden hunne werkzaamheid, dan zal de moeder in hare vindingrijkheid wel een of ander schommelend werktuig hebben uitgedacht, waarin het kind kon gewiegd worden. En zoo zal de wieg misschien wel zoo oud zijn als het menschengeslacht zelf.

Maar nu een andere vraag: waarom doet die schommelende beweging der wieg het kind inslapen? Sommige physiologen antwoorden: omdat het wiegen de uitwendige organen van het kind prikkelt en aldus vermoeit; anderen: omdat het de hersens duizelig maakt; wederom anderen: omdat daardoor het kind in zijn verdrietigheid of lijden verstrooid wordt. Dr. Perrin is van gevoelen, dat die langzame en gelijkmatige bewegingen der wieg en die evenmatige tonen van het wiegeliedje den rhytmus der levensverrichtingen van het kind regelen en tot die overeenstemming brengen, waaruit rustigheid en rust voortvloeien. (*De la Periodicite* p. 24.) Met dit gevoelen van Dr. Perrin zult gij zeker instemmen, als gij u slechts herinnert welk een grooten invloed de muzikale maat op onze gemoedsstemming uitoefent.

Het gezang van het wiegeliedje heeft de eigenschap, dat het gehoorzintuig er niet van wakker blijft; door de onafgebroken herhaling van de korte eentonige wijs en van

de onnoozele woorden en rijmen gaat de aandacht verloren en wordt de slaap uitgelokt. Dr. van Vloten heeft in zijn *Nederlandsche Baker- en Kinderrijmen* een honderttal van die liedjes verzameld. Laat mij uit die bloemlezing een half dozijn aanhalen, zij zullen mijne bewering staven en ons als op nieuw verjongen:

Bom, bom, beieren!  
De koster lust geen eieren;  
Wat lust hij dan?  
Spek in de pan,  
Dat de koster niet krijgen kan.

Hei, Catrijn, de beer is los,  
Hooft dien beer eens brullen,  
Snijdt hem neus en ooren af,  
Dan heeft hij wat te smullen.

Klein, klein kleutergat,  
Wat doe jij in mijn hof?  
Jij plukt er al de bloempjens af,  
En maakt het veel te grof.

Ouwe Jan en jonge Jan,  
Die zouën samen pompen;  
Ouwe Jan, die brak zijn been,  
En jorge Jan zijn klompen.

Daar zat een aapjen op een stokjen,  
Op mijn moeders keukendeur;  
Hij had een gaatjen in zijn rokjen,  
Daar stak zijn olijk staartjen deur.

Adam en Eva,  
Die aten samen gort;  
Adam at zijn buikjen vol,  
En Eva kwam te kort.

M. H.! Als wij reeds ver, zeer ver, van de oevers der kinderwereld zijn verwijderd, dan werpen wij graag een terugblik op de eerste voorvallen, waarmede onze levensgeschiedenis daar begonnen is. Hoe wij de bewondering van een ieder opwekten, dat wij al trararetjes konden maken, en op de vraag „hoe groot ben je?” met opgeheven armpjes antwoorden: zoo groot! Hoe wij blij waren als een engel, dat wij heel alleen te voet een gelukkige reis hadden afgelegd van den eenen hoek der kamer naar den anderen. Hoe wij nu eens hop! hop! op vaders knie galoppeerden, dan weer op zijn armen als een vogel naar de zoldering vlogen. Hoe wij eindelijk, met bloote voetjes naar bed gebracht, in slaap werden gezongen door moeders stem.

Verkwikkelijk is die herinnering zelfs voor de beroemdsten en geleerdsten van ons geslacht. Hoort hoe schoon Champfleury deze gedachte heeft uitgewerkt: „Un souvenir d'enfance est plus doux aux coeurs des esprits d'élite que les titres et les honneurs. Sous les couches de science entassée dans le cerveau des grands travailleurs se détache une chanson de nourrice, car tel est le caractère propre aux intelligences de rester enfans par quelque coin et de ressentir dans la maturité les impressions de l'enfance.” (*Les chats*, IV.)

Dichters weten ons te zeggen, dat het gedommel der bijen, het gegons der muggen, het geruisch der koeltjens, het gemurmur der beekjes en het geklater der fonteinen de oogen lieflijk sluiten doen; maar zij vergeten dat er ook redenaars zijn die deze soporatieve kracht in hooge mate bezitten. Het zijn de zoodanigen, wier stem schier nergens een behoorlijke afwisseling van toon ondergaat; of indien zij klimt en daalt, is het altoos in 't begin en op het einde van een

volzin, en altoos, gelijk de slinger van een klok, op de zelfde manier. De werking van zulk eene voordracht is, dat zij het oor van den toehoorder vermoeit, zijne aandacht wegneemt en er den slaap voor in de plaats stelt. Fénelon, die in zijne *Dialogues sur l'éloquence* tegen deze eentonigheid van stem en gebaren waarschuwt, verhaalt dat hij eens onder een preek in slaap was gevallen; toen hij wakker werd, hoorde hij den prediker eene hoogst eenvoudige aankondiging op denzelfden toon declameeren alsof hij nog midden in de toepassing zijner rede was. Zulk een voordracht heeft ook Boileau in 't oog gehad, toen hij schreef:

Hé bien, montez en chaire, et là, comme un docteur,  
Allez de vos sermons endormir l'auditeur.

Dat een nietsbeduidend gesprek of verhaal eveneens een soporatieve werking hebben kan, zal niemand in twijfel trekken; maar dat iemand in slaap valt terwijl een ander zijn lotgevallen vertelt, die ons de haren te berge doen rijzen — dat klinkt ongeloofelijk, en toch het feit heb ik gevonden in het gedicht van Lord Byron *Mazeppa*, vertaald door Beets: Toen namelijk

Het bloedig werk, de heete dag  
Van Pultawa's vermaarden slag,  
Waar 't krijgsgeluk het vorstlijk Zweden  
Verlaten had, was doorgestreden,

bevond zich Karel XII des nachts in een woud. Daar had hij, gewond en afgemat, zich aan den voet van een boom ter ruste gelegd; maar slapen kon hij niet. Nu verzocht de koning den Ukrainischen hetman Mazeppa een verhaal

te doen van zijne vreeselijke lotgevallen. Mazeppa verontschuldigde zich, doch Karel liet niet af:

„Neen, (sprak hij) Hetman! wil verhalen;  
 Onthou mij uw vertelling niet,  
 Licht komt de slaap, die nog me ontvliedt,  
 Weldadig op mijn oogen dalen!”

Op 's vorsten verlangen begint Mazeppa zijn eerst teeder dan ontzettend verhaal uit de dagen zijner jeugd, toen hij zich als page aan 't hof van Jan Casimier bevond; hoe hij onder andere door een verwoeden en wreeden Graaf met koorden gekneveld werd op een hengst,

Tartaar van echt Ukranisch ras  
 In wiens oogen de gloed,  
 In wiens spieren de spoed,  
 Van een bliksemstraal was.  
 Ongeleerd, ongetemd,  
 Nooit door zadel geklemd,  
 Nooit door breidel bestierd,  
 Nooit door knieën genepen,  
 Eerst gistren gegrepen.

Op den rug van dat „woeste gediert” uitgestrekt, ging het „voort, voort!” over heuveln en vlakten, door struiken en wouden,

Geen bergstroom zoo woest of zoo snel.

Meent gij, dat Mazeppa, aan het einde van zijn boeiend verhaal gekomen, van den vorst dank ontving? Neen! zegt Byron, en eindigt met deze twee merkwaardige verzen zijn gedicht:

De koning, door zijn taal gesust,  
 Was reeds een vol uur in de rust.

De kritiek heeft dit slot onbehagelijk gevonden en zelfs een kwinkslag genoemd. Mij dunkt, dat het uit een physiologisch oogpunt beschouwd zeer schoon en waar is: Karel werd door de herinnering aan den verloren slag en door de smart zijner wonden, in weerwil van zijne groote vermoeienis slapeloos gehouden; Mazeppa's verhaal nu deed hem beide vergeten, het bracht zijn ziel tot kalmte, ten gevolge waarvan de slaap zijn invloed kon doen gelden en hem vermeesteren.

Op dezelfde wijze moet het feit worden verklaard — en men doet derhalve verkeerd het een satire te noemen — dat Dickens zijn Martin Chuzzlewit (cap. VI) laat inslapen onder een lezing uit de werken van Shakespere:

„Och! je moest reis wat voor mij doen!” zegt Martin tot zijn vriend Tom.

„En wat is dat?” vraagt deze.

„Lees mij een stukje voor.”

„Met alle plezier!” zegt Tom en vat dadelijk de kaars van tafel. „Neem me niet kwalijk, dat ik je een oogenblikje in den donker laat; ik ga een boek halen; maar... wat zoudt ge graag willen hooren?... Shakespere?... ”

„Heel goed!” antwoordt Martin, terwijl hij zich geeuwend uitstrekt. „Jawel, die zal wel goed zijn. Ik ben erg vermoeid van al dat gewoel en van al die nieuwigheden; en in zoo'n toestand is er geen grooter genot dan in slaap gelezen te worden. Je zult het me toch niet kwalijk nemen, dat ik een uiltje vang als ik kan?”

„Volstrekt niet!” antwoordt Tom.

„Haal dan maar gauw een boek. Ik zal wel zoo lang in den donker blijven.”

Tom ging en kwam spoedig terug met een der kostbare

boeken, die op de plank naast zijn bed stonden. Martin had intusschen van drie stoelen en een bankje een sofa gemaakt en zich daarop neergeveld zoo lang als hij was. Tom begon te lezen, en voordat hij vijftig regels ver was, hoorde hij zijn vriend al snorken.

Welke passage uit Shakespere door Tom werd voorgelezen, meldt Dickens niet. Ik had hem laten voorlezen de schoone alleenspraak van Hendrik IV in een zijner slapelooze nachten; laat mij u daarvan een gedeelte doen hooren uit de vertaling van Ten Kate:

Mijn armste burgers rusten in dit uur.  
 Slaap, zoete Slaap! gij voedster der natuur!  
 Heb ik u dan boosaardig weggeschrikt,  
 Dat gij niet meer mijn brandend oog verkwikt,  
 Mijn geest besprengt met Lethe's balsemdrop? —  
 Zoekt gij veeleer berookte kribben op,  
 En strekt ge u op de hardste bulster uit,  
 Waar 't muggenheir het gonzend slaaplied fluit,  
 Dan dat gij, in der Grooten slaapsalet,  
 In 't purper duikt van 't donzen staatsiebed,  
 Bij wierookgeur en sussend harpgeruisch?  
 Wat keert ge, oneedle Godheid! in de kluis  
 Van 't laagste graauw, waar gij in lompen schuilt,  
 Om 't mufte stroo gewindeld, en verruilt  
 Een vorstenspond voor wachthuis, kroeg of poort,  
 Waar telkens u de schorre bengel stoort?  
 . . . . .  
 Biedt gij uw rust zelfs in een noodorkaan,  
 Partijdige! den natten bootsman aan,  
 En weigert ze in den kalmsten starrennacht  
 Eens konings oog, dat u te lokken tracht?  
 Zoo droom dan zacht, gij armste bedelaar! . . . .  
 Gezalfde kruin, wat drukt de kroon u zwaar!

Na deze lyrische alleenspraak veroorloof ik mij een *saltus lyricus* en spring van de kroon op de slaapmuts. Du sublime au ridicule il n'y a qu'un pas!

Dezelfde Hendrik IV had de gewoonte 's avonds zijn kroon meê naar bed te nemen omdat hij bang was, dat zij hem 's nachts zou worden ontstolen; 's konings slaapmuts had daarover nooit een aanmerking gemaakt. Maar wat gebeurt er? Op zekeren dag ligt op een marmeren tafel in de ridderzaal de slaapmuts naast de gouden kroon. „Wat!” riep deze, en zijn diamanten oogen fonkelden van verontwaardiging. „Wat onbeschaamdheid! gij hier, waar uws gelijken nooit door een zonnestraal zijn beschenen! Gij hier... naast mij? Is het u dan niet genoeg, dat in het stille slaapsaet mijn vorst zich verwaardigt hoogstdeszelfs slapen met u te bekleeden? Is het....”

„Nouw! maak je maar niet zoo dik! (valt de zachtmoedige slaapmuts hem in de reden.) Ik dien het vorstelijk hoofd langer dan gij — dat 's één! Ik zet het je, naar de eer te dingen hoogstdeszelfs slapen te bekleeden, als hij zich op de peluw ter ruste legt — dat's twee! Uit vrees voor mijn verlies heeft nooit een koning den nacht slapeloos doorgebracht; van mij heeft hij nooit gezegd, dat ik zijn hoofd te zwaar druk, of het moest zijn, dat „jonkvrouwelijke vingeren” mij te klein gebreid of niet genoeg uitgerekt hadden als ik uit de wasch kwam. Doch alle gekheid op een stokje; dit wou ik je maar even in allen ernst vertellen, dat *ik* tot de waardigheid en den roem van een koning meer bijdraag dan gij; luister:

„Als hij met u op 't hoofd in 't openbaar verschijnt, wordt hij door de toejuichingen en lofspraken der vleierij verblind en bedorven. De vleierij verzwakt zijne deugden en ver-

sterkt zijne ondeugden; zij vergroot zijne ijdelheid en verkleint zijn roem, want men is steeds klein als men slechts door ijdelheid groot is. Welnu, als niemand tot hem de taal der waarheid durft spreken, doe ik het 's avonds als hij mij *incognito* over de ooren trekt, dan zeg ik: Sire, bedenk dat gij een mensch zijt als alle anderen die ook een slaapmuts dragen!’

Een uitmuntende les van die slaapmuts, M. H., die ook wij ons ten nutte kunnen maken. Al weten wij, dat de koning der schepping alles verloren heeft, omdat hij alles wilde zijn, toch denken wij soms, dat wij alles hebben teruggevonden in een aanzienlijken stand, in eene voorname familie, in een gezegende fortuin, in een lichamelijke schoonheid, in een deftige kleeding enz. Welnu, als wij des avonds de kenteekenen onzer beteekenis op een stoel hebben gehangen en wij in den borstrok van een onzer nationale kleuren met de slaapmuts over de ooren ons zelven in den spiegel bekijken, dan mogen wij wel de handen samenvouwend uitroepen: „Och, lieve God, wees mij armen stumperd genadig!” — Dan gaat de kaars van onze ijdelheid zeker uit onder den domper van de slaapmuts!

De slaapmuts, M. H., is de Jacobijnenmuts van vrijheid, gelijkheid en broederschap! In de republiek van den slaap is de wil, de wreedste der tyrannen onttroond; daar heerscht vrijheid van denken en vrijheid van geweten; daar zijn alle citoyens vrij van goddelijke en menschenlijke wetten, vrij van zorgen en kommer en arbeid. Van arbeidsquaestie is daar geen sprake: in plaats van arbeid enkel genot, een zoet, weldadig, spier- en zenuwversterkend genot, een genot aan allen gelijkelijk toebedeeld. Want in de republiek van den slaap heerscht gelijkheid: alle staatspartij, alle verschil

van levensstand is verdwenen, en hierdoor de eenige grondslag gelegd voor de ware broederschap, die niets dan rust en vrede ademt.

---

M. H., het te voorschijn brengen eener slaapmuts is een heel nieuwe manier van aankondiging, dat ik mijn taak voor heden avond heb afgewerkt en naar rust verlang. Nog een enkel woord voor dat wij elkander een hartelijk „slaap wel!” toewensen. Meent niet, dat ik u op de vraag: wat is slaap? een volledig antwoord gegeven heb. „Wat is slaap? Wij weten het niet!” — zegt Lewes — „Zekere verschijnselen zijn wel opgemerkt, maar de organische toestand, of de som van toestanden, waarvan deze afhangen, blijft zoo geheel met een sluier omhuld, dat wij het zelfs niet wagen kunnen eene dragelijke definitie van den slaap te geven.”

Het wezen van den slaap hebben de physiologen op verschillende, soms zonderlinge, wijze trachten te verklaren; maar wat deze verdedigde als de oorzaak van den slaap, bewees een ander louter gevolg te zijn, en omgekeerd. Eenstemmig namen zij aan dat de hersenen van toestand veranderen, doch zij verschilden wederom omtrent de oorzaak dier verandering: sommigen vermoedden, dat de oorzaak lag in een vermeerderden toevloed van bloed, anderen in een verminderden toevloed. Het vermoeden der laatsten, waartoe het verschijnsel, dat de fontanellen aan den schedel van kleine kinderen een weinig invallen, reeds eenigen grond gaf, heeft thans meer zekerheid bekomen door de hoogst merkwaardige proeven, die door middel van den

volumeter van Dr. Messo op slapende personen genomen zijn. 1) Toch zal de vraag: is het bloedsgedrek der hersenen de eigenlijke oorzaak van den slaap of enkel gevolg daarvan? — niet zoo gemakkelijk zijn uit te maken; en wij doen derhalve het verstandigst voorloopig nog met Fredault, Hermann, Vierordt, Wundt enz. daarvoor de schouders op te halen.

De slaap is een der groote geheimen van den mensch — zegt een fransch geleerde —; als wij dit geheim konden achterhalen, zouden alle overige voor ons ontsluitend zijn. „Le sommeil est un des grands mystères de l'homme. Celui qui le comprendrait aurait, suivant les apparences, pénétré tous les autres.” Dit is vooral waar, indien wij den slaap niet alleen uit een *physiologisch* maar ook uit een *psychologisch* oogpunt onderzoeken. Te vergeefs hebben de grootste wijsgeeren van alle eeuwen beproefd het probleem op te lossen van den toestand onzer ziel gedurende den slaap. Ook hier werd de geheele schaal der *misschiens* doorloopen: De ziel slaapt ook — misschien! Zij slaapt niet, maar zij rust — misschien! Zij rust niet, maar schorst hare werkzaamheid — misschien! Zij blijft voortdurend werkzaam — misschien! Hare werkzaamheid is in den slaap grooter dan in den wakenden toestand — misschien! Zal de sluier van dit geheim nooit volkomen worden opgelicht? Zulk een vraag verraadt weinig vertrouwen op den tijd van onthullingen en manifestatiën dien wij, zonen der negentiende eeuw, beleven. Zulk een vraag mag niet meer worden gesteld tenzij door hardnekkige twijfelaars. Want — en ik acht mij gelukkig u dat verrassende nieuws ten slotte te mogen mededeelen —

---

1) Zie het *Bijvoegsel*, blz. 91.

het groote wijsgeerige raadsel is opgelost: de ziel zelve heeft haar laatste woord gesproken, zij heeft haar lot gedurende den slaap verklapt aan een *medium*!

In de „*Spiritualistische filosofie of het boek der geesten*, bijeenverzameld en gerangschikt door Allan Kardec” wordt ons in hoofdzaak het volgende op de mouw gespeld. De mensch bestaat uit drie deelen: het lichaam, de ziel en het perisprit of bemiddelend beginsel; dit laatste is een soort van halfstoffelijke substantie, die de ziel met het lichaam verbindt; deze verbinding wordt *incarnatie* en bijgevolg onze ziel een *geïncarneerde geest* genoemd. De geïncarneerde geest beschouwt zich in zijn lichaam als een gevangene „en haakt „onophoudelijk naar zijne verlossing; hoe grover het om- „hulsel is, des te meer wenscht hij er van verlost te worden.” Eene geheele en blijvende verlossing heeft plaats na den dood; een gedeeltelijke en tijdelijke in elken slaap. „Gedurende den slaap worden de banden, waarmede de geest „aan het lichaam verbonden is, lossen” en de geest verkrijgt zijne vrijheid, doch niet volkomen, want „hij blijft „met het lichaam verbonden, zooals een met touwen „vastgehouden luchtballon met de paal, die hem tegen- „houdt.” (Ik citeer letterlijk M. H.!) Dat deze touwen nog al lang zijn blijkt hieruit, dat de geest zich in onmiddellijke aanraking stelt met andere geesten, „hetzij op deze „wereld of op eene andere.” Niet alleen legt hij een bezoek af bij geesten die hem lief zijn en die hij kent, maar „nog vele „anderen, die niet gelooven elkander te kennen, komen „bij- en spreken met elkander. Gij kunt, zonder dat gij „dit vermoedt, vrienden in een ander land hebben. Het, „gedurende den slaap, vrienden, bloedverwanten, kennissen, „mensen, die ons van nut kunnen zijn, te gaan opzoe-

„ken, is zoo veelvuldig, dat gij dit zelve bijna alle nachten „doet.” — Op de vraag, welk nut die nachtelijke bezoeken kunnen hebben, als men er zich niets van herinnert? werd geantwoord: „Gewoonlijk blijft er eene intuïtie bij het ont- „waken van over, en deze is dikwijls de oorzaak van som- „mige denkbeelden, die als van zelve, zonder dat men het „verklaren kan, opkomen, en dat geene andere denkbeelden „zijn, dan die welke men gedurende die gesprekken opge- „daan heeft.” Nog meer: „hetgeen de sympathie op aarde „doet ontstaan, is niets anders dan de daadzaak, dat men „zich bij het ontwaken door het hart meer tot hen genaderd „vindt, met wie men acht of negen uur geluk en vreugde „gedeeeld heeft.”

M. H.! Ik heb te veel eerbied voor alles wat geest en geestig is, dan dat ik mij op die manifestatiën een enkele aanmerking veroorloven zou. Integendeel, ik releveer het: dat ik met zooveel sympathie in uw midden ben uitgenoodigd, ontvangen en aangehoord geworden, dank ik aan den slaap. Terwijl ons lichaam als „een paal” onder de dekens lag, hebben onze zielen elkander opgezocht, leeren kennen en lief gekregen. Het zij ons eene troostvolle gedachte dat, wanneer straks de afstand onze lichamen van een scheidt en niet meer veroorlooft elkander in levenden lijve te zien, wij elken nacht in den geest vereenigd zijn om, „op deze wereld of op eene andere,” te zamen eenige uren in vrijheid, gelijkheid en broederschap door te brengen!

---

## BIJVOEGSEL.

De VOLUMETER of PLATYSMOGRAAF van Dr. Messo te Turijn, is een glazen cylinder, die de lengte van een arm en een zoo groote middel-lijn heeft, dat men er zijn arm gemakkelijk in kan steken; aan de eene zijde is hij open, aan de andere loopt hij in een nauwe en zeer lange glazen buis uit, die in de verlenging van de as van den cylinder gelegen is. In den cylinder bevindt zich nog een tweede opening, die met een kurk gesloten kan worden. De toepassing der proeven is nu eenvoudig als volgt. De persoon, die aan de proef onderworpen wordt, ligt zoo rustig mogelijk op een sofa en steekt zijn arm in het opene einde van den cylinder. Nu wordt een breede caoutchouc-ring over den arm en den cylinder gebracht, welke den arm wel waterdicht afsluit, maar echter niet drukken mag. Nadat alles zoover voorbereid is, wordt lauw water door de tweede bovenvermelde opening ingegoten, die natuurlijk op het hoogst gelegen punt van den cylinder aangebracht is. Het water zou nu door de glazen buis kunnen wegløopen, maar deze wordt gedurende het ingieten van het water gesloten gehouden. Zoodra de cylinder geheel vol water en de arm tot aan de caoutchouc-ring toe overal door water omspoeld is, wordt de opening snel gesloten met een kurk, waarin een thermometer steekt. Thans kan ook niets meer door de glazen buis wegstroomen, daar de lucht op de dunne water-zuil van de geheel horizontaal in de lucht zwevende glazen buis drukt. Alles is nu tot het nemen van proeven gereed en de waarnemingen kunnen beginnen.

„Gedurende het waken en halfslapen blijft het volumen van den arm bijna onveranderd en hebben er slechts weinig schommelingen in de lange glazen buis plaats (de geringe schommelingen, die door ademhaling en polsslag veroorzaakt worden, buiten rekening gelaten). Onder de diepste stilte, opdat de inslapende niet gestoord worde, nemen wij bij het schemerlicht eener lamp de waterzuil in onze buis waar. Daar begint op eens het water snel te stijgen, bij een volgenden polsslag stroomt het wederom plotseling vooruit; nog een korten tijd en onze buis, die slechts een meter lang is, is te klein om den voorwaarts vloeïenden stroom op te nemen; bij elken polsslag vloeit er een druppel water uit, en dit verschijnsel gaat zoo ongeveer een uur lang voort. Beginnen wij thans zachtjes te spreken, of doen wij het schijnsel der lamp op het aangezicht van den slaper vallen, of slaat plotseling een klok, kortom bij den geringsten prikkel, die het eene of andere zintuig treft, en bij den wakende zelfs ongemerkt voorbijgaat, vertoonen zich merkwaardige veranderingen in den gang der waterzuil. Zij loopt namelijk tamelijk snel weer een eind weegs terug, om dikwijls eerst na verloop van eenige minuten haar oorspronkelijken gang weer aan te nemen.

„Het is in de hoogste mate opmerkelijk, met hoeveel juistheid en zekerheid al deze verschijnselen optreden en met hoeveel opmerkzaamheid het donkere bewustzijn op alle verschijnselen der buitenwereld acht geeft. Wij hebben, om nog een voorbeeld aan te voeren, een donzen veertje genomen en het aangezicht van den slaper daarmede gekitteld, dadelijk nam het water een teruggaande beweging aan. Verscheidene malen deed zich dit laatste verschijnsel voor, maar zonder dat wij dadelijk begrepen, wat de aanleiding daartoe was. Bij zeer groote opmerkzaamheid hoorden wij dan echter een hond zeer in de verte huilen of er piepte een muisje in de kamer. Blijkbaar had de slaper deze geluiden vroeger vernomen, en wij hadden reeds de uitwerking waargenomen, voor wij nog de oorzaak begrepen hadden.

„Doch wij nemen verder waar en bevinden, dat omstreeks na verloop van een uur het water allengs terug begint te loopen en dat dit den ganschen nacht door tot het ontwaken 's morgens vroeg aanhoudt. Intusschen is zelfs dan de waterzuil nog niet tot haar uitgangspunt, dat zij vóór het inslapen innam, teruggekomen.”

Ziehier nu de verklaring.

„Zoodra water in de buis intreedt, kan dit slechts daardoor geschieden, dat het door een vermeerdering van het volumen van den arm den eenig mogelijken uitweg zoekt, d. i. in de nauwe glazen buis gedrongen wordt. Hoe aanzienlijker de vermeerdering van volumen is, des te meer water zal natuurlijk ook in deze buis moeten vloeien. Verder is het duidelijk, dat deze vermeerdering van het volumen van den arm slechts door den bloedstroom tot stand kan komen, en dat het bloed, hetwelk in den arm te veel is, ergens anders vandaan gekomen moet zijn. Omgekeerd moet bloed in een ander orgaan instroomen, zoodra onze waterzuil in de glazen buis terugvloeit. Als wij nu het volumen van de andere ledematen bepaalden, zoo zouden wij in den regel vinden, dat hetzelfde verschijnsel optrad, als aan onzen waargenomen arm, dus kunnen deze het orgaan niet zijn, waarin het bloed instroomt. In de korte mededeelingen over de proeven, die wij gedaan hebben, vinden wij overal verschijnselen, die slechts op de hersenen betrekking kunnen hebben, want slechts deze, dit is boven elken twijfel verheven, zijn de zetel van het bewustzijn, en juist dit wordt immers op de eene of andere wijze gemodificeerd.

„Wat ligt derhalve nu wel meer voor de hand, dan dat het bloed, hetwelk bij 't begin van den slaap in den arm en in den romp in het algemeen instroomt, door een pas ontstane bloedledigheid op een andere plaats voor het overige lichaam beschikbaar wordt?

„Dat de hoeveelheid bloed in de hersenen in innigen samenhang staat met de diepte van den slaap, en daarmede in zekere mate evenwijdig loopt, bewijst ook de omstandigheid, dat het maximum van bloedledigheid omstreeks een uur na het inslapen plaats heeft, en dat juist op dienzelfden tijd, gelijk de dagelijksche ondervinding en ook speciaal met dit doel genomen proeven bewijzen, de slaap het diepste is, om van dat tijdstip af langzamerhand in het ontwaken over te gaan.’

Cfr. *ISIS* 5<sup>e</sup> jaarg. 3<sup>e</sup> afl.

Bij de WED. J. R. VAN ROSSUM te Utrecht zijn verkrijgbaar:

|               |                                                                                                                                                                        |        |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| B. VAN MEURS. | De Roman. Zijn invloed op geest en hart. <i>Tweede druk.</i> 275 blz. in gr. 8°. . . . .                                                                               | f 1.00 |
| —————         | George Sand (haar leven en letterkundige arbeid) en de Ev. Maatschappij. . . . .                                                                                       | „ 0.50 |
| —————         | De Luchtballon. Lezing, voorafgegaan door een gedicht van Dr. SCHAEPMAN. <i>Tweede druk met twee plaatjes</i> . . . . .                                                | „ 0.90 |
| —————         | De Arbeid, wet des levens en der opvoeding. Redevoering van P. FELIX. Uit het Fransch, met aantekeningen (anecdoten van geleerden enz.) 93 blz. . . . .                | „ 0.35 |
| —————         | De Vroolijkheid en het Lachen. <i>Tweede druk.</i> . . . . .                                                                                                           | „ 0.40 |
| —————         | De Neus, beschouwd op het gebied der <i>Physiologie</i> , <i>Aesthetica</i> en <i>Physionomie</i> , gevolgd door de verh. over het Niezen. <i>Derde druk</i> . . . . . | „ 0.40 |
| —————         | Lezingen (de Vroolijkheid en het Lachen, de Neus, het Niezen). Nieuwe uitg. . . . .                                                                                    | „ 0.70 |
| —————         | Pepermuntjes. Honderd dichtjes . . . . .                                                                                                                               | „ 0.35 |
| —————         | Rijm en Zang. Gedichten, <i>Vijfde druk</i> . . . . .                                                                                                                  | „ 0.60 |
| —————         | Twee en veertig melodiën met pianobegeleiding, behoorende bij Rijm en Zang . . . . .                                                                                   | „ 1.00 |
| —————         | Germania's Dichtbloemen, verzameld en overgeplant. Geïllustreerd gr. form. . . . .                                                                                     | „ 1.50 |

De laatste vier werken, zijn ook in *linnen prachtband* verkrijgbaar.