

Slaapgewoontes: etnografische notities uit Ghana

[gepubliceerd in Wijsgerig Perspectief 61 (4): 25-33 (2021)].

Sjaak van der Geest

Op een avond ontmoette ik twee Ghanese vrienden in de kamer van een van hen. De kamer was een opslagplaats van paperassen, boeken, tijdschriften, ordners, computerschijven, eet- en andere gebruiksvoorwerpen, toiletartikelen, koffers, dozen, oude printers, een kopieerapparaat, een desktopcomputer en heel veel stof. Een gordijn deelde de kamer in tweeën. Achter het gordijn stond een tweepersoonsbed. Ik zag twee paar voeten, onbeweeglijk, achter het gordijn vandaan uitsteken. Twee jongens, broers, ongeveer 14 en 16 jaar oud, lagen plat op hun buik, volledig gekleed in hun gewone kleren. Ze waren niet bedekt door een laken of kleed. Hun voeten waren behoorlijk vuil. Ze werden blijkbaar niet gestoord door ons luide gesprek.

In het jargon van de moderne slaapspsychologie leek hun 'slaaphygiëne' zeer beperkt.¹ De omgeving van hun slaap verschilde nauwelijks van die van hun leven overdag; hun kleding, het lawaai, de kamer en het licht waren allemaal vergelijkbaar. Er was praktisch geen overgang geweest van wakker zijn naar slapen. Toch waren de jongens in diepe slaap. De vraag voor dit artikel had zichzelf gesteld: hoe konden ze in die omstandigheden zo ongestoord slapen?

Onderzoek

Bovenstaande observatie noteerde ik tijdens mijn onderzoek in een dorp van 5000 à 6000 inwoners in Kwahu, een streek in het zuiden van Ghana. Het onderzoek ging hoofdzakelijk over ervaringen van oud-woorden en zorg voor ouderen. Maar daarnaast werd mijn aandacht getrokken door talloze andere facetten van het dagelijks leven in het dorp. Slaapgewoontes was een van die facetten.

De 'activiteit' van het slapen heeft nooit veel aandacht gekregen van antropologen. De privacy van bed en slaapkamer is een voor de hand liggende verklaring voor die afwezigheid in etnografische beschrijvingen. Activiteiten in bed lenen zich niet gemakkelijk voor antropologisch onderzoek dat vooral bestaat uit participerende observatie. Als antropologen de slaap van andere mensen konden observeren, waren dat bijna per definitie situaties waar ook hun eigen privacy mee verknoot was, een begrijpelijke reden om die ervaringen buiten hun gepubliceerde werk te houden. Privé-dagboeken van antropologen bevatten waarschijnlijk meer informatie over slapen en niet-slapen.

Een tweede reden voor het verwaarlozen van de slaap is waarschijnlijk dat die toestand als irrelevant werd (wordt?) beschouwd in de antropologie. Slapen wordt vaak gezien als een niet-cultureel fenomeen. Gedurende de slaap is iemand 'weg van de wereld', los van zijn context en buiten bewustzijn, afgezien van eventuele dromen die binnen een paar uur vergeten kunnen zijn. De duisternis van de nacht valt samen met de duisternis van slaap etnografie.

Ik heb vele nachten in Kwahu doorgebracht. In 1971 huurden mijn vriend en medeonderzoeker Asante-Darko en ik een kamer in het huis van een familie in het dorp om

¹ Onder'slaaphygiëne' wordt verstaan: het treffen van maatregelen die een gezonde slaap mogelijk maken zoals een rustig slaapvertrek, geen koffie voor het slapen gaan, regelmatige bedtijden, vermijden van slaap overdag, een werkzame dag, bescherming tegen muskieten en een schone slaapomgeving (cf. Spielman & Glovinsky 1993).

onderzoek te doen naar conflicten binnen families. We kochten een grasmatras en sliepen er samen ongeveer drie maanden op. Anderhalf jaar later keerde ik terug naar dezelfde kamer en hetzelfde bed voor onderzoek naar seksuele relaties en anticonceptie. Het is duidelijk dat mijn interesse in bedgedrag groeide gezien dit nieuwe onderwerp

Ervan uitgaand dat de lezers van dit essay vertrouwd zijn met de Nederlandse slaapkamer en slaapcultuur, besloot ik mij te concentreren op de Ghanese slaapmethodes en hen zo te confronteren met een 'andere' wereld, waardoor onze eigen wereld zijn vanzelfsprekendheid verliest en ons aan het denken zet over onszelf. Via de spiegel van het andere leren wij onszelf beter kennen. Dat is ook een van de doelstellingen van de antropologie.

Naar bed

Deze verkenning van slaapgedrag ontleent zijn inzichten vooral aan gesprekken met een paar vrienden die er geen problemen mee hadden me over hun slaapgewoonten te vertellen. Ik zal uitgebreid citeren uit een gesprek dat ik had met twee vrienden, A. en B. Gesprekken met anderen en mijn eigen ervaringen zullen worden toegevoegd. Ik heb ook geprobeerd om enkele foto's van mensen in bed te maken. Dat kon natuurlijk alleen bij een paar goede vrienden wier privacy voor mij openstond. Ik moet eraan toevoegen dat die foto's 'geënceneerd' waren. Enkele vrienden gingen gewillig op hun bed liggen om mij in staat te stellen ze te fotograferen. Een jongen van circa 14 jaar nam ook een paar foto's met mijn toestel. Hij bezocht zijn eigen slapende vrienden en familieleden, van wie sommigen niet eens merkten dat hij hun slaapkamer binnenkwam. Die handelswijze zou vandaag door ethische commissies verboden worden, maar eind vorige eeuw bestonden die nog niet. Alle foto's werden overigens naderhand aan de betrokkenen getoond en met hen besproken. Geen enkele van de geselecteerde foto's is zonder toestemming van de gefotografeerde persoon gepubliceerd.

Reacties op mijn fotografie waren significant en droegen bij aan mijn inzicht in slaapgewoontes. Toen ik een oude dame ging bezoeken die ook een goede vriendin was, ontving ze me in haar kamer met een prachtig traditioneel ijzeren bed. Na ons gesprek vroeg ik haar of ik een foto van haar kon maken terwijl zij op het bed lag. Ze stemde bereidwillig toe en vroeg: "Wil je dat ik ga liggen als een dode?" Ze nam aan dat ik haar dood op bed wilde zien omdat alleen opgebaarde dode mensen in bed worden gefotografeerd, tijdens begrafenissen. Het idee dat ik wilde dat ze 'sliep' voor mijn foto was niet bij haar opgekomen. Maar toen ik het doel van mijn foto uitlegde, maakte ze geen bezwaar en ging 'slapen' (foto 1).



Foto 1: in ijzeren bed

De meeste mensen in Kwahu slapen in een houten tweepersoonsbed met een schuimmatras, deken, laken, slaapkleed en kussen. De deken wordt meestal gelegd onder het laken. Kinderen slapen vaak op een mat op de grond of bij hun moeder in bed. Voordat het houten bed populair werd, was het ijzeren bed het meest prestigieuze type bed. Het had een hoog frame zowel aan het hoofd- als aan het voeteneinde en had boven rails die gebruikt konden worden voor een gordijn of om kleding aan op te hangen. Het ijzeren bed – soms verguld – is nog steeds het type dat tijdens begrafenissen wordt gebruikt om het lichaam van de opgebaarde overledene aan de bezoekers te tonen. Arme mensen die tijdens hun leven nog nooit in zo'n bed hebben geslapen, krijgen tijdens hun begrafenis alsnog die kans al is het post mortem. Dat is om hen belangrijk en welgesteld te laten lijken, legde een van mijn vrienden uit.

Slaapplaatsen

De uitgebreidheid van het begrip 'familie' in Kwahu komt tot uiting in de plaatsen waar mensen slapen. Ruim een halve eeuw geleden woonden man en vrouw vaak in verschillende huizen, elk bij zijn/haar eigen – matrilineaire – familieleden. De vrouw bezocht haar man 's nachts in zijn ouderlijk huis en vertrok 's morgens vroeg weer naar haar eigen huis. Kleine kinderen sliepen (en doen dat nog steeds) bij hun moeder in hetzelfde bed (foto 2). Tot een jaar of tien, slapen ze in de kamer van hun moeder op een matje en daarna (afhankelijk van de ruimte in huis) gingen bij oudere broers en/of zussen in een andere kamer slapen. Die nieuwe slaapplek kon ook in het huis zijn van een ander familielid dat een kamer over had. Het toewijzen van kamers is een complex proces.



Foto 2

Mijn vriend A. herinnert zich dat hij in verschillende huizen sliep nadat hij klaar was met school rond zijn vijftiende. Er waren maar drie kamers in het huis van zijn moeder, en deze werden al gebruikt door zijn moeder en oudere broers. Op een gegeven moment vroeg zijn moeder haar 'broer' (biologisch gezien een verre neef) om haar zoons in een van de kamers in zijn huis te laten slapen. De zonen verbleven buiten Kwahu maar gebruikten de kamer wanneer ze terugkwamen naar het dorp voor vakantie. Later gaf een 'zus' van zijn moeder hem en zijn broers een kamer in haar huis en vertelde hun dat ze die konden gebruiken totdat ze zelf een huis hadden. "Het was een gebaar dat ik nooit zal vergeten en waarvoor mijn moeder haar altijd dankbaar is gebleven."

B. verbleef tijdens zijn jeugd bij zijn ouders in Kumasi, de op één na grootste stad van Ghana. Zijn ouders hadden een 'chamber & hall', een zitkamer die toegang geeft tot een slaapkamer. Zijn ouders sliepen in de slaapkamer, de kinderen in de 'hal'. Later vroeg zijn vader om een kamer voor hem in het huis van zijn stiefvader. Vervolgens werd hij vanuit Kumasi naar Kwahu gestuurd om zijn basisonderwijs te beginnen en ging logeren bij een onderwijzer (geen familielid) van de school.

De veranderlijkheid van slaapplekken trof mij echter het meest in het feit dat kinderen soms zomaar niet 'thuis' sliepen maar ergens anders, bij familie(in de brede betekenis van het woord) of vrienden elders in het dorp en dat men dan eenvoudig aannam dat het kind daar was blijven slapen. Die wisseling van slaapplek was spontaan en eenvoudig; het was niet nodig om pyjama, schone kleren en een tandenborstel mee te nemen.

Samen slapen

A. vertelde me:

Als kinderen sliepen we met onze moeder in dezelfde kamer. Ik was de jongste en had het voorrecht om met haar in hetzelfde bed te slapen tot ik de leeftijd van ongeveer tien jaar bereikte. Mijn broers en zus waren jaloers op me. Pas toen mijn vader (die ergens anders verbleef) thuis kwam om te slapen moest ik het bed uit en me bij mijn broers en zus op de grond voegen. Als mijn moeder naar bed kwam, sliep ik meestal al. 's Avonds na het eten was er niets meer te doen en mijn moeder zei dan: "Als je je slaperig voelt, ga dan maar slapen." Dat deed ik dan.

Over de huidige tijd (hij heeft nu zijn eigen gezin) zegt A:

We hebben maar twee kamers in huis, dus als mijn drie dochters er zijn [ze zijn alle drie volwassen], deelt mijn vrouw ons bed met twee van hen en slaap ik met de ander. Dat is geen probleem [een vader die slaapt met zijn volwassen dochter]. Veel mensen doen het. Je kunt [als jongen] het bed ook delen met je zus, bijvoorbeeld als er veel bezoekers zijn of wanneer je op reis bent, maar dat is niet permanent. Een ouder zal zijn/haar zoon nooit vertellen dat hij niet met zijn zus mag slapen omdat zij nu zestien is. Het zijn meestal de kinderen zelf die veranderingen initiëren als hun relatie zich wijzigt. De normale gang van zaken is echter dat broers het bed delen met broers en zussen met zussen.

In het gezin van B. lieten de ouders hun dochter echter niet met haar broers in één kamer slapen: "Onze zus sliep altijd in de kamer van onze ouders."

Een van de opvallendste verschillen tussen mijn eigen cultuur en Kwahu was dat slapen in Kwahu bijna altijd samen-slapen was. Weinig mensen sliepen alleen. Het belang dat Nederlandse ouders hechten aan een eigen kamer voor elk kind een eigen kamer, vanaf zeer jonge leeftijd (om het kind vroeg onafhankelijk te maken?) verbaasde of shockeerde zelfs mijn Kwahu-vrienden. Hoe kon je zo wreed zijn tegenover je kind!

Heimelijke seks

Als ouders en kinderen in dezelfde kamer slapen, wordt seks lastig. Ouders willen niet door hun kinderen geobserveerd worden terwijl ze 'het doen'. Ze gebruiken verschillende technieken om dit te voorkomen. Op de eerste plaats, zo weinig mogelijk geluid maken. Als de ruimte geen 'kamer en hal' is, kunnen ze een scheiding maken door een gordijn voor hun bed te hangen. Waar zelfs die privacy ontbreekt, wachten ze tot alle kinderen in diepe slaap zijn, zoals blijkt door hun ademhaling.

Kinderen zijn meestal moe, zodat ze snel in slaap vallen. Als het licht brandt, dimmen ze het maar omdat mensen gewend zijn met het licht aan te slapen is uitdoen geen optie; de kinderen zouden er zeker wakker van worden.

Een vrouw met een kind die haar minnaar ontvangt kan het kind met een boodschap sturen en seks hebben terwijl het kind weg is. In tegenstelling tot wat ik had verwacht, kon geen van de mensen die ik over dit onderwerp interviewde zich herinneren ooit gemerkt te hebben dat hun ouders seks hadden, hoewel verhalen en grappen daarover in overvloed bestaan.

Iemand vertelde me over een vriend die op heterdaad werd betrapt door zijn kind dat riep: "Papa, stop met vechten met mama!" Een Highlife-lied, 'Abeeku', vertelt het verhaal van een man die zijn vriendin bezocht en er alles aan deed om haar kind in slaap te krijgen. Toen ze er eindelijk in waren geslaagd en de liefde bedreven, werd het kind wakker en begon zijn moeders rug te krabben en om pap te vragen omdat hij honger had.²

Slaaphoudingen

Er lijken geen specifieke houdingen te zijn die over het algemeen de voorkeur hebben bij het slapen. Volgens mijn vrienden slaapt men in Kwahu in elke mogelijke houding. Buiten het slaapvertrek, overdag, kan men mensen zien zitten en liggen slapen in elke denkbare positie (foto 3).

Ideeën over de juiste positie van het bed en van man en vrouw die samen slapen staan echter vast, al wil dat allerminst zeggen dat iedereen zich daaraan houdt. Het bed moet met de rechterkant tegen de muur staan en de vrouw zou achter de man moeten slapen, bij de muur. "Het is vele jaren geleden dat ik achter een man lag," zei een oudere vrouw. De populaire verklaring voor die positie is dat de man zijn vrouw moet verdedigen in geval van gevaar. Een oudere man had nog een andere verklaring: als hij zich omdraaide om zijn vrouw vast te houden of aan te raken, zou hij automatisch zijn linkerhand gebruiken, wat volgens hem de juiste zou zijn om de liefde te bedrijven. De rechterhand is voorbehouden voor 'schone' handelingen zoals eten en groeten.



² Highlife is een populair muziekgenre met liederen die over uiteenlopende onderwerpen van het dagelijks gaan.

Foto 3

Slaaptijd en slaaprituelen

Kinderen spelen 's avonds buiten of gaan ergens huiswerk maken. Als ze moe worden, komen ze terug naar huis en vallen in slaap. Kleine kinderen vallen in slaap op iemands schoot en blijven daar liggen tot die persoon naar bed gaat (foto 4). Het kan ook gebeuren dat de moeder of een ander familielid het kind naar bed brengt en het daar achter laat met het licht aan.



Foto 4

Rituelen om kinderen te verleiden te gaan slapen bestaan niet. Kinderen beslissen grotendeels voor zichzelf wanneer het tijd is om te slapen. Een oud gezegde leert ons dat eten en slapen een kind nooit wordt opgedrongen. In Kwahu kon men kinderen zien spelen of buiten op straat lopen tot 10 uur. De luide muziek uit bars en cinemashows (een video op een televisie in een afgesloten ruimte) verleiden kinderen aan om lang op te blijven. Sommige ouders klaagden over deze ontwikkeling maar ze ondernamen weinig om hun kinderen eerder in bed te krijgen. Voor de volwassenen is het gebruikelijke patroon dat ze ergens tussen 10 en 6 uur slapen. Sommigen kunnen zelfs eerder opstaan, om 5 uur of vóór die tijd. A. zei over zijn eigen slaappatroon:

Meestal ga ik 's avonds tussen 10 en 11 uur slapen. Als ik om 8 uur naar bed zou gaan, zou ik rond middernacht wakker worden en het moeilijk vinden om weer in slaap te vallen.

Normaal dood ik de tijd vóór het slapen met het kijken naar een potje dammen of iets op de televisie of wat lezen. Overdag slaap ik wanneer ik me moe voel. Als ik bijvoorbeeld aan het werk ben op het land en me moe voel, ga ik in de schaduw van een boom zitten en houdt een dutje van ongeveer 15 minuten. Daarna voel ik me weer fris en ga door met het werk. Ik slaap dan in een zittende positie.

En B.:

Toen ik nog werkte, nam ik een kleine pauze van ongeveer 30 minuten na het werk op kantoor. Als ik weer wakker werd, at ik en bleef op tot ongeveer 10.30. Nu ben ik met pensioen en de hele dag thuis zonder iets te doen. Ik kan nu slapen wanneer ik wil. Meestal neem ik 's ochtends een bad. 's Avonds was ik alleen mijn oksels voordat ik ga slapen. Als het erg warm is, spoel ik me 's avonds voor het slapen af. Het maakt niet uit of ik dan wel of niet

met mijn vrouw slaap. De meeste vrouwen nemen twee keer per dag een bad. Ze hebben dat van jongs af aan geleerd, vanwege hun menstruatie.

Slaapkleding

De mensen met wie ik over slapen sprak, waren het erover eens dat het niet nodig is om je om te kleden voor de nacht, zoals dat een universele gewoonte is in 'het Westen'. Een 55-jarige vrouw zei dat ze tot haar 15e met haar kleren aan had geslapen en zich bedekte met een 'sleeping cloth'. De volgende dag droeg ze dezelfde kleren, tenzij ze naar school moest en haar schooluniform aan moest. Ze sliep nooit in haar schooluniform. Vanaf haar 16e kleepte ze zich voor het slapen uit, op haar ondergoed na, en trok een nachtpajama aan. Ze sliep nog steeds op deze manier, maar trok de nachtpajama uit als het heel heet was. Toen ik twee andere vrouwen (66 en 78 jaar oud) vroeg om te laten zien hoe ze sliepen, hielden ze allebei hun hoofddoek (*aduku*) op (foto 1). Deze praktijk leidde tot lange discussies waarom een vrouw haar hoofd bedekt zou houden tijdens het slapen. Die gewoonte was zozeer ingeburgerd dat ze het moeilijk vonden om expliciete redenen te noemen. Een reden, 'kou', kon mij nauwelijks overtuigen. Een andere was om hun kapsel in vorm te houden maar vrouwen die 's nachts hun hoofddoek op houden, dragen die overdag ook en zouden zich dus geen zorgen hoeven te maken over hun kapsel. Mijn interpretatie is dat voor vrouwen die hun hoofd bedekt houden tijdens de nacht de hoofddoek een deel van hun 'bodily self' is. Ze nemen zelfs hun bad met hoofddoek op (behalve wanneer ze hun haar wassen). Zoals een van hen zei, ze zou ze zich 'naakt' voelen zonder hoofddoek.

Als een vrouw met haar man slaapt, gebruikt ze zijn 'cloth' om hen beiden te bedekken.³ Een mannen-cloth is groot (ongeveer 2,50 bij 2,30 meter). Als ze alleen slaapt, gebruikt ze haar eigen cloth (ongeveer 1,65 bij 1 meter). Mannen in Kwahu gebruiken zelden een pyjama. Een man zei dat hij een pyjama had maar zich daar ongemakkelijk in voelde. Hij dacht dat 'hoger opgeleide' mannen tegenwoordig wel een pyjama dragen. Hij had zelf geen – andere – nachtkleding:

Gewoonlijk hebben we een 'sleeping cloth' om ons mee te bedekken. Dat is het. Ik trek alles aan wat me bevalt, bijvoorbeeld mijn broek en shirt. De laatste tijd heb ik het echter warm, dus ik slaap helemaal naakt, hoewel ze me geleerd hebben dat dit niet goed is. Als er 's nachts iets gebeurt, bijvoorbeeld een brand of een slang in je huis, kan je gedwongen worden om naakt het huis uit te rennen [hij lacht].

Zoals ik al eerder schreef, slapen kinderen in de kleren die ze overdag dragen (foto 5). Als ze opstaan, kleden ze zich uit, nemen een bad en trekken dezelfde of andere kleren aan of hun schooluniform.

³ Het Ghanees-Engelse woord 'cloth' (*ntama* in Twi) is moeilijk te vertalen in het Nederlands. Het verwijst naar een lap traditioneel textiel dat zowel door mannen als vrouwen gedragen wordt en tevens als beddenlaken gebruikt kan worden.



Foto 5.

Slapen als cultuur

Slapen is een kunst, een lichaamstechniek – om een term van Marcel Mauss (1973) te gebruiken – die moet worden geleerd. Een 'onslaapbare' houding of situatie voor de ene persoon kan perfect 'slaapbaar' zijn voor een ander, zoals een plaats die door de een als onhygiënisch wordt beschouwd, voor de ander schoon of schoon genoeg kan zijn.

Een van de meest opvallende dingen die ik vond over slapen in Kwahu was de dunne grens tussen slapen en wakker zijn. Mensen voeren geen rituelen uit voor het slapen gaan, noch veranderen ze hun omgeving om een goede nachtrust te krijgen. De overgang naar slapen is in veel opzichten een voortzetting van de dag: weinig tot geen verandering van kleding, geluid van muziek of stemmen stopt niet en het licht blijft aan. Vroeger zouden mensen de vlam van de petroleumlantaarn omlaag draaien, maar nooit doven.

Zoals we hebben gezien, kunnen kinderen tijdens hun activiteiten gewoon in slaap vallen en naar bed gebracht worden. In dat geval verhuizen ze niet naar een speciaal vertrek om te slapen. Mijn participerende observatie tijdens het slapen leerde me hoe anders mijn lichaam was opgeleid in de kunst van het slapen. Een van mijn meest opmerkelijke ervaringen tijdens het slapen in Kwahu was het geluid van radio's en van mensen die een luid gesprek voerden, soms midden in de nacht onder mijn raam. Niemand leek zich daaraan te storen.

Luidruchtige religieuze activiteiten waren vooral 's nachts populair. Rond 4 uur op zondagochtenden hoorde ik vaak een man die luidkeels mensen aanspoorde om naar de kerk te komen. Niemand klaagde daarover. Op een nacht werd ik gewekt door een vreemd geluid dat klonk als gehuil van honden. Nieuwsgierig besloot ik uit te zoeken wat het was. Ik kleepte me aan en liep in de richting van het geluid. Het bleek uit de Presbyteriaanse kerk te komen waar een handvol jongeren een gebedsbijeenkomst hielden. Toen ik arriveerde, waren ze bezig een demon uit te drijven bij een meisje dat op de grond lag. Hun geschreeuw was bedoeld om de duivel weg te jagen. Nogmaals, ik leek de enige persoon in het dorp die er niet van kon slapen.

Omgekeerd waren mijn Ghanese vrienden verbaasd over enkele van *mijn* slaapgewoontes. Een van de dingen die ze bijzonder vreemd vonden, was dat ik met open ramen sliep. “Gevaarlijk vanwege inbrekers”, volgens hen. Ik was inderdaad de enige persoon die zijn ramen 's nachts open liet. Mijn 'slaaphygiëne' (frisse lucht!) zou *hen* wakker houden (onveiligheid, ongemak). Als ik de vergelijkingen met Nederlandse slaapgewoontes doortrek, kan ik, samenvattend, nog een aantal opmerkelijke contrasten noemen:

- Er zijn nauwelijks aparte slaapvertrekken; waar men woont, daar slaapt men ook: in een bed of op een matje in de huiskamer. Overigens is die 'huiskamer' niet echt een ruimte waar men overdag in verblijft. Men leeft hoofdzakelijk buiten, in de koele schaduw vóór het huis of onder een boom.
- Slapen kan (overdag) ook buitenshuis plaats vinden.
- Alleen slapen beschouwen mijn Ghanese kennissen als een 'koude' en verkeerde 'Westerse' gewoonte, vooral als het om kleine kinderen gaat.
- Herrie in de nacht stoort weinig mensen in hun slaap. Geluidsoverlast en burengerucht zijn geen 'issue'.
- Licht aan tijdens de slaap geeft een veilig gevoel.

Tot slot, de generaliserende toon van deze etnografische notities, botst met mijn antropologische overtuiging dat mensen in alles van elkaar verschillen en dat onze observaties geen statistische algemeenheden opleveren. Ze zijn vooral een schets van de talloze variaties waarmee mensen vorm geven aan hun leven. Mijn 'notities' willen een beeld geven van de contingentie van alle – inclusief onze – sociale en culturele gewoontes, zelfs als het gaat om zoiets 'biologisch-natuurlijk' als slapen.

Slapen is geen cultureel niemands-land, geen irrelevante non-act voor antropologen (en filosofen?) die geïnteresseerd zijn in handelen, denken en voelen van mensen. Slapen is een culturele handeling.

Verantwoording

Dank aan de velen in Kwahu die bereid waren (en daarvan genoten) om deze intieme gedachten en handelingen met mij te delen. Deze notities zijn een bewerking en inkorting van een eerdere Engelse publicatie over slapen (Van der Geest 2006). Zie ook een meer algemene beschouwing over de vele functies van het bed in onze en andere culturen (Van der Geest 2005). Enkele aanvullende relevante publicaties vanuit een cultureel en historisch perspectief op slapen zijn opgenomen in onderstaande literatuurlijst.

Literatuur

Eden, M. & R. Carrington (1961) *The philosophy of the bed*. London: Hutchinson & Co.

Gleichmann, P.R. (1980) Einige soziale Wandlungen des Schlafens. *Zeitschrift für Soziologie* 9 (3): 236-250.

Mauss, M. (1973) Techniques of the body. *Economy & Society* 2 (1): 70-88 [1935].

McKenna, J.J. (1993) Co-sleeping. In: M.A. Carskadon (ed.) *Encyclopedia of sleep and dreaming*. New York: Macmillan, pp. 143-148.

Spielman, A.J. & P.B. Glovinsky (1993) Sleep hygiene. In: M.A. Carskadon (ed.) *Encyclopedia of sleep and dreaming*. New York: Macmillan, pp. 550-553.

Steger, B. & L. Brunt (eds) (2002) *Night-time and sleep in Asia and the West: Exploring the dark side of life*. London /New York: RoutledgeCurzon.

Van der Geest, S. (2005) Bed en beddengoed: Antropologische notities. *Medische Antropologie* 17 (1): 117-139.

---- (2006) Sleeping in Kwahu, Ghana. *Medische Antropologie* 18 (1): 73-86.

Williams, S.J. (2002) Sleep and health: Sociological reflections on the dormant society. *Health: An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine* 6 (2): 173-200.