

Wat zeg je als je praat in je slaap?

Deze publicatie is onderdeel van het thema [Over taal gesproken](#) op Kennislink.nl.

“I hear the secrets that you keep – when you’re talking in your sleep”, zingen The Romantics in hun hit Talking in your sleep. Is dat waar? Onthul je in je slaap onbewust je diepste geheimen? Wat weten we over praten in onze slaap?

door [Erica Renckens](#)

Ruim de helft van ons doet het wel eens: praten in onze slaap. Vooral kinderen kletsen er 's nachts op los, maar net als slaapwandelen en tandenknarsen wordt dit met de jaren vanzelf minder. “Het is totaal onschuldig gedrag”, stelt [Martin Dresler](#), slaaponderzoeker bij het Nijmeegse Donders Instituut. “Het lijkt bovendien geen specifieke functie te hebben, daarom is er waarschijnlijk ook zo weinig onderzoek naar gedaan.”



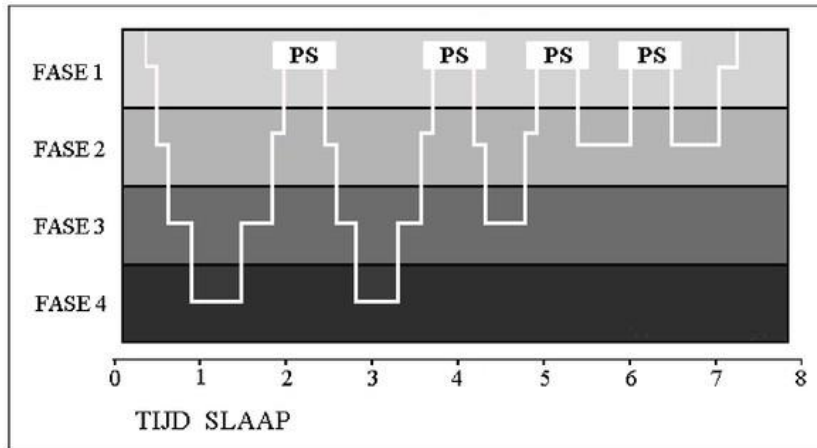
De Griekse filosoof Heraclitus beschreef 2500 jaar geleden al eens dat hij iemand hoorde praten in zijn slaap. Het is dus iets van alle tijden. Praten in je slaap is meestal iets onschuldigs waarvoor geen behandeling nodig is. Een uitzondering hierop is het praten in je slaap dat begint na een traumatische ervaring, zoals een oorlogssituatie. [You me voor Flickr via CC BY 2.0](#)

Dat klopt, het beetje onderzoek dat er is gedaan naar somniloquy, de officiële term voor praten in je slaap, stamt uit de jaren zeventig en tachtig. “Daarna is het onderwerp in het verdomhoekje beland”, vertelt [Roel Willems](#), die taal en hersenen onderzoekt aan de Radboud Universiteit. “Men vond het te zweverig, het had al snel iets freudiaans.” En wat je in je slaap zegt, zijn géén onbewuste bekentenissen, dat wisten psychologen inmiddels wel.

“Inhoudelijk gaat het meestal nergens over”, aldus Willems. “Soms hoor je wel vlagen van gebeurtenissen van de dag ervoor terug, maar doorgaans leggen mensen de meest bizarre verbanden.” Stiekem de diepste geheimen van je partner ontfutselen zit er dus niet in. Ernaar vragen als hij of zij slaapt is sowieso zinloos, legt Dresler uit: “De thalamus, een structuur diep in de hersenen, zorgt ervoor dat je niet van elk geluidje wakker wordt. De slaper zal je dus niet eens kunnen verstaan.” Soms lijkt het misschien alsof je een gesprek kunt voeren met iemand die slaapt, maar de enige gelijkenis met een echte dialoog is dan de beurtwisseling, niet de inhoud.

Slapend brein

Je slaapcyclus bestaat uit vier fasen, die samen anderhalf tot twee uur duren. Tijdens de eerste drie fasen (de non-REM-slaap) zak je steeds dieper in slaap, in de vierde fase (de REM-slaap) vinden je dromen plaats. “De hersenstam zorgt er tijdens de REM-slaap voor dat je hele lichaam – op je ogen na – verlamd is. Dat voorkomt dat je de bewegingen die je in je dromen maakt daadwerkelijk uitvoert”, vertelt Dresler. “Heel soms laat de hersenstam toch wat activiteit door en kan iemand in deze fase praten, maar meestal gebeurt dat alleen tijdens de non-REM-slaap.” Wat je zegt als je slaapt, is dus meestal geen openlijke manifestatie van wat je zegt in je droom.



Een hypnogram geeft de verschillende slaapfasen weer tijdens de nacht (hier een periode van acht uur). ‘PS’ staat voor paradoxale slaap, een oude term voor REM-slaap. [JJsbrandA voor Wikimedia via CC BY-SA 2.5](#)

“Tijdens de non-REM-slaap droom je ook wel, maar deze dromen zijn veel abstracter en herhalender van karakter”, aldus Dresler. “Waarschijnlijk vindt er dan een zelfde soort proces plaats als tijdens slaapwandelen, dat ook vooral tijdens non-REM-slaap gebeurt. Lopen en spreken zijn beide complexe bewegingen die veel planning en coördinatie nodig hebben. Kleine delen van het brein die hier verantwoordelijk voor zijn, lijken even wakker te worden terwijl de rest van het brein doorslaapt.”

Robuust

Taalkundig onderzoek naar somniloquy is zeker interessant, vindt Willems: “Welk deel van taal blijft overeind in een andere staat van bewustzijn?” In 1981 publiceerde slaaponderzoeker Arthur Arkin (City University, New York) op basis van vele observaties in zijn laboratorium een boek over sleep talking. Hierin laat hij zien dat onze spraak tijdens slaap in taalkundig opzicht niet zo veel afwijkt van normale spraak.

Net als wakkere spraak zijn uitingen in ‘slaapspraak’ vaak kort en eenvoudig (‘hm ja ja’), maar kunnen het ook hele verhalen zijn. Wel verspreken we ons vaker als we slapen en hebben we ook meer moeite met het vinden van de juiste woorden. Volgens sommige deskundigen lijkt dit op de problemen bij afasie, een taalstoornis veroorzaakt door schade in bepaalde delen van de hersenen.

Het grootste verschil is inhoudelijk: er is doorgaans weinig samenhang te ontdekken, al zijn er gevallen bekend waarbij mensen tijdens hun slaap creatiever of meer welbespraakt waren dan als ze wakker waren. Dresler illustreert: “Ik ken een vrouw die tijdens haar slaap vloeiend een taal spreekt waar ze overdag grote moeite mee heeft.”

De opvallendste overeenkomst tussen ‘slaapspraak’ en normale spraak is de grammaticale structuur: deze is meestal foutloos, wat erop duidt dat het bouwen van een grammaticale structuur tijdens spraakproductie een grotendeels automatisch proces is. “Dat is onverwacht,” vindt Willems, “want dat is cognitief veel complexer dan de productie of verwerking van betekenis. Maar blijkaar is de grammatica een heel robuust onderdeel van ons taalvermogen.”

Activatie

De laatste dertig jaar is er weinig onderzoek gedaan naar praten in je slaap, en dat is jammer, vindt Dresler: “Er is nog veel te ontdekken, bijvoorbeeld of er verschillen zijn in de activatie van hersengebieden als je spreekt tijdens het slapen of als je wakker bent. Het zou goed zijn als hier onderzoeksgeld voor werd vrijgemaakt. Ik zou daar graag samen met taalwetenschappers naar kijken.”

Plaat met slaappaat



De Amerikaanse zanger Dion McGregor (1922 – 1994) stond erom bekend dat hij in zijn slaap minutenlang kon praten. Hij verwerkte zijn nachtelijke geklets zelfs in een LP, *The Dream World Of Dion McGregor (He Talks In His Sleep)*. De plaat werd geen succes, maar is inmiddels wel een collector's item.