



**Cum
să dormi
ca oamenii
preistorici**



Cum să dormi ca oamenii preistorici

Învățături
străvechi pentru a avea
un somn odihnitor

**Dr. Merijn
VAN DE LAAR**

Lifestyle



Traducere din limba engleză de
Andreea Rosemarie Lutic



Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LAAR MERIJN VAN DE

**Cum să dormi ca oamenii preistorici : învățături străvechi
pentru a avea un somn odihnitor** / Merijn van de Laar ; trad. din lb. engleză
de Andreea Rosemarie Lutic. - București : Lifestyle Publishing, 2025

Conține bibliografie

ISBN 978-606-789-470-7

I. Lutic, Andreea Rosemarie (trad.)

61

Titlu original: *HOW TO SLEEP LIKE A CAVEMAN: Ancient Wisdom
for a Better Night's Rest*

Autor: Merijn van de Laar

Copyright © Merijn van de Laar, 2025

All rights reserved.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2025 pentru prezenta ediție
Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90 ;

Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN 978-606-789-470-7

▲ EDITORI: Silviu Dragomir,
Magdalena Mărculescu

▲ DIRECTOR: Crina Drăghici

▲ REDACTARE: Ioana Tudose

▲ DESIGN: Alexe Popescu

▲ DIRECTOR PRODUCȚIE: Cristian Claudiu Coban

▲ DTP: Crenguța Rontea

▲ CORECTURĂ: Dana Anghelescu

În amintirea dragilor mele Alda și Noa

Cuprins

<i>Introducere</i>	9
Capitolul 1. Somnul în timpuri străvechi	15
Capitolul 2. Ce este somnul?	35
Capitolul 3. De ce ar trebui să dormim?	73
Capitolul 4. Nopti nedormite	108
Capitolul 5. Factorii primordiali	124
Capitolul 6. Somnul social	166
Capitolul 7. Stimulentele și somnul	187
Capitolul 8. Relaxează-te!	200
Capitolul 9. Lucrul cu orele	211
Capitolul 10. Conflicte între ceasuri și fantome nocturne	230
Capitolul 11. Somnul în viitor	247
Capitolul 12. Cheia este echilibrul	257
<i>Anexă. Jurnalul somnului</i>	271
<i>Glosar</i>	275
<i>Mulțumiri</i>	279
<i>Note</i>	281

Introducere

Somnul este un fenomen miraculos. Dacă ești o persoană care doarme bine, este suficient să închizi ochii și să te lași purtat într-o lume fantastică, aflată dincolo de limitele conștienței. Dacă dormi prost, e posibil să vezi somnul ca pe o pedeapsă. Noapte de noapte te lupți cu tine, ceea ce deseori îți provoacă gânduri negative și sentimente de neputință. Iar când răsare soarele, te gândești cu groază că începe o nouă zi fără sfârșit. Frământările nocturne pot duce la scăderea puterii de concentrare și la probleme de memorie, tulburări de dispoziție și lipsă de energie.

Pe când lucram ca terapeut specializat în tulburările de somn, am studiat cauzele insomniei. În cabinetul meu, deseori eram surprins de cât de diferit percepeau somnul pacienții mei. Am cunoscut persoane care abia se țineau pe picioare după 7 ore de somn, dar și clienți cărora le mergea foarte bine toată ziua după ce

dormiseră doar 5 ore. Unii dintre cei din a doua categorie nici măcar nu considerau că au o problemă cu somnul, însă partenerii lor erau de altă părere. Experiența subiectivă a somnului și problemele cu somnul păreau să joace un rol important, dar greu de definit, în ceea ce privește diversele disfuncții pe care le experimentau atât ziua, cât și noaptea.

Ca urmare a acestor experiențe, am început să fac cercetări științifice cu scopul de a dezvălui unele dintre secretele somnului. Voiam mai cu seamă să înțeleg ce factori psihologici contribuie la tulburările de somn. Pacienții mei își făceau deseori griji că nu dormeau suficient, iar îngrijorarea lor era însoțită de sentimente de neputință. Oare asemenea experiențe pot fi explicate prin prezența anumitor trăsături de personalitate? Sunt acești indivizi mai perfecționiști sau au un comportament compulsiv? Își fac mai multe griji în general sau manifestă mai multă anxietate?

Din fericire, s-a dovedit că oamenii care suferă de insomnie nu au o personalitate diferită față de cei care nu au probleme cu somnul. Spun „din fericire“ pentru că, în sinea mea, mi-a făcut plăcere să aflu acest lucru. La urma urmei, eu însumi am avut perioade îndelungate în care nu dormeam bine și îmi place ideea că nu sunt prea diferit de alții din acest motiv.

Am început să am probleme cu somnul de la o vârstă foarte fragedă. Când eram bebeluș, dormeam prost. Mama mea se simțea foarte obosită după atâtea nopți de nesomn din cauza plânsurilor mele. Disperată, a decis să apeleze la medicul de familie, care m-a trimis la spital pentru două zile ca să fiu ținut sub observație. Acolo am dormit buștean încă din prima noapte. Însă odată ce m-am întors acasă, plânsurile au reînceput. În cele din urmă, medicii și asistentele au sfătuit-o

pe mama: „Lasă-l pe băiețel să plângă, o să adoarmă singur.“ Metoda a funcționat și după aceea am dormit bine ani întregi. Privind în urmă, îmi dau seama că cei de la spital practicau metoda „plânsului până la epuizare“, care presupune ca bebelușul să fie lăsat să plângă fără nicio intervenție și-l învață să se liniștească și să adoarmă singur. În prezent, după unii, este o metodă controversată, dar pe vremea aceea a funcționat bine în ceea ce mă privește.

Când aveam 28 de ani, s-a stricat treaba. Lucram ca terapeut la un centru de tratare a tulburărilor de somn și începusem iar să sufăr din cauza nopților nedormite. Aveam nevoie de ore întregi ca să adorm și mă trezeam din oră în oră, uitându-mă la ceasul deșteptător ca să văd cum trece timpul. Pe parcursul nopții, prin cap îmi treceau aceleași gânduri negre despre faptul că a doua zi n-o să fiu în stare de nimic și cât de jalnic urma să mă simt din nou la lucru. Simțeam că mor de rușine: ziua tratam persoane care sufereau de insomnie, pe când noaptea eu însumi stăteam cu ochii pe pereți. Nu-mi urmam propriile recomandări cu privire la somn. Mă simțeam ca un pneumolog care își sfătuiește pacienții să nu fumeze, dar își aprinde câte o țigară pe ascuns. Nu-mi dădeam seama de ce începusem dintr-odată să dorm atât de prost și mi-era greu să accept acest lucru.

O lună mai târziu, medicul de familie m-a trimis la un psihoterapeut. La început, nu mă simțeam în largul meu la ședințe: stăteam efectiv cu spatele la terapeut, în timp ce el îmi punea întrebări despre copilăria mea. Cu toate acestea, după câteva ședințe, am început să dorm mai bine. M-a ajutat și că un coleg de la centru m-a încurajat să pun în aplicare anumite aspecte din terapia somnului pe care le-o recomandam pacienților

mei. Ideea că problemele cu somnul puteau apărea dintr-odată mă intrigă. Am început să investighez mecanismele unui somn odihnitor. Voiam să înțeleg de ce tratamentele obișnuite ale insomniei nu funcționau pentru toată lumea.

Am înțeles cauzele insomniei mele abia după câțiva ani, când am descoperit că procesele elementare, apărute în primele faze ale evoluției umane, îmi afectează somnul de noapte. Pe lângă faptul că m-a surprins, ideea că niște lucruri străvechi pot explica multe dintre teoriile actuale cu privire la somn mi-a stârnit curiozitatea. Eram deja foarte interesat de evoluția omului încă din tinerețe, când am studiat psihologia. Deși cursul pe care l-am urmat era plicticos în numeroase privințe, modulele de psihologie evoluționistă mi-au trezit o dorință puternică de a afla mai multe despre acest subiect. Am descoperit cu uimire că nu mai știm cum funcționează corpul nostru în împrejurări naturale și că principiile evoluționiste pot explica de ce manifestăm emoții precum frica, furia și tristețea.

Mulți ani mai târziu, când lucram ca psihoterapeut specializat în terapia somnului, am constatat că a sta treaz noaptea în pat nu e neapărat un lucru rău, fiindcă strămoșii noștri probabil că petreceau mai mult timp treji decât noi. Însă modul în care faci asta este important — îți voi da detalii mai târziu. Probabil că avea sens să stăm treji mai multă vreme și să ne trezim din somn mai des pe vremea când ne confruntam cu amenințări nocturne din partea animalelor de pradă sau a triburilor ostile. Acest lucru ne permitea, nouă și celorlalți membri ai tribului, să reacționăm mai repede și să ne punem la adăpost. În plus, mi-am dat seama că pentru a înțelege natura somnului trebuie să ne întoarcem în vremurile preistorice, când corpurile

noastre erau mult mai bine adaptate la condițiile de trai naturale, ca urmare a evoluției. Ce făceau oamenii primitivi pentru a se odihni bine noaptea? Cum era somnul pentru ei? Oamenii peșterii erau întotdeauna preocupați să doarmă sau se implicau uneori în activități care afectează somnul, precum consumul de substanțe psihoactive? Aveau griji sau temeri legate de somn? Ce mâncau și ce influență avea alimentația lor asupra somnului?

Această carte va răspunde la întrebări precum: de ce se poate ca evoluția să-i ajute să doarmă mai bine pe îndrăgostiți? De ce adormim mai ușor după o partidă de sex? Care este motivul pentru care un somn odihnitor ne face mai atrăgători? Ce legătură există între prădătorii nocturni din vechime și grijile din ziua de azi și ce efect are dispoziția noastră asupra somnului (și invers)? Voi vorbi despre rolul viselor, somnul fragmentat și alte experiențe nocturne precum somnambulismul. Ce rol joacă visele în ceea ce privește emoțiile noastre și cum e posibil să-l fi ajutat pe *Homo sapiens* să supraviețuiască de-a lungul mileniilor? Voi discuta despre efectele substanțelor stimulante asupra somnului, dar și despre somnifere și modul în care funcționează acestea. De asemenea, cartea de față vorbește despre efectele somnului asupra speranței de viață, a stării de sănătate și a bolilor cronice. Ce putem face ca să rămânem sănătoși?

Multe cărți îți spun ce ar trebui și ce nu ar trebui să faci ca să dormi bine. Îți oferă tot felul de ponturi despre cum să gândești, cum să te porți și chiar ce să simți. În multe cazuri, aceste ponturi sunt de ajutor, chiar dacă nu-ți dai seama de ce. În cartea de față, vreau să merg mai departe și să te ajut să înțelegi mai bine ce înseamnă să ai un somn odihnitor, de ce acest lucru

este important și dacă ai sau nu probleme cu somnul. Explorând modul în care trăiau strămoșii noștri cu sute de mii de ani în urmă, sper să te ajut să-ți faci o idee despre bazele evoluționiste ale somnului și să-ți arăt cum poți folosi asta în beneficiul tău. De asemenea, vreau să risipesc câteva mituri despre somn care nu ne servesc la nimic. Un exemplu este mitul celor opt ore de somn, care nu este susținut de date din studiile despre felul în care trăiau strămoșii noștri. În același timp, vreau să le dau speranțe celor care suferă de insomnie, să-i ajut să doarmă mai bine și să se simtă mai relaxați când stau treji noaptea.

Notă: Această carte vorbește în principal despre somnul normal și problemele cu somnul care răspund la intervenții de terapie cognitiv-comportamentală, și anume: insomnie, sindromul întârzierii fazei somnului și parasomnia. Tulburări precum apneea în somn și narcolepsia nu fac subiectul acestei cărți. Dacă bănuiești că suferi de una dintre aceste probleme, este important să-i ceri sfatul medicului tău.

Somnul în timpuri străvechi

...orgoliul uman pune mare preț pe ideea absurdă că specia noastră e scopul suprem al evoluției.¹

Richard Dawkins, *Ceasornicarul orb* (1986)

Somnul era un mister pentru strămoșii noștri îndepărtați, din motive lesne de înțeles. La urma urmei, până în secolul al XIX-lea, știam foarte puține despre creier. Lumea somnului în care ne cufundam dintr-odată în fiecare noapte părea să fie ceva supranatural. Pe măsură ce am început să înțelegem cum funcționează creierul nostru, misterul s-a mai risipit, dar au rămas încă multe întrebări fără răspuns.

Se prea poate ca modul în care dormeau oamenii primitivi să se potrivească mai bine cu timpurile actuale decât ne așteptăm. Dacă vrem să înțelegem somnul, trebuie să examinăm cum a evoluat corpul nostru pe parcursul mileniilor. Omul modern, *Homo sapiens*, a evoluat din specii mai vechi, care au trăit cu 230 000–300 000 de ani în urmă.²

Este un trecut foarte îndepărtat, mai ales dacă ne gândim că oamenii au început să trăiască în orașe

acum mai puțin de 10 000 de ani, că electricitatea a început să fie folosită pe scară largă la sfârșitul secolului al XIX-lea și că am avut computere acasă abia de la sfârșitul anilor 1970.³ Creierul nostru a trebuit să se adapteze din greu la aceste transformări într-un timp relativ scurt. Condițiile noastre de viață s-au schimbat dramatic, însă corpul și mintea noastră nu au evoluat la fel de rapid.

În domeniul studiilor despre somn, e interesant să învățăm și din istorie. Interpretarea descoperirilor arheologice și observarea societăților contemporane de vânători-culegători ne ajută să înțelegem cum dormeau oamenii primitivi. Deși descoperirile arheologice nu ne oferă detalii despre ritmul circadian (modificările fizice, psihice și comportamentale prin care trece un organism într-un ciclu de 24 de ore) al strămoșilor noștri, cercetătorii au studiat viețile vânătorilor-culegători contemporani pentru a-și face o idee despre ritmurile noastre diurne și nocturne din trecutul îndepărtat. Acest lucru a întâmpinat critici din partea unor persoane, cum ar fi Matthew Wolf-Meyer, profesor de antropologie la Institutul Politehnic Rensselaer, statul New York. Acesta afirmă că, având în vedere influențele sociale moderne și alți factori, nu se pot face comparații precise între un grup contemporan și oamenii dintr-o perioadă evolutivă anterioară.⁴ Pe de altă parte, în monografia lui din 2010 intitulată *The Hadza: Hunter-Gatherers of Tanzania* (Tribul hadza: vânători-culegători din Tanzania), un alt profesor de antropologie pe nume Frank Marlowe, deși acceptă că membrii tribului hadza nu sunt „fosile vii”, spune că este uluitor faptul că aceștia și-au conservat bună parte din stilul de viață ancestral, care a suferit doar mici modificări de la prima lor descriere oficială din 1911.⁵

Prin urmare, pentru a ne face o idee despre cum dormeau strămoșii noștri, cea mai bună metodă este să studiem un grup de oameni având un stil de viață mai puțin influențat de tehnologiile moderne, de lumina artificială și de reglarea temperaturii decât noi. Aceste condiții de trai seamănă mult mai bine cu cele ale oamenilor primitivi.

Paturi improvizate

Preistoria este, prin definiție, acea perioadă din istoria omenirii în care nu existau încă documente scrise „lizibile“. Cu alte cuvinte, consemnările istorice sunt la fel de ilizibile precum scrisul meu de mână. Perioada preistorică a început cu 3–5 milioane de ani în urmă și a luat sfârșit în jurul anului 3300 î.Hr. Când ne gândim la acele vremuri, este posibil să ne vină în minte imaginea unui om al peșterii care ține în mână o bâtă, încercând să se apere de un tigru cu dinți-sabie. Cel puțin în ceea ce mă privește, acesta este primul lucru care îmi trece prin cap. Când văd imagini ale oamenilor preistorici, întotdeauna am impresia că artistul îi ura și că nu îi socotea prea inteligenți. Oamenii peșterii au deseori un aer cumva tâmp, motiv pentru care ne este aproape imposibil să ne imaginăm că ar fi putut să descopere focul sau să inventeze roata. Însă eu, personal, cred că oamenii primitivi erau mult mai deștepți decât se vede în aceste descrieri.

Oamenii primitivi duceau o viață de vânători-culegători și, de obicei, erau nomazi. Trăiau în grupuri și vâneau animale sălbatice. De asemenea, adunau diverse lucruri precum nuci, semințe, plante, materiale pentru îmbrăcăminte și lemne pentru foc. Astăzi mergem

la magazin ca să cumpărăm legume sau o bucată de carne, iar când n-avem chef să gătim, putem să comandăm mâncare acasă. În vremurile preistorice, firește, oamenii nu aveau acces la asemenea extravagante. După o zi în care vânaseră și adunaseră plante, era important să se odihnească bine.

Cum arătau, deci, „dormitoarele“ din epoca preistorică? Oamenii primitivi dormeau pe pământ, dar nu dintotdeauna. Strămoșii lor locuiseră în cuiburi din copaci, dintr-un motiv evident: acolo sus erau la adăpost de prădători.⁶ Un fenomen care survine în timpul somnului la oamenii moderni ar putea fi o relicvă a acelor vremuri. Poate că ți s-a întâmplat și ție: ești pe cale să ațipești și, dintr-odată, tresari și ai o senzație de cădere în gol. Te trezești imediat! E destul de jenant când te afli în sala de clasă, la o ședință importantă, dar plicticoasă, sau în tren. Numim acele contracții musculare „spasme hipnice“. Cum se explică acest fenomen? Probabil că juca un rol important în ce privește supraviețuirea. La urma urmei, dacă locuiești într-un cuib dintr-un copac și adormi într-un loc nefavorabil aflat la înălțime mare, e foarte ușor să cazi. Când mușchii corpului tău se contractă pentru o clipă, te trezești brusc și poți să verifici dacă ești în siguranță.

De când au început să folosească focul, oamenii primitivi n-au mai fost nevoiți să-și petreacă nopțile în copaci, întrucât lumina focurilor de tabără ținea prădătorii la distanță. Dormitul pe pământ avea o serie de avantaje semnificative. Oamenii primitivi se odihneau mai bine decât la altitudini periculoase, ceea ce probabil că le-a permis să doarmă mai adânc și cu mai puține întreruperi. Această ameliorare a avut un efect pozitiv asupra creierului în general. E chiar posibil ca

inteligența noastră cognitivă actuală să fie un rezultat al tranziției de la dormitul în copaci la dormitul pe sol.⁷

Cel mai vechi pat care a fost descoperit datează de acum circa 200 000 de ani. Cum arăta? Firește, nu era un pat cu arcuri prevăzut cu o tăblie capitonată și cu o pilotă călduroasă. Era mai puțin confortabil, fiind făcut din iarbă, ramuri și frunze, și se afla într-o peșteră.⁸ Poate te gândești că nu era deloc plăcut să dormi în asemenea condiții, dar existau și alte dezavantaje. Pe lângă vremea schimbătoare, variațiile mari de temperatură și posibilele pericole, oamenii primitivi erau terorizați noaptea și de insecte. De unde știm asta? Patul preistoric era acoperit cu plante care alungă insectele! Dacă ești un artist care realizează portretele strămoșilor noștri și care decide, după ce citește aceste rânduri, să deseneze un om primitiv cu privirea tâmpă, am să te rog să ștergi desenul imediat! În realitate, strămoșii noștri erau niște tipi extrem de inventivi. Apropo, „insecticidul“ acela nu a fost singura descoperire extraordinară. Arheologii au găsit cenușă în diferitele straturi ale patului. Oamenii primitivi foloseau metode neconvenționale de a schimba așternuturile și de a alunga insectele. În mod regulat, dădeau foc paturilor după ce dormeau în ele. Probabil că acest lucru avea efect nu doar asupra creaturilor care se târau deja prin pat, ci și asupra noilor intruși. Majoritatea insectelor târătoare nu se pot deplasa bine printr-o pulbere fină, întrucât aceasta le blochează respirația și provoacă deshidratare.⁹ (Cum ar arăta ritualul arderii paturilor în ziua de azi? Imaginează-ți cum ar fi dacă toată lumea și-ar incendia patul după o singură utilizare. În fiecare dimineață, ai sta la coadă la groapa de gunoi, cu sute de mașini în spate. Din fericire, acum avem alte metode de a schimba așternuturile. Avem mașini de spălat, iar

paturile noastre nu mai miros a crengi arse, ci a miere sălbatică sau a levănțică proaspătă.)

Interesant este că oamenii primitivi foloseau paturile și în alte scopuri, nu doar pentru a dormi în ele. Patul era totodată un loc pentru fabricarea uneltelor din piatră utilizate la vânătoare, pentru curățarea pieilor de animale și pentru prepararea hranei. Putem deduce acest lucru plecând de la așchiile de piatră descoperite în locul de dormit.¹⁰ Imaginează-ți cum ar fi să tai cu fierăstrăul mai multe scânduri de lemn pe un pat proaspăt făcut și apoi să încerci să adormi printre rumeguș și unelte. Ți-ai lua adio de la dulcele tău somn de noapte! Pe lângă așchii de piatră, paturile erau acoperite cu firimituri de argilă roșie și portocalie. Omul primitiv probabil că le folosea pentru a-și decora trupul sau pentru a colora obiecte.

Oare oamenii peșterii făceau sex în paturile lor? Nu se știe sigur, dar pentru a răspunde la această întrebare, cercetătorii au studiat obiceiurile vânătorilor-culegători moderni, ale căror condiții de trai au rămas mai mult sau mai puțin aceleași pe parcursul a mii de ani. Printre altele, au examinat activitatea sexuală a membrilor tribului aka. Aceștia trăiesc în pădurile tropicale din Republica Centrafricană. Majoritatea practică vânătoarea cu plase și culesul și nu trăiesc în peșteri, ci în tabere instalate pe sol. Studiile arată că unii bărbați practică poligamia, însă cei mai mulți dintre ei sunt monogami.¹¹ Având în vedere că, în cazul vânătorilor-culegători moderni, poligamia se întâlnește doar la o foarte mică parte din populație, probabil că la oamenii preistorici activitatea sexuală avea loc între doi parteneri stabili.¹²

În majoritatea triburilor, printre care și aka, activitatea sexuală se desfășoară într-un cadru privat.