Onder de Wol

Slapen en sluimeren in het achttiende-eeuwse Antwerpen

Gerrit Verhoeven

Hoewel slaap ook in het verleden een belangrijke dimensie van het dagelijkse leven was, wisten historici er tot voor kort weinig of niets over. Lange tijd bleven allerlei facetten van de nacht – letterlijk en figuurlijk – in diepe duisternis gehuld. Hoe lang sliepen vroegmoderne mensen? Wanneer kropen ze onder de wol? Welke impact hadden de seizoenen en andere natuurlijke cycli op hun slaapritme? Waren er sociale verschillen in slaapregimes? Pas in de laatste jaren hebben specialisten zoals Alain Cabantous, Craig Koslofsky of Wolfgang Schivelbusch een tipje van de sluier opgelicht.[1] Werkelijk baanbrekend was het onderzoek van de Amerikaanse historicus Roger Ekirch die op basis van een omvangrijk staal aan bronnen – passages in, voornamelijk, Britse dagboeken, brieven, medische traktaten, volksboekjes, liedjes en tal van andere documenten – beweerde dat het premoderne slaappatroon op fundamentele vlakken van het onze verschilde. Niet alleen sliepen vroegmoderne mensen een flink stuk langer, maar ze deden dat ook in verschillende fasen. Na het inslapen, zakten ze weg in hun 'eerste' slaap, om vervolgens, na een paar uur, te ontwaken in het holst van de nacht. Daarna dommelden ze weer in voor een 'tweede slaap'. Tijdens het nachtelijke intermezzo – dixit Ekirch – mijmerden mensen over hun dromen, keuvelden ze een beetje met hun bedgenoot, rookten een pijpje, prevelden een Weesgegroetje of vogelden er lustig op los. Maar er waren ook heel wat slapers die hun bed verlieten om een praatje te slaan met de buren, kleine huishoudelijke klusjes te klaren en andere activiteiten te verrichtten. Na een uurtje van stille waakzaamheid rolden ze weer in bed om te genieten van hun 'tweede slaap'.[2]

Dat patroon zou pas in de negentiende eeuw verdwenen zijn. Toen baande een mix van technologische vernieuwingen – vooral gas- en elektrische verlichting – en een modern tijdsbewustzijn de weg voor een ononderbroken slaappatroon. Mensen werden zich steeds vaker bewust van het feit dat tijd geld was en beknibbelden op hun slaap. Door het chronische slaapgebrek zou het middernachtelijk intermezzo vanzelf zijn verdwenen.[3] Ekirch's hypothese vond niet alleen brede weerklank in zijn eigen discipline, maar oogstte ook veel bijval bij artsen, sociologen, psychologen en andere slaapwetenschappers.[4] Nochtans blijft het historisch bewijsmateriaal waarmee de hypothese weerlegd dan wel bevestigd zou kunnen worden

Foto links: A. Brouwer, *De Roker* (1630–'38) [Rijksmuseum Amsterdam, SK-A-4040]. Op het tafeltje achter de roker is een man ingedommeld. Taferelen van drinkebroers die even een tukje doen in de herberg waren bijzonder populair in de vroegmoderne periode.

1 Klassiekers zijn: Koslofsky C., *Evening's Empire. A history of the night in early modern Europe* (Cambridge 2011); Cabantous A., *Histoire de la nuit, XVII^e-XVIII^e siècle* (Paris 2009); Schivelbusch W., *Disenchanted Night: the Industrialization of Light in the Nineteenth Century* (Berkeley 1988). Meer recent: Handley S., *Sleep in early modern England* (New Haven 2016).

2 Ekirch R., 'Sleep we have lost: pre-industrial slumber in the British Isles', *American Historical Review*, 106 (2001) 343–386. Meer recente variaties: Ekirch R., 'The modernization of Western sleep: or does insomnia have a history?' *Past & Present*, 226 (2015) 149–192; Ekirch R., *At Day's Close: Night in times past* (New York 2005).

3 Ekirch, 'The modernization', 149–192.

4 Yetish G. e.a., 'Natural Sleep and its Seasonal Variations in Three Pre-Industrial Societies', *Current Biology*, 25 (2015) 2862–2868; Nunn C., Samson D & Krystal A., 'Shining evolutionary light on human sleep and sleep disorders', *Evolution, Medicine, and Public Health*, (2016) 227–243. Ekirch's hypothese kwam ook in de media: Reiss B., 'Sleep's Hidden Histories', *Los Angeles Review of Books*, 12 February 2014; Hegarty S., 'The Myth of the eight-hour sleep' *BBC News*, 22 februari 2012.

mager, omdat het aartsmoeilijk is om bronnen te vinden die nieuw licht werpen op vroegmoderne slaappatronen. Door nieuwe gegevens te putten uit de *examinatieën en informatieën* van de Antwerpse *Hoogere Vierschaer* nemen we die uitdaging hier graag aan.[5] Na ernstige misdrijven trad de machinerie van de lokale strafrechtbank in werking. Om te weten hoe de vork precies aan de steel zat, riepen de onderzoeksrechters eerst een hele reeks getuigen op. Dader(s) en slachtoffer(s) werden eveneens aan de tand gevoeld. Klerken schreven die – letterlijk duizenden – getuigenissen van naaldje tot draadje neer. Die dossiers vormen dan ook een unieke bron om het dagelijkse leven te reconstrueren: (oog)getuigen gaven immers (onbewust) allerlei informatie prijs over werk, huishoudelijke klusjes, vrije tijd, religie, sociale participatie, mobiliteit en andere beslommeringen. Slaap kwam ook uitvoerig aan bod: een kleine 175 van de meer dan 2.000 observaties bevatten informatie over vroegmoderne slaapritmes. Een eerste analyse levert dan ook een schat aan gegevens op over slaapduur (onder meer over slaapvolume, tijdstip van inslapen en ontwaken, seizoensmatige variaties) en slaapkwaliteit (onder andere over (on)onderbroken patronen, slapeloosheid, dutjes, enzovoort). Bovendien laten de dossiers ook toe om verschillende slaapregimes te onderscheiden, omdat de klerken, bij aanvang van de ondervraging, ook allerlei persoonlijke gegevens (naam, beroep, leeftijd, geslacht, herkomst) van getuigen, daders en slachtoffers noteerde. Tezamen werpen die duizenden puzzelstukjes een nieuw licht op vroegmodern slaappatronen. Laten we eerst even kijken naar slaapduur en slaapvolume.

5 Felixarchief Antwerpen (voortaan FeA) V 84–123, *Examinatieën en Informatieën* (1597–1790). Meer achtergrond over die lokale rechtbanken: Monballyu J., *Six centuries of Criminal Law. History of Criminal Law in the Southern Netherlands and Belgium, 1400-2000* (Leiden 2014) 411–428.

Slaapvolume

In de zomer van 1775 werd Cecilia Blanckaert opgeroepen om te getuigen over een diefstal in haar huis enkele dagen voordien. Blanckaert verklaarde dat ze om kwart voor vijf 's ochtends was ontwaakt. In de keuken bleek dat een van de glazen kastdeurtjes aan diggelen lag. Diverse spullen waren zoek, waaronder enkele nagelnieuwe hemden.[6] Haar verklaring is er eentje van dertien in een dozijn, want vroege vogels waren er bij de vleet in het achttiende-eeuwse Antwerpen. Net geen 80 procent van de stadspopulatie was al uit de veren tussen vijf en zeven. Een kleine minderheid – vooral bakkers, knechten en meiden, winkeliers en tuinders – waren nog vroeger uit bed,[7] terwijl een al even kleine minderheid – voornamelijk kooplui, topambtenaren en renteniers – ook na acht uur lekker bleven pitten.[8] Slapen was een sterk gesynchroniseerde activiteit. Dat was ook voor bedtijd het geval: tussen tien en elf uur 's avonds kropen de meeste Antwerpenaren onder de wol. Nauwelijks 8 procent bleef langer op. Niet verrassend waren het vooral nachtwakers, herbergiers, dienstboden en beerputruimers (ook wel eufemistisch *nachtwerkers* genoemd) die tot in de late uurtjes actief bleven. Door cijfers over ontwaken en inslapen te combineren, valt het vroegmoderne slaapvolume eenvoudig te berekenen. Uit de *examinatieën en informatieën* blijkt dat achttiende-eeuwse sinjoren hooguit een zevental uur sliepen, wat een flink stuk onder het hedendaagse minimum ligt.[9] Bovendien meten we daarbij enkel het bruto slaapvolume. Dossiers bevatten immers louter informatie over het tijdstip waarop getuigen respectievelijk in of uit bed sprongen, terwijl ze nauwelijks licht werpen op het exacte moment van inslapen of ontwaken. Vermoedelijk zal het netto slaapvolume dus nog een flink stuk lager hebben gelegen voor de meeste getuigen.

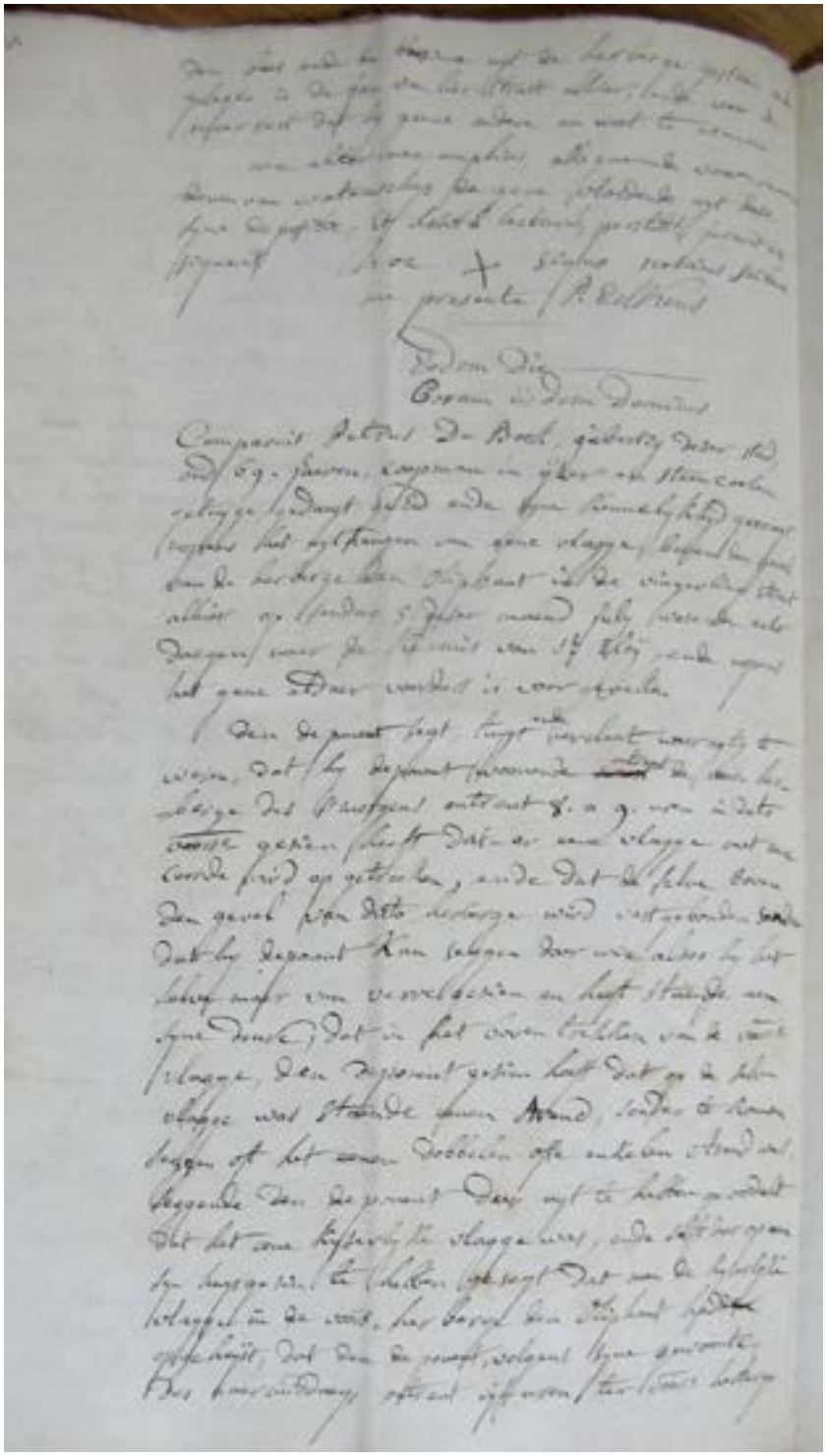
6 FeA, V 111, *Getuigenis van Cecilia Blackaert*, 16 augustus 1775.

7 Enkele voorbeelden FeA, V 108, *Getuigenis van Anna Leemans*, 12 juni 1772; FeA, V 114, *Getuigenis Joannes Correwijn*, 28 juni 1779; FeA, V 122, *Getuigenis van Dorothea Librechts*, 10 Juli 1789. Vergelijkbare schattingen bestaan voor laat achttiende-eeuws London, Parijs en andere Europese steden: Voth H.J., *Time and work in England during the Industrial Revolution* (London 2012) 139–140, Koslofsky, *Evening's Empire*, 6.

8 Bijvoorbeeld: FeA, V 105, *Getuigenis van Gismarius van Heyst*, 3 Februari 1758; FeA, V 115, *Getuigenis van Matheus Siccoth*, 1 Mei 1781. Voor vergelijkbare cijfers: Koslofsky, *Evening's Empire*, 6.

9 Voth, *Time and Work*, 140.

Antropologisch onderzoek heeft uitgewezen dat slaappatronen in pre-moderne jagers-verzamelaars culturen variëren met de seizoenen. Tsimane in Bolivië, de San in Namibië en tal van andere groepen slapen bijvoorbeeld



Felixarchief Antwerpen, V 122, *Ondervraging van Petrus de Bock* (17 juli 1789). In de zomer van 1789 werd Petrus ondervraagd door de rechters van de Vierschaar als getuige in een zaak van volksoproer. Na nog een biertje gedronken te hebben in herberg de Olifant was Bock om half tien huiswaarts gegaan om in bed te kruipen.

een uurtje minder in de zomer dan in de winter.[10] Dat was ook in Antwerpen het geval: de *examinatieën en informatieën* wijzen immers op soortgelijke seizoensgebonden variaties. Gemiddeld schommelde de slaapduur immers tussen 6:45 uur in de zomer- en 7:45 uur in de wintermaanden. Dat was

10 Yetish, 'Natural Sleep', 2863.

niet zozeer te wijten aan een variabele bedtijd. 's Winters kroop men weliswaar een stukje vroeger onder de wol dan 's zomers, maar de verschillen waren allesbehalve hemelsbreed (zie tabel 1). Dat was wel het geval bij het ontwaken: het leeuwendeel van de stad bleek in de zomer al wakker omstreeks vijf uur in de ochtend, terwijl dat in de winter eerder zes uur was. Dat patroon was trouwens niet uniek voor Antwerpen: seizoensmatige variaties werden ook al voor andere premoderne steden geattesteerd.[11] Uit de cijfers blijkt wel duidelijk dat het dagelijkse ritme veel minder bepaald werd door de zonnecyclus dan we op het eerste zicht zouden vermoeden. Mensen bleven hartje zomer ook na zonsondergang nog een tweetal uur wakker, terwijl ze in het putje van de winter meer dan acht uur van hun

Uit de cijfers blijkt wel duidelijk dat het dagelijkse ritme veel minder bepaald werd door de zonnecyclus dan we op het eerste zicht zouden vermoeden

actieve tijd doorbrachten in duisternis. Met de winterwende – op de kortste dag van het jaar – ontwaakte men ruim twee uur voor zonsopgang en sliep men pas meer dan zes uur na zonsondergang in. Dat betekende dat er flink wat verlichting nodig was. Onderzoek op basis van boedelinventarissen wijst dan ook uit dat artificieel licht – ook voor de verspreiding van gas en elektriciteit in de negentiende eeuw – al ruim voorhanden was.[12] Kandelaars, olielampen, lantaarns en andere items doken dan ook in bijna alle lagen van de samenleving op. Uiteraard waren sommige gezinnen te arm om hun eigen kaarsen, olie of brandhout te kopen, maar die konden dan meestal wel terecht in een lokale herberg, jeneverbar of koffiehuis waar licht – en eventueel een haardvuur – brandde.[13]

11 Voth, *Time and Work*, 140.

12 Dat staat in ieder geval haaks op de klassieke bewering dat het vroegmoderne leven zowat tot stilstand kwam tussen zonsondergang en zonsopgang door gebrek aan artificieel licht. Lees bijvoorbeeld: Cabantous, *Histoire de la Nuit*, 95.

13 Gegevens ontleend aan lezing: Saelens W., 'The spatial organisation of home heating and lighting in eighteenth-century Ghent and Leiden', *Energy in the early modern home*. Internationale Workshop (Antwerpen 2019).

Tabel 1: Seizoensverschillen in slaapvolume in Antwerpen (1585–1790) (n = 167)

	GEMIDDELDE		MEDIAAN			ZONNEWENDE	
	Zomer	Winter	Zomer	Winter		Zomer	Winter
Ontwaken	5:39	6:26	5:15	6:00	Zonsopkomst	3:18	7:44
Inslapen	22:26	22:08	22:30	22:15	Zonsondergang	20:06	15:36
Slaapvolume	**7:13**	**8:18**	**6:45**	**7:45**	**Uren in het duister**	**2:24**	**8:23**

Flakkerende kaarsen, olielampen en lantaarns waren – in vergelijking met de hoge wattage van negentiende-eeuwse verlichting – weinig efficiënt, maar toch zetten ze een langzaam proces in werking dat door de Amerikaanse historicus Craig Koslofsky als *nocturnalization* [vernachtelijking] werd omschreven. Werk, huishoudelijke klussen, ontspanning en tal van andere activiteiten die vanouds bij daglicht plaats vonden, kwamen sinds de zestiende eeuw alsmaar meer in een schemerzone terecht. Langzaam maar zeker verloor de nacht terrein. 'Nocturnalisatie' bereikte in de achttiende

eeuw een hoogtepunt. Koffiehuizen, herbergen en balzalen zaten tot in de late uurtjes tjokvol, terwijl sluitingsuren opgerekt of afgeschaft werden. Tegelijk werden de regels rond nachtwerk minder streng opgevolgd.[14] Dat proces wordt meestal in verband gebracht met de verspreiding van publieke verlichting in de achttiende eeuw. Lantaarns en *réverbères* doken eerst in de straten van London, Parijs en Amsterdam op om even later ook de kleinere, provinciale steden te veroveren. Daardoor waren mensen in staat om zelfs de donkerste uren van de nacht te koloniseren.[15] Antwerpen bleek echter een uitzondering. Discussies over de invoering van straatlantaarns doken immers pas in de late achttiende eeuw in de lokale *brede raad* op.[16] Maar ook zonder *réverbères* schakelde de 'nocturnalisatie' ook in de Scheldestad een versnelling hoger, wat gezien de brede verspreiding van kaarsen, olielampen en kandelaars in privéwoningen niet zo'n wonder was. Wel opmerkelijk is dat die 'vernachtelijking' weinig of geen invloed had op klassieke slaappatroon. Laatachttiende-eeuwse sinjoren sliepen nauwelijks een uur of zeven per dag, wat geen grammetje minder, maar eigenlijk een onsje meer was dan in het midden van de eeuw.[17] Daarmee staan de Antwerpse resultaten haaks op Ekirch's bewering dat onze vroegmoderne voorouders een stuk langer sliepen dan wij.[18] Nochtans wijst antropologisch onderzoek uit dat die korte slaapduur wel eens de standaardmodus van ons natuurlijke, biologische ritme zou kunnen zijn. Jagers-verzamelaars slapen immers ook zelden of nooit meer dan zeven uur per etmaal.[19] Kortom, in de achttiende eeuw was er weinig of geen evolutie te bespeuren in slaapvolume. Maar hoe zat het met de kwaliteit van die slaap?

14 Koslofsky, *Evening's Empire*, 129–155.

15 Koslofsky, *Evening's Empire*, 130–136; McMahon D., 'Illuminating the Enlightenment: public lighting practices in the siècle des Lumières', *Past and Present*, 240 (2018) 119–159.

16 FeA, PK 2165, *Minuten van de Breede Raad* (5, 6, 10, 15 September 1787)

17 In de praktijk leek het slaapvolume eerder toe te nemen van een mediaan van 6:45 voor 1750 naar 7:30 tussen 1776–'90.

18 Ekirch, 'The Modernization', 167.

19 Yetish e.a., 'Natural Sleep', 2863; Nunn, Samson & Krystal, 'Shining evolutionary light', 233.

Slaapkwaliteit

In 1787 werd Susanna van Celst verhoord in een zaak van vandalisme. Op de bewuste dag was ze samen met haar man om half tien naar bed gegaan. Hoewel er nog wat straatlawaai was, dommelde het echtpaar al snel in. Klokslag één uur schrok Susanna echter wakker toen haar vensterglazen vernield werden.[20] Haar getuigenis is niet alleen illustratief voor het tijdsbesef van vroegmoderne Antwerpenaren – in de achttiende eeuw nog vooral afgestemd op kerkklokken en andere publieke uurwerken, ondanks het toenemende belang van zakhorloges, pendules en andere private klokken[21] – maar is ook veelzeggend voor het slaappatroon. Getuigen verklaarden in de rechtbank vaak hoe ze bruusk ontwaakt waren in het midden van de nacht door rumoer op straat, het bonzen op de deur of een schreeuw om hulp. Sluimeraars werden ook ruw uit hun dromen weggerukt door familieleden, buren of – minder frequent – wildvreemden, door blaffende honden, gakkende ganzen of andere dieren (grafiek 1). Daarentegen zijn verklaringen van getuigen die op een natuurlijke wijze ontwaakten in het diepst van de nacht op één hand te tellen (nauwelijks 3 procent). Nicolaes Janssens beweerde bijvoorbeeld in 1728 dat hij omstreeks middernacht was wakker geworden. Omdat hij zich koortsig voelde, strompelde Nicolaes naar een pomp in de buurt om een slok te nemen. Een van de buren werd echter wakker van het rumoer en schreeuwde woedend: 'wat manniere dit was, dat men niet slaepen can.' Na wat scheldwoorden heen en weer, vielen er rake klappen en moest Janssens uiteindelijk zijn biezen nemen met een kapotte kroes.[22]

20 FeA, V 120, *Getuigenis van Susanna Van Celst*, 24 juli 1787.

21 Blondé B. & Verhoeven G., 'Against the clock: time awareness in early modern Antwerp, 1585–1789', *Continuity & Change*, 28 (2013) 213–244; Verhoeven G., 'Omtrent het quart na den sessen. Het tijdsbewustzijn van de getuigen voor de Antwerpse Vierschaer (1585–1789), in: Deceulaer H., Dubois S. & Puccio L. (red.), *Het pleit is in den zak. Procesdossiers uit het ancien regime en hun perspectief voor historisch onderzoek* (Brussel 2014) 197–208.

22 FeA, V 91, *Getuigenis van Nicolaes Janssen*, 25 januari 1728.

Uiteraard laten gerechtelijke dossiers slechts een stukje van de werkelijkheid zien, al was het maar omdat de kans dat getuigen naar externe oorzaken verwezen die hun slaap verstoord hadden oneindig veel groter was dan dat ze een natuurlijke oorzaak vermeldden. Toch is het ontbreken van die laatste opvallend. Dat lijkt immers te suggereren dat mensen – in tegenstel-

Pertinente Afbeelding van den slapenden Boer tot Stolwijk,
toe-ge-eygend en opgedragen aan alle Vredelievende Doktoren.

Hier ziet gy afgemaald na 't leven
Geschiedt, gedrukt, geët, gedreven
Den Boer van Stolk, die slaapt en slaapt,
Die dut en droomt, of leid en laapt.

Daar yder wat weet op te zeggen,
Den een wil 't ras, die zoo uitleggen:
Een ander zegt 't is schelmery,
Bazzegt, onderegt, en dweepery.

Hier op tijd men aan 't ribberakken,
Den een werpt d'ander vuile lakken
Op 't lijf: terwijl men kijft en schelt,
d'Onkunde van malkander meld.

Dus haspelt men hier onder 't hoofdeerd,
Die gaat zoo grof, dat dreunt en donderd
Door Stolkerslois, en 't geestlicke Land,
Daar roept men by-na moord en brand.

En wil malkander beuzn en ville;
Weg, weg, ik bid je flaukz dat drille,
Want 't baard maar rary, op het lijf:
Dus houd je stil, dit 't eer het beft.

Verschild den eenen van concepten,
Daar d'ander niet alzoos van repten.
Wat 't dat, trekt dog hierom geen swaard,
Want 't slap en is de kool niet waard.

Daar 's ook niet beter als de Vroede,
Verstaat malkander dan met roede;
Want kyven dat 's maar leuterry,
Ook boengd het ganze geen stigting by.

En wat betreft den Boer zijn qualen,
'k Zal u ook zijn concept verhalen,
(Schoon dat ik ben geen Medecijn)
'k Vertrou niet dat het paten zijn:

Maar dat het hem afkomt van boven,
Dit 's wel het veiligst te geloven;
Want hoe kan iemand zulks beletten,
En een 's groot zig doen vergaten.

Gelladig met de dood te kampen,
't Moedwillig werpen in veel rampen,
En brengen zig alzoo ten val:
Dit raakt (mijns oordeels) kant noch wal.

G. VAN SPAAN.

Te ROTTERDAM, gedrukt by PIETER DE VRIES, Boekdrukker woonende in de Vaderstreg, by de nieuwe Kerk. Anno 1707.

Anoniem, *De slapende boer van Stolwijk* (1707). [Rijksmuseum Amsterdam, RP-P-OB-83.279] Volgens de overlevering zou Dirk Klaasz. de Bakker, een Nederlandse boer, bijna een half jaar lang geslapen hebben. Op 29 juni 1706 dutte hij in en ontwaakte pas op 11 januari 1707. Op de prent zijn de artsen en bezoekers te zien die het wonder kwamen gadeslaan.

ling tot Ekirch's beweringen – niet systematisch ontwaakten tijdens de nacht. Bovendien sliepen de meeste getuigen als ze dan toch gewekt werden vrijwel meteen weer in. Illustratief is de verklaring van Hieronymus Vanlerus die in 1789 in een zaak van inbraak getuigde. Vanlerus expliqueerde hoe hij in de bewuste nacht met een schok wakker was geworden rond twee uur toen bereden dragonders door de straat jakkerden. Na een snelle blik door het raam, blies Vanlerus zijn kaars weer uit en kroop terug onder de wol.[23] Dat lijkt een ongeschreven regel. Kennelijk was het leeuwendeel van de getuigen maar enkele tellen wakker voor ze weer in bed rolden.[24] Eigenlijk zijn er nauwelijks aanwijzingen dat Antwerpenaren die in het holst

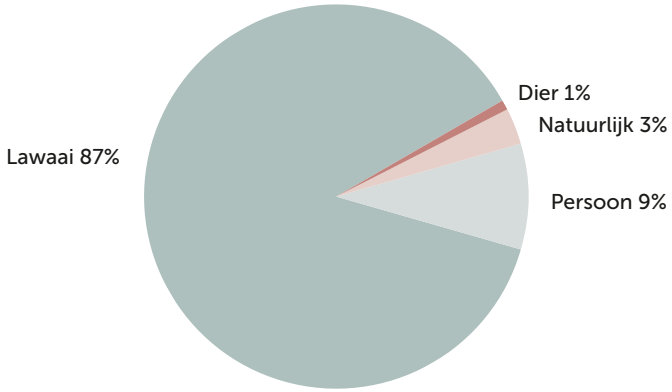
23 FeA, V 122, *Getuigenis van Hieronymus Vanlerus*, 16 augustus 1789.

24 Voorbeelden zijn legio: FeA, V 103, *Getuigenis van Anna Devil*, 17 december 1752; FeA, V 112, *Getuigenis van Joannes-Baptista Colpijn*, 30 november 1777; FeA, V 112, *Getuigenis van Jacobus Sperré* (16 november 1777).

van de nacht wakker werden een ommetje maakten, met de buren kouten, een pijpje rookten, een klusje klaarden of om het even welke andere activiteit verrichtten.[25] Tussen één en vijf in de morgen viel het leven nagenoeg stil in een vroegmoderne stad.[26]

Eigenlijk zijn er nauwelijks aanwijzingen dat Antwerpenaren die in het holst van de nacht wakker werden een ommetje maakten, met de buren kouten, een pijpje rookten, een klusje klaarden of om het even welke andere activiteit verrichtten

Grafiek 1 – Oorzaken van middernachtelijk ontwaken in Antwerpen (1750–'95) (n = 86)



Kortom, het bewijsmateriaal voor Ekirch's onderbroken, tweefasige slaap blijft mager. Mensen leken ook voor de industriële revolutie al in één ruk door te slapen. Drie elementen lijken dat nog verder te bevestigen. Eerst en vooral werden de concepten 'eerste' en 'tweede slaap' nooit of te nimmer vermeld in de *examinatieën en informatieën*, wat doet vermoeden dat ze ook in het dagelijkse taalgebruik zelden of nooit gebezigd werden.[27] Ten tweede lijkt de (relatief) korte slaapduur haast onverenigbaar met één of twee uur waakzaamheid in het midden van de nacht. Dat zou immers betekenen dat Antwerpenaren nauwelijks zes à zeven uren sliepen in de winter, terwijl dat in de zomer nog minder was. Met vijf à zes uur slaap per nacht zakt het vroegmoderne slaapvolume dan ver onder het biologische minimum.[28] Ten derde zijn de verwijzingen naar nachtelijk ontwaken verspreid over de hele nacht, terwijl men op basis van Ekirch's hypothese

25 Ekirch, 'The Modernization', 151–152; Ekirch, 'Sleep we have lost', 364–371.

26 G. Verhoeven, 'Time before Modernity? Everyday time-use in early modern Antwerp (1585–1795)', *Journal of Historical Sociology* [In beraad].

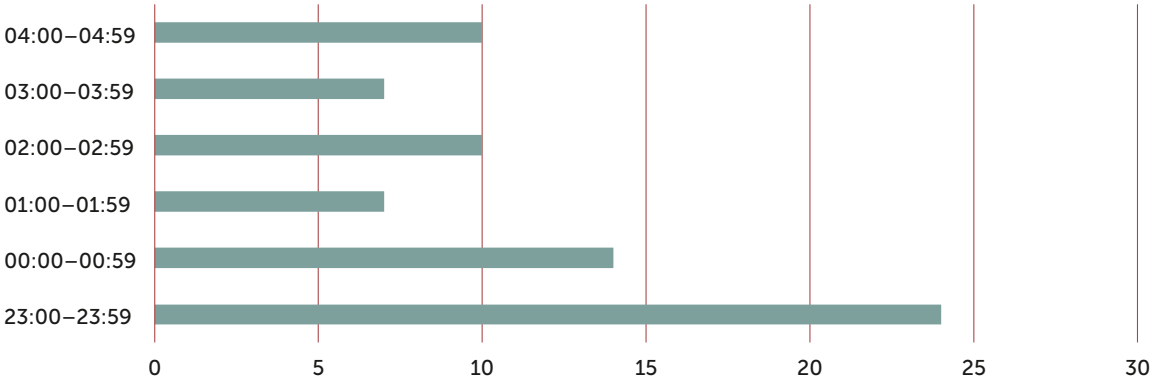
27 FeA, V 109, *Getuigenis van Cornelius Kuykens*, 1 oktober 1772; FeA, V 109, *Getuigenis van Elisabeth Melis*, 9 Oktober 1772; FeA, V 120, *Getuigenis van Anna Lambrechts*, 27 juli 1787.

28 Yetish, 'Natural Sleep', 2863; Nunn, Samson & Krystal, 'Shining evolutionary light', 233.

een piek tussen één en twee uur 's nachts zou verwachten. Na een uur of drie ontwaakte men immers uit de 'eerste slaap'.[29] In realiteit was de kans op ontwaken dan net het laagst, terwijl het hoogtepunt zich eerder situeerde net na het inslapen (tussen 23:00 en 01:00 uur) of net voor het ontwaken (om 4:00 's ochtends). Dat komt mooi overeen met onze biologische ritmes van lichte, gemiddelde en diepe slaap. Net zoals wij ontwaakten achttiende-eeuwse mensen redelijk snel in de schemerzone tussen waken en slapen, maar ervoeren ze diepe slaap in de rest van de nacht.

29 Ekirch, 'The modernization', 125; Ekirch, 364–366.

Grafiek 2: Verwijzingen naar tijdstip van nachtelijk ontwaken in Antwerpen (1750–'95) (n = 72)



De Antwerpse gegevens staan dus haaks op Ekirch's hypothese. Waarom die anomalie? Hoe verklaren we dat de *examinatieën en informatieën* een totaal ander beeld opleveren? Daarbij kunnen een drietal scenario's worden uitgezet. Eerst en vooral kan de spagaat misschien verklaard worden aan de hand van culturele verschillen: Britse slaappatronen waren mogelijk fundamenteel anders dan die op het continent. Dat lijkt echter weinig waarschijnlijk, omdat net Ekirch er de nadruk op legt dat sporen van tweefasige slaap niet alleen opduiken in Engelse bronnen, maar ook in Franse, Duitse en Italiaanse.[30] Mogelijk – en dat is de tweede hypothese – moeten we het model van een negentiende-eeuwse genese van moderne slaap een hele poos – en misschien zelfs enkele eeuwen – 'terugspoelen' in de tijd. Immers, alle factoren die Ekirch belangrijk acht voor het verdwijnen van het premoderne slaappatroon waren al ruim voorhanden in de achttiende eeuw. Verlichting was nog niet aanwezig in de hoge wattage van de negentiende eeuw, maar kandelaars, olielampjes en lantaarns waren al wijdverspreid.[31] Tijdsbewustzijn – een tweede ontregelende factor – was allerminst een uitvinding van de negentiende eeuw. Door een massa pendules, zakhorloges en staande klokken, maar ook door kerkklokken en andere publieke uurwerken was het tijdsbesef al flink aangescherpt voor de industriële revolutie.[32] Tenslotte was slaaptekort niet louter een kenmerk van moderne slaappatronen, maar maakte het ook deel uit van de slaaphabitus in de vroegmoderne tijd. Tezamen zou die mix kunnen verklaren waarom het tweefasig sluimeren al in de achttiende eeuw verdwenen was. Misschien was het eerder een restant uit de middeleeuwen of de renaissance.

30 Ekirch, 'The Modernization', 158.

31 Meer achtergrond: Koslofsky, *Evening's Empire*, 4–5; Roche D., *A History of Everyday Things. The Birth of Consumption in France, 1600-1800* (Cambridge 2000) 110-130; Sarti R., *Europe at Home. Family and Material Culture, 1500-1800* (New Haven 2002) 116–117.

32 Glennie P. & Thrift N., *Shaping the Day. A History of Timekeeping in England and Wales, 1300-1800* (Oxford 2009); Sauter M.J., 'Clockwatchers and Stargazers: Time Discipline in Early Modern Berlin', *American Historical Review*, 112 (2007) 685–709; Murphy A., 'Clock-watching: work and working time at the late eighteenth-century Bank of England', *Past & Present*, 263 (2017) 99–132. Meer over Antwerpen: Blondé & Verhoeven, 'Against the clock', 213-244; Verhoeven G., 'Fasionably Late? Time, work, and the industrious revolution in early modern Antwerp (1585–1790)', *Economic History Review* [Geaccepteerd en in druk voor 2020]

Maar er kan ook nog een derde hypothese geformuleerd worden. Nieuw onderzoek bij de Hazda, San, Tsimane en andere jagers-verzamelaars culturen heeft uitgewezen dat mensen in premoderne samenlevingen zelden of nooit ontwaken in het holst van de nacht. Middernachtelijke

R. Vinkeles, *Man met een slaapmuts zit naast zijn bed bij de haard* (1785) [Rijksmusem Amsterdam, RP-P-OB-65.994]. Bij gebrek aan degelijke isolatie en verwarming in huis was een slaapmuts een noodzakelijk attribuut in de vroegmoderne tijd. In de loop van de achttiende eeuw doken kachels, haarden en komfoortjes echter steeds vaker in huis op.

insomnia of slapeloosheid is er ook eerder uitzonderlijk. Dat lijkt te suggereren dat een ononderbroken – eenfasig – slaappatroon tot onze biologische standaardmodus behoort, terwijl tweefasig sluimeren de uitzondering op de regel is.[33] Dat werpt uiteraard een hele nieuwe reeks aan vragen op. Waren Ekirch's sporen misschien niet representatief voor de hele samenleving? Of waren ze eerder een kenmerk voor een kleine subgroep? Om die vragen te beantwoorden, moeten we nader inzoomen op sociale verschillen in slaappatronen. Hoe beïnvloedde klasse, gender of leeftijd het slaapvolume en de slaapkwaliteit?

33 Yetish, 'Natural Sleep', 2864–2867; Nunn, Samson & Krystal, 'Shining evolutionary light', 230.

Slaapregimes

Petronella Camp ontwaakte rond half zes op een winterdag in 1758, toen iemand op haar deur hamerde. 'Wie magher soo vroeg comen cloppen', mopperde ze tegen haar man, maar uiteindelijk glipte ze toch uit bed om poolshoogte te nemen. Omdat het een van de vaste klanten bleek, opende ze haar herberg en zette ze een kopje thee. Intussen draaide haar man zich nog eens om.[34] Hoewel partners soms ook samen uit bed wipten, zijn er talloze andere voorbeelden waarbij vrouwen iets vroeger op waren dan hun man om water bij de pomp te halen, de kinderen aan te kleden, ontbijt te

34 FeA, V 105, *Getuigenis van Petronella Camp*, 3 februari 1758.

maken, naar de vroegmis te gaan en tal van andere activiteiten te verrichten, terwijl manlief nog wat verder sluimerde.[35] Cijfers bevestigen die trend. Vrouwen waren tot een half uur eerder wakker – of tenminste uit bed – dan mannen (zie tabel 2). Daarentegen varieerde hun bedtijd nauwelijks. Mannen en vrouwen gingen haast tegelijk onder de wol rond 21:30 uur.[36] Uit een gedetailleerde analyse van arbeid in Antwerpen weten we dat de productieve tijd – de som van loonarbeid en huishoudelijke klusjes – van vrouwen veel hoger lag dan die van mannen. Terwijl die laatsten ongeveer 40 procent van hun dagelijks tijdsbudget besteedden aan arbeid, was dat voor de eerste bijna 48 procent.[37] Mogelijk beknibbelden vrouwen op slaap om voldoende vrije tijd over te houden.[38] Toch lijkt het onwaarschijnlijk dat dit relatief kleine genderverschil ook uiteenlopende slaappatronen herbergt. Vermoedelijk loopt het spoor naar een tweefasig slaappatroon dan ook elders.

35 Enkele voorbeelden FeA, V 105, *Getuigenis van Gismarius Heyst*, 3 februari 1756; FeA, V 115, *Getuigenis van Matheus Siccoth*, 1 mei 1781.

36 Voth, *Time and Work*, 149–153.

37 Verhoeven, 'Time before Modernity' [In druk voor 2020] ; Verhoeven, 'Fashionable Late?', [in beraad]

38 Wajcman J., 'Life in the Fast Lane? Towards a sociology of technology and time', *The British Journal of Sociology*, 59 (2008) 64–65.

Tabel 2: Slaap en gender in Antwerpen (1585–1790) (n = 174)

	GEMIDDELDE		MEDIAAN	
	Man	Vrouw	Man	Vrouw
Ontwaken	6:12	5:51	6:00	5:30
Inslapen	22:31	22:35	22:30	22:30
Slaapvolume	**7:41**	**7:16**	**7:30**	**7:00**

Slaap varieert ook met leeftijd. Om verschillen aan het licht te brengen, werd het staal in drie categorieën getrancheerd: jeugd (leeftijd <30), volwassen (tussen 30 en 50 jaar) en bejaard (leeftijd > 50).[39] Met een slaapvolume van minder dan zeven uur pitten ouderen het kortst (zie tabel 3). Niet dat ze echt vroeger op stok gingen, maar ze waren wel een stuk vroeger uit de veren dan hun jongere stadsgenoten. Uiteraard blijft het koffiedik kijken waarom die oudjes minder sliepen, al weten we uit de wetenschappelijke literatuur dat onze biologische klok langzaam maar zeker ontregeld raakt met het ouder worden. Ouderen sukkelen dan ook vaak met slaapproblemen zoals insomnia.[40] Korte slaapjes overdag waren ook typisch voor ouderen.[41] Tukjes en hazenslaapjes kwamen op elk moment van de dag voor, maar doken – in tegenstelling tot wat Ekirch beweerde – zelden of nooit op in de verklaringen van jongeren en volwassen. Dutten was dus eerder uitzondering dan regel.[42] Tieners en twintigers sliepen tot anderhalf uur langer dan hun ouders en grootouders. Niet alleen ontwaakten ze flink wat later, maar ze sliepen – verrassend genoeg – ook een ietsje-pietsje eerder in. Naar de oorzaak hebben we ook in dit geval het raden. Kinderen moesten ook in de vroegmoderne periode eerder naar bed. Illustratief is de zaak van de vijftienjarige Catharina Nollet die in 1776 als kroongetuige opgeroepen werd in een zedenzaak. Aan de rechters vertelde ze hoe haar stiefvader haar rond negen uur naar bed gestuurd had. Hoewel hij aan zijn vrouw zei dat hij nog even uit ging, betrapte die hem even later in Nollet's kamer, waar hij weinig goeds van zin was.[43]

39 Door het relatief kleine sample zijn ook de subgroepen klein: jongeren (35 observaties); volwassen (108), ouderen (19)

40 Nunn, Samson & Krystal, 'Shinging evolutionary light', 233–234.

41 FeA, V 85, *Getuigenis van Maeijken Hermans*, 21 juli 1601.

42 Ekirch, 'Sleep we have lost', 362–363. Meer over dutten: Nunn, Samson & Krystal, 'Shining evolutionary light', 229–230; Yetish, 'Natural Sleep', 2863–2864.

43 FeA, V 112, *Getuigenis van Catharina Nollet*, 15 november 1776. Meer voorbeelden: FeA, V 95, *Getuigenis van Peter de Backer*, 28 augustus 1734; FeA, V 114, *Getuigenis van Maria van Halften*, 25 maart 1779.

Toch kan een vroege bedtijd niet verklaren waarom ook jongvolwassenen – ergens tussen de achttien en de dertig – aanzienlijk meer sliepen. Misschien hing hun royale slaapduur samen met hun levensfase: zonder de lusten en lasten van een groot gezin, inclusief een eindeloze lijst huishoudelijke klusjes, konden jongeren zich allicht wat extra slaap veroorloven.[44] Dat lijkt alvast een ideale voedingsbodem voor een tweefasig slaappatroon.

44 Over de relatie tussen arbeid en levensfase. Horrell S., Humphries J. & Weisdorf J., 'Working for a Living? Women and Children's Labour Inputs in England, 1260–1850' *Oxford Economic and Social History Working Pape:rs*, 172 (2019) 24–25.

B. de Bakker, *Kinderen in nachtkleding* (1789) [Rijksmuseum Amsterdam, RP-P-1935-357]. Net als vandaag de dag hadden vroegmoderne kinderen een ander slaappatroon.

Tabel 3: Slaap en leeftijd in Antwerpen (1585–1790) (n = 162)

	GEMIDDELDE			MEDIAAN		
	Jeugd	Volwassen	Bejaard	Jeugd	Volwassen	Bejaard
Ontwaken	6:46	5:41	6:16	6:30	5:45	5:22
Inslapen	22:09	22:18	22:40	22:07	22:30	22:30
Slaapvolume	**8:36**	**7:22**	**7:36**	**8:22**	**7:15**	**6:52**

Tenslotte werd slaap ook door klasse bepaald. Om verschillen op het spoor te komen, werd het staal in drie categorieën opgedeeld met beroep als ijkmaat: lagere groepen (ongeschoolde arbeiders, dienstboden, soldaten), middengroepen ('ambachtsmeesters' ofwel 'ambachtslui' en kleinhandelaars), elite (kooplui, vrije beroepen, clerus, enzovoort).[45] Uiteraard is beroep geen waterdicht criterium voor klasse, maar het kan alvast een eerste impressie geven. Nachtuilen en vroege vogels nestelden vooral in de lagere klasse van de Antwerpse samenleving. Losse arbeiders, bedienden en andere werklui waren dan ook vaak erg vroeg uit de veren, terwijl ze ook nog eens laat op stok gingen. Lange werkdagen resulteerden in een slaapvolume van nauwelijks zeven uur per nacht (tabel 4). Meiden en knechten waren vaak al vroeg op om vloeren te schrobben, tafels te deken, haarden aan te maken, brood te bakken en talloze andere klusjes te klaren voor hun meester ontwaakte.[46]

45 We hebben relatief grote subsamples voor de middenklasse (67 observaties) en lagere klasse (55), maar veel minder betrouwbare cijfers voor elites (17)

46 FeA, V 106, *Getuigenis van Joanna Dewever*, 2 april 1764. Andere voorbeelden: FeA, V 104, *Getuigenis van Francis Thoen*, 29 december 1752; FeA V 116, *Getuigenis van Maria Knapen*, 4 oktober 1782.

Lange avonden waren eveneens de norm omdat het dienstpersoneel ten allen tijde paraat moest staan om de meester te vergezellen, een laatste boodschap te doen, het bed op te schudden, het komfoortje bij te vullen en zo meer.[47] Antwerpse elites sluimerden een stuk langer. Kooplieden, renteniers en leden van de vrije beroepen sliepen tot anderhalf uur langer dan de lagere klasse. Dat was niet zozeer het resultaat van een vroege bedtijd, maar eerder het gevolg van laat opstaan. Kenmerkend was Gismarius Heyst, een

47 FeA, V 111, *Getuigenis van Anna Vermergen*, 16 augustus 1775; FeA, V 123, *Getuigenis van Franciscus Wollendries*, 4 februari 1782.

Kooplieden, renteniers en leden van de vrije beroepen sliepen tot anderhalf uur langer dan de lagere klasse

advocaat die in 1758 getuigde over een inbraak in zijn huis. Op de ochtend in kwestie was Heyst abrupt gewekt om acht uur door zijn dochter en schoonzoon, toen bleek dat er voor duizenden guldens ontvreemd was uit het bureau.[48] Niettegenstaande de nocturnalisatie bleven Antwerpse elites zelden of nooit later dan elf uur op.[49] Met een uiterst royaal slaapvolume van acht tot negen uur per dag vormde die toplaag de ideale habitat voor een tweefasig slaappatroon.

48 FeA, V 105, *Getuigenis van Gismarius Heyst*, 3 februari 1758.

49 Aangezien beroep niet altijd vermeld werd, zijn de subsamples niet bijzonder groot: Lagere klasse (55 observaties), Middenklasse (67), Elite (17)

Tabel 4: Slaap en klasse in Antwerpen (1585–1790) (n = 139)

	GEMIDDELDE			MEDIAAN		
	Elite	Midden	Lagere	Elite	Midden	Lagere
Ontwaken	7:15	6:08	5:31	7:00	5:45	5:30
Inslapen	22:11	22:23	22:45	22:22	22:15	22:45
Slaapvolume	**9:03**	**7:45**	**6:46**	**8:37**	**7:30**	**6:45**

Het slaappatroon van het kruim was nog in andere opzichten ongewoon. Terwijl de meeste stadsbewoners al voor dag en dauw uit de veren waren, sliepen die elitaire sluimeraars een flink deel van de dag weg. Dat patroon staat eigenlijk haaks op ons biologische ritme. Uit antropologisch onderzoek is gebleken dat mensen in premoderne samenlevingen meestal ruim voor zonsopgang wakker worden. Langslapers die pas enkele uren na zonsopkomst uit bed rollen, zijn een typisch kenmerk van (post-)industriële samenlevingen. Licht – en meer recent – warmte zijn daarbij geïdentificeerd als verstorende factoren. Lange tijd hebben onderzoekers zich blindgestaard op het disruptieve effect van het aantal lumen, terwijl recent ook temperatuur in beeld is gekomen. De Hazda, San en Tsimane ontwaken immers wanneer de temperatuur het laagste punt bereikt net voor zonsopgang. Dat natuurlijke ritme werd met de opkomst van (centrale) verwarming in de negentiende eeuw voorgoed verstoord.[50] Misschien speelde eenzelfde effect in het vroegmoderne Antwerpen. Boedellijsten wijzen immers uit dat de technologie van licht en warmte een stuk ruimer verspreid was in de meer welgestelde dan in de armere huishoudens.[51] Kachels, haarden en komfoortjes zouden dus al decennialang voor de industriële revolutie het slaapritme van rijke Antwerpenaren in de war kunnen gestuurd hebben.

50 Yetish, 'Natural Sleep', 2864–2865.

51 Saelens, 'The Spatial Organisation'.

Conclusie

Een klassieke hypothese van Roger Ekirch wil dat ons natuurlijk slaappatroon in de negentiende eeuw ontwricht werd door een mix aan factoren. Traditionele sluimer – tweefasig, langdurig en met occasionele tukjes overdag – werd langzaam maar zeker verdreven door een modern patroon. Ekirch's theorie vond niet alleen brede weerklank onder historici, maar beïnvloedde ook artsen, sociologen, antropologen en andere slaapwetenschappers. Ondanks die bijval werd de hypothese zelden of nooit ten gronde getest, omdat het empirisch substraat – historisch onderzoek naar slaappatronen – eenvoudigweg ontbreekt. Uit deze eerste exploratie van de *informatieën en examinatieën* blijkt alvast dat er heel wat vragen kunnen gesteld worden bij Ekirch's beweringen. Eerst en vooral is er weinig of geen bewijs voor een bipolair slaappatroon. Mensen gebruikten in de rechtszaal zelden of nooit concepten als 'eerste' en 'tweede slaap'. Bovendien beweerde slechts een kleine minderheid aan getuigen dat ze op een natuurlijke wijze waren ontwaakt in het holst van de nacht; eerder werden ze uit hun diepe slaap gehaald door straatlawaai, blaffende honden en andere calamiteiten. Eens wakker rolden de meeste getuigen vrijwel meteen terug in bed zonder eerst een praatje te slaan met de buren, een pijpje te roken, huishoudelijke klusjes te klaren of om het even welke andere activiteit te verrichten. Het slaapvolume was ook relatief kort. Met zes à zeven uur slaap per nacht was er eenvoudigweg weinig of geen ruimte voor een tweefasig patroon. Tukjes, dutjes en hazenslaapjes overdag waren eveneens uitzonderlijk.

J. Luyken, *Vrouw haalt een bed af* (1711) [Rijksmuseum Amsterdam, RP-P-OB-45.640]. In de loop van de achttiende eeuw werd er steeds meer aandacht besteed aan de materiële cultuur van slapen, waarbij een berg lakens, kussens, spreien, matrassen en ander gerei onontbeerlijk werd.

Lang voor de industriële revolutie leken Antwerpenaren dus al op een moderne wijze te slapen – lees relatief kort en ononderbroken – wat niet zo verrassend is, omdat alle elementen, die volgens Ekirch voor verandering zorgden, al aanwezig waren. Verlichting – hoewel in de lage wattage van kaarsen en olielampen – was al wijdverspreid, terwijl tijdsbewustzijn snel veld won dankzij de verspreiding van klokken en zakhorloges. Dat betekent dat Ekirch's hypothese een aantal decennia of zelfs eeuwen 'teruggespoeld' moet worden, waarbij de overgang van premoderne (tweefasige) naar moderne (éénfasige) slaappatronen eerder in de middeleeuwen of renaissance dan in de negentiende eeuw zou moeten gesitueerd worden. Nieuw onderzoek kan dat spoor aftoetsen. Nochtans zaait recent antropologisch onderzoek ook twijfel bij die hypothese. Op een paar kleine afwijkingen na zijn vroegmoderne slaappatronen immers een doorslagje van het patroon dat ook in jagers-verzamelaars-culturen wordt aangetroffen. Klassieke ingrediënten – (relatief) korte slaapduur, monofasig, weinig of geen hazenslaapjes – komen ook terug in het slaappatroon van de Hazda, San en Tsimani, wat erop lijkt te wijzen dat dit de standaardmodus is van menselijke slaap. Bovendien laten de Antwerpse gegevens enkele seizoenschommelingen in slaap zien, die deel uitmaakten van ons natuurlijk ritme. Kennelijk was Ekirch's slaappatroon eerder een uitzondering – typisch voor jonge of welgestelde sluimeraars (of beide) – dan de regel in het vroegmoderne Antwerpen.

Biografie

Gerrit Verhoeven is als cultuurhistoricus verbonden aan de Universiteit Antwerpen. Tijdsbesteding is één van zijn favoriete onderzoeksthema's. Door middel van juridische bronnen speurt hij naar langetermijnevoluties in de ritmes van het dagelijkse leven – de balans tussen werk, huishoudelijke klusjes, vrije tijd, slaap en andere dimensies – tussen de late zestiende en de vroege twintigste eeuw. Daarnaast publiceert hij ook regelmatig over de geschiedenis van reizen en toerisme. In 2015 verscheen van hem bij Brill: *Europe within reach. Netherlandish travellers on the Grand Tour and beyond (1585-1750).*