

Dromen: een wondere wereld

Telkens als u slaapt zult u op enig moment (tijdens de REM¹-slaap) dromen. Sommige dromen blijven u bij, maar de meeste zullen niet tot uw bewustzijn doordringen. Sommige mensen onthouden hun dromen; anderen herinneren zich geen enkele droom. Toch zijn dromen erg belangrijk voor ieders gezondheid; dromen hebben namelijk o.a. een 'hersteltaak'. Dromen en slaap hebben met elkaar te maken. Allerlei onderzoeken hebben de fysiologische of chemische processen van slaap en droom als onderwerp. Dromen zijn echter ook bekend als boodschappers van (innerlijke en onbewuste) processen van de dromer. Freud beschouwde daarom dromen als belangrijk hulpmiddel voor zijn analyse van de problemen van zijn patiënten. Hij beschouwde ze als de "VIA REGIA": de koninklijke weg tot het onbewuste. Ook CG. Jung heeft het belang van dromen en droomanalyse uitgewerkt in zijn geschriften. Dit artikel verduidelijkt wat dromen kunnen vertellen en hoe hun soms - ogenschijnlijk - onsamenhangende verhaal vertaald kan worden.

Dromen helpen bij verwerken van gebeurtenissen

Dromen kunnen voor een groot deel bestaan uit de zogenaamde 'dagresten'. In die hoedanigheid lijken ze een manier te zijn om de dag op een ongecensureerde manier opnieuw te beleven. Ongecensureerd, omdat we overdag onze waarden en normen gebruiken om ons gedrag te controleren en waar nodig bij te sturen. Tijdens onze dromen is de inwendige censor uitgeschakeld. We kunnen niet alleen dingen doen die we in de realiteit onmogelijk voor elkaar krijgen zoals vliegen of onder water ademen, maar we kunnen in onze dromen ook anders reageren dan normaal. Misschien reageren we op een manier die we wel zouden willen, maar in het 'echt' niet durven. Dromen helpen daarmee om gebeurtenissen te verwerken.

Dromen vertellen een boeiend verhaal over ons (onbewuste) leven

Jung en Freud hebben beiden uitgebreid dromen bestudeerd en geanalyseerd. Zij verschillen in hun visie: Freud vond dat dromen vooral handelden over verdrongen kwesties en dan ook nog voor een groot deel verdrongen seksuele problemen. Dromen zijn volgens hem dan ook vooral onduidelijk om de ware betekenis te verbergen. Jung echter zag dromen als de best mogelijke manier van het onbewuste om haar boodschappen aan het licht te brengen. Het onbewuste heeft namelijk geen woorden en moet zich wel van beelden bedienen. Bovendien is de normale censuur tijdens onze slaap afwezig en kunnen boodschappen ook daadwerkelijk overgebracht worden. Dat neemt echter niet weg, dat dromen voor de 'ontvanger' volstrekt onbegrijpelijk kunnen zijn.

Dromen kun je uitleggen

Velen zullen het verhaal uit de Bijbel kennen waarin Jozef zijn dromen aan zijn broers en de farao uitlegt. Hij vertelt hen precies wat de dromen betekenen. Uit andere culturen kennen we de sjamaan of de medicijnman die dromen verklaart en uitlegt. Ongetwijfeld kent u ook boeken waarin de betekenis van veel droombeelden en -symbolen worden uitgelegd. Dromen kennen we zelfs soms een voorspellende waarde toe. Blijkbaar vinden we al heel lang dromen de moeite waard en we zoeken naar manieren om hun betekenis te doorgronden. Veel dromen vergeten we, en sommige

¹ REM-slaap: (Rapid Eye Movement): de periode tijdens de slaap, dat iemand snelle oogbewegingen maakt en droomt.

dromen zijn zo duidelijk gekoppeld aan de gebeurtenissen van de dag ervoor, dat we hun betekenis meteen lijken te kennen.

Er zijn echter ook dromen die een andersoortige gevoelsmatige lading hebben en nadrukkelijk tot ons bewustzijn doordringen. Soms herhalen zich deze dromen of komen dezelfde droomsymbolen terug in een reeks van dromen. Op die momenten lijkt het of het onbewuste daadwerkelijk een boodschap wil overbrengen. Zelden zijn dromen echter zo helder en duidelijk, dat de betekenis onmiskenbaar is. Een droomboek biedt dan soms onvoldoende houvast.

Het is mogelijk om de betekenis van dromen te achterhalen.

Dat kan op veel verschillende manieren en daarvoor is het nodig om nog meer te weten over dromen. Bijna elke droom heeft een opbouw die doet denken aan een theaterstuk of film: bijvoorbeeld: de introductiescene, het middendeel met de climax en de afsluiting en oplossing. Dromen spelen zich af in 'echte tijd'. Dat wat plaatsvindt, duurt in de droom even lang als in de realiteit; al zijn snelle scenewisselingen en verplaatsingen beslist geen uitzondering. Daarnaast zijn gevoelens net zo voelbaar als in het 'echte' leven bijvoorbeeld: angst, woede, verdriet etc. Ook kan het lichaam van de dromer zo betrokken zijn bij de droom en reageert alsof de gebeurtenis op dat moment echt plaatsvindt. Voor het onbewuste in ons maakt het namelijk geen verschil of een gebeurtenis in de realiteit plaatsvindt of in onze gedachten of dromen².

In principe is het zo, dat elke persoon, dier of ander belangrijk symbool uit uw dromen met uzelf te maken hebben. Zij beelden als het ware stukjes, delen van uw probleem of uzelf uit. U kunt daarom in een droom bijvoorbeeld tegelijk 'dader' én 'slachtoffer' zijn. Dit soort tegengestelde rollen in uw dromen, geven u de gelegenheid vanuit meerdere gezichtspunten uw eigen situatie te bekijken.

Hoe kunt u uw dromen leren begrijpen?

De dromen die vanwege hun (emotionele) lading indruk op u maken, vertellen u waarschijnlijk een belangrijke boodschap. De boodschap is daarbij 'verpakt' in de beelden van de droom. Om te kunnen begrijpen waar de droom over gaat, kan het belangrijk zijn om na te gaan wat u in uw dagelijks leven bezighoudt. Met welke problemen of situaties heeft u te maken? Wat valt u zwaar of waar heeft u twijfels bij? Vanuit dat perspectief kan blijken, dat de droomsymbolen overeenkomen met uw probleem.

U hebt bijvoorbeeld het gevoel vast te zitten in een situatie en geen alternatief te hebben.

Uw droom kan dan bijvoorbeeld een 'gesloten deur' aan u laten zien en uw gevoel van machteloosheid daarbij tastbaar maken. Vervolgens ziet u misschien in de droom, dat u voor een raam staat, dat open kan. Het raam geeft u al de mogelijkheid om naar buiten te kijken en daarmee een ander idee van 'buiten c.q. dat wat achter de deur zit' te krijgen. Daarnaast kan het raam open en kunt u misschien via het raam naar buiten.

In deze droom wordt u als het ware uitgedaagd om op een andere -open- manier naar uw probleem te kijken.

Een ander hulpmiddel kan een *dromendagboek* zijn. In een dergelijk dagboek schrijft u alle dromen op die u hebt. Dit moet u dan wel meteen (dus zelfs midden in de nacht) doen. U hebt namelijk vast al eens meegemaakt, dat u 's ochtends uw indrukwekkende droom geheel of gedeeltelijk 'kwijt' bent.

² In de Jungiaans analytische therapie wordt dit principe ondermeer toegepast in visualisaties en bij hypnose om herstel mogelijk te maken.

De beste manier om dromen te noteren is: in de Ik-vorm en in de tegenwoordige tijd. Schrijft u vooral ook op hoe laat u wakker werd uit de droom en wat uw gevoel daarbij was.

Het dromendagboek kan u helpen om patronen te ontdekken in uw dromen en daarmee de patronen in uw eigen leven.

Natuurlijk kan het ook helpen om een droom aan een goede vriend(-in) te vertellen. Dat wat voor u een 'verborgen boodschap' is, kan voor de ander 'glashelder' zijn.

Droomanalyse: een vak apart?

De waarde van dromen is vanuit de Jungiaans analytische therapie gezien groot. De analyse van dromen kan dan ook integraal onderdeel zijn van het therapeutisch proces. De analytisch therapeut zoekt met u naar de onderliggende betekenis. Hij/zij kan daarbij gebruik maken van allerlei methoden. Een selectie:

- De droom kan via associatie opgehelderd worden.
- De droom is het startpunt van een visualisatie.
- De symbolen en motieven uit de droom kunnen apart geanalyseerd worden.
- Bepaalde figuren, symbolen worden beschouwd als deelpersoonlijkheden van de dromer en ook daarvan kan in de therapie gebruik worden gemaakt. De methode die daarbij prima aansluit wordt 'Voice Dialogue' genoemd en komt uit de 'psychosynthese'.

Soms is het belangrijk om in een therapeutische setting aan dromen te werken. Sommige dromen kunnen namelijk veel angst op roepen. Het is dan zeer lastig om de echte en diepere betekenis van de dromen zelfstandig te achterhalen. Een analytisch therapeut is geschoold om met u te zoeken naar de werkelijke betekenis en de waarde van de droom voor uw leven.

Wilt u meer weten over dromen?

- Dromencyclopedie, Ball P., De boekerij bv. Amsterdam
- Droom en individuatie, Jung C.G., Verzameld werk deel 5, Lemniscat Rotterdam 1995 3^e druk
- De droom, Vedfelt O., Lemniscat Rotterdam 1997

Wim Janssen
Analytisch therapeut

