

Alles over dromen. De feiten, de vragen, de oefeningen

Van Victor Spoormaker

Verschenen bij Kosmos Uitgevers Utrecht, ISBN 90 215 4401 6.

Boekbespreking door Huub Engels

Laat ik het maar meteen zeggen: dit is echt een goed boek en zijn prijs (€ 13,99) is geen obstakel voor aanschaf. De auteur is promovendus aan de universiteit Utrecht en heeft al droomonderzoek gedaan bij Stephen LaBerge van Stanford University.

Het boek bevat tien hoofdstukken. Hoofdstuk 1, getiteld slapen en dromen, gaat natuurlijk over de slaapcycli en de REM-slaap. De functies van dromen komen in hoofdstuk 2 aan bod. Dromen, zo stelt Spoormaker, hebben als functie informatieverwerking en rust geven aan de hersenen. In hoofdstuk 3 gaat de auteur na hoe een droom gevormd wordt. Dromen zijn visueel en emotioneel en er zit een plot in. Het denken tijdens de droom wordt gekarakteriseerd door *singlemindedness* (aandacht voor slechts één thema). Een biologisch model (van Hobson en McCarley) en een psychologisch model (van LaBerge) komen aan de orde. In een combinatie van beide modellen vormen dagrest, lichaamsprikkels en externe prikkels, fantasiebeelden en natuurlijk gevoelens de bouwstenen voor de droom. Het volgende hoofdstuk gaat dan over de betekenis van de droom. Na een historische inleiding passeren Freud, Jung, de Gestaltbenadering, Ann Faraday en Hartmann (dromen zijn een uiting van onze belangrijkste gevoelens) de revue. Hoofdstuk 5 gaat over de statistiek van dromen: wat komt vaak voor in dromen? Saai, zal je zeggen. Nee, de auteur geeft aan welke personen, acties, gevoelens, plaatsen en voorwerpen in dromen voorkomen en het leest lekker. Hoe zit het met dromen van mannen versus die van vrouwen (vrouwen dromen meer over kleding, mannen over wapens). 'Dromen ouderen anders dan jongeren?' en 'Hoe zit het met dromen in andere culturen?', dat zijn enkele van de vragen die aan bod komen. In hoofdstuk 6 en 7 over lucide dromen is Spoormaker op zijn eigen stek, want daarover heeft hij onderzoek gedaan bij LaBerge. Hij geeft aan hoe je kunt leren om lucide te worden in een droom. Door lucide te worden kan een dromer een nachtmerrie een andere, minder angstaanjagende, wending geven. Dit komt aan de orde in hoofdstuk 8 over nachtmerries. In hoofdstuk 9 (droomwerk) is de vraag hoe je kunt omgaan met een droom: werken met associaties, de droom een naam geven, terugstappen in een droom, in een groep praten over de droom en onbewuste gedachten destilleren uit de droom horen tot het droomwerk. Het laatste hoofdstuk gaat over paranormale dromen en meer speciaal over voorspellende dromen, buitenlichamelijke ervaringen in de droom en gedeelde dromen (twee of meer mensen dromen over dezelfde omgeving en ook over elkaar).

De titel van het boek *Alles over dromen* lijkt de lading dus alleszins te dekken. Verder treft men in grijze kadertjes wetenswaardigheden aan (dromen wij in kleur bijvoorbeeld?) en elk hoofdstuk heeft een interessant opschrift, zoals bijvoorbeeld: Een droom is als een film; alleen dan nooit saai!

De lezer moet wel weten dat Spoormaker het boek geschreven heeft vanuit zijn cognitief-psychologische en experimenteel-psychologische achtergrond. Freud komt er slecht vanaf bij hem; de voorstelling alsof Freud alsmat met symbolen werkt is ver bezijden de waarheid. Verder vindt de lezer weinig over dromen buiten de REM-fase. Bij de bespreking van Hobsons droommodel verzwijgt de auteur dat dit model steeds is bijgesteld en dat het huidige rudiment ervan nauwelijks nog wat voorstelt (zie Mertens, 2000).

Op pagina 123 vraagt Spoormaker zich af of er wel een juiste droomduiding is. Hier raakt hij impliciet het thema van de precisie van de droomduiding aan. Iets om eens over door te denken, want misschien zijn onze alledaagse visuele dromen juist door hun beeldkarakter te complex om een precieze duiding toe te staan. De volgende vraag is dan natuurlijk: wat zijn 'eenvoudige' dromen?

Het boek zal zeker snel ook in het buitenland worden uitgegeven. Bij een herdruk zou een korte index aan te bevelen zijn.

Literatuur:

Mertens, W. (2000). *Traum und Traumdeutung*. München: Beck.