**De nachtcorrespondent**

**Dromen zijn zo veel meer dan ruis: ze maken ons attent op onze zorgen en kunnen inzicht bieden**

Dromen zijn weliswaar geen geliefd onderwerp van gesprek, schrijft onze Nachtcorrespondent Stefan Kuiper, maar het is zonde om er niet over te willen nadenken. Ze kunnen een bron zijn van zelfkennis en inspiratie, waaraan je ook iets hebt in het wakkere leven.

[Stefan Kuiper](https://www.volkskrant.nl/auteur/Stefan%20Kuiper)17 juli 2022, 21:10

Beeld Aafke Bouman

**De Nachtcorrespondent**

‘We zijn ons halve leven blind’, observeerde de filosoof Jean-Jacques Rousseau over de nacht. En inderdaad: lang werd de nacht slechts beschouwd als het residu van de dag. Maar de nacht is een volwaardig dagdeel, met zijn eigen bewoners en wetmatigheden, zijn eigen schoonheid en gevoelswaarde. Een plek die kan zorgen voor angst en ongemak, maar ook voor bevrijding en verlichting. De Nachtcorrespondent verkent de nacht in de 21ste eeuw: wie leven er in de nacht? Wat houdt hen wakker? En wat maakt de nacht nog de nacht, nu het donker door kunstlicht steeds verder wordt teruggedrongen?

Ricardo en ik zaten achter onze duo-beeldschermen, toen ik me realiseerde dat ik nog een voorwoord moest schrijven voor het studentenblaadje. Een onderwerp, riep ik tegen de Italiaan met wie ik in de de brugklas regelmatig Nintendo-cassettes had geruild, ik heb iets nodig, snel! ‘Honden’, antwoordde hij, zijn ogen strak op het scherm houdend. Honden – dát leek me nu een uitstekend onderwerp voor een voorwoord, en terwijl ik peinsde of ik me zou richten op het hondachtige in de mens of het mensachtige in de hond, betrad ik de Groningse UB, die vanbinnen een parkeergarage was, en waar het dak instortte, en terwijl ik me met alle macht de biljartende honden op het kleed in het café probeerde te herinneren bouwde de spanning op, verdween de wereld in zichzelf, en werd ik wakker.

‘Ricardo’, noteerde ik even later in mijn droomschrift. ‘Honden.’ ‘Biljart.’

**Deadlinedromen**

De sfeer van de droom kwam me niet onbekend voor, al bestond de cast uit zeer oude bekenden en was het lang geleden dat ik de decors had betreden. De laatste weken, zo bewees het blauwe schrift, droomde ik wel vaker over nijpende (schrijf)klusjes. De nacht ervoor ging het bijvoorbeeld nog over een snel te leveren verhaal over een dvd: fietsend door een onderzeeboot die ik direct herkende als de Amsterdamse Rozengracht realiseerde ik me met een schok dat ik het einde niet kende en dat het ding tevens thuis lag bij een ex... En eerder die week had ik mijn oude middelbare school weer eens bezocht, waar het aardrijkskunde-examen nog altijd niet bleek te zijn afgelegd, en ik zonder lesrooster een wanhopige dwaaltocht door de gangen maakte, terwijl de toets al over een paar uur begon.

Naderende deadlines, verzuimde examens – we konden hier wel spreken van een terugkerend themaatje. Het voelde alsof de auteur van mijn dromen me iets probeerde te vertellen. Alleen die auteur, realiseerde ik me, dat was ikzelf. Probeerde ik mezelf dan iets te vertellen?

**Praten over dromen**

Wat denktú? Denkt u er überhaupt iets van? ‘Ander onderwerp graag, *Volkskrant*-redactie!’, wellicht? Weinig schijnt u namelijk kouder te laten dan andermans droomleven. Enkele jaren geleden belichtte radioproducer Sarah Koenig in de podcast *This American Life* zeven onderwerpen waarover interessante mensen eigenlijk niet zouden moeten praten. Dromen betrokken daarbij een keurige vijfde plek, direct na onder meer slaap (vierde plaats), dieet (tweede) en menstruatie (eerste). ‘Tell a dream, lose a reader’, vatte de Amerikaanse schrijver Henry James zijn kijk op dromen ooit handzaam samen, een aforisme dat de heersende opinie over dromen opnieuw goed lijkt weer te geven.

Ergens snap je het wel, die geringschattende houding tegenover dromen. Lekkere verhalen zijn het allerminst. Ze missen de logica van boeiende vertellingen. Ze zijn ongevaarlijk (want de dromer blijft standaard ongedeerd), onsamenhangend (er is amper oorzaak en gevolg) en willekeurig (alles is mogelijk, waardoor het onderscheid tussen het gewone en het bijzondere wegvalt). Het is vooral die schijnbare willekeur die het aanhoren van dromen vaak tot een beproeving maakt. En toch zijn er goede redenen om er aandacht aan te schenken, aan die van uzelf en van anderen.

**Droomwetenschap**

Dromen zijn van niet te onderschatten waarde, zo betoogden meerdere slaapwetenschappers in een reeks populair-wetenschappelijke boeken – en dat vind ik zelf ook. En niet alleen uit gezondheidsoverwegingen. Ze zijn meer dan de natuurlijke nachttherapeut die onze negatieve ervaringen verwerkt, meer dan de interne virtual-realityruimte waarin we ons gevaarloos kunnen voorbereiden op toekomstige uitdagingen: ze heten ook een belangrijke bron te zijn van zelfkennis.

‘Dromen’, schrijft wetenschapsjournalist Alice Robb in haar aanbevolen boek *Wat onze dromen ons vertellen*,‘kunnen ons helpen om onszelf beter te leren kennen, omdat ze diepgewortelde angsten en verlangens omhooghalen, en ons verborgen verwachtingen en spanningen onder ogen doen zien. Ze bieden een venster op de psyche: een droom kan de sleutel bieden om een emotioneel probleem te herkennen.’ Daarmee, zou ik hieraan toe willen voegen, zijn ze van grote diagnostische waarde. Hoog tijd voor een herwaardering van de droom en de analyse ervan, kortom.

Tenminste, zo denken sommigen erover. ‘Het interpretatievraagstuk’, schrijft de Franse wetenschapsjournalist Guillaume Jacquemont in het eerder dit jaar in Nederlandse vertaling verschenen *De wetenschap van dromen*,‘is het grootste twistpunt in de droomwetenschap.’ Veel neurowetenschappers zijn uitgesproken kritisch over de waarde van droomduiding. En sommigen laat het totaal onverschillig. Zij stellen zich op het standpunt van Allan Hobson en Robert McCarley, de neurowetenschappers volgens wie dromen weinig meer zijn dan willekeurige reacties op een neuraal proces: de Dick Swaabs van de droomwetenschap. In hun onderzoek, dat eruit bestond dat ze micro-elektroden implanteerden in de hersenstammen van katten, concludeerden ze dat dromen slechts de weerslag zijn van veranderende neuro-chemische balansen die, ik citeer Alice Robb, ‘een golf van vervormde signalen uit de pons van de hersenstam [sturen] naar de voorhersenen’. De pogingen van de voorhersenen om uit deze signalen een verhaal te bakken is wat wij ervaren als dromen. Daarmee worden ze gedegradeerd tot biochemische bijproducten, de wolken van de geest.

**Lijntje naar de Olympus**

Onze verre voorvaderen zouden van een dergelijke visie vreemd hebben opgekeken. Zij beschouwden dromen als berichten uit een andere dimensie. In het oude Babylonië keek men naar dromen als naar geschenken van bovennatuurlijke entiteiten, waarbij aangename exemplaren afkomstig zouden zijn van goden die ons welgezind waren, terwijl akelige van demonen kwamen. De oude Grieken, vervolgens, zagen dromen als een lijntje naar de Olympus, bestemd om het aardvolk te instrueren of adviseren. Wie kampte met een vraag begaf zich naar de plaatselijke slaaptempel, waar men zich onder begeleiding van een droompriester iets kon laten influisteren door Afrodite & Co.

Artemidoros van Daldis, een beroemde 2de-eeuwse helderziende en droomanalist, floreerde binnen deze cultuur. Hij schreef de *Oneirokritika*, een vijfdelig droomwoordenboek waarvan hij het materiaal bijeensprokkelde in Griekenland, Noord-Afrika en andere gebieden rond de Middellandse Zee – droomduiding gold daar indertijd als een lucratief ambacht. De dromen die Artemidoros beschreef, hadden niet zelden een incestueus of pederastisch karakter, maar de betekenis die de helderziende eraan toedichtte was seksueel noch persoonlijk, eerder economisch. Artemidoros treft ons als een man geobsedeerd door fortuin, de groei en krimp ervan, het uitgeven en oppotten. Het zegt, zoals de dichter A. Alvarez al opmerkte, iets over de cultuur waarvan hij deel uitmaakte, een wereld waar geld sexyer was dan seks: immers, *les petit plaisirs des pauvres* waren gratis, terwijl rijkdom zijn eigen vaak erotiserende vorm van macht genereerde.

En dus keek Artemidoros naar dromen zoals investeerders doen naar beurskoersen: toekomstgericht. Verloor men in een droom bijvoorbeeld een tand, dan betekende dit dat de dromer zich zorgen maakte over de betaling van zijn huis. Droomde hij echter over een uitvallende hoektand, dan draaide het eveneens om het verlies van bezit, al betrof het nu waardeloze troep.

Anders dan de auteurs van veel hedendaagse droomboeken, te vinden op de newageplank, geloofde Artemidoros niet dat objecten in dromen een vastomlijnde betekenis hadden. Bij de duiding diende men altijd rekening te houden met het leven en de persoon van de dromer. Voor een overtuigende analyse volstond het niet om te weten dat in de droom een man naar bed ging met zijn moeder. Of de man en zijn moeder het deden in missionarishouding, en of die moeder in werkelijkheid nog leefde en of haar echtgenoot gezond was, waren eveneens van belang. Was dat allemaal het geval, dan luidde de droombetekenis volgens Artemidoros ‘dat de man en zijn vader elkaar verachtten’. Was de man in kwestie echter een boer, dan moest de geslachtsdaad worden opgevat als het planten van zaadjes op vreemde plekken, en zou de droom erop wijzen dat de man angstig was voor een mislukte oogst – waarmee we terug zijn bij de jacht op bestaansmiddelen. Dromen waren voor Artemidoros voorboden van voor- of tegenspoed, maar je kon ze ook anders bekijken.

**Papyrus Chester Beatty III**

Artemidoros’ *Oneirokritika* is bij lange na niet het oudste bekendste droomwoordenboek. Die eer komt toe aan de *Papyrus Chester Beatty III*, een meer dan drieduizend jaar oud Egyptisch dromenboek. Daarin valt onder meer te lezen dat u zich geen zorgen hoeft te maken wanneer u in uw droom een gewelddadige dood sterft: het zou betekenen dat u uw vader zou overleven. Dronk u in uw droom echter warm bier, dan was dat reden tot zorg: dan zou weldra het noodlot toeslaan.

**Droomduiding**

Sigmund Freud, de 19de-eeuwse Weense zenuwarts, keek er héél anders naar. Voor hem waren dromen geen boodschappen van de goden. Ze kwamen van binnenuit. Exacter: ze kwamen uit het onderbewuste.

In Freuds architectonische kijk op de geest waren onze primitieve verlangens weggestopt in het souterrain, terwijl ons denkend vermogen zetelde op de beletage van het bewustzijn. Tijdens de slaap ging deze orde op de schop: de driften mochten naar boven, maar er stond een pr-medewerker naast de trap, een droomcensor. Deze zette ongehoorde verlangens om in droombeelden, opdat ze onze slaap niet zouden verstoren. Waar hedendaagse slaapwetenschappers menen dat slaap de schil is rond de (voor ons geestelijke welzijn onmisbare) droom, meende Freud dat onze dromen een ongestoorde slaap faciliteerden.

Ze waren, zoals Robb schrijft, als de beschermende ‘zonnebril’ tegen het ‘licht van onze verlangens’, en het was aan de droomanalist om de ‘latente’ droominhoud te vertalen in een ‘manifeste’ – ‘droomarbeid’ noemde Freud dit. Zij bestond deels uit symbolen die vaker wel dan niet seksueel van aard waren. ‘Langwerpige voorwerpen, zoals stokken, boomstammen, en paraplu’s (...), en alle langwerpige puntige wapens (...) vertegenwoordigen het mannelijke lid’, schreef de therapeut in *De droomduiding*. Holle voorwerpen zoals dozen, kisten, kamers en tunnels verwezen ondertussen naar de vagina of naar de vrouw. Een ladder beklimmen stond dan weer voor geslachtsgemeenschap, en spelen met een kind voor masturbatie. De kleur roze stond voor het vleselijke.

**Freud en ‘de Wolvenman’**

Typerend voor het associatieve karakter van Freuds analyse is het verhaal over de therapie van Sergej Pankejev, inmiddels bekend als ‘de Wolvenman’. Freud behandelde deze Russische aristocraat voor een depressie, en na vele vruchteloze sessies herleidde de therapeut Pankejevs pathologie tot een droom die de man als 4-jarige had. Deze ging over een roedel witte wolven voor zijn raam.

Had Pankejev zich bij het zien van die wolven verroerd, had Freud hem na het aanhoren van de droom gevraagd.

Nee, vertelde Pankejev, roerloos had hij naar de wolven gekeken.

Hieruit leidde Freud af dat Pankejev hunkerde naar rust omdat hij als kind iets ‘hectisch’ had meegemaakt. En dat ‘iets’ kon maar één ding zijn: de Rus had zijn ouders betrapt tijdens de seks.

Er valt veel in te brengen tegen dit soort analyses en dat is ook veelvoudig gebeurd. Dat Freuds theorie, waarover hij in het begin zelf ook twijfels had, en die hij aanvankelijk meer in een therapeutisch dan in een wetenschappelijk licht zag, op empirische wijze niet te toetsen valt, en daarmee de facto buiten de wetenschap valt, bijvoorbeeld. Dat zij het ongelukkige bijeffect had dat ze jeugdherinneringen kon creëeren die bij nader inzien niet werkelijk hadden plaatsgevonden. Dat de volgens Freud zo essentiële ‘wensvervulling’ slecht te rijmen viel met de broeinesten aan negativiteit die dromen in werkelijkheid zijn. Allemaal waar, en toch is het onwijs om Freuds ideeën af te serveren, zoals gebruik is geworden. Freud sloeg misschien door in zijn obsessie met seks en geweld, maar zijn overtuiging dat dromen innerlijke boodschappen bevatten, sneed hout. Ze zijn meer dan het ‘schuim op het bier van de slaap’, waarvoor Freuds sceptici ze hielden.

Het is niet alleen mijn gezonde verstand dat dat zegt. Het bleek ook uit het droomdataonderzoek dat de Amerikanen Calvin Hall en Robert Van De Castle in de jaren veertig van de 20ste eeuw publiceerden. Daaruit bleek dat er een onmiskenbaar verband bestaat tussen de inhoud van onze dromen en onze identiteit, een niet te missen constante tussen droomscenario’s en persoonlijkheidskenmerken als sekse, karakter, vrijetijdsbestedingen en religieuze achtergrond.

Praktisch vertaald: sporters dromen vaak over sport, musici over muziek. Bent u van nature een ruziemaker, dan zullen confrontaties in uw dromen een grote rol spelen. Bent u eenzaam, dan zal u in uw dromen eerder omringd worden door onbekende of gezichtloze droomkarakters. Het is trouwens niet alleen onze persoonlijkheid die doorklinkt in onze dromen. De bredere cultuur waarvan wij deel uitmaken treft men er evenzeer in terug. In de dromen die de Duitse journaliste Charlotte Beradt verzamelde in de jaren 1933 en 1939 (gepubliceerd in *Das Dritte Reich des Traums*) waren termen als ‘Dienst van toezicht op telefonisch verkeer’, ‘Droomverbod’, ‘Concentratiekamp’ en ‘De Ariënverklaring’ niet van de lucht. Dromen, kunnen we hieruit afleiden, zijn meer dan gratuite neurologisch ruis. Ze maken ons attent op onze dagelijkse zorgen en kunnen er ook inzicht in bieden.

**Dromen en persoonlijke groei**

Ontwikkelingscoach en droomuitlegger Bas Klinkhamer biedt daarbij een helpende hand. In de cursussen persoonlijke groei die hij sinds 1982 geeft, spelen dromen een cruciale rol. Klinkhamer, wiens methode een mix is van Freud, Jung en Adler, is directeur van de ITIP School voor Leven en Werk, en heeft daarnaast een droomopleiding waar droomcursussen worden gegeven. Ook duidt hij vaak dromen op radio en tv. Via de telefoon vraag ik hem wat dromen ons kunnen leren.

Dromen, zegt Klinkhamer, verrijken ons zelfinzicht: ze geven ons een completer beeld van wie we zijn. ‘In ons wakende leven hebben we daarvan onbewust een vastomlijnd beeld: wie voor een dubbeltje geboren is, wordt nooit een kwartje, een echte Klinkhamer geeft nooit op... dat soort dingen. We hebben een vast beeld van onszelf, en passen ons ook nog eens voortdurend aan aan de sociale verwachtingen die anderen van ons hebben. In de nacht komt dat aanpassende vermogen op een lagere stand te staan. Andere aspecten van ons kunnen daardoor naar boven komen.’

Waarom gebeurt dat vooral ’s nachts?

‘Het dagbewustzijn is een mal: we nemen maar heel beperkt waar. Het droombewustzijn biedt meer ruimte voor emotie en creativiteit. Overdag hebben we ook de neiging om onaangename gevoelens glad te strijken. In de nacht niet: daar leer je hoe je je echt voelt, wat je werkelijk raakt.’

Is droombewustzijn daarmee een reëler bewustzijn dan het wakende?

‘Niet reëler’, zegt Klinkhamer. ‘Het is anders. Het vult aan. Door erop te letten worden we een completer mens.’

**Dromen leren vatten**

Wie zo’n completer mens wil worden, stuit op een praktisch probleem: dromen zijn niet makkelijk te onthouden. Na het ontwaken lekt hun inhoud weg uit onze hoofden als zeewater uit een van die speelgoedemmertjes met gaten in de bodem. Elke ochtend verliezen we uren aan leerzaam droommateriaal, maar er zijn manieren om iets ervan te bewaren. Je kunt dromen conserveren, deels. Niet direct opstaan helpt. Je sociale media nog even ongeopend laten is ook geen gek idee. Waar het om gaat, is dat je stil ligt en je concentreert op de droombeelden die zijn blijven hangen. Heb je zo’n beeld te pakken, dan kun je de droom vaak tevoorschijn trekken, als een goochelaar met een rits zakdoeken. Wie er echt werk van wil maken, schrijft zijn dromen op in een droomdagboek. Alleen al het voornemen je dromen op te gaan schrijven, helpt om ze beter te onthouden.

Maar zelfs als we onze dromen netjes opschrijven is het nog niet zo makkelijk om er iets uit op te steken. Dromen komen weliswaar uit onszelf voort, maar de taal die ze spreken is niet de onze.



Beeld Aafke Bouman

We dromen met name tijdens de remslaap, en tijdens die slaapfase staat de activiteit van de prefrontale cortex, het hersengebied dat zich bezighoudt met logisch redeneren en kritisch denken, op een laag pitje. Dromen lijden hierdoor aan wat Milan Kundera in *Identiteit* noemt ‘een onaanvaardbare gelijkwaardigheid (...) een vervlakkende gelijktijdigheid van alles wat iemand ooit heeft meegemaakt’. Het is de film van je leven, zeker, alleen wel geregisseerd door Gremlins. Alexander uit de vijfde zit opeens aan de keukentafel in een huis dat het jouwe is, maar waarvan het interieur je niettemin vreemd voorkomt. Het blauwe washandje uit het ouderlijk huis blijkt een zaak van leven en dood, God mag weten waarom. Je gaat naar bed met een kennis van wie je niet eens wist dat je haar begeerde, maar wanneer ze uit de kleren gaat, blijkt haar lijf bedekt te zijn met vissenschubben. Kortom, het is een psychotische trip, daar in je hoofd. Hoe destilleer je daaruit betekenis?

Volgens Bas Klinkhamer moet je goed opletten waar in de droom precies de spanning zit. Het gaat er niet alleen om wat we zien, maar vooral om wat we erbij voelen. Hoe reageren we op de kennis met de vissenschubben? Vervult ze ons van weerzin of tederheid (of geilheid)? Seks hoeft in een droom geen seks te zijn, maar emoties zijn altijd emoties. En die vertellen ons waar de crux zit.

Dat onderkent ook Jacques Montangero, een Zwitserse cognitieve gedragspsycholoog en droomwetenschapper die een methode ontwikkelde om de code van dromen te kraken, een aanpak waarin de ‘beschrijving, kernherinnering en herformulering’ van de droom centraal staan. De methode werkt als een kaart, waarmee je orde ontwaart waar aanvankelijk slechts chaos leek te zijn. Ik heb de methode, die het best kan worden toegepast na het ontwaken of met een droomdagboek, toegepast op een van de dromen waarmee ik dit stuk begon. Het confronteerde me met mijn faalangstige kant, die vooral in mijn werk opspeelt, en die ik vaak verdoof of wegdruk.

**De methode van Jacques Montangero**

Concentreer u op een droom van de afgelopen nacht of uit uw droomdagboek. Volg dan de onderstaande stappen.

**1. Vul het verhaal van uw droom aan**

Nummer de stappen uit uw droom en noteer per stap alles wat u te binnen schiet over de plaats, de personages, de handeling, de gedachten, de voorwerpen en de ervaren gevoelens.

**2. Zoek de kern**

Vraag u bij elk element in de droom af welke herinneringen het oproept en wat die voor u betekenen. Welk aspect van deze herinnering maakte specifiek indruk op u? Welke ideeën en gevoelens zijn eraan verbonden?

**3. Herformuleer de elementen van de droom in algemenere zin**

De lastigste stap: vertaal de elementen uit stap 1 in meer algemene termen (welke functie en categorie betreft het, welke betekenis hebben ze voor u?) en vraag u af welk gevoel u er tijdens de droom bij kreeg. ‘Ik loop door de gangen van mijn oude middelbare school, waar ik mijn lesrooster ben kwijtgeraakt’ kan bijvoorbeeld worden: ‘Ik ben op een plek waar ik me ongelukkig voel en waar ik de middelen mis om mijn taak te volbrengen.’ Het belangrijkst is om elementen te verbinden met de eigen ervaringen en het eigen karakter. Hoe denkt u over school? Wat belichaamt een lesrooster voor u?

**4. Pas de herformulering toe op uw ervaring**

Lees de geherformuleerde droom en kijk of hij iets prijsgeeft over uw huidige situatie.

*Bron:* Guillaume Jacquemont: *De wetenschap van dromen*.

Treft zo’n ‘inzicht’ u als een tikje obligaat? Guillaume Jacquemont benadrukt in *De wetenschap van dromen* terecht dat kennis uit dromen vaak ook via een andere vorm van zelfonderzoek kan worden verworven. Dromen zijn geen tovermiddel. Eerder een tikje op de eigen schouder. Maar in sommige gevallen, zoals bij gedragsstoornissen, kan zo’n tikje wel van levensbelang zijn.

Toch spelen dromen in therapeutische context tegenwoordig een verwaarloosbare rol (nachtmerries nadrukkelijk daargelaten: die spelen een belangrijke rol in de behandeling van PTSS). Uit een Duitse enquête onder psychotherapeuten bleek dat ze in slechts 5 procent van de behandeltijd ter sprake komen. Een gemiste kans, meent de Amerikaanse therapeut Clara Hill. Aandacht voor dromen kan volgens haar bijdragen aan een bespoedigde behandeling van allerhande aandoeningen, van trauma’s tot depressies. Ze kunnen patiënten opmerkzaam maken op disfunctionele gedachten en zetten therapeuten op het spoor van belangwekkende informatie, al dan niet via de methode van de vrije associatie.

De grootste waarde van dromen betreft echter de relatie tussen patiënt en therapeut. Dromen kunnen ervoor zorgen om die relatie opener te maken. Het is een publiek psychotherapeutisch geheim dat patiënten tijdens de therapie vaak liegen. Uit vrees voor een oordeel verzwijgt men gênante angsten of gedachten. Dromen kunnen van nut zijn om zulke gedachten desalniettemin te delen. Wie spreekt over zijn dromen, neemt immers afstand van zichzelf. Zo iemand krijgt even respijt van zijn ego, dat enkel ’s nachts slaapt, en misschien zelfs dan niet.

**Literatuur**

Guillaume Jacquemont: *De wetenschap van dromen*. Ten Have, 2022.

Alice Robb: *Wat onze dromen ons vertellen*. Karakter, 2019.

Bas Klinkhamer: *Dromen & nachtmerries*. Spectrum, 2017.