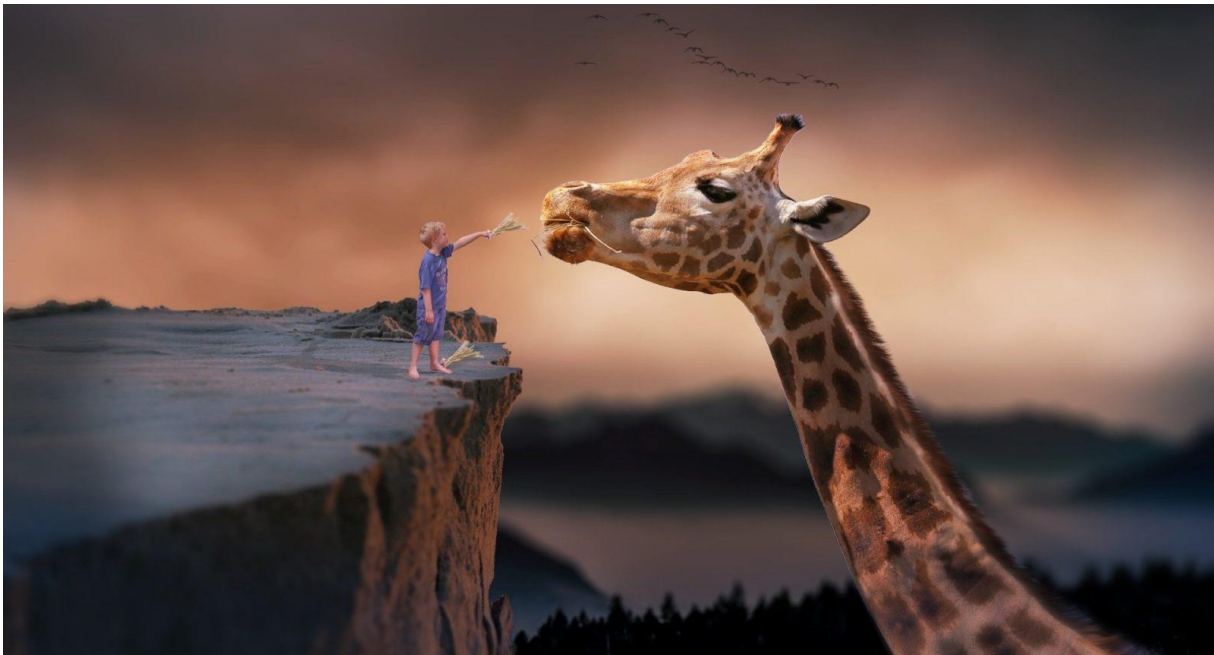


Waarom dromen we?

De afgelopen jaren heb ik, als droomcoach, vele malen dromers kunnen begeleiden bij hun onderzoek naar de betekenis van hun droom. Telkens weer word ik verrast door de rijke inhoud van een droom, die veel verder gaat dan wat de dromer zelf had kunnen bedenken. Zelfs als de dromer zich alleen een fragment herinnert, komt er een heel verhaal achter tevoorschijn, dat de dromer tot nieuwe inzichten brengt.

Het valt me ook op dat de droom het beste met je voor heeft: het is je beste persoonlijke raadgever, ook als de droom in de vorm van b.v. een nachtmerrie tot je komt. In die zin herken ik de boodschap die de Talmoad meegeeft: "Een niet begrepen droom is als een ongeopende brief aan jezelf".



Ieder droomboek dat je opslaat, biedt weer een andere methode aan om dromen te onderzoeken. Wat me opvalt is dat de meeste van die boeken nauwelijks ingaan op waarom we dromen. Kijk ik door al die boeken heen, dan kom ik globaal tot de volgende indeling:

- a) Dromen zijn boodschappen van de goden aan de mensen (visie van de Egyptenaren, Grieken en Romeinen);
- b) Dromen hebben op zich geen betekenis. Bewust dromen is een manier om je bewustzijn te trainen. Dit als voorbereiding op de periode na het sterven, om dan bewust de stadia te doorlopen tot een nieuwe incarnatie (visie van het Tibetaans boeddhisme);
- c) Dromen komen voort uit het onbewuste en zijn verdrongen wensen van seksuele trauma's uit de jeugd (visie van Freud);
- d) Dromen zijn berichten uit het persoonlijk- en het collectief onbewuste aan het bewuste deel van de dromer (visie van Jung);
- e) Dromen zijn het resultaat van hersenactiviteiten gedurende de slaap, wanneer de hersenen herstellen. De hersengolven in de slaap produceren plaatjes, die je bewustzijn vertaalt in een verhaaltje. Dromen hebben op zich geen betekenis (de visie van moderne hersenonderzoekers, die gebruik maken van EEG's om hersengolven te registreren tijdens de slaap);
- f) Dromen zijn het gevolg van stoornissen in het psychische functioneren. De behandeling van dromen is dan onderdeel van de aangeboden therapie;

- g) Dromen komen vanuit de wereld van de voorouders en helpen jou bij het maken van keuzes (de indianen, voordat de Europeanen kwamen);
- h) In de droom verlaat je ziel gedurende de slaap je lichaam en ontmoet andere zielen, van zowel nog levende als al overleden mensen (de sjamanen, o.a. de Aborigines in Australië, als ook Robert Moss);
- i) In de droom maakt jouw geheugen gebruik van allerlei beelden uit eerdere ervaringen, die je bewust en onbewust hebt opgeslagen. De droom is als een onwillig kind. Door bewust te dromen kun je je dromen sturen en zo op ontdekkingsreis gaan, of dingen leren die je later in de wereld overdag kunt toepassen (b.v. Patricia Garfield in haar boek 'Creatief dromen').

Kijk ik naar de hiervoor genoemde redenen waarom we dromen, dan biedt Jung voor mij de meest vruchtbare ingang om dromen te verstaan. In zijn benadering lees ik de enorme rijkdom aan betekenissen van dromen. Een rijkdom die ik zelf ook al langer ervaar, wanneer ik met dromen werk.

Jung is bekend om zijn aandacht voor symbolen in dromen, maar hij zegt veel meer. En daar kwam ik eigenlijk pas onlangs achter, door veel van en over hem te lezen.

Freud ontdekte dat het gedrag van mensen voor een groot deel voortkomt uit het onbewuste. Dit onbewuste is voor Freud een soort van aanhangsel onder het bewuste: de driften en verdrongen wensen plaatst Freud daar. Jung volgt dit spoor, maar stelt dat het onbewuste vele malen groter is en bestaat uit een persoonlijk onbewuste en een collectief onbewuste.

In het persoonlijk onbewuste zit wat we zelf (nog) niet onder ogen willen zien, o.a. je schaduwkanten. In het collectief onbewuste zit wat er in eeuwen aan eerdere culturen is ervaren en opgeslagen. We lezen dit terug in oude sagen, mythen en sprookjes. Zo ontdekte Jung dat we in dromen beelden gebruiken waar we persoonlijk geen kennis van kunnen hebben, maar die ons worden aangereikt uit oude culturen.

Het bewustzijn is dat deel van ons zelf dat we kennen en dat we ook gebruiken in onze presentatie naar anderen toe. Dit wordt ook het "ik", de persona, of het masker genoemd. Het bewuste ik en het persoonlijk onbewuste noemt Jung samen het Zelf. Ieder heeft zo'n Zelf, en dit Zelf is aangesloten op het collectief onbewuste. Dat klinkt nog vrij abstract, tot ik het volgende tegenkwam.

Jung stelt dat het bewustzijn even reëel is als al het fysieke bestaan, dat gebonden is aan ruimte en tijd. Wij zijn in onze huidige cultuur zo gefocust op de materiële wereld, dat wij gedachten en beelden slechts als vluchtig ervaren. Zelf ervaar ik het als een revolutie om van deze zienswijze uit te gaan: bewustzijn en materie zijn ieder even reëel.

Nu begrijp ik ook wat Jung verstaat onder synchroniciteit: in de wereld van het bewustzijn en in die van de materie kunnen gelijktijdig dingen gebeuren, die toeval lijken én betekenisvol samenhangen, ook al kunnen we er causaal – vanuit de wereld van de materie – geen verband tussen leggen.

Taal is vaak een beschrijving van de uiterlijke wereld. In gedichten en kunstuitingen komen we op het spoor van die diepere innerlijke wereld. Dromen zijn in deze zin een prachtige toegang tot de wereld van het onbewuste. We putten daar uit een enorme bron van beelden. Dromen kloppen zo bij ons aan, opdat we ons bewustzijn kunnen vergroten. Jung stelt dan ook niet de vraag "waarom we dromen" maar "waartoe we dromen": ter vergroting van ons bewustzijn.

Dromen laten soms ook iets zien van de overgang bij het sterven. Zoals ook bijna-dood-ervaringen ons inzichten geven op dit terrein. Alsof in een droom het onbewuste jou inzichten aanreikt die je helpen bij het bewust toeleven naar het einde. Daar wil ik een volgende keer over schrijven.

Maarten van Rootselaar
www.maartencoaching.nl
30 maart 2020