

Dromen om wakker te worden

In mijn vorige bijdrage schreef ik over “Waarom dromen we?” (zie <https://blog.kloosterhuissen.nl/waarom-dromen-we/>). Daar zijn vele opvattingen over. Die van Jung spreekt mij het meest aan, zo schreef ik: daar zal ik nu verder op ingaan. Doordenkend op Jung kom ik zelf tot een aantal conclusies over wat dromen zijn.

Dromen zijn volgens Jung berichten uit ons persoonlijk en uit het collectief onbewuste, om ons meer inzicht (bewustzijn) te geven in waar we in het leven voor staan.



Night & Sleep door Evelyn de Morgan, 1878. De Slaap strooit papavers. (Collectie De Morgan Centre, London)

Jung was opgeleid als arts en hij probeerde zijn “analytische psychologie” een zelfde empirische basis te geven als hij kende uit de geneeskunde of de natuurkunde. In de empirische wetenschap is iets “waar”, zolang het onderzoek door meerdere wetenschappers onafhankelijk van elkaar (*objectief*) tot dezelfde resultaten leidt en het tegendeel nog niet is bewezen.

In mijn onderzoek naar dromen (of het nu een droom van mij zelf is, of van iemand die ik begeleid) ben ik zelf onderdeel van de waarneming: ik laat mij raken en daarbij ervaar ik iets als “waar”. We kunnen in een gezamenlijk droomonderzoek een zelfde ervaring hebben, maar die ervaring is dan nog niet objectief. Voor mij is de vraag of een benadering *vruchtbaar* is: leidt het droomonderzoek voor de dromer tot een herkenbare betekenis van de droom? En in die betekenis is de werkwijze van Jung voor mij een vruchtbare benadering: het leidt vaak tot nieuwe inzichten voor de dromer.

Jung plaatst in het persoonlijk onbewuste de schaduwkant (wat je nog niet van jezelf wilt zien) en de animus-anima.

De vrouw heeft naast haar vrouwelijke ook mannelijke kwaliteiten (animus) in zich zelf te ontwikkelen. En de man heeft net zo zijn vrouwelijke kant (anima) te ontwikkelen. Het persoonlijk bewuste en het persoonlijk onbewuste noemt Jung samen het Zelf.

In het collectieve onbewuste liggen volgens Jung ervaringen opgeslagen van vele generaties voor ons. Je vindt ze terug in oude culturen, mythen en sprookjes. Wat wij samengevat cultuur noemen zou je ook het collectief bewuste kunnen noemen: dat wat nu samen wordt geweten. Het collectief onbewuste is dan wat in oude generaties en culturen werd geweten en inmiddels in de vergetelheid is geraakt. Volgens Jung kunnen wij via dromen nog steeds putten uit dit collectief onbewuste.

Jung bestudeerde uitgebreid die oude culturen. En hij ontdekte dat patiënten, die bij hem kwamen, dromen hadden waarin beelden voorkwamen uit die oude culturen, zonder dat die patiënten kennis hadden van die oude culturen. Zo kwam Jung tot de slotsom dat we in dromen niet alleen putten uit beelden uit ons persoonlijk onbewuste, maar ook uit het collectief onbewuste.

*“Datgene wat de droom ons laat zien,
is de schaduw van wijsheid die in de mens leeft,
zelfs wanneer hij zich in waaktoestand
daarvan in het geheel niet bewust is.”
Paracelsus (Zwitserland, 1494 – 1541)*

Via ons DNA zijn we verbonden met vele generaties voor ons, tot uiteindelijk de allereerste levende cellen. Blijkbaar zijn we via ons bewustzijn op een zelfde manier verbonden met het collectief onbewuste: wat vele generaties mensen voor ons hebben ervaren, ontdekt, gedacht, begrepen en als betekenisvol en zin van hun leven hebben beleefd. We zijn niet alleen via dromen verbonden met het collectief onbewuste. Kunstenaars hebben door alle eeuwen heen hun inspiratie ontleend aan beelden uit het collectief onbewuste. Vandaar dat kunst ook zo kan raken tot in je ziel.

En zo begrijp ik ook de overtuiging waar Jung uiteindelijk toe kwam: bewustzijn en materie zijn ieder even reëel.

In zowel het lichaam als in het bewustzijn kunnen we een levenskracht zien. Jung noemde deze levenskracht “libido”. In ons lichaam zijn als gevolg van deze levenskracht allerlei processen gaande: de groei van eikel tot een volledig mens, het eten dat verteert, een wond die zich herstelt, enz.

Er is in ons bewustzijn ook een kracht werkzaam waardoor we in bewustzijn groeien. Dit gebeurt onder andere in dromen, waarmee we in onze slaap beelden aangereikt krijgen. Op het moment dat we die beelden begrijpen, neemt ons bewustzijn toe. We kunnen b.v. zien voor welke keuze we staan. Of een droom laat helder zien in welke situatie we zijn beland. Overigens, een droom hoeft niet altijd begrepen te worden, om toch zijn werking te kunnen doen. In die zin maakt een droom ons wakker: het vergroot ons bewustzijn.

Na afloop van een workshop vertelde een verpleegster mij het volgende. Een man – opgenomen in het ziekenhuis – droomde als volgt: *hij valt (in zijn droom) uit zijn bed.*

Hij schrok wakker. De verpleegster probeerde hem gerust te stellen, door te zeggen dat hij nog steeds in zijn bed lag, maar de man bleef angstig en verward.

Ik vermoed dat er iets anders speelde: op een diepere laag was de man door de plotselinge ziekenhuisopname ineens al zijn zekerheden kwijt. Het voelde voor hem alsof alle grond onder zijn voeten was weggeslagen. Zonder dat hij al woorden kon geven aan dit gevoel, beeldde de droom dit voor hem uit in dat hij “uit bed was gevallen”.

Jung stelt – net als Pim van Lommel in zijn boek “Eindeloos bewustzijn” – dat bewustzijn niet gekoppeld is aan de grenzen van tijd, ruimte en causaliteit. Van daaruit begrijp ik dat er dromen kunnen zijn waarin je als in een visioen iets te zien krijgt van wat nog te gebeuren staat. Jung beschrijft dromen van hem zelf waarin hij bezoek krijgt van zieners van vele eeuwen terug, die hem een vraag stellen. In hun tijd was er nog geen antwoord mogelijk op die vraag. Jung ging vervolgens in zijn wakend leven studeren, om in een volgende droom alsnog tot een antwoord te kunnen komen op die vraag. Wonderlijk toch?

Dit komt overeen met sommige bijna-dood-ervaringen, waarin mensen met hun bewustzijn dingen waarnamen van buiten de kamer waarin zij in coma lagen, of waarin zij pijlsnel grote afstanden konden reizen.

Tegelijk ben ik voorzichtig met het duiden van een droom als een toekomstdroom. Misschien heb je onbewust wel iets waargenomen, b.v. dat het slechter gaat met je gezondheid en droom je dat je niet verder kunt met zoals je leeft. Dan is dat geen voorspellende droom, maar klopt je persoonlijk onbewuste bij je aan. Wat je tot dan verdringt aan gezondheidsklachten, mag onder ogen gezien worden.

Of iets een toekomstdroom is blijkt vaak pas jaren later, wanneer je terugkijkend ziet dat het zo is gegaan.

Allerlei denk activiteiten en zintuiglijke waarnemingen (overdag) kunnen via hersenonderzoek afgelezen worden als elektrische activiteiten in de hersenen. Ook dromen ('s nachts) blijken soortgelijke activiteiten in de hersenen teweeg te brengen. Of moet je zeggen dat dromen voortkomen uit deze hersenactiviteiten? Diverse droomonderzoekers – zoals b.v. Patricia Garfield – gaan er van uit dat dromen het gevolg zijn van de hersenactiviteiten. Ik ga er omgekeerd van uit dat de berichten uit het onbewuste de oorzaak zijn van deze hersenactiviteiten.

In zijn boek *Eindeloos bewustzijn* veronderstelt Pim van Lommel dat het bewustzijn niet een gevolg is van hersenactiviteiten. Want tijdens een coma kunnen de hersenactiviteiten totaal stil liggen, terwijl het bewustzijn nog wel waarneemt. Zo komt hij tot het model dat het bewustzijn als een krans om het hoofd heen aanwezig is. De hersenen functioneren dan als een schotelantenne, om de signalen van het bewustzijn op te vangen.

Deze lijn doordenkend, neem ik aan dat dromen rechtstreeks uit het onbewuste (collectief en persoonlijk) binnenkomen binnen de hersenen en daar tot een hersenactiviteit leiden. Die hersenactiviteit slaan we in ons geheugen op als plaatjes. Eenmaal wakker herinneren we ons flarden van de plaatjes die we in de slaap hebben ontvangen in onze hersenen en maken daarvan een verhaal: een droom.

Maarten van Rootselaar
www.maartencoaching.nl
21 april 2020