

Hoe onderzoek je je nachtelijke dromen?

Samenvatting van presentatie en sessie, tijdens nachtcongres MetZorg op 13/14 juni 2019

Een droom komt meestal in beelden tot je. Het gaat niet letterlijk om die beelden. Maar wat er onder die beelden aan betekenis oplicht voor de dromer zelf. Je kunt de dromer vragen stellen, om samen die betekenis op het spoor te komen.

Dromen doen we allemaal

Dromen doen we gedurende de slaap allemaal. Alleen onthoud je je dromen meestal niet. Onderzoek rond 1960 naar hersengolven met ECG toonde aan dat er een grote hersenactiviteit is gedurende de REM slaap. Ook mensen die overtuigd waren dat zij niet droomden, konden – wanneer zij gedurende een REM slaap wakker werden gemaakt – uitvoerig vertellen over hun dromen.

Dromen onthouden

Manieren om dromen gemakkelijker te onthouden zijn:

- neem de tijd om je te ontspannen voordat je gaat slapen,
- neem je - voordat je gaat slapen - voor dat je je droom wilt gaan onthouden,
- koop een mooi schrift om je dromen in op te schrijven,
- leg een notitieblokje naast je bed om in de nacht kort je droom op te schrijven,
- blijf na het wakker worden in de ochtend nog even liggen in de houding waarin je wakker werd en probeer je dan te herinneren wat je droomde,
- spreek met anderen over je dromen.

Wanneer je alcohol, een slaapmiddel of een antidepressivum gebruikt vlak voor het slapen, is het moeilijker om je dromen te onthouden.

“Niet begrepen dromen zijn als een ongeopende brief aan jezelf” (oude spreuk in de Joodse Talmoed).

Betekenis van dromen in verschillende culturen

Iedere cultuur geeft zijn eigen betekenis aan dromen: De Grieken en Romeinen beschouwden dromen als boodschappen van de goden aan de mensen. Zo was de droom in de bijbel van de farao over de zeven vette en zeven magere koeien een waarschuwing van de goden. Jozef wist de droom te verklaren: na zeven jaren van rijke graanoogsten zouden er zeven jaren komen van grote tekorten. Dus moest de farao

graanschuren bouwen om zijn volk ook van voedsel te kunnen voorzien gedurende de magere jaren.

Freud deed als eerste systematisch onderzoek naar de betekenis van dromen. Zijn leerling Jung bracht dromen in verband met de beelden en archetypen die wij allemaal kennen in ons collectief onderbewuste.

Ann Faraday deed met behulp van de ECG uitgebreid onderzoek naar dromen bij proefpersonen.

En bij Aboriginals (inheemse Australische bevolking) gaat een zieke naar de sjamaan. Samen leggen zij zich dan ter ruste en gaan zij dromen. Op deze zielereis onderzoekt de sjamaan wat de zieke nodig heeft om weer beter te worden. (Zie het boek van Robert Bosnak: Sporen in de wildernis van dromen.)

Een droom onderzoeken als een grot

Je kunt een droom beschouwen als een grot. De grot heeft verschillende ingangen om de droom te onderzoeken:

1. Symbolen en archetypen die in een droom voorkomen. Bijvoorbeeld een vuur, een rivier, een ei, een ziekenhuis. De symbolen hebben zowel een persoonlijke betekenis (voor de dromer zelf) als een algemene. Jung werkte hiermee.

Ik droomde b.v. dat ik met mijn moeder in de auto zat. We reden bij haar in de buurt, langs de Amstel. Zij zat op de plek naast de bestuurder en ik zat op de achterbank achter de bestuurder. Er zat niemand op de plek van de bestuurder. In de droom vond ik dat normaal.

Betekenis: in die tijd waren wij druk bezig om onze al dementerende moeder in een verzorgingshuis te krijgen. Als we met een concreet voorstel kwamen wees zij het telkens af. Om dan de volgende dag ons te verwijten dat we te weinig met haar zochten naar een verzorgingshuis. De situatie was letterlijk onbestuurbaar geworden. De droom liet mij zien in welke situatie we waren beland met onze moeder.

2. De droom als een schilderij van jezelf: alles wat je droomt ben je zelf.

Een vrouw droomde b.v. over haar en haar man. Het was een lange droom en daarin verscheen ook kort een blauw stekelvarkentje.

Al pratend werd duidelijk dat de vrouw net als het stekelvarkentje stekelig kon zijn naar haar man. Het was een schaduwzijde die haar onderbewuste aan haar liet zien. Werk je verder door over die schaduwkant, dan blijkt dat er een kwaliteit onder ligt: die vrouw kon scherp waarnemen. Op het moment dat zij haar observaties liefdevol tegen haar man kon zeggen werd de kwaliteit tot hulp.

Iemand vertelt dat zij elke zondag een gekookt eitje eet. In haar droom doet ze dat ook. Dan blijkt dat er in haar eitje een klein kuikentje zit, nog deels onder het eigeel.

Ze vertelt haar droom opgewekt. Vindt het zelf wel grappig.

Ik vraag haar zich te verplaatsen in het kuikentje en vraag haar wat ze dan wil zeggen. Als kuikentje zegt ze: "Hier ben ik."

Wanneer we er over door praten blijkt dat zij ook dat kuikentje is: een kwaliteit in haar die nog heel jong is, sinds kort aan het licht komt. Dat herkent zij van zichzelf.

3. Verschillende figuren in je droom hebben je – als gestalten – ieder wat te zeggen. Deze benadering is als eerste uitgewerkt door Frits Perls, met zijn Gestalt methode.

Je droomt b.v. over een vroegere vriendin, van lang geleden. Dan kun je kijken of er een kwaliteit is in die vriendin die je erg is bijgebleven. Het kan dat de droom je wil aansporen om nu zelf die kwaliteit meer in te gaan zetten.

4. Je kunt energetisch kijken naar een droom: waar zit de meeste energie in je droom? Je kunt dat deel van de droom opnieuw ingaan, onderzoeken wat er dan bij je opkomt. Je kunt dat deel van de droom ook gaan tekenen. Terwijl je dat doet ga je je meer details van de droom herinneren.

Een nachtmerrie

Een nachtmerrie is een droom die je niet af maakt: het wordt zo spannend, dat je voortijdig wakker wordt. Je kunt een droom beschouwen als een toneelstuk: een openingsscene, dan de ontwikkeling in een droom, geleidelijk kom je tot een hoogtepunt, en daarna een nieuw inzicht als uitkomst van de droom. Bij een nachtmerrie word je voor het hoogtepunt wakker. Je kunt – terwijl je wakker bent – de droom onder begeleiding van een ander weer inbeelden. Op het hoogtepunt van de droom kun je de droom "afmaken", door b.v. aan te kijken wat je zoveel angst inboezemt. Mogelijk kun je dan een vervolg geven aan de droom waarin je zelf alsnog de angstige droom een draai geeft die jou een stap verder helpt.

Luisteren naar een diepere laag, onder de beelden

Soms laat de droom als een spiegel zien wat je diep van binnen bezig houdt. Soms ook laat de droom je een richting zien die je in kunt slaan.

Wanneer je luistert naar een droom van een ander, een patiënt, probeer dan te luisteren en in te voelen wat de dromer op een diepere laag doormaakt.

Vraag: Wat doe ik met een patiënt die droomt dat hij uit bed is gevallen? Ik probeer hem nu gerust te stellen met te zeggen dat hij echt nog in bed ligt.

Wanneer je op een laag onder de beelden luistert, kan het zijn dat je b.v. met die patiënt uitkomt op het volgende: Eerst maakte hij zich weinig zorgen over zijn leven. Plotseling is hij met een ernstige ziekte in het ziekenhuis belandt. Alle zekerheid is zo ineens onder hem weggefallen. Het onderbewuste pakt beelden die voor de dromer actueel zijn: de eerdere zekerheid bestond uit het in bed liggen. De zekerheden die zijn weggefallen vertaalt het onderbewuste met het uit bed zijn gevallen. Dan help je zo iemand door over zijn angst en onzekerheid over zijn verdere leven te praten. En niet door hem goedbedoeld gerust te stellen dat hij nog in bed ligt.

Maarten van Rootselaar

www.maartencoaching.nl

Wil je meer weten over hoe je dromen kunt onderzoeken, kom dan b.v. naar het weekend dat ik begeleid, van 23-25 augustus in Cothen.