Dromen
inkijkjes in de ziel

Iedereen droomt, elke nacht. Die dromen kunnen zó levendig zijn dat je de sfeer, gebeurtenissen en beelden niet snel vergeet. Maar soms glipt alles weg zodra je je ogen open doet. En dat is jammer, want dromen hebben ons vaak iets te vertellen. Wat kun je zelf doen om je dromen beter te onthouden en te begrijpen?

TEKST **FABIENNE PETERS** ILLUSTRATIES **ANNELINDE TEMPELMAN**

Tijdens je slaap maak je drie tot vijf slaapcycli van ongeveer twee uur door. Zo'n cyclus bestaat uit vijf fases: twee van lichte slaap, twee van diepe en tot slot de REM-slaap (Rapid Eye Movement). In deze laatste fase vindt mentaal herstel plaats. De hersenen zijn actief, de spieren verslappen, het gelukshormoon dopamine neemt toe, het emotiecentrum wordt actiever, de ratio inactiever en de zelfbeheersing daalt. Kortom, de weg is vrij voor gevoelens en thema's die je overdag onderdrukt en nu naar boven komen in de vorm van dromen. Iemand die al bijna zijn leven lang is gefascineerd door dromen is Bas Klinkhamer, directeur van opleidingsinstituut ITIP en schrijver van de boeken 'De nachtelijke reis' en 'Dromen & Nachtmerries'. Hij vertelt: "Toen ik zestien was, moest ik een operatie ondergaan en toen ik uit de narcose kwam dacht ik: waar ben ik geweest? Wat doe ik hier? Het gevoel weg te zijn geweest zonder daar herinneringen aan te hebben, fascineerde me, maar maakte me ook onrustig. Ik kon mezelf niet meer in de wereld plaatsen, voelde me op afstand staan van de mensen van wie ik hield en daar werd ik verdrietig van. Toen droomde ik dat ik bijna doodging. Mijn familie stond om mijn bed afscheid van me te nemen. Ik schrok wakker en voelde meteen de waarde van het leven weer en de liefde voor de mensen om me heen. Dat maakte zoveel indruk dat ik me vanaf dat moment in dromen en persoonlijke ontwikkeling ben gaan verdiepen. Het enige waar het in essentie om gaat in dromen, is: welke associatie heb jij met deze persoon, dit onderwerp, dit voorwerp? Welke emotie maakt het bij jou los?
Dromen raken. Hoe bewuster je ervan wordt, hoe dichterbij ze komen en hoe treffender de boodschappen worden. Als je gemakkelijk met onbewuste delen van jezelf in contact komt, leer je je kracht en valkuilen steeds beter kennen en kun je erop in spelen."
Maar om die boodschappen te kunnen duiden, is het wel de kunst om je dromen te onthouden en dat valt niet altijd mee. >

'Met een droom die je je herinnert, heb je een schat aan informatie over jezelf in handen'

Zelfs als bij het ontwaken de droomwerkelijkheid nog vers in je geheugen zit, vervliegt die soms direct zodra je op de wekker kijkt en lukt het je niet meer om het verhaal te pakken. Maar, zegt Bas Klinkhamer, je kunt het wel trainen. "Het is met dromen net als met schaatsen: oefening baart kunst. Het is de moeite van het proberen waard, want met een droom die je je herinnert, heb je een schat aan informatie over jezelf in handen, én over levensvragen waar je in wakkere staat niet bij kunt. Je onderbewuste neemt meer waar dan je weet en die beelden en gevoelens komen in de nacht naar voren. Een droom geeft je een inkijkje in je ziel."

Leef bewust, ook overdag

Dromen onthouden vergt dus toewijding. Klinkhamer: "Het begint met het verruimen van je bewustzijn. Niet alleen 's nachts of vlak voor het slapengaan, ook overdag. Hoe je dat doet? Door te mediteren bijvoorbeeld. Neem in elk geval één moment op de dag een paar minuten de tijd om in stilte naar binnen te keren. Tijdens het mediteren oefen je in visualiseren. Beeld je in dat je droomt en dat alles mogelijk is. Wat zie je, wat voel je? Dit visualiseren kun je ook doen als je overdag door de stad of natuur loopt. Bedenk: als dit een droom is, wat zou er dan kunnen gebeuren? Wat zou er anders zijn? Zo train je je hersenen om visualisaties te onthouden en scherp je je waarnemingsvermogen en bewustzijn. Als je de intentie hebt om naar binnen te kijken, dienen dromen en ingevingen zich vanzelf aan."
De tweede stap is ervoor zorgen dat je slaapkamer zo rustig mogelijk is. "Overbodige spullen in de slaapkamer en drukte aan de muren komen bewust dromen niet ten goede," zegt Klinkhamer. "Maak je slaapomgeving zo sereen mogelijk en neem voor het slapengaan de tijd voor een ritueel dat rust geeft. Brand een kaarsje, neem een warme douche of lees iets luchtigs voordat je je ogen dichtdoet. Bedenk voordat je gaat slapen een droomintentie. Dat je je dromen wilt onthouden bijvoorbeeld. Door vlak voor het slapengaan bewust bezig te zijn met dromen verbind je je dag- en nachtbewustzijn en is de kans groter dat je je dromen onthoudt.
Tot slot: houd je aan een vast slaapritme. Ga zoveel mogelijk op dezelfde tijd naar bed en sta op steeds hetzelfde tijdstip op. Kan niet altijd natuurlijk, maar het helpt je echt beter te slapen en dieper te dromen."

Lukt het je steeds beter om je dromen te onthouden, dan is het tijd voor een dromenboekje. Klinkhamer: "Leg een schrift of notitieboekje met een pen op je nachtkastje, zodat je er aantekeningen in kunt maken zodra je wakker wordt uit een droom. Omdat het een aantal handelingen vergt om je droom op te schrijven, kun je het droomverhaal ook eerst hardop voor jezelf uitspreken of inspreken in een opname-app op je telefoon. Voordeel hiervan is dat je in dezelfde houding kunt blijven liggen en het licht niet aan hoeft te doen. Hierdoor blijft je droom langer hangen. Als je je droom uitspreekt of opschrijft, houd het dan kort. Noem in steekwoorden aspecten uit de droom op - het hoeft geen lopend verhaal te zijn. Zorg ervoor dat je de details vangt, de rest komt later wel als je het uitschrijft. Merk je dat een droom uit je gedachten verdwijnt? Draai op je andere zij; soms komt de herinnering aan de droom dan weer terug."

Herken droomdimensies

Als het je steeds beter lukt om je dromen te onthouden, wil je natuurlijk ook weten wat ze betekenen, wat ze je te vertellen hebben. Klinkhamer: "Toen ik begon met het analyseren van dromen leverde dat een aantal vragen op: Wat zijn dromen precies? Waar komen ze vandaan en hoever reiken ze?
Ik dacht na over de verschillende soorten dromen die er zijn. Sommige zijn vluchtig, verwarrend, zelfs angstaanjagend, andere zijn licht, symbolisch en mystiek. Ik kwam tot een driedeling in dimensies die helpt inzicht te krijgen in wat een droom vertelt. Dimensie één is die van de psyche, twee die van het innerlijk weten en drie die van het mysterie.
In de dimensie van de psyche droom je over situaties die de bewuste ontwikkeling van je persoonlijkheid en karakter betreffen. Deze dromen herken je aan de veelheid aan gebeurtenissen die na of door elkaar plaatsvinden. Personen veranderen ineens van identiteit, de omgeving waarin je bent, blijft niet gelijk gedurende een droomscène, en meer van dat soort verrassende elementen. Dromen in de dimensie van de psyche bevatten veel emoties en vinden plaats aan het begin van de nacht, tijdens de eerste twee slaapcycli. Het doel van deze dromen is vooral om te verwerken wat je overdag hebt beleefd.
Dromen in de dimensie van het innerlijk weten laten onbewuste kanten van jezelf zien. Deze dromen zijn vaak symbolisch van aard. Dan kun je denken aan dieren in je droom of een sprong die je waagt. Deze dromen geven inzicht in wat er diep binnen in jou leeft. Vaak zijn het dromen die je lang bijblijven.
Als je deze dromen onthoudt, vloeien je dag- en nachtbewustzijn moeiteloos in elkaar over en droom je zeer bewust.
Voorspellende dromen en dromen over overleden dierbaren behoren tot de dimensie van het mysterie. Dit zijn mystieke dromen met een heldere boodschap of advies. Tijdens de >

Leer duiden met D.R.O.O.M.

De afkorting D.R.O.O.M. uit het boek 'Dromen & Nachtmerries' van Bas Klinkhamer staat voor Delen van jezelf, Raadsels, Ontwikkelingen, Overzicht en Meenemen. Analyseer je droom volgens deze vijf sleutels.

★ DELEN VAN JEZELF

Bij 'Delen van jezelf' is het uitgangspunt: alles en iedereen in de droom is een afspiegeling van jou. Komt er een opvallend expressief of juist verlegen figuur naar voren of een spetterend natuurverschijnsel? Bedenk: wat voor energie hoort erbij, welk gevoel geeft het me? Ook is het interessant om te kijken naar jouw positie als waarnemer in de droom. Dit geeft veel prijs over de manier waarop je ten opzichte van een bepaald thema in jouw leven staat. Kijk je bijvoorbeeld op afstand naar een gevecht in je droom, dan sta je aan de zijlijn van een conflict dat zich afspeelt in je omgeving. Zit je er middenin, dan ben je zelf onderdeel of oorzaak van dit conflict.

★ RAADSELS

Internet en droomencyclopedieën staan vol met droomsymboliek. Handig, maar het is belangrijk je te realiseren dat die bronnen alleen een deel van de betekenis van een symbool geven, namelijk de archetypische. Om een droomsymbool te duiden, is het belangrijk dat je nagaat welke associaties je zelf met het symbool hebt. Wat denk jij als je een hoefijzer ziet (gedachteassociatie)? Wat voel je (emotieassociatie)? En popt er een taalassociatie op? Als je dit op een rijtje hebt, weet je wat een symbool jou vertelt.

★ ONTWIKKELINGEN

Voor het ontrafelen van een droom is de opbouw essentieel. Het in kaart brengen van je droom helpt je de link met de realiteit te zien. Vaak staat het begin voor de huidige situatie en het einde voor een mogelijke oplossing. Het middenstuk geeft je angsten en twijfels weer.

★ OVERZICHT

Bij droomduiding is het hebben van overzicht essentieel. Niet alleen van het droomverhaal, ook van de plaats van deze droom in jouw leven. Onder het oppervlak bevinden zich emoties, vragen en angsten die in het dagelijkse leven zelden naar boven komen, maar in de nacht des te meer. Probeer die twee werelden - je dag- en nachtbewustzijn - dichter bij elkaar te brengen. Bedenk bijvoorbeeld hoe je ging slapen, met welke emotie je wakker werd en welke thema's er op dit moment in je leven spelen.

★ MEENEMEN

Sommige dromen sporen je aan om in actie te komen of iets onder ogen te zien. Nachtmerries of terugkerende dromen zijn voorbeelden van dromen die in het dagelijkse leven om aandacht vragen. Alleen al het opschrijven of uitspreken van je droom geeft ruimte en bestaansrecht aan je onderbewuste. Ook het delen van dromen met anderen helpt om de boodschap een plek te geven.

zwangerschap van mijn vrouw droomde ik hoe onze toen nog ongeboren zoon op tienjarige leeftijd zou zijn: een rustige en beschouwende jongen. Hij is zo geworden als in mijn droom. Dromen in de dimensie van het mysterie zijn ongrijpbaar en onverklaarbaar. Deze dimensie brengt je in contact met een wereld die overdag niet bereikbaar voor je is en laat je zien en erop vertrouwen dat er meer is.
De drie droomdimensies lopen door elkaar. De ordening is kunstmatig en bedoeld om beter inzicht te krijgen in waar dromen vandaan komen en wat ze je vertellen."

Let op de ontwikkeling

Twee dromen die Klinkhamer interessant vindt om los van de dimensies te belichten, zijn de nachtmerrie en de terugkerende droom. "De nachtmerrie is een verwerkingsdroom met duistere situaties en personages die een deel van jouzelf weerspiegelen," vertelt hij. "Je bent je niet bewust van de angst waarover je droomt, daarom dringt deze zich in de vorm van een nachtmerrie aan je op. Nachtmerries vragen je stil te staan bij jezelf, om naar binnen te keren. Er is iets uit balans, dus gun jezelf de tijd om ernaar te kijken. Hierbij is het toelaten van emoties heel belangrijk. Je nachtmerrie delen met iemand die jou goed kent, helpt bij het begrijpen ervan.
De terugkerende droom is een handige graadmeter om je persoonlijke ontwikkeling te volgen. Door deze droom zie je op verschillende momenten in je leven hoe de vlag erbij hangt, hoe je je voelt. In mijn boek 'De Nachtelijke Reis' beschrijf ik een voorbeeld van een vrouw die koers moet houden op een zeilschip in een vreselijke storm. Deze droom keert na haar scheiding meermalen terug. Dat kan ze plaatsen, want ze moet alles op alles zetten om haar gezin en leven draaiende te houden. De droom confronteert haar met de overlevingsmodus waarin ze zit. Als het schip in rustiger vaarwater komt, geldt dat ook voor het leven van de vrouw.
Een terugkerende droom toont hoe het ervoor staat op een bepaald vlak in je leven. Analyseer dit type droom dus goed en let op de ontwikkeling. Een terugkerende droom kan in een bepaalde periode voorkomen, maar je kunt ook gedurende je hele leven dezelfde terugkerende droom hebben."

Lucide dromen

"Hoe bewuster je bent van je dromen, hoe meer invloed je erop hebt," voegt Klinkhamer toe. "Als je goed oefent met mediteren, intenties en dag- en nachtbewustzijn dichter bij elkaar brengt, heb je je dromen voor het kiezen en kun je ze bewust beïnvloeden. Dit heet lucide dromen. Zo kun je nog dieper droomthema's induiken. Let wel op, want met lucide dromen kun je ook ontsnappen aan wat een droom je laat zien door te veel controle uit te oefenen. Als je die drang weet te beheersen, levert lucide dromen je veel op. Ook is deze manier van dromen bij nachtmerries van nut. Je kunt ervoor kiezen verder te dromen, waar deze spannende droomverhalen meestal abrupt stoppen omdat je bang bent voor de afloop. Tot slot kun je door lucide te dromen bewust antwoord zoeken op een vraag die speelt in je leven, door bijvoorbeeld in je droom iemand op te zoeken die het antwoord weet.
Bewust dromen is stap één en lucide dromen een eventuele stap twee. Staar je niet blind op lucide dromen, want alleen al door bewust te dromen maak je reizen mee die je levenslang bijblijven."

- 'De nachtelijke reis', Bas Klinkhamer, tip School Voor Leven En Werk, 2017
- 'Dromen en nachtmerries', Bas Klinkhamer, Spectrum, 2017

12 droomthema's

In zijn boek 'Dromen & Nachtmerries' beschrijft Bas Klinkhamer twaalf veelvoorkomende droomthema's en wat de betekenis daarvan kan zijn.

1. De weg kwijt zijn: welke doelen heb je? Hoe ga je daarmee om?
2. Vliegen: voel je je vrij of ben je op de vlucht?
3. De dood: heb je iets afgesloten of is er iets dat - of iemand die - je aandacht nodig heeft?
4. Vallen: welke sprong kun je wagen?
5. Naakt zijn: stel je je (te) kwetsbaar op of kun je je kwetsbaarder opstellen?
6. Zwangerschap en geboorte: welke nieuwe kans dient zich aan?
7. Gevangen zitten: voel je je beperkt of zoek je juist beperking?
8. Seks: wie of wat wil jij graag dichterbij hebben?
9. Examen: waar ben je onzeker over?
10. Dieren: welke karaktereigenschap komt in jou tot ontwikkeling of mag meer tot ontwikkeling komen?
11. Huizen: welke emotie of herinnering hoort er bij dit huis of bij deze kamer?
12. Agressie: wil je iets niet onder ogen zien, loop je ergens van weg?