

Een profiel van onze dromen

Eén ding is zeker: vannacht zullen we urenlang dromen. Maar waarover?

Onze dromen zijn grotendeels onvoorspelbaar en fantastisch – dat maakt ze zo magisch. Toch hebben ze ook enkele vaste kenmerken. Onderzoekers hebben die af kunnen leiden uit analyses van tienduizenden in enorme databases vastgelegde dromen (zie ‘Droomdatabases’, p. 28). Aan de hand van deze informatie kunnen we een profiel van onze dromen schetsen.

Een eerste kenmerk is dat we zelf in onze dromen voorkomen, al is dat niet altijd even duidelijk. In meer dan 90% van onze dromen zijn we zelf vertegenwoordigd.⁷ Dit gaat via een personificatie – we zijn in de huid van een personage gekropen en kijken door diens ogen – of via de rol van toeschouwer waarbij we onszelf ‘van buitenaf’ zien, alsof we naar een film kijken waarin we zelf spelen. In 3% van de dromen switchen we tussen beide varianten.

Bovendien bestaan onze dromen hoofdzakelijk uit beelden: zicht is het meest gebruikte zintuig, daarna volgt het gehoor en veel later reuk en smaak. Deze laatste twee komen in slechts 1% van de gevallen voor.⁸

Wat opvalt is dat die beelden in kleur zijn: in 2008 ont-

dekte de Britse psychologe Eva Murzyn dat we meer dan driekwart van de tijd in kleur dromen, bij jongeren onder de 25 jaar bedraagt dit aandeel 96%.⁹ Daarentegen werd er in de jaren vijftig van de vorige eeuw voor het leeuwendeel in zwart-wit gedroomd – iets waar de kleurentelevisie verandering in heeft gebracht.

Tot zover de globale vorm van dromen. Laten we nu eens kijken wat er in dromen gebeurt. De een komt bijvoorbeeld vaak die ene leuke collega tegen in bed en de ander vliegt elke nacht over de bergen. Bij mannen blijkt seks feitelijk in slechts 2% van de dromen voor te komen, bij vrouwen is dat 0,4%.¹⁰ En slechts 0,5% van de dromen gaat over vliegen in de ‘magische’ betekenis, niet in de zin dat iemand aan boord stapt van een vliegtuig of helikopter. Ondanks deze lage percentages is er een goede kans dat we binnenkort beide ervaringen beleven, simpelweg omdat we nu eenmaal veel dromen. Erop wachten kan overigens de moeite waard zijn: neurobioloog Michel Jouvet, een gerenommeerd deskundige op het gebied van dromen en medeontdekker van de remslaap, biechtte op dat hij in zijn dromen het bed had gedeeld met niemand minder dan Brigitte Bardot, Jane Fonda en Marilyn Monroe.¹¹

GOD OF BUITENAARDSE WEZENS?

Dromen over vliegen of over seks behoren tot de categorie van de zogenaamde ‘typische dromen’, die veel mensen weleens hebben gehad: je wordt achternagezeten, stort in een ravijn, staat naakt tussen de mensen of voelt je tanden uit je mond vallen. Op zich komen deze dromen niet vaak voor. Dat het soms wel zo lijkt, komt door een soort vervormend automatisme in ons geheugen, een geheugenbias: het zijn heel opvallende dromen, dus ze schieten ons gemakkelijker weer te binnen.

Welke dromen moeten we precies tot deze categorie rekenen? Daarover zijn de meningen verdeeld. Volgens een onderzoek van de Duitse wetenschapper Michael Schredl¹² heeft 12% van de mensen in een droom al eens een ontmoeting gehad met God ‘in een of andere vorm’, 11% heeft engelen gezien, 6% is buitenaardse wezens tegengekomen en 6% heeft een andere planeet bezocht. Is dat voldoende om deze dromen als ‘typisch’ te beschouwen? Schredl stelt voor de lat op 10% te leggen. Exit de buitenaardse wezens en de interplanetaire trips dus, maar God en de engelen blijven nog net binnenboord. Uit dit onderzoek blijkt ook dat bijna de helft van de mensen in hun dromen weleens iemand terugziet die overleden is. Dromen dat een levende persoon dood is, komt nog vaker voor (bij meer dan twee derde van de ondervraagden).

Feit blijft dat de meeste dromen over gewone dingen gaan: ze verbeelden ons in onze dagelijkse omgeving, waar we van doen hebben met twee tot vier personen. ‘De raadsman droomt dat hij pleit en wetten toetst, de generaal dat hij strijdt en zich in het krijgsgewoel stort,’ schreef de Romeinse filosoof Lucretius in de eerste eeuw voor onze jaartelling. Diverse onderzoeken bevestigen dit inzicht: sporters dromen over sport¹³, musici over muziek¹⁴ en studenten over tentamens¹⁵. Ook toont een studie aan dat jonge Palestijnen in de Gazastrook vaker dromen over gewelddadige of gevaarlijke situaties dan inwoners van vreedzamer gebieden.¹⁶

Het is u vast opgevallen dat we vaak dromen over het recente verleden: een voorval tijdens de werkdag, een vriend met wie we kortgeleden iets hebben gedronken of een film die we pas hebben gezien. Of over zorgen die ons bezighouden – een aanstaand examen voor wie student is bijvoorbeeld, of een ruzie met de ex voor wie net gescheiden is. De Zwitserse psycholoog Roberto Saredi en

zijn collega's vroegen een tiental personen wat hen overdag had beziggehouden en verzamelden van drie opeenvolgende nachten hun dromen.¹⁷ Ze vonden dat 98 procent daarvan minstens één verwijzing bevatte naar de dagelijkse beslommeringen van de respondenten. Meestal ging het dan om vrienden ('morgen eraan denken dat ik Charles bel voor zijn verjaardag'), vrije tijd ('heb ik de squashbaan wel gereserveerd?') en het gezin ('ik ben vergeten kaartjes te kopen voor het kerstcircuitus'). Deze categorieën kwamen elk in ongeveer 15 procent van de dromen voor.

NIET ZOMAAR EEN REPLAY VAN DE DAG

In alle onderzoeken wordt bevestigd dat onze dagelijkse belevenissen en beslommeringen weliswaar in onze dromen opduiken, maar dat slechts twee procent hiervan een exacte kopie is van recente gebeurtenissen. Dat blijkt uit een onderzoek van de Amerikaanse psychologe Magdalena Fosse, waarin de deelnemers twee weken lang hun dromen opschreven en in een dagboek bijhielden wat ze overdag deden.¹⁸ Onze hersenen plukken stukjes belevenissen uit ons geheugen, voegen die samen en overgieten het geheel met een dromensausje – zo worden de nachtelijke scenario's bereid. Onze dromen zijn dus niet zomaar een replay van onze dag.

Dat ons brein de gebeurtenissen niet waarheidsgetrouw afspeelt komt doordat zich in dat brein tijdens de slaap specifieke chemische veranderingen voordoen en er in bepaalde hersengebieden minder activiteit is. In deze bijzondere toestand heeft het brein de neiging alles door elkaar te mengen en te dramatiseren (zie 'Waarom zijn onze dromen zo bizar?' op p. 82). Daar komt bij dat het brein moeite heeft bezigheden te simuleren die intense concentratie vergen; zo wordt er in dromen relatief weinig gelezen.¹⁹ Aan

de andere kant zijn we al dromend twee keer zo lang in gesprek met vrienden als in wakkere staat (28% tegenover 15%) – ongetwijfeld vanwege de emotionele waarde die we daaraan hechten.

Goede kans dus dat u vannacht in uw droomleven een paar situaties van de werkdag of bijvoorbeeld een recente ruzie met uw partner opnieuw beleeft – waarschijnlijk ingebed in een volstrekt bizar verhaal. Maar daarnaast zult u vast ook druk zijn met favoriete bezigheden en met discussiëren met vrienden of vriendinnen, of, wie weet, de liefde bedrijven. Of misschien bent u een van de happy few die God, engelen of buitenaardse wezens tegenkomt. Het kan slechter, nietwaar?

Droomdatabases

Zeker al sinds het einde van de negentiende eeuw verzamelen onderzoekers dromenreeksen voor studiedoeleinden. Dit doen ze door proefpersonen te laten vertellen over de laatste droom die ze zich herinneren, of door hun te vragen elke ochtend de nachtelijke avonturen te noteren. Of ze laten proefpersonen overnachten in een laboratorium waar ze regelmatig worden gewekt en bevraagd over hun droom van dat moment.

Via deze methoden verzamelden de Amerikaanse psychologen Calvin Hall en Robert Van de Castle begin jaren zeventig van de vorige eeuw meer dan 50.000 dromen van over de hele wereld. Met de komst van internet zijn er onlinedatabases aangelegd. De bekendste, Dreambank (www.dreambank.net), is opgericht door twee andere Amerikaanse onderzoekers, Adam Schneider en William Domhoff. Deze collectie omvat meer dan 22.000 vrij doorzoekbare ‘droomverslagen’ en er is een heel scala aan dromers te vinden. ‘De fysioloog’ is bijvoorbeeld een fysiologiestudent die vanaf 1897 zesentachtig dromen heeft genoteerd. Uit

zijn aantekeningen blijkt hoezeer onze bezigheden doorwerken in onze dromen: 'Ik droomde dat ik een kat aan het ontleden was die toen volgens mij weer tot leven kwam en van me wegliep, terwijl hij helemaal in stukken was gesneden,' schrijft hij. Niet bepaald een gezellige droom.

Sommige dromenreeksen zijn buitengewoon gedetailleerd, in het bijzonder die van Barbara Sanders. Zij stelde in vijftienvijftig jaar tijd meer dan vierduizend dromen op schrift.

Deze database is dus een waardevol instrument: de wetenschap kan er niet alleen gebruik van maken om te onderzoeken hoe de levensomstandigheden van invloed zijn op dromen door bepaalde groepen te vergelijken (bijvoorbeeld mannen met vrouwen, of inwoners van een oorlogsgebied met die van vrediger oorden), maar de collectie leent zich ook voor een diepgaande analyse van individuele dromende personen in verschillende perioden van hun leven.

Quiz: hoeveel mensen hebben weleens gedroomd dat...

1. ze vlogen?

a. 31% van de mensen b. 63%

2. ze werden aangevallen of achternagezeten?

a. 53% b. 89%

3. ze magische krachten hadden?

a. 24% b. 62%

4. ze seks hadden?

a. 67% b. 87%

5. ze een buitenaards wezen ontmoetten?

a. 0,1% b. 6%

6. ze van geslacht veranderden?

a. 0,7% b. 16%

7. ze een dier waren?

a. 5% b. 23%

Antwoorden: 1b, 2b, 3a, 4b, 5b, 6b, 7a

20

Elke nacht dromen we urenlang. Van die dromen onthouden we maar een uiterst klein deel. Toch nemen we deze fantastische en soms angstaanjagende ervaringen mee naar ons dagelijks leven. Recent psychologisch en neurowetenschappelijk onderzoek heeft de inzichten over dromen ingrijpend gewijzigd: we kunnen veel over onszelf te weten komen als we onze dromen weten te decoderen.

De wetenschap van dromen nodigt uit tot een reis door deze wondere wereld en biedt technieken aan om onze dromen te onthouden, te begrijpen, en zelfs te sturen. Wat betekenen onze dromen en wat hebben ze ons te vertellen? Kunnen we ons verweren tegen nachtmerries? En hoe leren we om lucide te dromen?

'Ik hoop dat u nooit meer gaat slapen zonder even nieuwsgierig te denken: hoe zullen vannacht mijn dromen alles wat ik ben en alles wat ik heb meegemaakt met elkaar vermengen en tot ongelooflijke verhalen aan elkaar breien?'



GUILLAUME JACQUEMONT is wetenschapsjournalist en redacteur bij *Cerveau & Psycho*, een maandblad voor psychologie en neurowetenschappen. *De wetenschap van dromen* is zijn eerste boek.

CNL
CENTRE
NATIONAL
DU LIVRE

th ten have

www.uitgeverijtenhave.nl

