

Dromen

Van Stefan Klein verscheen eveneens bij Ambo|Anthos *uitgevers*

De geluksformule. Over het ontstaan van goede gevoelens

Puur toeval. Hoe je het lot naar je hand kunt zetten

Tijd. Een gebruiksaanwijzing

De erfenis van Da Vinci. Wereld en wetenschap van Leonardo

De zin van het geven. De kracht van ons onzelfzuchtige brein

Stefan Klein

Dromen

Een reis naar onze innerlijke werkelijkheid

Vertaald uit het Duits
door Marten de Vries

Ambo|Anthos
Amsterdam



ISBN 978 90 263 3137 4

© 2014 © S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main 2014

© 2015 Nederlandse vertaling Ambo|Anthos *uitgevers*,

Amsterdam en Marten de Vries

Oorspronkelijke titel *Träume. Eine Reise in unsere innere Wirklichkeit*

Oorspronkelijke uitgever S. Fischer Verlag

Omslagontwerp Roald Triebels, Amsterdam

Omslagillustratie © Shutterstock/Nature Art

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

Voor Alexandra

Inhoud

INLEIDING

Nieuw inzicht in onze dromen 11

I WAT DROMEN ZIJN

- 1 Terugkeer naar een vergeten land
Waarom we een derde van ons leven missen 17
- 2 Nieuwe wegen naar het innerlijke leven
Hoe de wetenschap dromen grijpbaar maakt 24
- 3 In het rijk van de schemer
Droom- en waakervaringen vloeien in elkaar over 35
- 4 De fases van de nacht
Slaappatronen bepalen onze dromen 44
- 5 Door de ogen van een blinde
Hoe de nachtelijke beelden in ons hoofd belanden 60

II WAT DROMEN OVER ONS ZEGGEN

- 6 De geuren van baron d'Hervey
Dromen openen de poort tot de herinnering 77

- 7 De elementaire deeltjes van het ik
Wie wij zijn in onze droom 89
- 8 Eilanden van bewustzijn
Waarom wij 's nachts zoveel meer beleven dan overdag 99
- 9 Een moord in Toronto
Wat het onbewuste echt is 110
- 10 Onderstromen van de ziel
Hoe gevoelens de betekenis van onze dromen aan het
licht brengen 121
- 11 Over een injectienaald en een braadpan
Bestaan er droomsymbolen? 132

III HOE DROMEN ONS LEVEN VERANDEREN

- 12 Slapend leren
Dromen rusten ons toe voor de toekomst 147
- 13 Geplaagd door demonen
Hoe we ons bevrijden van nachtmerries 161
- 14 De kunst om lucide te dromen
Hoe we dromen kunnen sturen 175
- 15 Franz K. en de hazewindhondezel
Dromen als bron van creativiteit 189

EPILOOG

Over de waarde van dromen 203

Dankwoord 209

Literatuur 211

Verantwoording citaten 230

Illustratieverantwoording 231

Register 232

Waarom ziet het oog
in de droom helderder
dan het beeld wakend?

Leonardo da Vinci

Nieuw inzicht in onze dromen

Weet je het nog? Misschien ben je door de straat gezweefd waar je als kind speelde. Of probeerde je wanhopig een trein te halen, wat almaar niet lukte, omdat er steeds weer iets tussen kwam. Wellicht zwom je in een plas en ben je een ijsbeer tegengekomen.

Nee? Toch heb je afgelopen nacht iets dergelijks meegemaakt. Want je hebt gedroomd. En die taferelen waren niet alleen maar een kort intermezzo in een verder rustige slaap. Nee, je was urenlang de held in een wereld die je zelf schiep. Want slapen is, zoals we sinds kort weten, bijna altijd synoniem aan dromen. En omdat je ruim een derde van je leven slaapt, betekent dit dat je aan dromen meer tijd besteedt dan aan welke bezigheid ook.

Veel van je nachtelijke blijdschap, angst en strijd is je mogelijk ontschoten. De meeste mensen zijn hun dromen 's ochtends vergeten. Misschien ben jij ook zo iemand die denkt dat hij nooit droomt. Maar als je regelmatig wakker wordt in het besef dat je vreemde dingen hebt meegemaakt, weet je hoe gebrekkig je herinnering is. Je onthoudt alleen wat flarden van je dromen. Maar je voelt dat er veel meer moet zijn geweest – alsof je 's nachts diep bent doorgedrongen in een vreemd continent, waarvan je overdag enkel de kustlijn ziet. Dat continent is je geest.

Wat zijn dat eigenlijk, dromen? Sigmund Freud beschouwde ze als 'de koninklijke weg naar het onbewuste', waarin geheime verlangens en ervaringen uit de kinderjaren tot uiting komen. Maar sinds Freud zijn baanbrekende werk *Die Traumdeutung* publiceerde, is er meer dan een eeuw verstreken. Tegenwoordig kennen we

aspecten van onze nachtelijke belevenissen waartoe Freud nog geen toegang had. En dus wordt het tijd om het fenomeen ‘dromen’ vanuit een nieuw gezichtspunt te benaderen. Met dit boek wil ik laten zien dat dromen veel meer zijn dan enkel de uitdrukking van onbewuste verlangens: zij zijn een sleutel tot de oplossing van het raadsel van ons bewustzijn. Zij geven ons inzicht in de manier waarop ons brein creëert wat wij als realiteit ervaren.

Onze in de afgelopen jaren sterk gegroeide kennis over dromen danken we allereerst aan nieuwe methodieken in het hersenonderzoek. Die maken het bijvoorbeeld mogelijk om met nooit eerder vertoonde precisie de activiteit van zenuwcellen tijdens de slaap te meten. Het idee dat jouw dromen kunnen worden afgelezen uit je hersenactiviteit, doe je waarschijnlijk af als sciencefiction. Maar het is al realiteit. Want de signalen die een scanner opvangt uit het hoofd van een slapend mens, verraden wat hij op dat moment beleeft. Ietwat gebrekkig tonen ze zelfs de beelden die hij ziet.

Bovendien hebben wetenschappers tientallen jaren lang systematisch droomverhalen verzameld. Vroeger werden dromen alleen incidenteel bij wijze van anekdote verteld. Tegenwoordig beschikken we over reusachtige droomdatabanken: tienduizenden verslagen kunnen worden vergeleken en geanalyseerd. Zij laten bijvoorbeeld zien hoe belevenissen van de dag, leefomstandigheden en persoonlijke eigenschappen terugkeren in onze dromen.

Maar dromen verwijzen niet alleen naar het verleden. Een verrassend nieuw inzicht is bijvoorbeeld dat dromen ons helpen de toekomst beter aan te kunnen. Want terwijl we dromen, groeien onze vaardigheden en verandert ons brein. In onze slaap zijn we letterlijk aan het leren. Onze persoonlijkheid ontwikkelt zich 's nachts. En daarom maken dromen ons niet alleen duidelijk wie we zijn – maar ook wie we kunnen zijn.

De studie van dromen en het onderzoek ernaar kennen een lange geschiedenis. Van de klassieke orakels tot aan Freud hebben de mensen geprobeerd drie grote vragen te beantwoorden:

- Waarom droom ik?
- Wat zeggen mijn dromen over mijzelf?
- Hoe kunnen dromen mij verder helpen?

In dit boek zal ik proberen deze vragen te beantwoorden in het licht van onze huidige kennis. Ik zal laten zien hoe we het fenomeen 'dromen' kunnen begrijpen, een inzicht dat voortkomt uit de wetenschappelijke verworvenheden van de laatste jaren.

Bij het werken aan dit boek heb ik ervaren dat het denken over dromen mij veel sterker van mijn eigen dromen bewust maakte. Ook mensen met wie ik regelmatig over mijn project sprak, vertelden dat ze zich ineens vaker en gedetailleerder wisten te herinneren wat ze in hun slaap hadden gezien.

De confrontatie met onze dromen helpt ons dus niet alleen ons ervaren en ons bewustzijn beter te begrijpen, ze doet ons ook een heel onbekende kant van ons bestaan ontdekken. Is het niet jammer wanneer je een derde van je leven zou missen?

I

WAT DROMEN ZIJN

Terugkeer naar een vergeten land

Waarom we een derde van ons leven missen

De slaap zit vol wonderen.

Charles Baudelaire

Ooit ervoeren mensen hun dromen als deel van de werkelijkheid. Traditionele samenlevingen hechtten minstens zoveel waarde aan de beelden van de nacht als aan de gebeurtenissen van de dag. Op indrukwekkende wijze werd dit vastgelegd door de etnoloog Gunnar Landtman, die aan het begin van de twintigste eeuw bij de Kiwai woonde, een volk dat geïsoleerd op grote riviereilanden in Papoea-Nieuw-Guinea leeft. Eens droomde een Kiwai hoe een vriend kostbare geschenken bij hem achterliet. Toen hij wakker werd, ging hij zijn hele huis door op zoek naar de schatten. Toen zijn vrouw verwonderd vroeg waarom hij toch zo tastend over de vloer kroop, antwoordde hij woedend: 'Houd je mond. Ik heb goede dingen gezien.' Nog altijd zeggen veel volken op Papoea-Nieuw-Guinea niet dat ze een droom 'hebben'. Ze zeggen: 'Ik zie in een droom.'

Zo dachten onze eigen voorouders er ook over. Ruim twee eeuwen geleden waren dromen in Europa nog een heel gewoon gespreksonderwerp en natuurlijk werd er ook naar gehandeld. Van de Britse koning George II wordt verteld dat hij, nadat zijn overleden echtgenote in zijn slaap was verschenen, midden in een nacht van het jaar 1732 de paarden liet inspannen. De koetsier moest de vorst naar haar doodkist in de koninklijke grafkelder van de Westminster Abbey rijden.

Nu vinden we dit soort voorvallen absurd. Wat we 's nachts meemaken, herinneren we ons – als we dat al doen – als uitzinnige, surrealistische beelden. Als een kind totaal overstuurd van een nachtmerrie 's nachts de slaapkamer van zijn ouders binnenloopt, adviseren zij hem die ervaring snel te vergeten: 'Het was maar een droom.' Onze voorouders hechtten aan dromen betekenis, voor ons zijn het hersenspinsels. Wanneer iemand als 'dromer' wordt betiteld, ligt daarin iets neerbuigends.

We zijn van onze dromen vervreemd en ons snelle levenstempo maakt het ook niet eenvoudig om weer met ze in contact te komen. Wie van de hectiek van alledag al min of meer doodop raakt, staat natuurlijk niet open voor nachtelijke ervaringen. Veel mensen zijn er tegenwoordig zelfs van overtuigd dat ze helemaal niet dromen. 'In onze westerse beschaving worden de bruggen tussen de dag- en de nachthelft van de mens afgebroken,' schrijft de Franse antropoloog Roger Bastide. Sinds de verlichting is er vooral waardering voor het verstand: 'Aan de nachtelijke helft van ons leven zijn we minder waarde gaan hechten.'

Maar soms voelen we vaag dat we iets zijn kwijtgeraakt. Dat verlies ervaren we het sterkst op het moment dat we wakker worden. Terwijl de eerste geluiden van de dag tot ons hoofd doordringen en de eerste gedachten ons overvallen, bevinden we ons tegelijkertijd nog in een andere wereld – alsof ons leven zich ineens verdubbeld heeft.

Beelden trekken als nevelslierten door ons bewustzijn. Vaak zijn ze zo schimmig dat ze ogenblikkelijk vervliegen zodra we ze proberen te grijpen. Maar soms zijn deze droombeelden zo overweldigend dat we ze niet kwijt kunnen raken en ze de hele dag door ons humeur bepalen. Af en toe schieten bepaalde dromen ons nog jaren na dato te binnen. Op zulke momenten voelen we dat de belevenissen van de dag maar een deel van de werkelijkheid vormen – en hoe rijk en interessant dat andere deel van ons leven dat we doorgaans over het hoofd zien, kan zijn.

Dromen we tegenwoordig gewoon minder dan vroegere generaties? Absoluut niet. Dat mensen, en vermoedelijk ook dieren, in

hun slaap iets ervaren, is eigen aan hun brein. En anders dan het lichaam, komt het brein nooit tot rust. Lange tijd werd met zekerheid aangenomen dat een volwassen mens maar ongeveer twee uur per nacht droomde – alleen tijdens de zogenaamde REM-slaap, die ik in hoofdstuk vier zal bespreken. Nieuw onderzoek heeft deze veronderstelling naar het rijk der fabelen verwezen. Ieder mens is in elke fase van de slaap steeds opnieuw of zelfs onafgebroken bij bewustzijn, hij ziet beelden, heeft gevoelens, koestert gedachten, geeft herinneringen een plek en oefent handelingen in.

Hoe kan het dat we deze veelsoortige ervaringen zo onbelangrijk zijn gaan vinden? We jakkeren de hele dag door om zoveel mogelijk mee te kunnen maken. Veel mensen proberen tegenwoordig vertwijfeld het verouderingsproces te vertragen. Wat zouden we er niet voor overhebben als iemand ons zes uur leven per dag erbij zou kunnen schenken? Dat komt overeen met twintig extra levensjaren – en met de tijd die de gemiddelde westerse mens dromend doorbrengt. Maar vrijwel alles wat er in die tijd gebeurt, is de volgende ochtend al vergeten, verwaaid.

Terug naar de droomwereld van onze voorouders kunnen we niet – en zouden we ook niet willen. Een van de meest onopgemerkte revoluties uit de geschiedenis van de mensheid is dat onze voorouders pas sinds ongeveer acht generaties doorsliepen. Wie niet toevallig onder een slaapstoornis lijdt, vindt het tegenwoordig als hij 's avonds gaat slapen, heel vanzelfsprekend dat hij – hooguit onderbroken door een gang naar het toilet – tot de volgende ochtend doorslaapt. Voor onze voorouders was dat ondenkbaar.

Zij brachten hun nachten afwisselend slapend en wakend door. Doorgaans werd gesproken van een 'eerste' en een 'tweede' nachtslaap. Wie na zware lichamelijke arbeid vroeg op de avond in bed tuimelt, kan met geen mogelijkheid tot het aanbreken van de dag tien uur of langer slapen. Ook bij welgestelden vielen bij kaarsenschijnsel en niet al te veel afleiding al vroeg de ogen toe. Bovendien was de plek waar men zich te ruste begaf, niet bepaald bevorderlijk voor een goede slaap. Tochtige kamers lieten een mens op zijn laatst in de vroege ochtenduur rillend ontwaken. Maar voor het zover was, hadden trappelende, hoestende en snurkende bed-

genoten hem of haar al verschillende keren wakker gemaakt; ten slotte werd het bed met het hele gezin gedeeld. Een eigen matras en een eigen deken waren een luxe die maar weinigen zich konden permitteren. Overigens vormden ook die geen garantie voor een goede nachtrust, want het wemelde er van de vlooiën en de wanten.

Zodoende werden de mensen telkens weer uit hun dromen weggerukt. Als ze wakker werden, was de herinnering aan het ervaren nog vers, de tafereelen stonden hun tot in detail voor ogen. 'Mijn slaap is gebroken en vol dromen' staat in het komediestuk *Gallathea*, dat samen met de drama's van Shakespeare werd opgevoerd aan het Engelse hof. Op basis van dagboeken uit de vroegmoderne tijd kon de historicus Roger Ekirch aantonen hoe vaak de mensen door hun nachtelijke ervaringen 'aangegrepen', 'perplex' en soms ook 'gekweld' waren.

Op sommige plaatsen in de wereld wordt nog altijd met onderbrekingen geslapen. Bij de Ávila Runa bijvoorbeeld, een volk aan de bovenloop van de Amazone in Ecuador, hoort de slaap zelfs bij het gemeenschapsleven. Niemand zou het er ooit in zijn hoofd halen om zich 's nachts in een kamer te isoleren; onder een vrijstaand strodak slapen de bewoners van een heel dorp naast elkaar. Wie door geluiden van dieren in het regenwoud, rusteloosheid van zijn burens of gewoon het licht van de volle maan wakker wordt, zet zich bij een vuur dat de hele nacht brandt om thee te drinken en zijn dromen te vertellen. 'Het leven overdag is onlosmakelijk verweven met het tweede leven van slapen en dromen,' schrijft de antropoloog Eduardo Kohn over zijn veldonderzoek bij de Runa. 'Hun dromen zijn deel van hun ervaringswereld.'

Onderbrekingen in de slaap zorgen er namelijk niet alleen voor dat dromen beter worden herinnerd, maar ook dat ze bij het ontwaken bijzonder realistisch lijken. Dat gaat ook op voor de bewoners van een moderne grote stad, zoals de Amerikaanse psychiater Thomas Wehr proefondervindelijk aantoonde. In zijn laboratorium simuleerde hij lange winternachten, die zijn testpersonen zonder tv en elektrisch licht moesten doorbrengen; al die tijd mat