

# DROMEN DUIDER

Een praktische handleiding voor je dromen

*Vergeet niet je dromen te onthouden.*



# DROMEN DUIDER

Een praktische handleiding voor je dromen

Theresa Cheung

Geïllustreerd door Léa Chassagne



# Inhoud

## DEEL I

### DE WAKKERE WERELD

Het eerste gedeelte van dit boek reikt je de technieken aan die je nodig hebt voordat je het licht uitdoet. Hierin worden de principes en de theorie achter dromen uitgelegd: je leert vaster te slapen, inzicht te krijgen in de methodes die worden gebruikt voor de interpretatie, je dromen beter te onthouden en een droomorakel te worden, en hoe je zelf de regie kunt voeren door lucide te dromen.



Wat zijn dromen?.....	10	De ideale droomomgeving.....	28
Waarom dromen we?.....	12	Dromen onthouden.....	30
De wetenschap achter dromen.....	14	Dromendagboek.....	32
De verschillende fasen van slaap.....	16	De symbolische taal van dromen.....	34
Droomduiding door de eeuwen heen.....	18	Droomblokkades.....	36
Freud en Jung.....	20	Je dromen gebruiken voor persoonlijke groei.....	38
Dromenexperts.....	22	Als dromen uitkomen.....	40
Eurekamomenten in dromen.....	24	Word een droomorakel.....	42
Geheimen van de Senoi.....	26	Lucide dromen.....	44
		Scherp je nachtzicht aan.....	46

# DEEL II

## DE DROMENWERELD

Het tweede gedeelte van dit boek – opgesplitst in twee delen – gaat over droominterpretatie: wat vertellen je dromen je? Elke droom valt in een van de **DROOMCATEGORIEËN** hieronder, en de eerste stap op weg naar interpretatie is inzien welk *type* droom je hebt gehad. Het tweede deel, **DROOMTHEMA'S**, is een wegwijzer van de thema's – de inhoud of het verhaal van je droom – die je ongetwijfeld een keer zult tegenkomen. Lees de tekst om de onderliggende boodschap te begrijpen en bekijk de illustratie aandachtig om nog meer associaties naar boven te krijgen. Laat je meevoeren door de tekening; die kan je verbeelding een handje helpen en zal je creativiteit aan het werk zetten.

### DROOMCATEGORIEËN.....51

Hiernamaals.....	53	Inspirerend.....	56
Uitvergroten.....	53	Gemeenschappelijk.....	57
Voorspellend.....	53	Nachtmerrie.....	57
Louterend.....	54	Fysiologisch.....	57
Compenserend.....	54	Paranormaal.....	58
Dagdromen.....	54	Psychologisch.....	58
Episch.....	55	Terugkerend.....	58
Feitelijk.....	55	Seksueel.....	59
Schijnwakker.....	55	Stemmen.....	59
Helend.....	56	Wensdromen.....	59

### DROOMTHEMA'S.....61

Huisdieren.....	63	Natuur.....	106
Ongelukken.....	64	Reizen.....	107
Speciale gelegenheden.....	66	Angst.....	109
Beroepen.....	67	Handelingen.....	110
Dieren.....	68	School.....	111
Relaties.....	70	Lichaam.....	112
Jeugd.....	72	Voorwerpen.....	115
Bloemen.....	74	Achtervolging.....	116
Conflict en verandering.....	76	Erotica.....	117
Geboorte.....	79	Emoties.....	118
Creativiteit.....	81	Seizoenen.....	121
Dood.....	82	Zintuigen.....	122
Verlies.....	83	Avonturen.....	125
Rampen.....	84	Vormen.....	126
Spiritualiteit.....	86	Kleuren.....	127
Familie.....	87	Heelal.....	128
Elementen.....	89	Mensen.....	130
Bovennatuurlijk.....	90	Social media.....	131
Fantasie.....	91	Technologie.....	133
Kleding.....	93	Tijd.....	134
Eten.....	94	Weer.....	135
Gezondheid.....	95	Transformatie.....	136
Huizen.....	97		
Cijfers.....	98		
Brieven.....	99		
Ambitie.....	101		
Landschappen.....	102	Register.....	138
Voertuigen.....	104	Dankwoord.....	142
Beweging.....	105	Over de auteur & illustrator.....	143

DEEL I  
DE  
WAKKERE  
WERELD

Leer de technieken om  
je nachtzicht aan te scherpen



## Wat zijn dromen?

Dromen en kunst raken ons emotioneel en psychisch. Beide kunnen beelden en gevoelens oproepen die ruimte maken voor compleet nieuwe betekenissen, perspectieven en mogelijkheden. Niet iedereen beschouwt zichzelf als creatief of artistiek, maar iedereen droomt – iedereen heeft nachtzicht.

Maar wat is een droom? Dromen zijn reeksen beelden, geluiden, gedachten en emoties die je in je brein ervaart terwijl je slaapt. Ze kunnen over zo'n beetje alles en iedereen gaan. In je dromen kun je mensen tegenkomen die je kent of niet kent. Je komt op plekken die je goed kent, of juist helemaal niet en je kunt dingen doen die onmogelijk zijn in je wakkere leven. Je kunt vliegen, met dieren praten, een andere identiteit aannemen – de mogelijkheden zijn eindeloos. Soms krijg je ook te maken met mysterieuze, duistere zaken en je eigen, persoonlijke angsten. In je dromen is niets te gek, behalve logica en rede.

Dat gezegd hebbende: sommige dromen zijn heel alledaags. Je kunt bijvoorbeeld de vorige dag nog eens opnieuw beleven, of vertrouwde scenario's uit je gewone leven, en soms zijn je dromen een symbolische versie van de problemen en obstakels waarmee je op dat moment in je leven te maken hebt. Als je bijvoorbeeld het gevoel hebt niet aan de verwachtingen van anderen te voldoen, kun je dromen dat je van grote hoogte naar beneden valt. Als je een relatie hebt waarin je niet gelukkig bent, droom je misschien dat je opgesloten zit en niet kunt praten of bewegen. Als je het moeilijk hebt met je werk, zou je kunnen dromen dat je achternagezeten wordt door een monster dat je niet kunt zien, et cetera.

De meeste dromen vergeten we, maar sommige beelden en gewaarwordingen blijven nog een poos hangen na het ontwaken. Ze voelden zo écht. We vragen ons af wat voor alternatieve werkelijkheid we hebben bezocht. Er zijn volop theorieën over de aard van dromen – wat zijn dromen nu eigenlijk? – maar ondanks de aanzienlijke hoeveelheid onderzoek bestaat er geen consensus over de definitie ervan, behalve de algemene overtuiging dat iedereen droomt, al weet niemand waarom.

Sommige mensen beweren stellig dat ze niet dromen, maar uit hersenscans blijkt dat ze dat wel degelijk doen, ze onthouden hun dromen alleen niet.

We moeten nog veel leren over dromen. Ze zijn nog altijd even ondefinieerbaar, onverklaarbaar en buitengewoon als de plek waar ze vandaan komen: onze hersenen. We zullen misschien wel nooit precies weten wat dromen zijn, maar dat ongrijpbare aspect is geen reden om ons er niet in te blijven verdiepen. Alles wijst erop dat hoe meer we te weten komen over onze dromen en wat ze zouden kunnen zijn en betekenen, hoe meer we te weten komen over onszelf.

*‘In je dromen is niets te gek, behalve logica en rede.’*

### *Wat zijn dromen?*

*Een reeks beelden, geluiden, gedachten en emoties ervaren gedurende de slaap*

*Zie ook **Waarom dromen we?** (p.12-13), **De wetenschap van dromen** (p.14-15) en **De verschillende fasen van slaap** (p.16-17)*

## Waarom dromen we?

Sommige mensen zeggen dat dromen een zinloos nevenproduct zijn van andere hersenfuncties. Maar velen geloven dat dromen van groot emotioneel en psychologisch belang zijn. Een gebrek aan remslaap, de fase die het vaakst wordt gerelateerd aan dromen, kan leiden tot spanningen; kan het dan zijn dat dromen helpen tegen stress?

Als dat zo is, dromen we dus omdat het goed voor ons is. Maar waarom zou dat zo zijn? Eeuwen geleden werd het ‘waarom’ van dromen verklaard vanuit bovennatuurlijk perspectief. Er werd gedacht dat onze ziel tijdens onze slaap de wereld van de geesten bezocht of dat dromen afkomstig waren uit ‘een andere wereld’, maar tegenwoordig kunnen we die ‘andere wereld’ beschrijven als ons onderbewuste of onze niet-geuite gedachten, gevoelens en motieven. Het is zelfs zo dat veel hedendaagse droomexperts, onder wie Ann Faraday, Ian Wallace, Dean Clift en Matthew Walker, dromen beschouwen als een vorm van innerlijke therapie, waarbij de dromer leert verbanden te leggen en verontrustende gedachten en gevoelens te verwerken, om zo een emotioneel en psychologisch evenwicht te bereiken (zie kader op p. 15).

Sommige droomexperts geloven dat dromen bescherming bieden, in die zin dat mensen al dromend verschillende scenario’s ‘oefenen’, zodat we beter voorbereid zijn op potentiële dreiging, gevaar en hindernissen in het dagelijks leven. Er is substantieel onderzoek gedaan naar de emotioneel regulerende werking van dromen, met andere woorden: de invloed van dromen op hoe we ons de volgende dag voelen. Ze helpen ons onze emoties te verwerken, misschien omdat we in dromen op louterende wijze gevoelens uiten die in ons wakkere leven verborgen blijven of onderdrukt worden. Ze kunnen ons ook helpen om te gaan met verlies, aangezien is aangetoond dat dromen over een overleden dierbare ons troost kan bieden bij het verdriet.

Behalve dat ze een therapeutische uitwerking hebben, blijken dromen ook te kunnen helpen bij het oplossen van problemen en het vergroten van de creativiteit. We horen vaak mensen zeggen dat ze na een bepaalde droom vastberaden en vol inspiratie ontwaakten. Nachtzicht kan zelfs helpen onze toekomst vorm te geven. De natuurkundige Albert Einstein

(1879-1955) zei dat zijn loopbaan mede was ingegeven door een droom waarin hij in een slee zat die de snelheid van het licht naderde, waarna alle kleuren samenvielen en één werden. De snelheid van het licht was de sleutel tot Einsteins relativiteitstheorie, waar hij het bekendst van is. Andere theorieën over het ‘waarom’ van dromen zijn dat ze ons zouden helpen alle informatie te verwerken die we gedurende dag hebben verzameld, en dat ze het leerproces en de geheugenopslag versterken.

Het is onwaarschijnlijk dat er ooit één definitieve theorie zal zijn om te verklaren waarom wij dromen, want waarschijnlijk dienen dromen vele functies, maar wat we wél weten is dat er duidelijke correlaties zijn tussen actief dromen en een verhoogd welbevinden. Het lijkt erop dat hoe intenser en levendiger je droomt met gesloten ogen, hoe beter je je voelt en hoe levendiger je bestaan met ogen open is.

*‘De natuurkundige Albert Einstein (1879-1955) zei dat zijn loopbaan mede was ingegeven door een droom waarin hij in een slee zat die de snelheid van het licht naderde, waar alle kleuren samenvielen en één werden.’*

### Waarom dromen we?

Om een emotioneel en psychologisch evenwicht te vinden

Zie **Freud en Jung** (p.20-21) en **Hiernamaals** (p.53)

Om te oefenen voor het echte leven

Zie **Geheimen van de Senoi** (p.26-27)

Om ons te helpen bij het oplossen van problemen en het vergroten van creativiteit

Zie **Eurekamomenten in dromen** (p.24-25) en **Scherp je nachtzicht aan** (p.46-47)

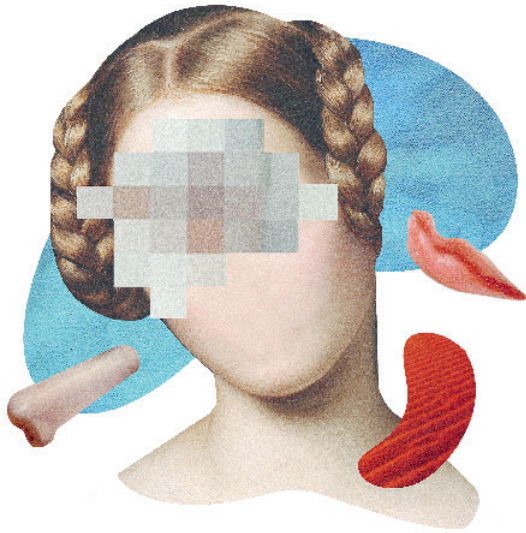
## De wetenschap achter dromen

De meeste wetenschappers zijn van mening dat dromen net zo essentieel zijn voor ons fysieke, mentale en emotionele voortbestaan als eten, water en lucht. Neurowetenschappers hebben een aantal feiten over dromen vastgelegd na het bestuderen van de hersenen van slapende mensen, en ze ontdekten welke delen het sterkst gestimuleerd worden.

Wetenschappers hebben vastgesteld dat de hersenactiviteit significant verandert wanneer je in slaap valt en droomt, en ze hebben uitgezocht welke delen van onze hersenen betrokken zijn bij dromen. Het ziet ernaar uit dat wanneer je slaapt het limbische ofwel emotionele centrum van de hersenen veel actiever is dan het logische of rationele deel. Dit zou kunnen verklaren waarom je je bij het ontwaken vaak eerder gevoelens herinnert dan beelden. Het zou ook kunnen verklaren hoe het komt dat na een droom waarin onmogelijke dingen gebeuren – zoals ademen onder water of vliegen zonder vleugels – je droombrein dat niet in twijfel trekt en jij die gebeurtenissen al

dromend als volkomen normaal ervaart.

Intrigerend genoeg zijn wetenschappers onlangs tot de ontdekking gekomen dat je dromende brein wel eens overeenkomsten zou kunnen vertonen met het wakkere brein, vooral wanneer het gaat om het herkennen van gezichten, aangezien dromen over gezichten in verband gebracht



worden met verhoogde activiteit in dezelfde gebieden van de hersenen die worden gebruikt om gezichten te herkennen wanneer je wakker bent. Dat is bijzonder, want het begrijpen van de verschillen tussen het onderbewustzijn en het ‘wakkere’ bewustzijn kan wetenschappers helpen licht te werpen op de aard van ons bewustzijn. Het lijkt er ook op te duiden dat dromen geen bedenkensel zijn van de wakkere geest, zoals sommige wetenschappers in het verleden wel hebben gesuggereerd.

*‘Bij het ontwaken herinner je je vaak eerder gevoelens dan beelden.’*

### NACHTTHERAPIE

Matthew Walker verklaart in zijn interessante boek *Slaap* (2018) dat het brein zich tijdens de remslaap in een unieke toestand bevindt, namelijk ontdaan van het vecht-of-vluchthormoon noradrenaline, dat aanwezig is tijdens de andere slaapfasen, en wanneer we wakker zijn. Noradrenaline, een chemisch stofje dat spanning en stress stimuleert, is voor de hersenen wat adrenaline voor het lichaam is. Wanneer dit hormoon afwezig is terwijl het limbisch systeem van de hersenen actief is, is de geest vrij om herinneringen te herbeleven en te verwerken in een omgeving die, alleen in deze periode, stressvrij is. Deze veilige plek geeft de hersenen de ruimte om trauma's te verwerken zonder enig gevaar van emotionele nood.

### Wat gebeurt er als we slapen?

*Het limbische (emotionele) brein is actief*

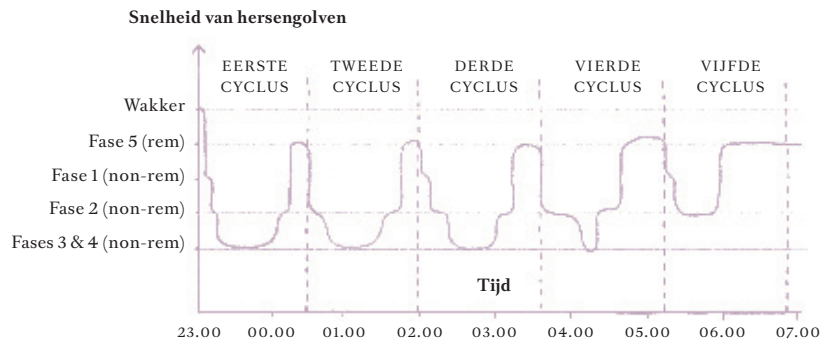
*Zie De verschillende fasen van slaap (p.16-17)*



## De verschillende fasen van slaap

Om onze dromen beter te begrijpen moeten we aandachtig kijken naar het moment waarop ze plaatsvinden: tijdens de slaap. In tegenstelling tot wat de meeste mensen denken – dat lichaam en geest tot rust komen als we slapen – heeft onderzoek aangetoond dat zowel het lichaam als de hersenen actief zijn tijdens onze slaap.

Hoewel is bewezen dat slaap essentieel is om te overleven en we niet langer dan een paar weken zonder slaap kunnen, zijn onderzoekers er nog steeds niet achter wat nu de exacte reden is dat we slapen. Wat ze wel ontdekt hebben is dat er vijf fasen van slaap zijn en dat we in alle vijf die fasen kunnen dromen. Deze fasen herhalen zich in een cyclus, tot wel vier of vijf keer binnen elke periode van acht uur slaap (zie onder). Hersengolven – zich herhalende patronen van neurale activiteit of elektrische impulsen in het brein – veranderen tussen deze fasen.



EEN HYPNOGRAM GEEFT DE SLAAPFASSEN WEER ZOALS TE ZIEN IS AAN DE HERSENACTIVITEIT IN DE LOOP VAN EEN NACHT.

### Hoe zorg je voor een goede nachtrust?

Zorg ervoor dat de temperatuur en inrichting van je slaapkamer optimaal zijn. Ontwikkel de juiste gewoontes voor het slapengaan.

Zie **De ideale droomomgeving** (p.28-29)

### Eerste fase

Je doetelt weg. Je ademhaling en je hartslag vertragen en je lichaamstemperatuur daalt licht. Je zweeft tussen bewust en onbewust in en je bent makkelijk te wekken. Alfa- en thetahersengolven komen in de plaats van bètagolven. Deze fase wordt vaak hypnagogische staat genoemd, want in deze staat kun je hallucinaties ervaren; nog niet echt dromen, omdat je nog niet volledig buiten bewustzijn bent. De hypnopompische staat is vergelijkbaar, maar die is van toepassing wanneer je wakker wordt.

### Tweede fase

Je ademhaling en hartslag blijven vertragen. Je ogen rollen van de ene naar de andere kant achter gesloten oogleden terwijl de alfa- en thetahersengolven afnemen en je langzaam maar zeker het besef van externe stimuli kwijtraakt.

### Derde fase

Je bent nu niet meer makkelijk te wekken. Tragere deltahersengolven beginnen de snellere alfa- en thètagolven te vervangen.

### Vierde fase

Dit is de fase waarin je niet langer bij bewustzijn bent. Er zijn alleen nog deltahersengolven actief en er is geen oogbeweging of lichaamsactiviteit. Dit is tevens de fase waarin de kans op nachtmerries, slaapwandelen en praten het grootst is. Deze cyclus duurt ongeveer 90 minuten, en aan het einde van fase vier keer je terug via fase drie, twee en één, om vervolgens fase vijf te betreden.

### Vijfde fase

Deze fase, waarin de non-remslaap plaatsmaakt voor de remslaap (*rem* staat voor *rapid eye movement*: snelle beweging van de ogen), wordt gekenmerkt door een combinatie van hersengolven in alfa- en thetafrequentie en de golven die aanwezig zijn in wakkere toestand; de ogen schieten snel heen en weer achter gesloten oogleden, het lichaam is enigszins in beweging en je ademhaling en hartslag versnellen. Als je in deze fase plotseling wordt gewekt, kun je je misschien heel even niet verroeren en heb je soms een gevoel alsof je wordt neergedrukt. Dat zijn symptomen van slaapinertie, veroorzaakt door de verminderde bloedtoevoer naar de hersenen.

## Droomduiding door de eeuwen heen

De mens is al gefascineerd door dromen zo lang als dat we op deze aarde rondlopen. Dromen werden beschouwd als boodschap van de goden, of als bron van genezing en herstel, of als voorspeller. Sommige culturen, zoals bepaalde inheemse stammen, beschouwden ze als een brug naar de onzichtbare geestenwereld.

Rond 5000 vjg (vóór de gangbare jaartelling) werden er in het oude Mesopotamië al droomsymbolen en hun betekenis in kleitabletten gegrift. Het oudst bekende boek over droominterpretatie is, voor zover we weten, zo'n 4000 jaar geleden geschreven in Thebe, in het Oude Egypte. Het is de Chester Beatty Papyrus 3 (zie pagina hiernaast), die nu te vinden is in het British Museum. Het uitgangspunt is hier de tegengestelde droominterpretatietheorie: positieve dromen voorspellen ongeluk en negatieve dromen zijn juist een goed voorteken. De oude Grieken – met name Plato (427-347 vjg) en zijn leerling Aristoteles – waren de eersten die speculeerden dat dromen geen bovennatuurlijke oorsprong hadden, maar gerelateerd waren aan de emoties en intenties van de dromer.

Misschien wel de eerste die de interpretatie van droomsymbolen populair maakte was Artemidorus (138-180 vjg), een Romein die in Grieks Klein-Azië woonde. Zijn boek over droominterpretatie is nog altijd in druk. Als een voorbode op de hedendaagse droominterpretatietheorieën hield hij vol dat droombeelden of symbolen universele betekenissen hadden, maar dat de interpretatie van een specifieke droom werd bepaald door de persoonlijke betekenis die aan zo'n symbool werd toegeschreven, gecombineerd met de omstandigheden van de dromer.

In de Middeleeuwen stond de christelijke kerk in Europa afkeurend tegenover droominterpretatie en werd het grotendeels afgeraden. Dromen werden gezien als betekenisloos, en dat standpunt zette eeuwenlang de toon. De potentie van dromen om de kwaliteit van leven te verbeteren werd in het Westen genegeerd tot het begin van de negentiende eeuw, toen met de opkomst van de Romantiek de houding positiever werd. Aanhangers van de Romantiek kwamen in opstand tegen de banden en restricties van traditie en waren voorvechter van vrije wil, creativiteit en spontaniteit. Droominterpretatie werd weer serieus genomen en er verschenen diverse boeken, met als koploper *Royal Book of Dreams* van Raphael (Robert Cross Smith, 1795-1832).



DE CHESTER BEATTY PAPYRUS 3, 1220 VGJ  
TEGENGESTELDE DROOMINTERPRETATIES ZIJN ONDER ANDERE:  
'IN EEN RIVIER VALLEN.  
POSITIEF, STAAT VOOR VERGIFFENIS VAN AL HET KWAAD.  
DE DROMER ZIET ZICHZELF ALS DODE.  
POSITIEF, BETEKENT DAT HIJ EEN LANG LEVEN VOOR ZICH HEEFT.  
COPULEREN MET EEN VROUW.  
NEGATIEF, HET BETEKENT ROUW.  
DE EIGEN PENIS IN STIJVE TOESTAND ZIEN.  
NEGATIEF, HET BETEKENT EEN OVERWINNING DOOR DE VIJAND.'

### Hoe interpreteer je je dromen?

Volgens je eigen intenties en emoties	Zie <i>De symbolische taal van je dromen</i> (p.34-35)
Volgens je verborgen seksuele verlangens	Zie <i>Freud en Jung</i> (p.20-21)
Volgens de vraag of ze persoonlijke of archetypische thema's bevatten	Zie <i>Freud en Jung</i> (p.20-21)
Door de wereld van je droom te betreden	Zie <i>Dromenexperts</i> (p.22-23)

## Freud en Jung

De algemene belangstelling voor droomduiding herleefde en veranderde radicaal tegen het einde van de negentiende eeuw. Freud zorgde voor beroering met zijn ‘zonderlinge’ theorieën, die tevens een inspiratiebron waren voor een andere grote naam in de droominterpretatie: Jung.

In *Droomduiding* (1900) suggereerde de Oostenrijkse psychoanalyticus Sigmund Freud (1858-1939) dat dromen zouden voortkomen uit de onbewuste verlangens, gedachten en motieven van de dromer. Hij was van mening dat er gewoonlijk sprake is van seksuele verlangens die verborgen blijven of onderdrukt worden wanneer we wakker zijn, maar zich vrijelijk kunnen uiten in de symbolische taal van onze dromen.



Volgens Freud worden er in dromen symbolen gebruikt in plaats van grafische en letterlijke afbeeldingen om te voorkomen dat we geschokt wakker worden. Om een symbool te interpreteren moet degene die droomt erachter zien te komen welke verborgen betekenis het onbewuste verlangen heeft. Freud stelde een techniek voor die bekendstaat als ‘vrije associatie’, waarbij de dromer spontaan het

eerste woord zegt dat bij hem of haar opkomt na het horen of zien van woorden of beelden die voorkwamen in de droom. Dat woord, hoe willekeurig ook, geeft dan de betekenis van de droom weer. Freuds theorie dat dromen grotendeels onvervulde seksuele fantasieën zouden zijn die hun oorsprong vinden in behoeften uit de prille jeugd heeft veel weerstand opgeroepen. Maar zijn werk heeft de aandacht gericht op droomduiding vanuit een psychologisch perspectief en is tot op de dag van vandaag populair.

Carl Gustav Jung (Zwitserland, 1875-1961) sloot zich aanvankelijk aan bij de theorieën van Freud, maar hij heeft ze nooit volledig kunnen bekrachtigen. Jung meende

dat dromen veel dieper gaan dan dat ze eenvoudigweg onderdrukte seksuele instincten zouden zijn, en zijn grote bijdrage aan de droominterpretatietheorie was het begrip ‘het collectief onbewuste’. Dat, zo stelde hij, is een soort opslagplaats van gevoelens, ervaringen en instincten die ieder mens heeft geërfd uit het verleden. Deze geërfd patronen openbaren zich in droomsymbolen, die hij ‘archetypen’ noemde.

Jung stelde dat we zowel een collectief als een persoonlijk onbewuste hebben, en dat we om een droomsymbool te begrijpen eerst moeten vaststellen waar het vandaan komt. Is het symbool een archetype of is het persoonlijk? Als je bijvoorbeeld droomt over een oud iemand, is dat dan het archetype van de wijze oudere of de belichaming van je angst om ouder te worden? Jung introduceerde een techniek die hij ‘rechtstreekse associatie’ noemde, om te helpen dromen te duiden. Deze techniek spoort de dromer aan om zich te richten op slechts één droomsymbool en de eigenschappen die daar rechtstreeks mee geassocieerd worden; de gedachten mogen niet afdwalen naar andere associaties, zoals bij ‘vrije associatie’.

Volgens Jung zijn dromen een poging van ons onderbewustzijn om ons leven in emotioneel en psychologisch evenwicht te brengen, de zogenaamde ‘individuatie’. Het onderbewuste drukt zich in onze dromen uit met symbolen die ons inzicht geven in het wakkere leven. Of ze nu staan voor verborgen verlangens of voor archetypische wijsheid of ons een leidraad en troost bieden, het doel ervan is altijd om ons te helpen een zinvoller leven te leiden.



**Zijn dromen psychologisch te verklaren, zoals Freud en Jung beweerden?**

Zie *Waarom dromen we?* (p.12-13), *Louterende dromen* (p.54) en *Probleemoplossende (Inspirende) dromen* (p.56)

## Dromenexperts

Freud en Jung waren de grondleggers voor droomduiding in de hedendaagse wereld, maar ook andere vooraanstaande experts hebben belangrijke bijdragen geleverd.

De Oostenrijkse psycholoog Alfred Adler (1870-1937) stelde dat de kracht van dromen zit in het gevoel dat ze oproepen. Ze staan voor de ultieme wensvervullingsfantasie: de dromer ervaart mogelijkheden waar hij of zij grote behoefte aan heeft, maar die in het wakkere leven misschien niet aanwezig zijn.

De in Duitsland geboren psycholoog Fritz Perls (1893-1970) was van mening dat dromen een weerspiegeling zijn van aspecten van onze persoonlijkheid die nog niet tot uiting komen of waarvan we ons in het wakkere leven niet volledig bewust zijn. Hij was ervan overtuigd dat elk droomsymbool persoonlijk is, uniek voor de dromer, en dat hetzelfde symbool voor een ander iets anders betekent. Ieder beeld in een droom staat voor een uniek aspect of een unieke eigenschap van de dromer.

Perls experimenteerde met een droominterpretatietechniek waarbij de dromer vragen stelt over de symbolen, personages of scènes uit de droom. De dromer wordt aangespoord de wereld van de droom te betreden vanuit het gezichtspunt van de droom, en zo te proberen erachter te komen wat de symbolen en personages in die droom nu precies duidelijk willen maken. Vragen wat voor gevoel een droom je bezorgt, wat de symbolen je proberen te vertellen, en het zoeken naar manieren om de symbolen uit je droom te koppelen aan de omstandigheden van je wakkere leven of ze te gebruiken om de verschillende kanten van je eigen persoonlijkheid beter te leren kennen: het zijn allemaal droominterpretatietechnieken die vandaag de dag nog steeds veel gebruikt worden.

Dankzij het baanbrekende onderzoek van Freud en Jung en alle droomtheoretici die ze hebben geïnspireerd – en nog steeds inspireren – is droomduiding nog altijd een middel voor persoonlijke groei dat voor iedereen beschikbaar is. Hoewel er verschillende richtingen van droominterpretatie bestaan en het niet erg waarschijnlijk is dat we de droomcode ooit volledig zullen kraken, zijn de meeste droomexperts van nu het er wel over eens dat dromen een verhelderende bron van inzicht en een krachtig hulpmiddel voor

persoonlijke ontwikkeling vormen. Dromen zijn een vorm van innerlijke therapie (zie het kader op p.15) en kunnen een waardevolle informatiebron van je onbewuste zijn die je kunt gebruiken om je problemen te verwerken, je creativiteit op te peppen en je persoonlijke groei te versterken.

*‘Dromen zijn een vorm van innerlijke therapie en kunnen een waardevolle informatiebron van je onbewuste zijn die je kunt gebruiken om je problemen te verwerken, je creativiteit op te peppen en je persoonlijke groei te versterken.’*

### Wat betekenen 'droomgevoelens'?

*Wees je eigen droomduider*

*Zie **Dromen onthouden** (p.30-31), **Je dromen gebruiken voor persoonlijke groei** (p.38-39), **Word een droomorakel** (p.42-43) en **Scherp je nachtzicht aan** (p.46-47)*