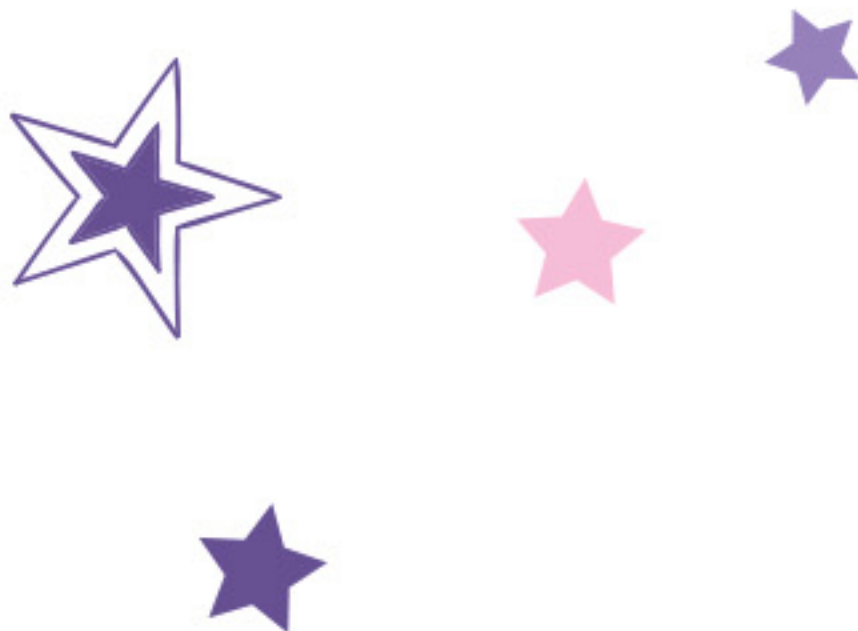


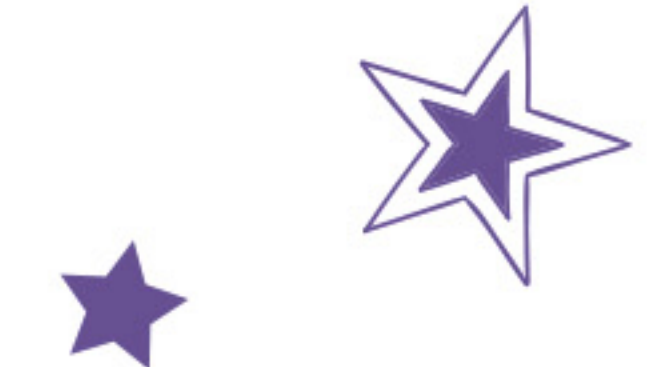


In dromen stappen we
een wereld binnen die
helemaal de onze is.

STEVE KLOVES



Inhoud



Voorwoord

6

Dromen uitgelegd

9

De basisprincipes van dromeninterpretatie

20

Dromen van A tot Z

27

Mijn dromen

113

Slotwoord

157

Dromenregister

158

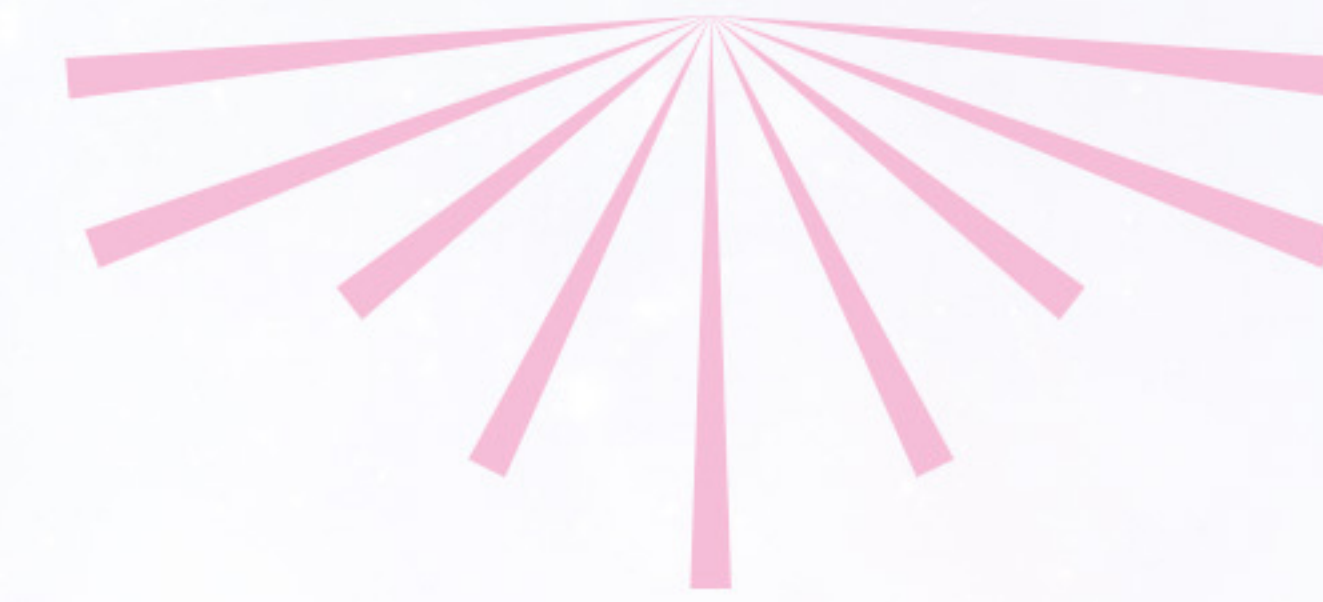


Voorwoord

Gedurende de hele menselijke beschaving zijn dromen altijd beschouwd als iets mysterieus. We hebben ze elke nacht en toch zitten ze vol met de vreemdste, levendigste fantasieën. Wat zou dat allemaal betekenen? Zo snel als de dromen verschijnen, verdwijnen ze weer, met hun geheimen, zodra de zon opkomt.

Er zijn mensen die geloven dat dromen neurochemische processen zijn, waarbij de hersenen willekeurige neuronen afvuren, of herinneringen proberen te sorteren en op te slaan. De heersende theorie is echter nog steeds dat droominterpretatie van enorme waarde kan zijn bij het oplossen van problemen in ons dagelijks leven, en kan worden gebruikt als een vorm van therapie.

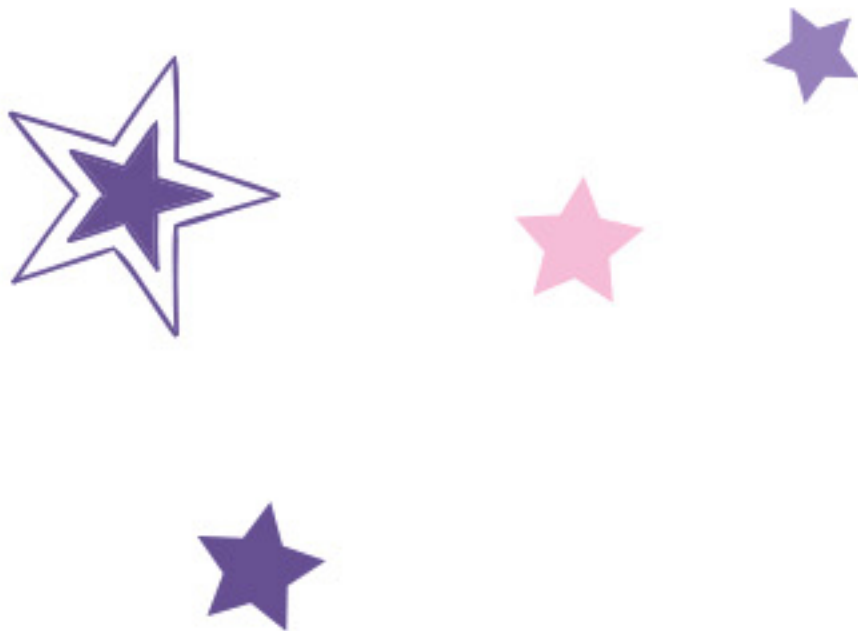
De geest heeft de gewoonte om in onze dromen in te gaan op onze herinneringen en ervaringen, wat ons in staat stelt om deze op een veilige manier te verkennen, en ons helpt in verbinding te komen met de meer verborgen aspecten van onze psyche. Door de symboliek in onze nachtelijke avonturen te interpreteren, kunnen we de informatie die onthuld wordt in ons dagelijks leven toepassen.



Dit boekje staat vol met fascinerende feiten over ons brein en slaap, het belicht de manier waarop we dromen en waarom, de verschillende soorten dromen en de interpretatie ervan gedurende de geschiedenis, en tips om je te helpen je jouw dromen te herinneren.

Het bevat ook dromenbeschrijvingen van A tot Z, met de bijbehorende betekenis, evenals alle informatie die je nodig hebt om de basisprincipes van droominterpretatie te begrijpen. Het bevat ook een handig hoofdstuk waarin je je eigen dromen kunt vastleggen en verkennen, en de tips uit dit boekje kunt toepassen. Met de hulp van enkele van de meest vooraanstaande psychologen, slaapwetenschappers en onderzoekers ter wereld, zal dit boekje je helpen om vast te stellen wat je onderbewustzijn je probeert te vertellen, zodat je rustig kunt slapen.





Het anker van al
mijn dromen is de
collectieve wijsheid van
de mensheid als geheel.

NELSON MANDELA



Dromen uitgelegd

Dromen zijn beelden, gedachten en gevoelens die verschijnen terwijl je slaapt. Je nachtelijke mijmeringen zijn meestal opgebouwd uit visuele voorstellingen, maar alle zintuigen kunnen erbij betrokken zijn. De meeste mensen dromen in kleur, hoewel sommigen ook in zwart-wit dromen. Mensen die blind zijn, ervaren hun dromen eerder in de vorm van geluid, smaak en geur.

Experts discussiëren voortdurend over de vraag waarom we dromen, en de theorieën over de mogelijke rol die dromen spelen zijn onder meer:

- * Geheugen opbouwen: dromen zouden je kunnen helpen om het geheugen te versterken en informatie vast te houden, zodat je je het later kunt herinneren.
- * Emoties verwerken: het zou kunnen dat je hersenen emoties beheersen door gevoelens in een gefantaseerde context te verkennen.
- * Mentale huishouding: is dromen de manier waarop de geest de brokstukken die hij niet meer nodig heeft, opruimt?
- * Directe herbeleving: misschien bieden dromen een veilige zone van waaruit je recente gebeurtenissen kunt bekijken en analyseren.
- * Incidentele hersenactiviteit: sommige mensen geloven dat dromen eenvoudigweg een bijproduct van de slaap zijn en dat ze geen essentieel doel of betekenis hebben.

Dromen zou al het bovenstaande kunnen inhouden, of een deel ervan.



Hoe vaak dromen we?

Volgens de National Sleep Foundation kun je ergens tussen de vier en zes dromen per slaap hebben. Onderzoekers van het Lucidity Institute veronderstellen dat je de kortste droom aan het begin van je slaapcyclus hebt (ongeveer tien minuten), en je langste droom meer aan het eind, wanneer dromen zelfs tot een uur kunnen duren. Dat komt doordat ons slaappatroon tijdens de duur van de cyclus verandert en de periodes van rapid-eye movement, de REM-slaap langer worden. Gedurende de REM-slaap bewegen de ogen snel onder de oogleden en zijn de hersenen net zo actief als wanneer je wakker bent. Hoewel je in alle fases van je slaap kunt dromen, is de kans dat je droomt het grootst tijdens deze REM-slaap. Dat betekent, dat je gemiddeld om de negentig minuten droomt, in lijn met elke nieuwe REM-cyclus.

Je brengt naar schatting ongeveer twee uur door in dromenland, verspreid over de hele duur van je slaapcyclus.



Hoe komt het dat je je dromen moeilijk kunt herinneren?

Hoewel er geen definitief antwoord op deze vraag bestaat, zijn er wel verschillende mogelijkheden:

- * Onderzoekers hebben aangetoond dat het denkproces dat je gebruikt om herinneringen te creëren of op te roepen, stopt wanneer we slapen, waardoor je je de meeste van je dromen niet kunt herinneren, en je het verschil tussen droom en werkelijkheid kunt zien.
- * Je kunt je droom als onzinnig of irrelevant beschouwen; daarom filteren je hersenen hem. Het is moeilijker om onsamenhangende fragmenten van dromen te onthouden.
- * Als je diep in slaap bent, heb je minder van het hormoon nor-adrenaline, dat je lichaam en geest voorbereidt op activiteit, in je lichaam. Tijdens het ontwaken duurt het minstens twee minuten voor de hippocampus weer actief wordt, wat je een beetje traag maakt. Tegen de tijd dat je volledig wakker bent, is de herinnering aan je droom al verdwenen.

Mensen met een creatieve persoonlijkheid die vatbaar zijn voor dagdromen en zelfreflectie zullen zich hun dromen vaker herinneren dan mensen met een praktischer mentaliteit.

Hoe vaker je 's nachts wakker wordt, hoe groter de kans is dat je jouw dromen kunt herinneren. Helaas ben je geneigd om je jouw nachtmerries te herinneren, omdat elke droom die een sterke emotionele reactie veroorzaakt je klaarwakker kan laten schrikken.



Jung geloofde dat dromen de natuurlijke expressie van onze verbeelding zijn en meer onthullen dan ze verbergen, waarbij ze mythische verhalen en symboliek gebruiken om hun betekenis over te dragen. Hij stelde de theorie van individuatie voor: dromen hoeven niet te worden verklaard, maar hun doel is om je bewuste en onbewuste leven te integreren.

Jung geloofde ook in het collectieve onbewuste, waaruit universele patronen, symbolen en gedeelde voorouderlijke herinneringen (archetypen) ontstonden. Hij beweerde dat de psychologische constanten in de samenleving, zoals de behoefte om erbij te horen en de behoefte om geliefd te worden, suggereren dat alle mensen aspecten van een gedeeld onbewuste hebben. Jung hing de theorie aan dat psychotherapeuten de individuen moeten begeleiden bij het creëren van zijn persoonlijke mythologie, waardoor hij zijn dromen beter kan begrijpen en deze kan relateren aan zijn dagelijks leven.

Calvin Hall en het inhoud-analysesysteem

Calvin S. Hall (1909-1985) was een Amerikaanse psycholoog, gespecialiseerd in het bestuderen van dromen. Hij staat bekend om zijn cognitieve droomtheorie, die draait om de overtuiging dat dromen een cognitief proces zijn: eigenlijk zijn het gedachten die je hebt tijdens het slapen. Samen met Jung verwierp hij Freuds idee dat dromen iets proberen te verbergen; in *The Meaning of Dreams* (1953) schrijft hij dat dromen gedachten zijn die worden ervaren als visuele beelden.



Hall categoriseerde dromen in vijf hoofdconcepten: jezelf, anderen, de wereld, straffen en conflicten.

In de 60'er jaren ontwikkelden Hall en collega-psycholoog Robert van de Castle (1927-2014) een coderingssysteem, waarbij droomrapportages scores krijgen op 16 inhoudsanalyse-criteria, variërend van mythische wezens tot emoties. Een mijlpaal in de wetenschappelijke studie van dromen. De Hall-van de Castle Scale wordt vandaag de dag nog steeds gebruikt en stelt onderzoekers in staat om dromenkennis te analyseren. Hall verzamelde veel informatie van degenen die bereid waren hun dromen vast te leggen en was een groot voorstander van het bijhouden van een dromendagboek.

Ann Faraday en droomonderzoek

De Britse psychologe Ann Faraday (geb. 1948) was de eerste Engelse academica die promoveerde op droomonderzoek en wordt beschouwd als een moderne pionier op het gebied van de inhoud van dromen. Ze is de auteur van de bestsellers *Dream Power* (1972) en *The Dream Game* (1974), beide over droominterpretatie. De laatste bespreekt de rol van woordspelingen bij droominterpretatie.

Volgens de *Encyclopedia of Psychology* hielp “Ann Faraday [...] om droomanalyse uit de therapiekamer te halen en te populariseren door technieken aan te bieden die iedereen zou kunnen gebruiken om zijn of haar eigen dromen te analyseren.”

