

Alice Robb

Wat onze dromen ons vertellen

De kunst je dromen te sturen,
voor een betere emotionele en fysieke gezondheid



Karakter Uitgevers B.V.

Inhoud

Inleiding	9
1 Hoe het dromen vergeten werd	21
2 De voorhoede	57
3 Dromen in het laboratorium	79
4 De renaissance van het slaaponderzoek	93
5 Problemen oplossen	107
6 Voorbereiding op het leven	133
7 Nachtmerries	167
8 Diagnoses	185
9 Droomgroepen	207
10 Controle	229
Epiloog: Mijn nachtelijk bestaan	257
Dankwoord	263
Noten	265
Register	319

Inleiding

De zomer van 2011 besteedde ik aan gaten graven en over mijn dromen praten. De boeken die ik had meegebracht naar het afgelegen dorp Nepena in het Andesgebergte, waar ik Moche-resten opgroef met mijn studiegenoten en een Peruviaanse professor, had ik binnen twee weken uit. Mijn koffer had ik grotendeels volgepropt met dikke regenkleding en een noodvoorraad pindakaas, want ik had niet voorzien hoeveel tijd ik zou overhouden met een internettoegang die onderhevig was aan de grillen van een verstrooide kroegbaas. Dus toen mijn vriend James me een beduimelde paperback aanbood met op de kaft een plukje wolken en een hersenpan doorboord door een zonnestraal, besloot ik noodgedwongen om mijn scepsis terzijde te schuiven.

Bij het scannen van de inhoudsopgave rolde ik wel even met mijn ogen bij titels als 'Life Is a Dream' en 'Rehearsal for Living'. En van de lijst met oefeningen: de griezelig klinkende 'tweelinglichaamstechniek', de lachwekkende 'droomlotus-en-vuurstechniek', en de onheilspellende 'lichaamloze' techniek. *Exploring the World of Lucid Dreams* van Stephen LaBerge had alle kenmerken van een newagezelfhulpboek, maar aangezien een bezoek aan de dichtstbijzijnde Engelstalige boekhandel een busreis van zes uur zou vergen, begon ik te lezen.

'Het leven is spreekwoordelijk en ontegenzeggelijk kort,' schreef

LaBerge. 'En het feit dat we een kwart tot de helft van ons leven slapen, maakt het nog korter. De meesten van ons slaapwandelen zo ongeveer door onze dromen. Zo slapen we gedachteloos door duizenden kansen heen om volledig bewust en helder te zijn.' Volgens LaBerge kon iemand die sliep zich er in 'lucide dromen' van bewust worden dat ze droomde en – met een beetje oefening – zeggenschap krijgen over het verloop van de droom. Daarmee had het boek me te pakken.

De meeste mensen beleven ooit wel eens een lucide droom, maar bij slechts ongeveer 10-20 procent komen ze regelmatig voor. Voor sommige mensen in die minderheid is lucide dromen zo prettig, dat het een hobby wordt, of een soort zelfhulptherapie. Lucide dromen kunnen levendiger lijken dan de werkelijkheid; ze kunnen een even intense 'high' opleveren als psychedelische drugs, en zelfs seksuele bevrediging bieden. (Eén psycholoog beweerde in een derde van haar lucide dromen een orgasme te bereiken, en metingen van de vaginale pulsamplitude hebben aangetoond dat droomorgasmes bij vrouwen echte fysiologische veranderingen teweegbrengen.) Anderen gebruiken lucide dromen om nachtmerries te bedwingen of om te oefenen voor moeilijke situaties in het echte, wakende leven.

Van al mijn herinneringen aan die zomer in Peru – pisco drinken in de woestijn, het opgraven van een gemummificeerde baby, die baby uitpakken onder bepaald niet optimale wetenschappelijke omstandigheden – is de herinnering aan mijn eerste lucide droom het meest memorabel.

Ik dook 's avonds om negen uur in het onderste stapelbed en kroop in mijn slaapzak, uitgeput door de lichamelijke inspanning en het eentonige graafwerk. Ik zette mijn wekker op vijf uur en viel bijna meteen in slaap; mijn lijf was te moe om mijn gedachten langs de bekende, met angst en twijfel omzoomde paden te laten dwalen. En ineens zag ik een ander tafereel. Het was een zomer-

middag – niet de zomer van de Andes, met zijn ijle warmte en bewolkte nachten, maar een echte zomer, zo heet dat je maar al te graag in koel water springt om in de zon op te drogen. Ik zoog de hitte op waar ik zo naar had gesnakt, watertrappelend in een idyllisch meertje dat ik nog nooit eerder had gezien. In het echte leven houd ik niet zo van zwemmen – ik hou eigenlijk helemaal niet van sporten zonder de afleiding van podcasts of Pandora. Maar dit was anders, dit was moeiteloos, en zinnelijk. Ik was mij scherper bewust van elk deel van mijn lichaam, van de sensatie van het koele water en de heldere lucht, van het surrealistische bos om het zwembad heen, met zijn prachtige gebladerte. Toen ik wakker werd, was ik euforisch.

De herinnering eraan had niets van dat wazige dat dromen meestal kenmerkt, en ook na al die jaren zijn de details nog glashelder. Ik was echter niet alleen maar opgetogen – het had ook iets vaag verontrustends. Ik had niet meer in mijn slaapzak in een stoffige Peruviaanse slaapzaal gelegen – ik was ergens anders heen gevoerd, waar ik het fijner vond. Mijn bezoek aan dat meertje had mijn gevoel van wat écht was verstoord en ik kon het niet uitleggen zonder krankzinnig te klinken. Ik wist alleen zeker dat ik het nog eens wilde doen.

De rest van die zomer oefenden James en ik met de tips van LaBerge. We vertelden elkaar over onze dromen terwijl we eeuwenoude potten schoonkrabden. We herhaalden LaBerges mantra ad nauseam: ‘Vannacht krijg ik een lucide droom.’ We verzonnen onze eigen mantra’s: ‘Vannacht vlieg ik naar de maan.’ We leerden de tekenen te herkennen die bewezen dat we droomden, zoals merken dat we vlogen, of dat we gestorven mensen tegenkwamen. Om de paar uur deden we wat LaBerge een ‘realiteits-test’ noemt en vroegen ons af of we wakker waren of slapen, een kunstje waarvan LaBerge beloofde dat het op den duur, als het eenmaal ingesleten was, tot luciditeit zou leiden.

Als je het grootste deel van de tijd met je troffel door zand moet schrapen ligt de lat voor een goed gesprek wellicht niet zo gek hoog, maar zelfs na mijn vertrek uit Peru, zelfs toen ik geregeld meer dan vier mensen om me heen had om mee te praten en beschikte over snelle wifi en hele bibliotheken vol boeken, bleef ik aan die dromen denken. Ze waren zoveel voller en zoveel mysterieuzer dan ik ooit had vermoed.

Ik begon een droomdagboek bij te houden en noteerde elke ochtend zorgvuldig wat ik me van mijn dromen kon herinneren in een leren notitieboekje met spiraalband, want ik had gelezen dat het belangrijk was om elke dag iets op te schrijven, hoe onsaamenhangend of saai dan ook. De resultaten waren bijna onmiddellijk merkbaar. Binnen enkele weken veranderde wat ik in mijn dagboek schreef van een plichtsgetrouw ‘geen herinnering’ of korte, vage zinnnetjes (ik kijk naar *De notenkraker*? Er is een spin?) tot bijna dagelijks twee of drie lange, ingewikkelde verhalen. Mijn nieuwe nachtleven was net zo actief – en zeker net zo vermakelijk – als mijn wakende uren en ik was stomverbaasd: ik begreep inmiddels dat ik mijn hele leven al zulke dromen had gehad, die ik altijd meteen weer was vergeten en had laten vervagen, alsof ze er nooit waren geweest. Welke avonturen had ik allemaal beleefd zonder ze te onthouden? Welke kansen om nieuwe inzichten te verwerven, of om gewoon even te ontsnappen aan de werkelijkheid, had ik laten lopen?

De meeste nieuwe vaardigheden – vooral als ze je kijk op de wereld beloven te veranderen – zijn moeilijk aan te leren. Een nieuwe taal onder de knie krijgen vergt jaren. Mediteren vereist geduld en frequente, soms frustrerende oefening, vooruitgang is vaak moeizaam en lastig te bespeuren. Je droomleven verbeteren kun je echter door simpele dingen zoals meer tijd besteden aan denken over je dromen (van helemaal niet tot dagelijks een paar minuten), voordat je naar bed gaat de intentie uitspreken om je

dromen te onthouden, of bij het ontwaken even de tijd nemen om ze op te schrijven of in je smartphone in te spreken. Het proces is pijnloos, je maakt snel vorderingen en het resultaat kan je leven veranderen. Je bewust worden van je dromen lijkt op het aanspreken van een bron van anderszins ontoegankelijke fantasieën en angsten, signalen van je onderbewustzijn en creatieve oplossingen voor projecten en problemen.

In de afgelopen jaren hebben wetenschappers ontdekt hoe we onze droomherinnering kunnen verbeteren en de kracht van dromen op een systematische manier kunnen benutten. Mensen denken echter al duizenden jaren na over hun dromen. Sommige wetenschappers zijn van mening dat de vroegste kunst van onze voorouders – grotschilderingen – geïnspireerd werd door de nachtelijke visioenen van hun makers. Droomdagboeken behoren tot de oudste voorbeelden van literatuur en zijn aangetroffen in overblijfselen uit de Griekse oudheid en het middeleeuwse Japan.

Wij leven in een wereld gebouwd op dromen. In onze hele geschiedenis en overal ter wereld zijn dromen een bron van eendeloze fascinatie en raadgevingen geweest. We hebben dromen beschouwd als toekomstvoorspellingen en overblijfselen uit het verleden, als boodschappen van de goden en van onze eigen psyche. Dromen stellen ons in staat om dingen te ervaren die we zijn kwijtgeraakt, en dingen die we nooit hebben gekend. In dromen kunnen de lammen lopen en de blinden zien. Artsen hebben dromen gebruikt als hulpmiddel bij diagnoses, kunstenaars hebben erop vertrouwd voor inspiratie. Stervenden vinden troost in levendige dromen over het verleden, dromen die de grenzen van het bewustzijn doen vervagen en de realiteit in twijfel trekken. Politici en mythische helden hebben hun dromen onderzocht om beslissingen te nemen en ernaar verwezen om oorlogen te recht-

vaardigen. Leaders hebben gebruikgemaakt van hun dromen, ten goede – bij zijn protesten tegen de beperking van de burgerrechten van de Indiërs in 1919 zei Gandhi dat hij had gedroomd dat het hele land in staking zou gaan, en ten kwade – op video-opnames die werden vrijgegeven na de aanslagen van 11 september zien we Osama bin Laden en zijn volgelingen dromen uitwisselen over piloten, vliegtuigen en instortende gebouwen. Zelfs voor de bijna 3 procent van de bevolking die beweert dat ze zich hun dromen nooit herinneren, is het belangrijk om te begrijpen dat dromen altijd een invloedrijke, lang genegeerde kracht zijn geweest achter beroemde kunstwerken, religieuze bekeringen en politieke gebeurtenissen.

De huidige verwaarlozing van ons droomleven is niet alleen een historische anomalie, maar een uitgesproken paradox, gezien onze huidige cultuur. Mensen staan te trappelen om de meest recente resultaten van slaaponderzoek te lezen, ook al heeft de wetenschap nog geen consensus bereikt over de reden waarom we elke nacht het bewustzijn verliezen. We zijn benieuwd hoe al onze schermen en onze huidige tijdsindeling ons slaappatroon beïnvloeden. We klikken op artikelen over onderzoeken die waarschuwen dat minder dan acht uur slaap onze gezondheid, ons uiterlijk en ons geluk verwoest, of juist beloven dat zes uur genoeg is, of dat sommige mensen genoeg hebben aan slechts drie of vier uur.

Ondertussen houden we voortdurend de tijd in het oog en optimaliseren ons gebruik ervan door Fitfits en telefoon-apps aan te schaffen om de minuten te tellen die we aan sport, werk en hobby's besteden. We lijden allemaal aan FOMO: de angst om iets te missen, *Fear of Missing Out*. Maar door onze dromen te negeren, verspillen we een kans om avonturen te beleven en onze geestelijke gezondheid te stimuleren: zo'n vijf à zes jaar aan kans (20 tot 25 procent van onze totale slaaptijd) in verhouding

tot de gemiddelde levensduur. Slaap wordt meestal beschouwd als een middel om een doel te bereiken, iets wat ons helpt om een productieve dag te hebben, ons geheugen te verbeteren, ons metabolisme te reguleren en ons immuunsysteem op orde te houden. Maar zoals LaBerge vroeg: 'Als je toch een derde deel van je leven moet slapen, en daar ziet het wel naar uit, moet je dan echt ook door je dromen heen slapen?'

Tot voor kort bestond er niet zoiets als droomwetenschap. Om zowel praktische als filosofische redenen werd het raadsel van dromen naar het rijk van magie en religie verwezen. Dromen laten zich niet zo gemakkelijk onderzoeken in het laboratorium, het is lastig om volledig verslag te doen van een droom, en hoewel er een nieuw Japans scanapparaat bestaat dat wellicht droommotieven kan 'lezen', blijven ze onmogelijk te verifiëren. Ook waren de wetenschappers die werk besloten te maken van hun belangstelling voor dromen niet altijd van het keurige slag dat het onderwerp op de kaart had kunnen zetten. Droomwetenschap heeft altijd eerder briljante excentriekelingen aangetrokken: onhandige fanatiekelingen die hun carrière op het spel zetten voor een puzzel die ze waarschijnlijk nooit zouden kunnen oplossen. Maar al zijn de helden van dit verhaal soms buiten de grenzen van de orthodoxe wetenschap verdwaald geraakt – door tot mislukken gedoemde experimenten te ontwerpen over de telepathische aard van dromen, of door te volharden in de mening dat dromen de toekomst kunnen voorspellen, of door hun eigen intuïtie met bewijs te verwarren – heeft hun ruimdenkendheid hen ook geholpen om verrassende feiten te ontdekken. Ik ben gaan inzien dat die grens heel vaag kan zijn, dat legitieme wetenschappers onwaarschijnlijke ideeën kunnen krijgen, en dat goede ideeën uit onverwachte bronnen kunnen opduiken. Zo accepteerde de psycholoog en Harvard-docent Deirdre Barret tegen het advies van collega's een paper over buitenzintuiglijke waarneming voor het academische tijdschrift dat zij

uitgeeft, *Dreaming*. ‘In mijn ogen zijn de aanpak en het ontwerp van wetenschappelijk onderzoek van belang,’ vertelde ze mij. ‘Het is onwetenschappelijk om aan te dringen op een conclusie.’

Dankzij een paar gelukkige doorbraken in het laboratorium en de explosieve ontwikkelingen in het slaaponderzoek, krijgen dromen eindelijk de plaats die hun toekomt en meer geloofwaardigheid binnen de wetenschappen. Het aantal slaaplaboratoria in de Verenigde Staten stijgt in hoog tempo: vierhonderd in 1998, meer dan vijftientwintighonderd tot op heden. We zijn het belang van slaap voor de gezondheid gaan inzien: jaarlijks geeft de wereld meer dan vijftig miljard dollar uit aan slaapmiddelen en experts verwachten dat de slapeloosheidsindustrie zal blijven groeien. Verschillende universiteiten in de Verenigde Staten bieden inmiddels colleges en zelfs complete programma’s aan over dromen en droompsychologie. Filosofen zijn zich gaan richten op dromen als een nexus voor theorieën over de verbinding tussen lichaam en geest, en de aard van bewustzijn.

Ook de nieuwe technologische ontwikkelingen hebben een revolutie teweeggebracht in het droomonderzoek, omdat wetenschappers nu sneller dromen kunnen verzamelen, uit veel meer bevolkingsgroepen dan ooit tevoren. In de twintigste eeuw werd het meeste droomonderzoek uitgevoerd onder blanke studenten, maar de afgelopen jaren hebben mensen van alle leeftijden vanuit de hele wereld hun dromen geüpload naar websites zoals Dreamboard en DreamsCloud, en wetenschappers zijn al bezig die schatkamers vol informatie uit te pakken. De redenen waarom we dromen, zijn inderdaad zo vreemd en krachtig gebleken als iedereen had kunnen vermoeden. Dromen spelen een cruciale rol in een aantal van onze belangrijkste emotionele en cognitieve systemen en ze helpen ons herinneringen op te bouwen, problemen op te lossen en onze psychische gezondheid te behouden.

Wanneer we dromen, integreren we nieuwe stukjes informatie

in ons reeds bestaande web van kennis. Ons brein doorzoekt de wirwar van recente ervaringen en markeert de belangrijkste herinneringen voor opslag op de lange termijn. Dromen over een nieuwe vaardigheid helpt ons die te leren beheersen: het oefenen van een taak of een nieuwe taal in onze slaap is misschien wel even effectief als hard studeren in het echte leven.

Dromen hebben verhalen geïnspireerd waar hele generaties lezers van hebben genoten en tot wetenschappelijke ontdekkingen geleid die de wereld hebben veranderd. We hebben de naaimachine en het periodiek systeem van elementen aan dromen te danken. Te veel kunstenaars en schrijvers om op te noemen – onder wie Beethoven, Salvador Dalí, Charlotte Brontë, Mary Shelley en William Styron – schrijven sommige van hun beroemdste schepingen toe aan dromen.

We dromen om onze angsten te verwerken en om ons voor te bereiden op onze dag, we repeteren alvast voor toetsen en beproevingen, zodat hun tegenhangers in het dagelijkse leven vertrouwd aanvoelen. We gaan de confrontatie aan met worstcasescenario's in een veilige omgeving, waarna de feitelijke gebeurtenis een koud kunstje lijkt. Mensen die dromen over nieuwe doelhoven vinden gemakkelijker hun weg in echte doelhoven. Studenten die nachtmerries hebben over hun examens, presteren beter dan klasgenoten zonder boze dromen. Dromen over traumatische gebeurtenissen kan helpen om van trauma te genezen. Daarentegen blijkt bij stemmingsstoornissen zoals depressie vaak een verstoring van het normale dromen betrokken te zijn: een geest die beroofd wordt van de remslaap – de fase waarin de meeste dromen plaatshebben – is eerder geneigd om in te storten. Zelfmoordgedachten zijn wel gekoppeld aan een tekort aan dromen, of aan een verminderd vermogen om zich dromen te herinneren.

Dromen kunnen ons helpen om onszelf beter te leren kennen, omdat ze diepgewortelde angsten en verlangens omhooghalen en

ons dwingen om verborgen verwachtingen en spanningen onder ogen te zien. Ze bieden een venster op onze psyche: een droom kan de sleutel bieden om een emotioneel probleem te herkennen.

Als we de eenvoudige stappen om onze dromen te onthouden en te begrijpen niet nemen, gooien we eigenlijk een geschenk van onze hersenen weg zonder de moeite te nemen om het open te maken. Een aantal cognitieve functies van dromen – zoals hun bijdrage aan het vormen van herinneringen – gaat altijd door, zolang we een normale nachtrust krijgen. Of we er nu wel of niet op letten, dromen helpen ons om nieuwe informatie op te nemen en nieuwe ervaringen toe te voegen aan ons langetermijnegeugen.

Maar als we onze dromen negeren, ontzeggen we onszelf de grote weldaden die ze te bieden hebben. Door aandacht te besteden aan onze dromen kunnen we ideeën krijgen die anders in de donkere nacht zouden verdwijnen. Door onze dromen een tijdlang bij te houden, ontwikkelen we vertrouwen in zenuwslopende situaties.

Als we een stap verder gaan en onze dromen bespreken met therapeuten of artsen, kunnen we zelfs nog een beloning in de wacht slepen: dromen kunnen ons wijzen op geestelijke en lichamelijke problemen die anders niet aan het licht zouden zijn gekomen. En als we nóg een stap verder gaan en onze dromen in bredere kring delen, met gelijkgestemde vrienden of met andere droomfanaten, kunnen we een beter begrip ontwikkelen voor hun soms chaotische metaforen en symbolen en de taal van dromen vloeiend leren spreken.

Het Westen kent een lange traditie van lucide dromen, maar moderne wetenschappers zijn die nu pas met respect aan het verkennen. Er zijn al verhalen over helder dromen te vinden in de geschriften van Aristoteles en Augustinus, maar wetenschappers ontdekten pas in de jaren zeventig hoe ze dat fenomeen konden onderzoeken. Pas onlangs hebben die technieken vrucht afge-

worpen en ons de therapeutische kracht van lucide dromen laten zien en de betrouwbaarste manier om die te kunnen inzetten.

In de loop van dit boek heb ik geëxperimenteerd met geavanceerde technologie – zoals een virtualrealitybehandeling tegen nachtmerries – en met primitieve praktijken waarvoor niets meer nodig was dan mijn verstand en soms pen en papier. Ik heb concrete stappen geleerd om mijn droomherinnering te verbeteren, nachtmerries te overwinnen en zeggenschap uit te oefenen over de inhoud van dromen. Ik zal in dit boek uitleggen welke methoden grondig zijn getest en voor mij goed hebben gewerkt, hoe ik eerst slechts af en toe een enkele droom onthield en me nu mijn dromen kan herinneren wanneer ik maar wil en hoe de dromen die ik me herinner steeds langer, levendiger en helderder werden.

Dit is een boek over wetenschap en geschiedenis, waarin ik vertel hoe vroegere culturen het dromen vergaten en hoe wij het nu eindelijk weer ontdekken. Als je leert hoe rijk je innerlijke leven is terwijl je slaapt, stel ik me voor, nee: hoop ik, dat ook jij je je dromen vaker wilt herinneren en misschien zelfs met luciditeit wilt experimenteren. Als ik je van het belang van dromen weet te overtuigen, zul je merken dat je je zonder veel moeite meer van je dromen gaat herinneren: simpelweg nieuwsgierig zijn naar je droomleven is vaak al genoeg om je herinnering te verbeteren. Ook overdag wat langer nadenken over dromen is een eenvoudige manier om je droomherinnering te verbeteren, en daarvoor telt dit boek lezen ook mee! Ik krijg vaak te horen dat mensen ongewoon levendige dromen krijgen na met mij over mijn boek te hebben gesproken. Een goede droomherinnering is een voorwaarde voor lucide dromen en als je nu alvast een droomdagboek gaat bijhouden, heb je al een voorsprong wanneer ik je later uitleg hoe jij ook lucide dromen kunt opwekken.

Het is een opwindend moment om deze reis te ondernemen. De vragen zijn al eeuwen oud, en de onderzoekers die zich op

dit mysterieuze terrein waagden, bleken soms dezelfde paden te bewandelen als hun voorouders. Nieuw onderzoek in de natuurwetenschappen en de psychologie – soms in beladen samenhang met oude en mystieke overtuigingen – werpt echter een langverwacht licht op de zin en het doel van dromen.