

DROOM DNA

ONTDEK
JE
VERBORGEN
WIJSHEID

...

JEROEN JANSEN

WWW.HELDERDROMEN.NL

1 - EEN WOORDJE VOORAF

Heb jij het idee dat vastzit? Het gevoel dat er meer in zit? Het verlangen om weer te gaan leven vanuit wat jij belangrijk vindt?

Van alle persoonlijke groei methodes, die er bestaan, is het werken met je dromen de directste weg naar de beste versie van jezelf.

Omdat je dromen niet een verhaal zijn wat buiten jou is ontstaan. Nee, ze zijn het verhaal wat jij elke nacht aan jezelf vertelt. Over wat er beter kan of wat dringend moet veranderen in je leven. En daar komt het volgende nog eens bij:

DROMEN LIEGEN NIET

Ze draaien niet om de hete brij in, ze geven geen positieve draai aan het verhaal en zijn bereidt tot het uiterste te gaan om jou, als het moet, desnoods in een nachtmerrie, met je ongezonde gewoontes of gedrag om de oren te slaan.

Hiervoor betreed jij iedere nacht betreed je DroomDNA. Jouw DroomDNA, dat vol zit met nieuwe mogelijkheden, aangrenzende waarschijnlijkheden, ideeën, inspiratie en oplossingen.

En het enige wat jij moet gaan doen is deze verborgen wijsheid weer de aandacht geven die het verdient. Onthoud dat je dromen niet gaan over wie je denkt dat je moet zijn, niet over aanzien, status of ego en ook,

niet over wie je in de ogen van anderen of de maatschappij zou moeten zijn.

NEE!!!

Dromen zijn een nachtelijke update over wie jij echt bent. Je dromen duiden is het stappenplan naar je ware zelf. En dat begint met dit DroomDNA betekenis te geven.

Ga aan de slag met je dromen. Ga de energie, die vrijkomt bij het loslaten van al dat overbodige gedoe en gedrag, weer gebruiken voor die dingen waar je echt blij van wordt.

Kom op, sluit je niet langer af van de boodschapper die weet wat jij echt wilt. Bewust en onbewust. Maak weer ruimte voor die verwaarloosde beste vrienden en vriendinnen: Je dromen.

Groet,

Jeroen

INHOUD

1 - Een woordje vooraf	1
1 - Dromen	7
1.1 - De droominhoud	8
1.2 - Het persoonlijk verhaal	10
1.3 - Het droomwoordenboek.....	11
1.4 - In het kort	12
2 - De geschiedenis van de droom	13
3 - Freud	30
3.1- Freuds ontdekking	31
3.2- Belangrijkste overtuiging.....	33
3.3- Seksuele verlangens	33
3.4- ES - Uber Ich - ICH	35
3.5- Droom als bescherming van de slaap.....	37
3.6- Seksualiteit	38
3.7- Het belang van wensen en verlangens in dromen.....	39
4 - Carl Gustav Jung	41
4.1 - Jung en Dromen.....	42
4.2 - Droomanalyse.....	44
4.3- Archetypen.....	47
4.5- Jung en de schaduw	49
4.6- Jung en dualiteit	50
4.7- Jung en Alchemie	52
5 - Het begint in je brein	55

5.1 - Van links naar rechts	55
5.2 - Word je bewust van je dromen.....	56
5.3 - Ik slaap dus ik groei.....	58
5.4 - Gezonde slaapgewoontes.....	59
6 - Ons brein als we slapen	63
6.1 - Het golft op en neer.....	63
6.2 - Droomslaap	64
6.3 - Remslaap wetenschappelijk.....	66
6.4 - Hoe ontstaat remslaap?	67
6.5 - Waarom remslaap?	69
6.6 - Belangrijk voor je dromen.....	71
7 - Dromen: Hoe ze ontstaan... ..	74
7.1 - Denken & voelen in je droom	76
7.2 - De droom raakt ons	78
7.3 - Het droomplot	79
7.4 - Het tijdsverloop	79
8 - De betekenis van je dromen	81
8.1 - Maak het niet te moeilijk	82
8.2 - Het duiden van je dromen.....	83
8.3 - Neem de tijd	84
9 - Je dromen herinneren	85
9.1 - Je droomdagboek	89
10 - Droomsymbolen	90
10.1 - Een zetje in de goede richting	91
10.2 - De belangrijkste droomsymbolen.....	91

10. 3- De droom ontleden	92
11 - Droomflow	94
11.1 - De Droomflow Methode	94
12 - Een woordje achteraf	97

Goed om te weten

Helder Dromen kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor de eventuele gevolgen van het op eigen gezag toepassen van de technieken in deze gids.

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen of welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver.

Copyright: Heemstede, 14-04-2020

1 - DROMEN

Dromen. Ze laten een stortvloed aan fascinerende, wonderlijke, bijzondere en onlogische beelden zien die een diepe indruk maken op ons als dromer. Vooral als er sprake is van nachtmerries of angstdromen.

Dromen zijn de verzameling van beelden, geluiden, gedachten en gevoelens die iemand ervaart als hij of zij slaapt.

Sommige mensen denken dat ze niet dromen maar zij vergissen zich. Iedereen droomt maar niet iedereen kan zich zijn of haar dromen herinneren.

Er is een groot voordeel om voor je [persoonlijke ontwikkeling](#) met je dromen aan de slag te gaan: **Je droom liegt niet.**

Duidelijker kan ik het niet stellen. Dromen opereren zonder censuur. Ze laten je echt ervaren wat er nu speelt in je leven en wie jij nu werkelijk bent. Door je droom te verklaren ontdek jij deze pure waarheid.

Want hoewel je droom vaak op een ongecontroleerde, chaotische stroom van beelden, emoties, gedachtes en

“Al de
dingen
die je
vergeten
bent,
roepen
om hulp
in je
dromen
...”

Elias Canetti

Oostenrijks
schrijver,
filosoof en
Nobelprijs
winnaar
literatuur
(1981) 1905-
1994

droomfiguren lijkt, bezitten zij een verborgen wijsheid die je helder kunt krijgen.

Wist je dat, wanneer je het aan mensen vraagt, ze bijna allemaal wel een droom hebben gehad waarvan ze nu nog zouden willen weten wat er precies achter die wirwar van beelden, geluiden, gevoelens en gedachten schuilgaat?

Er bestaan vele ideeën en theorieën die proberen uit te leggen wat een droom is en waar het precies voor staat. In dit boekje gaan we ervan uit dat dromen niets minder zijn dan een belangrijke boodschap van jou aan jezelf. En dat maakt de droominhoud cruciaal...

1.1 - DE DROOMINHOUD

Als je droomt, denken je hersenen totaal anders dan overdag. In je droom denken ze vrij, onlogisch en associatief en maken zo verbindingen die overdag niet mogelijk zijn.

Je droomt vaak over dingen die je overdag hebt meegemaakt. Maar een droom bevat nooit alleen dag restant. Vaak wordt zo'n restant gekoppeld aan gebeurtenissen uit je verleden, je heden en je toekomstverwachtingen en zo gevormd tot een bijzonder verhaal.

“De koof
tussen
droom en
doel kan
alleen
door het
verlangen
wordt
overbrugd
...”

Kahlil Gibran

1883 – 1931

Artiest, dichter
en schrijver

Hoe dat werkt?

Gedurende de hele dag maak jij associaties die verband houden met eerdere ervaringen, wie je nu bent en wat je toekomstverwachtingen zijn

Overdag zorgt een deel van je brein ervoor dat jij je hier maar voor een deel bewust van wordt. Dit model in je hersenen, je wereldmodel, zorgt ervoor dat het meeste, wat jij ervaart, wordt weggedrukt en onderdrukt in je [persoonlijk onbewust](#). Waarom je wereldmodel dat doet, daar komen we later op terug.

Maar 's nachts is dit wereldmodel, dit deel van je brein, inactief en heeft alles, wat zich in je persoonlijk onbewuste en bewustzijn bevindt, vrij spel. En daardoor krijgen je dromen de kans om je te laten zien en voelen wat er mis is, ontbreekt, schuurt, pijn doet in je leven en hoe dat is ontstaan. En daar schuilt dan ook gelijk de oplossing in.

Heb jij wel eens het idee dat je vastzit in je leven? Of dat je boordevol nieuwe ideeën zit maar het er steeds niet uitkomt? Of dat er een kloof bestaat tussen wat je doet en wat je het liefst zou doen?

Deze kloof stap voor stap dichtten kan effectief met behulp van je dromen. Je zou je na iedere droom eigenlijk moeten afvragen:

“Wat speelt er in mijn leven dat ik deze droom heb gehad...”

Dromen vertellen je wat er echt speelt. Ze zijn als je beste en eerlijkste maatjes. En je hoeft alleen maar hun taal te gaan begrijpen om het gepersonaliseerde verhaal helder te krijgen wat ze jou willen vertellen...

1.2 - HET PERSOONLIJK VERHAAL

In een droom zie je veelvuldig mensen en plaatsen die je kent maar net zo vaak voorwerpen en gebeurtenissen waar je geen directe link naar kunt leggen.

Of een bijzondere combinatie van bovenstaande twee. Dit komt omdat je droom is opgebouwd uit drie delen:

- 1- Wat jij nu bent en hoe je leven gaat.
- 2- De ervaringen, herinneringen, problemen en pijnlijke en plezierige gebeurtenissen uit je verleden, die daar mee verbonden zijn, en die zich op een diepere laag in je persoonlijk onbewuste bevinden.
- 3- Je toekomstverwachtingen

Dromen zitten vol met nachtelijke feedback. Door je dromen te duiden, krijg jij direct inzicht in wat jij nu kan doen op het gebied van bijvoorbeeld je fysieke gezondheid, relaties, carrière en geld, angsten en stress.

Of met andere woorden: het realiseren van het leven wat je echt wil. Om zo weer te gaan leven vanuit je [natuurlijke flow](#).

1.3 – HET DROOMWOORDENBOEK

Misschien heb jij weleens een poging gewaagd om je dromen te verklaren met een droomwoordenboek.

Dat is om te beginnen prima. Sommige droomwoordenboeken geven uitstekend weer wat de universele betekenis van een droomsymbool betekent.

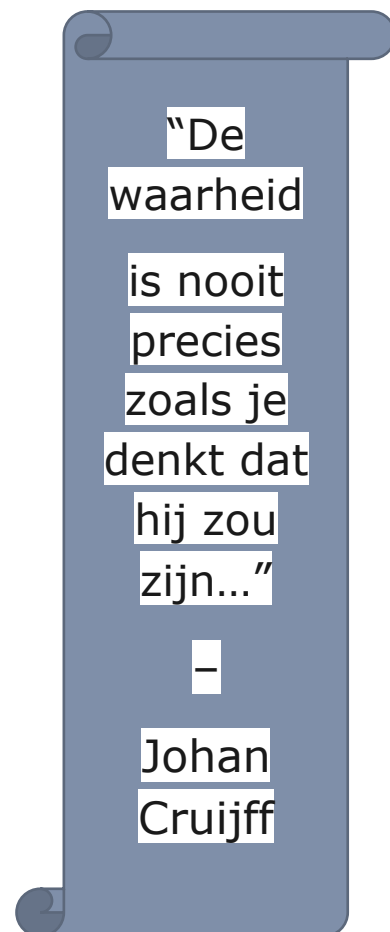
Het kan jou op gang helpen bij het verklaren van jouw DroomDNA maar meer ook niet.

Jouw unieke en persoonlijke symbolentaal kan namelijk nooit volledig geduid worden door alleen de universele kenmerken. Jouw dromen en jouw verhaal zijn uniek en de enige, die ze echt betekenis kan geven, ben jij.

Een korte uitleg

Stel jij droomt over een brug. Dan kun jij je voorstellen dat een brug symboliseert dat je in een overgangperiode in je leven zit waar je op een nieuw terrein gaat begeven.

Best logisch maar wanneer je droomt over een de brug waar je altijd over liep om naar je oma te gaan of je



droomt over een brug die ineens over de Noordzee naar Engeland ligt, dat is een wezenlijk verschil.

En dat hebben we het nog niet eens over alle andere details in de droom zoals wat jij voelt en denkt bij deze specifieke brug, hoe jij die brug oversteekt, hoe die brug erbij ligt en ga zo maar door.

Het is ook belangrijk dat jij je daarbij bewust blijft dat alles, wat er in je droom gebeurt, alleen over jou gaat. Niet over je buurman, je lerares van 33 jaar geleden, je ouderlijk huis, je eerste huisdier of die vreselijke collega bij je vorige baan.

Nee, alleen over jou en je relatie tot, en [associatie](#) met, wat er in je droom opduikt. Jouw dromen gaan over jouw verhaal, jouw angst, jouw verlangens, jouw ervaringen, jouw verwachtingen. Over alles wie jij bent, wie je was en wie je zou willen zijn.

1.4 – IN HET KORT

Dus samengevat: iedereen droomt, je dromen gaan over jou, je relatie tot waar je over droomt, ze willen je iets belangrijks vertellen en ook jij kunt deze nachtelijke avonturen duiden.

Maar voor we daar mee verder gaan, duiken we eerst in de geschiedenis van het droomwerk. Te beginnen in de oertijd en eindigend op de schouders van de twee reuzen waar, ondanks de huidige technologische mogelijkheden, het meeste droomwerk nog steeds op gebaseerd is.

2 - DE GESCHIEDENIS VAN DE DROOM

Mensen in de oertijd waren niet in staat om de dagelijkse werkelijkheid van de droomwereld te onderscheiden. Ze zagen de droomwereld voornamelijk als een vergroting van hun eigen realiteit.

“Het is niet
genoeg te
willen:
men moet ook
doen...”

Johann Wolfgang von
Goethe 1749-1832

Schrijver en dichter

De eerste tastbare sporen van droomwerk gaan terug naar 4000 jaar voor Christus waar ze werden gedocumenteerd op kleitabletten.

Sinds we in staat zijn om over onze dromen te communiceren, zijn we gefascineerd door ze en streven wij ernaar om ze betekenis te geven.

1- SUMERIËRS

De eerste verslagen, die in de oudheid over dromen bestaan, komen van meer dan 3000 jaar voor Christus, bij de Sumeriërs vandaan.

Deze verhalen komen van de vruchtbare halvemaaan van Mesopotamië.

In het beroemde verhaal van Gilgamesj lezen we voor het eerst over de dromen die deze koning steeds heeft over zijn goddelijke moeder Ninsun.

Deze dromen werden gezien als een voorspelling die de koning van de Sumeriërs als leidraad gebruikte bij zijn beslissingen in de wakkere wereld.

2- GERMANEN

Ook bij de oude Germanen treffen we het idee aan dat dromen de toekomst voorspellen. Zo wordt er in de Volsunga saga, een heldenepos uit de Oud-Germaanse literatuur, melding gemaakt van een droom van de prinses Gudrun.

Zij droomde over een prachtig hert met een gouden vacht, dat iedereen wilde hebben, maar zij kreeg het. Daarna werd dat hert gedood en kreeg zij een wolvenjong dat haar broers doodde.

Een Walkure, een soort hogepriesteres, moest deze droom vervolgens uitleggen. Het was een voorspellende droom waaruit bleek dat haar omgeving zich in een oorlog zouden storten.

Zij zou gelukkig trouwen, maar haar man zou vermoord worden en zij zou uiteindelijk iedereen verliezen, inclusief haar broers. Dit gebeurde en Gudrun bleef alleen achter.

Naast de voorspellende betekenis van dromen, was er ook nog een andere betekenis: dromen waren boodschappen rechtstreeks van de goden (of van God, of van ziel et cetera).

Een andere visie op dromen betreft de natuurreligieuze kijk. Hoewel het moeilijk is, om uit de diverse stromingen van allerlei verschillende geestelijke leiders van de verschillende natuurreligies, een verhaal te maken, hebben ze een belangrijke overeenkomt.

Tijdens dromen maakt de ziel zich, volgens deze stromingen, los van het lichaam. De ziel reist naar allerlei droomwerelden en gaat daar op verkenning.

Bij de meeste mensen gebeurt dit onbewust en onvrijwillig maar met oefening kun je deze reizen ook sturen. Alles in een droom leeft dan ook echt.

De mensen, de dieren, de planten, de werelden, ze bestaan allemaal echt - ergens.

Dit is waar in het hedendaagse [sjamanisme](#) en veel oosterse religies nog steeds vanuit wordt gegaan.



3 – DE EGYPTENAREN

De fascinatie voor dromen en hun betekenis bestaat dus al eeuwen.

Tijdens de 12e dynastie (ca. 1791-1786 v.Chr.) begonnen Egyptenaren symbolen in dromen te registreren en na te denken over de betekenis ervan. De eerste droomduiders dachten dat in dromen contact met de goden werd gelegd.

Zij gingen ervan uit dat dromen een directe connectie waren met de wereld van de goden. We kunnen ervan uitgaan dat Egyptenaren wisten hoe ze moesten [lucide dromen](#). Ze geloofden namelijk heilig dat hun ziel bewust op reis kon gaan terwijl het lichaam sliep.

Ze ontwierpen zelfs tempels die gericht waren op het opwekken van dromen. Op die manier konden ze goddelijke heling en openbaringen ontvangen tijdens hun slaap.

In Egypte traden de priesters als droomwerkers op. De Egyptenaren legden hun dromen vast in hiërogliefen. Mensen met bijzondere levendige dromen werden gedacht gezegend te zijn en werden als bijzonder bestempeld.

Naar mensen, die in staat waren om met dromen te werken en ze betekenis te geven, werd opgekeken. Ze werden gezien als mensen met een goddelijke gave.

4 - DE OUDE GRIEKEN EN ROMEINEN

In de 8e eeuw v.Chr. kwam in Homerus epos de Ilias een droom voor. Zeus zond in deze droom een boodschap aan Agamemnon, de bevelhebber van de Griekse troepen bij Troje.

De oude Grieken zagen dromen als een boodschap van de Goden. Er waren meerder goden in staat om dromen te sturen. De bekendste zijn Zeus (de oppergod) Hypnos (de slaapgod) en Morpheus (de droomgod).

Net als de Egyptenaren geloofden de Grieken dat dromen geneeskrachtige eigenschappen hadden. Mensen, die wilden genezen, sliepen lange tijd in tempels hopen op een droom die op heling zou duiden.

Er werden tempels gebouwd waar zieke Grieken speciaal naar toe kwamen om [mentaal](#), emotioneel, spiritueel en [fysiek](#) geheeld te worden.

Plato bedacht al lang voor [Freud](#) dat onze dromen onderdrukte verlangens representeerden.

In de 5e eeuw voor Christus veranderden de Griekse ideeën over dromen en de rol van het bovennatuurlijke werd minder belangrijk bij de interpretatie.

“Je dromen van vandaag zijn het materiaal van de wereld van morgen...”

Peter Gabriel
1950-

Britse zanger en muzikant

Sommige Griekse filosofen stelden dat dromen het product van het individu waren, zonder dat er een verband bestond met buitenstaanders, zelfs niet met de godenwereld.

PLATO

Plato (ongeveer 428 – 348 v.Chr.) was vooral geïnteresseerd in de invloed van dromen op het mentale en fysieke leven van de mensen. Hij dacht dat gedroomde boodschappen

signalen waren voor hoe iemand zijn of haar leven moest leiden.

In zijn beroemde dialoog *Phaedo* noemde hij Socrates beslissing om voor kunst en muziek te kiezen het resultaat van een droom.

Plato meende dat de droom in de lever zetelde. Sommige dromen schreef hij toe aan de goden, andere aan wat hij in de Republica beschreef als een tomeloos wild beest dat tijdens de slaap opduikt.

ARISTOTELES

Aristoteles (384-322-v.Chr.) beschouwde dromen meestal niet als profetisch maar zag verbanden tussen dromen en herinneringen aan gebeurtenissen in het dagelijks leven van de dromer.

Ook schreef Aristoteles over dromen die worden veroorzaakt door menselijke zintuigen. Als iemand het tijdens het [slapen](#) bijvoorbeeld erg warm krijgt, kan hij of zij gaan dromen van hitte of vuur.

Aristoteles was de voorloper van het wetenschappelijk rationalisme van de 20e eeuw met zijn stelling dat dromen opgewekt worden door louter zintuigelijke oorzaken.

Aristoteles dacht dat metaforen essentieel waren voor droomanalyse.

Hij suggereerde dat droombeelden niet eenvoudigweg weerspiegelingen zijn van de dagelijkse wereld maar metaforen voor andere beelden en situaties. Dit standpunt vormt nog steeds de basis van de moderne droomanalyse.

Nog voor Aristoteles beschouwde de geneesheer Hippocrates (ongeveer 460-357 v.Chr.) – de

grondlegger van de moderne geneeskunde – dromen als een diagnostisch hulpmiddel.

Andere Griekse denkers sloten zich hierbij aan en zo werden veel oude Grieken medisch behandeld op basis van dromen over ziekelijke lichaamsdelen.

ARTEMIDORUS

In de 2e eeuw na Christus vatte de sofistieke filosoof Artemidorus van Daldis de wijsheid van de eeuwen ervoor samen in vijf droomboeken, de Oneirocritica (het Griekse oneiros betekent droom).

Artemidorus maakte gebruik van droomanalyses en observeerde de aard en frequentie van seksuele symbolen.

In dit werk steunde hij ook de theorie dat dromen hun wortels hebben in het dagelijks leven van de dromer.

Bij interpretatie van een droom moesten daarom de sociale status, de werkplek en de mentale en fysieke conditie worden betrokken om de inhoud en betekenis te kunnen ontcijferen.

<p>“Vertel uzelf in uw geheime dromen: ik ben gemaakt om alles aan te kunnen...”</p>
--

<p>Andrew Carnegie 1835-1919</p>

<p>Amerikaans industrieel</p>

DE ROMEINSE INTERPRETATIE

De Romeinen hingen een leer aan waarin bewuste zielenreizen mogelijk waren. Mystieke meesters waren

op deze manier, ondanks dat ze honderden jaren na elkaar leefden, in staat met elkaar te communiceren en elkaar te inspireren.

De Romeinse droomcultuur verdween met de opkomst van het Christendom. In het voor Christelijke tijdperk werden dromen met een vermeende religieuze context vaak beschouwd als boodschappen van de Goden

Belangrijke en opvallende dromen werden in de Senaat behandeld voor analyse en interpretatie. Dromen hebben vaak de acties van politici en militaire leiders gedictieerd. Militaire leiders lieten zich vergezellen door droomwerkers om hen door middel van droomanalyse in de strijd te ondersteunen.

Er werden tempels gebouwd rond de boodschap van een droom. Men ging ervan uit dat zieke mensen die in deze tempel sliepen door middel van dromen genezen konden worden.

5 - MIDDELEEUWEN

Gedurende de geschiedenis van de Middeleeuwen werden dromen gezien als het kwaad en waren de droombeelden als verleidingen van de duivel gezien. In de kwetsbare [slaap](#) werd verondersteld dat de duivel het denken van de mensen met giftige gedachten vulde.

Hij deed zijn duivelse droomwerk terwijl hij mensen probeerde te verleiden om het verkeerde pad te nemen.

6 - RELIGIE

In de geschiedenis van de Bijbel wordt de droom meer dan 700 keer genoemd. We lezen in de Bijbel over dromen die men zich herinnert en die zouden dienen als boodschappen van God. Maar we weten ook dat niet alle dromen zo beschouwd werden. Bijvoorbeeld:

Job 20:8: Als een droom vervliegt hij, onvindbaar, hij wordt weggevaagd als een nachtgezicht.

Job 33:15: In een droom, in een nachtgezicht, wanneer [diepe slaap](#) op de mensen valt, in sluimering op de legerstede.

Psalmen 73:20: Gelijk een droom na het ontwaken, o Heere, versmaadt Gij, als Gij opwaakt, hun beeld.

Prediker 5:3: Want gelijk de droom komt door veel bezigheid, zo dwaas gepraat door veel woorden.

Prediker 5:7: Want er zijn dromen in menigte, zo zijn er ook talrijke ijdele woorden; vrees echter God.

Jesaja 29:8: En het zal zijn, zoals wanneer een hongerige droomt, dat hij eet, maar als hij ontwaakt, is hij nog onverzadigd; en zoals wanneer een dorstige droomt, dat hij drinkt, maar als hij ontwaakt, is hij nog uitgeput en dorstig; zo zal het zijn met de menigte van alle volken, die tegen de berg Sion ten strijde trekken.

Toch vinden we heel veel voorbeelden in de Bijbel waarin de droom wel degelijk gebruikt wordt om een boodschap van God over te brengen. Het is heel goed mogelijk dat al die keren dat men niets zag in een

droom deze gewoon niet genoemd werd omdat ze van weinig belang waren voor het bevestigen van het Gods woord.

In een interpretatie van het Nieuwe Testament, geschreven in de 4e eeuw na Christus, stelde Sint Johannes Chrysostomos dat God zichzelf, en zijn boodschap, in dromen openbaarde.

Hij geloofde dat mensen niet verantwoordelijk zijn voor de inhoud van hun dromen en zich niet schuldig hoeven voelen over de schandelijke beelden.

EEN BEROEMD BIJBELVERHAAL

Het idee dat dromen een voorspellende betekenis hebben, is al heel oud. Zo staat in de bijbel het verhaal van Jozef die in Egypte de droom van de farao moet verklaren.

De farao had een droom gehad over zeven vette koeien, die door zeven magere koeien werden verslonden. In een andere droom waren er zeven vette granen, die op hun beurt door zeven magere granen werden verslonden.

Jozef legde de farao de algemeen bekende symboliek van de droom uit. Jozef werd voor deze duiding beloond en werd als onderkoning belast met het opslaan van de overschotten.

DROMEN IN ANDERE RELIGIES.

Ook in de Islam zijn dromen belangrijk. De profeet Mohammed, de stichter van Islam, zou grote delen van

de Koran via dromen hebben doorgekregen. Ook is het bekend dat hij dromen van zijn volgelingen interpreteerde.

Uit India is een lange boeddhistische traditie van droominterpretatie afkomstig. Boeddha's moeder had een droom waarin een kleine witte olifant in haar baarmoeder kwam. Brahmanen zagen hier in de voorspelling van de geboorte van een groot leider.

“Een niet-
uitgelegde
droom
is
als een
ongelezen
brief”

Uit de Talmoed –
Berachot 55

Volgens de volgelingen van Zarathustra staan dromen in verband met het tijdstip waarop ze voorkomen en worden ook de interpretaties daardoor beïnvloed.

De oude joodse traditie anticipeerde op de moderne droomtheorie door te onderkennen dat bij de interpretatie de leefomstandigheden van de dromer even belangrijk zijn als de inhoud van de droom.

In de 6e eeuw wist de Israëliische profeet Daniël een droom van de Babylonische koning Nebukadnezar juist te interpreteren; hij voorspelde de monarch zeven jaren van waanzin.

In de Talmoed vinden we meer dan 200 verwijzingen naar dromen. Het bevat het eerste droomwoordenboek dat de lezer helpt om zijn of haar dromen te interpreteren.

Volgens de traditie van de Joodse Kabbala – als je een vraag wilt stellen aan iemand die gestorven is -dan ga je naar zijn of haar graf en stelt de vraag.

En dan ontvang je het antwoord in je dromen. Doe het een keer en kijk of het voor jou werkt.

Als er geen graf is, dan kun je dat ook met een foto van diegene doen.

7 - OORSPRONKELIJKE AMERIKANEN

Verschillende stammen hebben allemaal hun eigen technieken om in droomtoestand te geraken en dromen te interpreteren. Ze geloven echter allemaal in de wilskracht van de dromer.

Volgens deze overtuiging kan een dromer een bepaald soort droom afdwingen door zich voor het dromen op het gewenste thema te focussen.

De droom, die dan volgt, kan de dromer laten zien hoe hij moet handelen in zijn dagelijks bestaan. Ter voorbereiding op de gewenste droom wordt gebeden, gemediteerd en gevast.

Voor het opwekken van de droomtoestand wordt het ook belangrijk gevonden dat de dromer zich op een vredige, afgeschermd plaats bevindt.

Indianen geloven dat ze in hun dromen een spirituele gids kunnen tegenkomen die hen in een bepaald opzicht kan helpen.

Deze geestelijke begeleider kan meermalen verschijnen in dromen en specifieke kennis of vaardigheden overdragen, zoals een manier om iets te begrijpen of hoe een aspect van het dierenrijk zou kunnen helpen.

Sommige oorspronkelijke Amerikaanse stammen en Mexicaanse beschavingen delen dezelfde overtuiging over een aparte droomwereld.

Zij geloven dat hun voorouders in hun dromen leven en niet-menselijke vormen aannemen zoals dieren of planten. Zij zien dromen als een manier om contact te maken met hun voorouders. Dromen helpen hen ook om hun missie of rol in het leven duidelijk te krijgen.



8 - SENOI

In de jungle van Maleisië hebben de Senoi hun eigen manier van droominterpretaties ontwikkeld. Ze geloven dat dromen, terwijl ze zich voordoen, beheerst en positief beïnvloed kunnen worden.

De enige vorm van deze droominterpretatie draait dus om [het leren van lucide dromen](#).

Een dromer die met gevaar geconfronteerd wordt, moet het direct zien te keren. Als in de droom iets goeds gebeurt, moet de dromer dat met beide handen

aangrijpen. Als de dromer iets kwaadaardigs te horen krijgt, moet hij weigeren te luisteren.

De interpretaties van de Senoi staan in verband met de emotionele ontwikkeling van de dromer. Het leren omgaan met angsten in dromen helpt de dromer om beter met angsten in het dagelijkse leven om te gaan.

Het verwelkomen van plezier in dromen kan een positieve houding in de wakkere toestand stimuleren. Dromen werkt voor hen dus twee kanten op: onze dromen worden beïnvloed door ervaringen in het dagelijks leven maar het omgekeerde vindt ook plaats.

9 - ABORIGINALS

In de traditie van de Aboriginals in Australië worden dromen vaak en in gezelschap naverteld. Voor sommige stammen zal er in een droom die tegen de verwachtingen van de gemeenschap ingaat – bijvoorbeeld een man die seksuele dromen heeft over een vrouw met wie hij niet getrouwd is – altijd iets tussenbeide komen.

10 - CHINEZEN

Chinese wijsgeren onderkennen verschillende niveaus in het [bewustzijn](#). Bij de interpretatie van de dromen hielden zij zowel rekening met de lichamelijke conditie en de horoscoop van de dromer als met de tijd van het jaar.

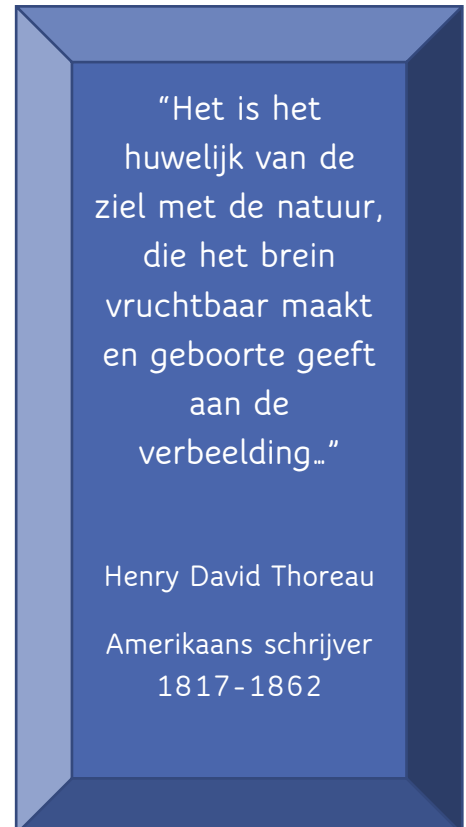
Zij geloofden dat de ziel het lichaam tijdens de slaap verlaat. De Chinezen in de oudheid verdeelden de ziel in twee aparte delen.

De materiële ziel en de spirituele ziel. Tijdens het slapen, wanneer het fysieke lichaam uitrustte en herstelde, ging de spirituele ziel op reis.

Dit droomlichaam verliet dan het fysieke lichaam. Deze ziel was dan vrij om het land van de doden te bezoeken of om in contact te treden met andere dromers.

Er was echter een grote maar. Het was ten strengste verboden om iemand wakker te maken voor zijn ziel terug was gekeerd in zijn of haar lichaam.

De Chinezen geloofden dat hun ziel reddeloos verloren zou gaan als ze plotseling wakker werden gemaakt. Om deze speciale reden hebben sommige Chinezen nog steeds geen wekker.



11- INDIA

Indiase zieners geloofden ook in een gelaagd bewustzijn en onderscheiden waken, dromen, droomloos slapen en samadhi, de gelukzaligheid die volgt op verlichting.

“Wij zijn
 dicht bij het
 ontwaken
 wanneer
 wij dromen
 dat
 wij dromen...”

Novalis
 1772-1801

Duits dichter en
 schrijver

De hindoes benadrukken het belang van individuele droombeelden door ze in verband te brengen met een uitgebreider systeem van symbolische attributen van goden en demonen.

Het geloof van Hindoes dat sommige symbolen universeel, en andere individueel zijn, is een voorbode van het werk van Freud en [Jung](#).

Hindoes slaan dromen hoger aan dan ons dagelijks leven. Ze gaan ervan uit dat onze hele realiteit niet meer is dan een droom van de god Vishnu.

Dromen geven ons een idee van hoe die god werkelijk in elkaar zit.

12 - TIBETANEN

De Tibetanen bouwden het fundament voor lucide dromen. Zij beschreven hoe je lucide kon worden en hoe je overdag hiervoor je bewustzijn kon trainen. Ook legden zij de lat steeds hoger voor de taken die in een droom uitgevoerd moesten worden.

Zij zijn ervan overtuigd dat wij ons in lucide dromen trainen en voorbereiden op het stervensproces. Ben jij stabiel in je lucide dromen, dan kan je het stervensproces (de bardo's) ook als een droom doorlopen.

De Tibetaanse droomyogi's trinden zichzelf in de overtuiging dat ook alles in ons dagelijks bestaan, ,waaronder wij zelf, niet meer is dan een droom als onderdeel van dezelfde grote droom.

Lucide worden in je droom was een eerste stap naar het volledig omarmen van deze levensovertuiging.

TENSLLOTTE

Al deze visies van stromingen, tijdperken, stammen, volkeren, legerleiders, filosofen stamoudsten over wat dromen zijn, bevatten behoorlijk wat verschillen maar over een ding zijn ze het roerend eens:

Dromen bevatten een boodschap. Punt.

Op deze boodschap helder krijgen, komen we later nog uitgebreid terug maar nu eerst de twee reuzen op wiens schouders het huidige droomwerk en ontleden van je DroomDNA is gebouwd: Freud en Jung.

3 - FREUD

Sigmund Freud noemde dromen de koninklijke weg naar het onbewuste en dus naar je [verborgen wijsheid](#). Die verklaring zal waarschijnlijk altijd overeind blijven staan in de psychologie.

Freud was baanbrekend toen hij dromen ging gebruiken om toegang te krijgen tot het persoonlijk onbewuste van mensen.

In zijn bestseller Droomduiding uit 1900 vatte hij de bestudering van dromen door de eeuwen heen samen. Dit boek wordt gezien als een van zijn beste werken.

Het werk was om drie redenen zeer invloedrijk:

- Het introduceerde een concept waarmee dromen wetenschappelijk bestudeerd konden worden
- Het gaf een overzicht van welke vragen moesten worden gesteld voor droomanalyse
- Het was revolutionair en vernieuwend.

“De droom is dus een psychose, met alle ongerijmdheden, waanvoorstellingen en zinsbegoochelingen van dien...

Sigmund Freud

Oostenrijks
psychiater
1856-1939

Freud nam de droom op in de psychiatrie en de psychologie en bewees dat in de droom psychische toestanden zichtbaar kunnen worden. Echter alleen wanneer [de droomsymbolen](#) juist uitgelegd werden.

Freud onderzocht wat het doel van dromen zou kunnen zijn. Ook bekeek hij hoe dromen kunnen worden gebruikt om de werking van de menselijke geest beter te begrijpen.

Hij geloofde dat een succesvolle interpretatie van dromen van belang zou kunnen zijn voor de behandeling van psychologische problemen en dat dromen konden worden gebruikt om de vooruitgang van patiënten in de gaten te houden.

3.1- FREUDS ONTDEKKING

Freud zelf leed aan diepe [angsten](#). Het was mede hierdoor dat hij het verband tussen zijn gedachten en zijn dromen ging onderzoeken. In 1897 schreef hij aan zijn vriend Wilhelm Fliess:

“Het maakt niet uit waarmee ik begin. Ik vind mezelf altijd weer terug in neuroses en het psychische gebeuren. Binnen mij is een brandend gevoel en ik wacht alleen nog op de volgende stap voorwaarts. Ik voelde een drang om over dromen te schrijven omdat dit mij een gevoel van vervulling en zekerheid geeft...”

Dit werd ook beïnvloed door zijn patiënten. Door het [vrij associëren](#) over de dingen, die speelde in hun leven, begon het Freud op te vallen dat patiënten vaak een verbinding vonden tussen de richting van hun associaties en een droom die ze hadden gehad.

Hoe vaker hij zijn patiënten toestond om hun eigen richting te gaan in de therapie, hoe vaker ze over hun dromen vertelden.

Door het praten over de droom was de patiënt vaak in staat om een nieuwe en productieve keten van [associaties](#) en herinneringen te ontdekken. Freud begon zijn eigen dromen te analyseren en de associaties te verkennen die ze opriepen.

Hij deed dit dus ook om met zijn eigen neuroses om te gaan en zegt over deze periode:

“Ik ben door een soort neurotische ervaring gegaan. In een vreemde gemoedstoestand, een niet begrijpelijk bewustzijn, vol donkere gedachten en gesluierde twijfels, met nauwelijks een straal van het licht.”

Met het gebruik van dromen voor zijn zelfanalyses ontdekte Freud dat er niet eerder herinnerde details uit zijn jeugd naar boven kwamen. Dit creëerde een gevoel en gemoedstoestand die hij nooit eerder had ervaren. Hij schreef over deze periode:

“Sommige trieste geheimen van het leven zijn terug te voeren naar hun eerste wortels. Ik ervaar nu zelf alle dingen die ik, als derde partij, heb meegemaakt bij mijn patiënten. Of van de dagen waarin ik dreigde depressief te worden omdat ik niets begreep van mijn dagelijkse dromen, fantasieën, of stemmingen”.

Zonder deze krachtige en persoonlijke ervaring van het werken met zijn dromen zou Freud niet zo hartstochtelijk hebben geloofd in de kracht en betekenis van zijn dromen.

3.2- BELANGRIJKSTE OVERTUIGING

Een van zijn fundamentele opvattingen over dromen bestond uit de aanname dat het doel van dromen is om ons in staat te stellen te voldoen aan onze behoefte om te fantaseren over onze (voornamelijk seksuele) instinctieve behoeften.

Vooraf de instincten die de maatschappij als onaanvaardbaar ziet. Dat was al revolutionair maar er zat nog een extra dimensie aan.

Tijdens de eerste periode van Freuds leven werden namelijk alleen mannen geacht sterke seksuele gevoelens te hebben.

Toen Freud aantoonde dat ook vrouwen onderdrukte seksuele verlangens hadden, veroorzaakte dit een sociaal oproer.

Het kwam hem dat op enorme kritiek van de kerk en de gevestigde orde in de medische wereld, psychiatrie en psychologie, te staan.

3.3- SEKSUELE VERLANGENS

Freud stelde dat de geest zowel op een primair als een secundair niveau actief is.

“De mens is gewoon een onvermoeibare lustzoeker, en elk afzien van een plezier dat ooit genoten is, wordt voor hem heel moeilijk...”

Sigmund Freud

Oostenrijks
psychiater
1856-1939

Tijdens het dromen vindt een primair proces plaats, waarbij de onbewuste angsten of verlangens van de dromer in de vorm van symbolen in de droom opduiken.

Met het secundaire proces wordt de onderdrukking van deze impulsen en symbolen door het bewuste in wakkerere toestand aangeduid.

Wat Freud betreft, hadden dromen te maken met de diepste verlangens van de dromer.

Daarnaast beweerde hij dat de oorsprong van onze dromen vooral lag in de emoties en de ervaringen van de kindertijd.

Freud stelde dat dromen vaak manieren waren waarop de geest seksuele of erotische verlangens uitdrukte en dat veel droombeelden symbolen waren voor seksualiteit.

In zijn analyses werden lange voorwerpen dus vaak geassocieerd met penis en bepaalde vruchten met borsten.

Freud geloofde dat iedere droom de representatie van een verlangen was. Hij bleef dat geloven tot aan zijn dood. Ofschoon hij wel zijn oorspronkelijke idee opgaf dat dromen altijd een seksueel verlangen bevatten.

Voor Freud hield het concept van een verlangen niet noodzakelijkerwijs in dat er naar plezier werd gezocht maar ook dat iemand een wens kon hebben om gestraft te worden.

Het idee van het "geheime" verlangen gemaskeerd door een droom blijft centraal staan in de klassieke freudiaanse psychoanalyse.

3.4- ES – UBER ICH – ICH

Volgens Freud wordt [ons bewustzijn](#) aangestuurd door drie krachten:

1. Het Ich
2. Het ES
3. Het Uber-Ich

Het ES betreft vooral de impulsen, oerdriften, de primitieve verlangens. Deze zijn veelal seksueel of agressief van aard. Het gaat ES alleen maar om het zoeken naar en krijgen van genot.

Hier tegenover staat het Uber-Ich dat een soort geweten is. Door allerlei straffen van de ouders en omgeving weet iedereen wat hij/zij wel of niet mag doen. Deze straffen worden geïnternaliseerd en we gaan er net zo over denken als onze ouders.

Dat houdt dus in dat we bepaalde dingen (bijvoorbeeld stelen) als slecht zien en andere als goed: de geboorte van ons geweten. Wil het ES eigenlijk alleen maar genot, het Uber-Ich wil vooral dat we ons goed gedragen.

Twee tegenstrijdige krachten dus, en zij zorgen voor een hoop psychische onrust. Daarom is er ook een soort mediator tussen het geweten en driften: het ICH (soms ook wel [het ego](#) genoemd).

Het ego zorgt ervoor dat er, indien mogelijk, genot wordt gezocht maar er ook zo goed mogelijk wordt geluisterd naar het geweten.

Het ego werkt grotendeels in het bewuste, terwijl ES en Uber-Ich grotendeels in het onderbewuste werken.

Sommige impulsen van het ES (bijvoorbeeld: ik wil met die en die seks hebben) kunnen wel bewust worden, maar als deze het Uber-Ich te veel tegenstaan, worden ze alsnog teruggedrukt naar het persoonlijk onbewuste (verdrongen).

Overdag zijn we bewust en is het ICH de baas; tot zover geen problemen. Vervelende verlangens worden weggedrukt, en er is een beetje rust.

DEZE DRIE IN JE DROMEN

Tijdens slapen en dromen is deze controlerende functie van het ICH weg. Het ES en Uber-Ich kunnen, volgens Freud, ongestoord hun gang gaan.

De droomsymbolen stellen mensen dan in staat om tegelijkertijd te slapen als ook de oer-verlangens van het ES uit te drukken.

Zo komen je verlangens tot uitdrukking in je nachtelijk bewustzijn zonder dit te overweldigen.

Freud baseerde veel van zijn droominterpretaties op het concept van het ES en de onderdrukte verlangens van het onbewuste. In de jaren 20 van de twintigste eeuw waren veel wetenschappers en psychologen het oneens met deze theorie.

In hun ogen vertegenwoordigen dromen geen verborgen verlangens, maar waren ze de voortzetting en weerspiegeling van het dagelijks en lichamelijk leven van de dromer.

Freud herzag zijn ideeën uiteindelijk gedeeltelijk. Hij maakte onderscheid tussen dromen onder invloed van het Overich en dromen die afstamden van ervaringen in het dagelijks leven van de persoon.

Het uitgangspunt van Freud was dat dromen een achterliggende betekenis hadden (latent), maar dat deze niet duidelijk naar voren kwam (manifest).

De droom zoals deze werd gedroomd, moest dus worden geïnterpreteerd.

**“Het ego streeft
naar plezier
en
wil pijn
vermijden...”**

Sigmund Freud

Oostenrijks

psychiater

1856-1939

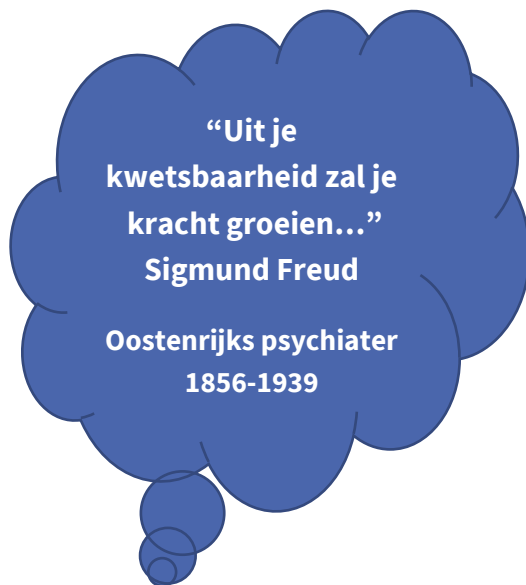
3.5- DROOM ALS BESCHERMING VAN DE SLAAP.

Freud dacht dat we steeds wakker zouden worden of voortdurend onrustig zouden dromen als allerlei

vervelende impulsen in de droom open en bloot naar voren zouden komen.

Daarom is er een mechanisme dat ervoor zorgt dat de verlangens een wat neutralere en metaforische vorm krijgen.

Dat maakt de droom dan minder bedreigend, de slaper droomt, rust uit en slaapt lekker verder. Er is dus verschil wat droom te vertellen heeft en wat de droom laat zien.



Een deskundige kon de achterliggende wens terugvinden aan de hand van een ingewikkeld symbolenstelsel. Met dit symbolenstelsel konden alle dromen dus worden uitgelegd.

Bijvoorbeeld het hebben van seks werd gesymboliseerd door alles wat mensen samenededen in een droom. Zingen, dansen, wandelen, praten of lopen. Masturbatie werd weer door muziek maken gesymboliseerd.

3.6- SEKSUALITEIT

Eigenlijk was het heel simpel: het meeste stond voor seks. Het was Freud volkomen helder wat een vrouw

echt wilde doen als ze plakjes ossenworst aan het snijden was in haar droom.

Of wat een man wil die zijn schoen aantrekt (mannen denken namelijk maar aan één ding).

De grote tekortkoming bij deze theorie was dat hij niet als hypothese of als theorie werd gezien, maar als waarheid. Als een religie (terwijl Freud zelf aangaf antireligieus te zijn) En dat is natuurlijk onzin.

Alhoewel de theorie van Freud vooral een karikatuur van zichzelf lijkt te zijn geworden door haar rigiditeit, is er toch een belangrijk punt uit te halen:

3.7- HET BELANG VAN WENSEN EN VERLANGENS IN DROMEN.

Uiteraard gaat het te ver om te zeggen dat iedere droom veroorzaakt wordt door een wens, maar wensen en verlangens spelen wel een belangrijke rol.

Dit is ook af te leiden uit recent onderzoek, waaruit bleek dat de voorste hersenen (de neocortex) tijdens dromen niet zo actief zijn. Dit hersengebied is onder andere belangrijk bij het afremmen van sociaal onwenselijk gedrag.

Het zorgt ervoor dat je niet zomaar beledigende opmerkingen maakt, niet met allerlei mensen gaat flirten, laat staan dat je daadwerkelijk op straat met zomaar iemand gaat vechten of vrijen.

Deze rem staat uit, wanneer je droomt, en dus droom je ook over seks midden op straat en mep je er zonder aanwijsbare reden lekker op los.

Je gedraagt je in een droom dus ongeremder en onvoorspelbaarder. Anders gezegd: je doet in een droom wat je echt verlangt



“Het ego is
niet de baas
in eigen huis...”

Sigmund Freud
psychiater
1856 - 1939

Bij Freud gingen deze wensen en verlangens dus voornamelijk over seks. Zijn belangrijkste leerling kreeg hier steeds meer moeite mee.

Volgens hem waren dromen meer dan alleen maar een verboden verlangen.

Maar waren ze verbonden met iets hogers, iets creatiefs, iets goddelijks. Zijn naam: Carl Gustav Jung

4 - CARL GUSTAV JUNG


Carl Gustav Jung (1875-1961), de grondlegger van de analytische psychologie, werkte het grootste deel van zijn leven in een psychotherapeutische privékliniek in Kusnacht in Zwitserland.

Evenals Freud, met wie hij van 1909 tot 1913 samenwerkte, geloofde Jung in de rol die het [persoonlijk onbewuste](#) bij neurosen en psychosen speelt en in de kracht van dromen bij het ophelderen van de oorzaken van deze onbewuste problemen.

Toch brak Jung met Freud toen hij tot het besef kwam dat algemene thema's in de wanen, dromen en hallucinaties van zijn patiënten niet alleen uit persoonlijke, onbewuste verlangens voortkwamen maar ook ontstonden uit een soort gemeenschappelijke droombron.

Hij betwistte hierdoor of dromen alleen maar het product zijn van persoonlijke ervaringen van de dromer.

Toen Jung de theorie van Freud, dat onze levensenergie in de eerste plaats seksueel is, verwierp, had dat grote gevolgen voor de droominterpretatie. Jung zag de seksuele symboliek in de droom als een uiting van een



“Een man die nooit door de hel van zijn hartstochten is gegaan, kent zijn ware hartstocht niet.” –

Carl Gustav Jung
1875-1961

dieper, niet-seksueel niveau van begrijpen, terwijl Freud de seksuele inhoud letterlijk interpreteerde

Jung zag het onbewuste niet alleen als dierlijk, instinctief en seksueel maar ook als een bron van [creativiteit](#), verborgen wijsheid waar je als mens uit kunt putten om je problemen op te lossen of nieuwe ideeën en plannen te realiseren.

4.1 - JUNG EN DROMEN

Voor Jung was een droom dus niet slechts een weerspiegeling van onderdrukte (seksuele) verlangens of een manier om wensen uit te zien komen, maar ook een communicatiemiddel van mensen met hun hogere of wijzere IK.

Ook kon een droom de kern onthullen van problemen van een persoon en aanwijzingen geven over een mogelijke oplossing.

Veel problemen ontstaan volgens Jung omdat mensen bepaalde emoties, gevoelens of gedachten niet meer durven toelaten. Ze onderdrukken ze maar hiermee zijn ze niet verdwenen. Ze duiken weer op in dromen

Jung ging ook op zoek naar identieke thema's in de dromen van verschillende dromers. Hij ontdekte dat veel van zijn psychotische patiënten aanzienlijke overeenkomsten hadden wat betreft de droombeelden, associaties, [hallucinaties](#) en waanideeën.

Jung ontdekte relaties tussen belangrijke elementen uit de wereld van de [mythes](#), wereldreligies en het occulte en steeds terugkerende thema's in dromen.

Deze overeenkomsten met beschouwende godsdiensten, mythologie en symboliek zoals alchemie, overtuigden hem ervan dat dezelfde algemene thema's in dromen bij culturen en landen over de hele wereld speelden.



Zo kwam Jung tot zijn begrip van die ene bron, het collectief onbewuste.

Voor hem het genetisch bepaalde deel van de geest dat voor alle mensen gelijk is, dat mythen in het leven roept, en dienstdoet als de universele bron van het psychisch bestaan.

Jungs concludeerde hieruit dat er een bron van collectieve

verborgen wijsheid moest bestaan die verbonden is met het programma in mensen om ervaringen op dezelfde manier te verwerken, organiseren en interpreteren. Ook al hebben deze mensen een andere culturele achtergrond.

Dromen waren voor Jung een manier van communiceren en ons kennis te laten maken met deze bron, de diepste lagen van ons bewustzijn. Hier bevindt

zich alles wat mens nodig heeft om volledig tot ontplooiing te komen.

“Een projectie is een eigenaardig, maar algemeen voorkomend verschijnsel waarbij een individu een inhoud van de psyché verbindt met een voorwerp of een wezen uit de wereld om hem heen, terwijl het in werkelijkheid een eigenschap is van zijn eigen innerlijke leven.”

4.2 - DROOMANALYSE

Dromen en hun betekenis dienen om de mens naar heelheid te leiden. Jung vond dat de Freudiaanse vrije associatie de dromer van de droom verwijderde, waardoor iemand de belangrijkste symbolen geheel uit het oog kon verliezen.

Jung zei daarover:

“Dromen zijn de belangrijkste bron van onze kennis over symboliek. Dit betekent dat de berichten die u ontvangt van uw dromen symbolisch worden uitgedrukt en moeten worden uitgelegd om hun ware betekenis te vinden.”

Jung gaf de voorkeur aan direct associatie waarbij de analyticus zich op de droom concentreert en voorkomt dat de gedachtestroom afdwaalt door de dromer steeds

weer terug te laten keren naar het oorspronkelijke beeld. Dit noemde hij directe associatie.

Belangrijk hierbij is dat dromers associaties maken aan de hand van een klein onderdeel in plaats van de hele droom in één keer.

Jung prefereerde [de amplificatie](#) van de droomsymbolen, het uitspinnen van diepere betekenissen door ze in hun bredere mythische context te plaatsen.

In de zoektocht naar de betekenis van dromen analyseerde Jung elk droomvooral in drie contexten:

- Persoonlijk (bepaald door jou als individu)
- Cultureel (bepaald door de omgeving waarin je vertoeft)
- Archetypisch (de universele en historische)
- Betekenis rondom de wereld)

Bij het werken met je dromen suggereert hij op je eerste ingeving af te gaan en zo te vertrouwen op je intuïtie, alvorens meer rationele methoden van droomwerk toe te passen.

Jung kende dromen een bijna religieuze waarde toe omdat ze mensen helpen bij het ontdekken van hun ware IK. Dromen zouden volgens hem kunnen bijdragen aan een proces dat individuen naar spirituele eenheid kan leiden.

Dromen bevatten volgens Jung gecodeerde boodschappen die worden geopenbaard in segmenten.

Volgens Jung zouden mensen, naarmate ze meer begrijpen van de verschillende betekenisniveaus van hun dromen, steeds meer aspecten van hun persoonlijke en emotionele leven begrijpen.

Het analyseren van dromen biedt zo een oplossing voor een probleem of uitdaging waarmee we geconfronteerd worden in ons wakkere leven.

Als beeld voor de plaats waar de meeste mensen psychisch wonen, koos Jung de kelder van een huis.

Het huis had allerlei prachtige fascinerende kamers en deze kamers representeerden het enorme potentieel dat alle mensen hebben voor creatieve en spirituele groei.

Velen van ons beperken zichzelf echter tot de kelder en realiseren zich niet waartoe een ontdekking van de rest van het huis zou kunnen leiden.

“De Droom:
het theater
waar de
dromer
tegelijkertijd
podium is,
acteur,
souffleur,
regisseur,
auteur,
publiek en
criticus...”

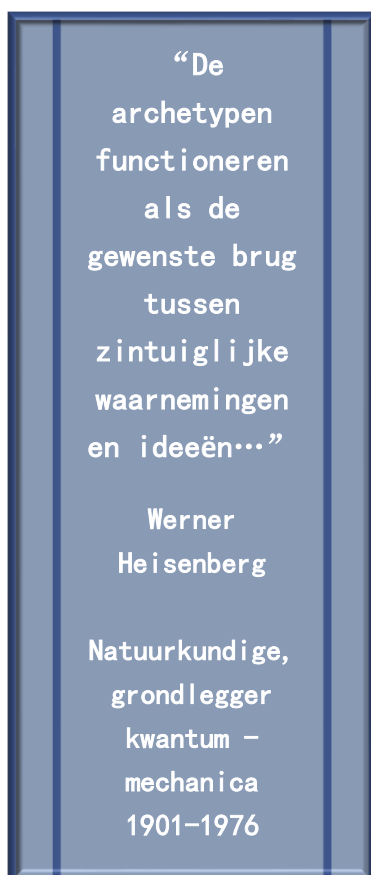
Carl Gustav
Jung
psychiater
1875-1961

Voor Jung boden dromen toegang tot de andere kamers van het huis, die konden worden ontdekt door interpretatie van dromen. Volgens Jung is droomtherapie een proces van ontdekking en bewustwording.

Zoals eerder gezegd analyseerde Jung een droom in drie contexten. Persoonlijk (de dromer) en cultureel (de omgeving) maar ook archetypisch.

“Het is belangrijk en heilzaam om ook te spreken over onbegrijpelijke dingen.” – Carl Gustav Jung

4.3- ARCHETYPEN



Jung introduceerde het concept van het universeel archetype. Dit zijn aangeboren ideeën of programma's die in onze dromen kunnen voorkomen als dominant symbool of beeld.

Jung gaf de naam archetypen aan deze mythologische motieven en oerbeelden uit het [collectief onbewuste](#). Hij zag deze vorm van symbolen steeds terug in de belangrijke mythen en legenden van de wereld én in onze diepste en betekenisvolste dromen.

Jung noemde dromen met archetypen 'grote dromen'. Grote dromen (voortkomend uit het collectief onbewuste) zijn hierbij geen gecodeerde boodschappen die zinspelen op bepaalde wensen maar visioenen uit de enorme historische schatkamer van de mensheid.

Jung dacht dat we door in contact te komen met de mythische symbolen en thema's uit deze schatkamer wij langzamerhand de verschillende, ongelijkwaardige en soms conflictueuze [deelpersoonlijkheden](#) van onszelf konden integreren.

De archetypen, elke met een eigen betekenis, waren daar sinds de oertijd opgeslagen door leerervaringen en overlevering van generatie op generatie in ons DroomDNA.

Uiteindelijk werden ze onderdeel van een deel van het geheugen dat Jung dus het collectief onbewuste noemde.

Jung omschreef archetypen als oerbeelden en – ideeën die betekenisvol zijn voor alle mensen, waar en wanneer dan ook. Hij beweerde dat archetypen niet alleen in dromen tot uitdrukking komen, maar ook in sprookjes, mythen, kunst en legenden.

De archetypen krijgen gestalte onder invloed van de ervaringen van het individu. Sommige zijn gemakkelijk te herkennen, zoals de boze heks, de wijze grijsaard, de mooie vrouw, de bedrieger, de held en de tovenaar.

Volgens Jung kunnen droomsymbolen alleen op de juiste manier worden begrepen in combinatie met hun betekenis als archetype.

Bij Jungiaanse interpretaties is kennis van de verschillende archetypen dan ook essentieel en wordt er gekeken naar wat elk archetype voor de dromer zou kunnen betekenen. Een belangrijk archetype is de schaduw.

“Men wordt niet verlicht door zich allerlei beelden van licht voor te stellen, maar door zich bewust te worden van de eigen innerlijke duisternis.”

– Carl Gustav Jung

4.5- JUNG EN DE SCHADUW

De schaduw vertegenwoordigt afgewezen aspecten van jezelf die je niet wenst te erkennen. Het wordt beschouwd als een aspect van jezelf dat min of meer primitief, onbeschaafd en onhandelbaar is geworden.

Het heeft in je leven niet de aandacht gekregen die het nodig heeft om tot bloei en ontplooiing te komen.

“Iemand met zijn
schaduw confronteren
is hem
zijn eigen licht
laten zien...”

Carl Gustav Jung

Zwitsers psychiater

1875-1961

Het wordt deel van je persoonlijk onbewuste en daar ligt het te wachten om weer tevoorschijn te komen.

En dit gebeurt dan vaak op het moment dat jij iets meemaakt wat lijkt op de gebeurtenis waardoor de ongewenste emotie of gedachte is ontstaan.

Een voorbeeld:

Bijvoorbeeld op de lagere school gooit iemand onverwachts een spin in je T-shirt. Je voelt hem en begint te gillen. Niet omdat je bang bent voor die spin maar omdat je de situatie niet onder controle hebt.

Je weet niet wat er gebeurt. Naast een angst voor spinnen kan je door zo'n gebeurtenis ook een angst creëren om de controle te verliezen.

Dus iedere keer dat jij dan in een situatie komt dat je de controle dreigt te verliezen komen de emoties van jou als 6-jarige weer omhoog.

Dat begrijp je niet en omdat het geen fijn gevoel is onderdruk je dit gevoel. En verdwijnt het weer in de verborgen kant van je onbewuste, je schaduwkant.

4.6- JUNG EN DUALITEIT

Een deel van de theorie van Jung was dat alle dingen kunnen worden gezien als dual (d.w.z. goed/kwaad, man/vrouw/ of haat/liefde). Onze dromen laten deze dualiteit zien.

Daarbij presenteert het deel wat ondergesneeuwd is zich vaak op een bijzondere of afwijkende manier. En het gaat er om deze weer in harmonie te brengen.

Jung ging er bijvoorbeeld vanuit dat ieder mens een vrouwelijk en mannelijk gedeelte in zich heeft.

Door de invloed van onze omgeving leren we als man voornamelijk het mannelijke gedeelte te ontwikkelen. Mannen mogen niet huilen, moeten een 'echte' vent zijn en zijn daarom ook niet goed met gevoelens. Vrouwen werden geacht vooral vrouwelijk te zijn. Moeder en huisvrouw. Niet te ambitieus of carrièregericht. (Let wel – dit is een gaat over de jaren twintig van de twintigste eeuw).

Maar dit zijn de opgelegde regels, en niet zoals we het diep van binnen echt voelen, en in een droom gaan we dan compenseren wat we overdag missen.

Zo zijn er meer dualiteiten. Bijvoorbeeld extravert (naar buiten gericht, veel bij anderen willen zijn) en introvert (naar binnen gericht, veel alleen willen zijn). De kunst is beide te verenigen, balans te vinden, aan de hand van de boodschappen die dromen geven.

“De schoen die de één perfect past, knelt bij de ander. En zo heeft iedereen ook zijn eigen maat

van een bevredigend leven.” – Carl Gustav Jung

4.7- JUNG EN ALCHEMIE

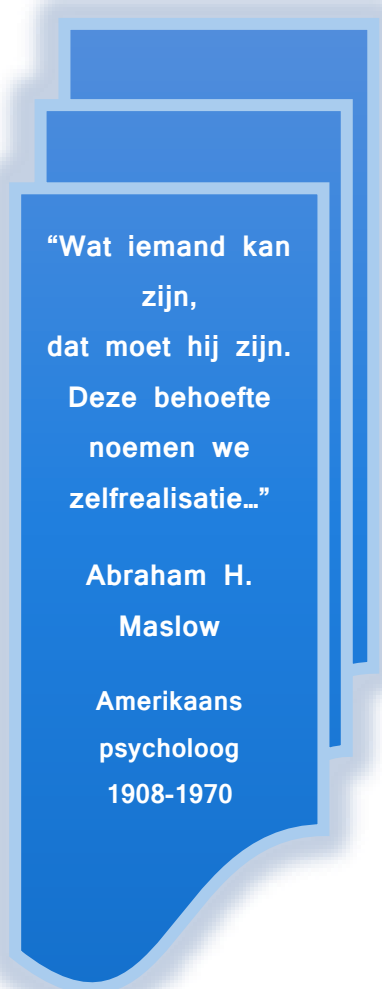
Jungs uitgebreide analyses van droommateriaal toonden de talrijke connecties met de middeleeuwse alchemie aan.

Alchemie was de voorloper van modern onderzoek naar het onbewuste. Het hield zich ook bezig om het resultaat van psychische conflicten en verwarring om te zetten in het goud van persoonlijke zelfverwerkelijking.

Jung trok niet alleen parallellen tussen droomsymbolen en de alchemie maar vond in de alchemie ook een symbolische representatie van Jungiaanse analyse en de ontwikkeling van de menselijke psyché.

In de zoektocht naar hun krachten van zelfverwezenlijking streefden alchemisten naar het verenigen van tegenstellingen als zwart en wit, heet en koud, leven en dood, mannelijk en vrouwelijk.

Daarvoor riepen ze de steen der wijzen in het leven, het principe van zelfwording



“Wat iemand kan zijn,
dat moet hij zijn.
Deze behoefte
noemen we
zelfrealisatie...”

Abraham H.
Maslow

Amerikaans
psycholoog
1908-1970

Jung vond in deze symbolische alchemistische veranderingen een complete metafoor voor de zelfwording van het mannelijke en het vrouwelijke, anima en animus, bewustzijn en onbewust zijn, het stoffelijke en het geestelijke, die in zijn visie leidde naar volledigheid in de menselijke psyché, een proces dat door Jung is beschreven met een term uit de alchemie: individuatie.

Volgens Jung was elke fase van het leven belangrijk voor de ontwikkeling van ons als mens en hij beklemtoonde dat de mogelijkheid voor groei en zelfverwezenlijking tot op hoge leeftijd aanwezig is.

Psychotherapie en droomanalyse hebben tot doel het individu toegang te verschaffen tot haar persoonlijk onbewuste en verborgen wijsheid.

In de loop van dit integratieproces verzoen je niet alleen onverenigbare kanten in jezelf, maar komt er ook vaak een onderdrukt spiritueel besef vrij.

Jung ontdekte door zijn werk met dromen en [nachtmerries](#) van patiënten dat dit besef net zo sterk is als de Freudiaanse seksuele drift en agressie.

Spiritueel besef heeft niet te maken met overtuiging en dogma's maar is een uitdrukking van het collectief onbewuste, dat inspireert tot [spiritualiteit](#) en liefde.

Als we met deze mythische betekenis kunnen werken, groeien we zowel psychisch als spiritueel.

Ok. Nu komen we terug naar deze tijd en duiken we in wat er gebeurt in ons brein als we slapen...

5 – HET BEGINT IN JE BREIN

Onze hersenen bestaan uit twee helften en elke helft heeft een aparte functie. Dat werkt in grote lijnen zo:

De linkerhersen helft representeert je wakkere leven, je bewuste wereld. Het bevat je analytische, rationele talenten en stuurt het rechterdeel van je lichaam aan.

Je rechterhersen helft gaat over je persoonlijk onbewuste - je verbeeldingskracht, je intuïtieve wereld, [je droomkracht](#) en over het wel en wee van het linkerdeel van je lichaam.

De schepping gaf aan jou twee hersenhelften. Dus zal het wel de bedoeling zijn dat je ze allebei gebruikt.

Wanneer jij je dromen afwijst, maak jij niet langer optimaal gebruik van je rechterhersen helft.

5.1 - VAN LINKS NAAR RECHTS

Als je wakker wordt, ga je de grens van het onbewuste gedeelte van je rechterhersen helft over naar de bewuste wereld van je linkerhersen helft.

Deze passeerbeweging gebeurt zowel letterlijk als figuurlijk. Er is een groep zenuwcellen die de linkerkant verbindt met de rechterkant.

“WE KUNNEN
HET DENKEN
NIET OPSLUITEN
IN DE
HERSENEN. HET
DENKEN
BEVINDT ZICH
IN ELKE CEL
VAN ONS
LICHAAM...”

DEEPAK
CHOPRA

INDIAAS
SPIRITUALITEIT
-SCHRIJVER
1947-

Zie deze cellen als een soort brug van de ene kant van het water naar de andere kant.

Van je droomwereld, waar alles symbolisch is -beelden, gevoelens, sensaties, kleuren, geuren, geluiden – naar de bewuste wereld van je rationele zelf waar alles verbaal, letterlijk, analytisch, rationeel en beschermend is.

Het is alsof je van het ene op het ander moment vanuit een mythisch verhaal ineens in de harde werkelijkheid van de Zuid-As bent geland.

Vanuit een enerverende wereld, vol reuzen en draken in de kille, koude wereld van het Financieel Dagblad. Vaak alles vergetend wat er in die nachtelijke mythe heeft plaats gevonden.

Dit is wat er gebeurt als je je niet traint in het bewust worden van de overgang van je rechterhersen helft naar je linkerhersen helft. Dan word je iedere morgen wakker en ben je alles kwijt van de groeikansen die je in je nachtelijke dromen voorgeschoteld hebt gekregen...

5.2 – WORD JE BEWUST VAN JE DROMEN...

Maar al die wijze lessen hoeven niet verloren te gaan want ook jij kunt leren je dromen te herinneren en onthouden, ze betekenis te geven en zo de verborgen wijsheid, die ze bezitten, helder te maken.



Hoe meer tijd jij aan deze nachtelijke symbolentaal besteedt, hoe beter jij wordt in het helder krijgen van wat er nu nodig is in je leven

De enige reden waarom de meeste mensen niet dagelijks hun dromen onthouden en vastleggen, is dat niemand ze op de waarde van hun dromen heeft gewezen.

Vaak is ze verteld toen ze klein waren en na een bange droom naar het ouderlijk bed rende: "*Ga maar weer slapen. Het is maar een droom...*"

Door je weer te trainen in de betekenis van je dromen, word je niet alleen beter in het interpreteren van de boodschap van je dromen maar je creëert ook een beter wisselwerking tussen je linker- en je rechterwereld.

Je gaat je steeds meer openstellen voor de symbolische intuïtieve kant van het leven. De kant die je in staat stelt om creatiever met de uitdagingen van het leven om te gaan.

Dromen functioneren als een vruchtbare verbinding tussen je dagelijkse wakkere leven en het universum van je persoonlijk onbewuste.

Deze verbinding optimaliseren en gebruiken, helpt jou aan nieuwe kennis, nieuwe inzichten, nieuwe ideeën en

nieuwe manieren om weer meer vanuit je natuurlijke flow te gaan leven.

Daarom gaan we het nu eerst hebben over het belang van goed slapen want zonder slapen geen dromen. We beginnen met wat je kunt doen om genoeg te slapen om vervolgens te belanden in de voor ons belangrijkste fase van de slaapcyclus: de [remslaap](#). Ook wel droomslaap genoemd.

5.3 – IK SLAAP DUS IK GROEI

Dit is belangrijk om te weten want groeihormonen zorgen in je slaap voor herstel. Tot op celniveau.

Je maakt deze helende hormonen in overvloed aan als je klein bent maar als je begin twintig bent, gaat deze massaproductie met rasse schreden achteruit.

Tijdens je verdere leven wordt de productie van deze hormonen gegarandeerd door [diepe slaap](#) in slaapstadium 4.

Slaapstadia 4 staat garant voor de fysieke herstel- en groeiperiode van je lichaam.

In een normale [slaapcyclus](#) ga je van slaapstadium 1 naar 2 naar 3 naar 4 en dan dezelfde weg van 4 weer terug om vervolgens in droomslaap te komen: remslaap.

Het kost dus tijd om in de diepe slaap terecht te komen. Als je niet lang genoeg slaapt (6 tot 8 uur), dan haal je 3 en 4 niet vaak genoeg. Het resultaat is dat je dan dus niet voldoende hersteltijd krijgt en

revitaliserende groeihormonen produceert om je fysieke gezondheid te behouden of te verbeteren.

5.4 – GEZONDE SLAAPGEWOONTES

Vind jij het in conditie houden en brengen van je lichaam een tijdsverspilling? Waarschijnlijk niet. Slaap daarom minimaal zes uur per nacht. Slaapproblemen? Doe dan het volgende:

1- GA NIET MET STRESS SLAPEN.

Maak je niet te druk vlak voor het slapen gaan. Val ontspannen in slaap. Neem de tijd, doe aan [mindfulness](#), yoga of [mediteer](#). Houd je verre van stressvolle situaties.

2- TV KIJKEN IN DE SLAAPKAMER.

Heel gezellig en het kan ontspannend zijn. Lekker tv kijken in bed. Maar die dominante prikkels voor je gaat slapen, houden je brein flink actief.

Je hersens krijgen niet de kans voldoende te ontspannen. En dat is wel nodig om in slaap te vallen. Lees dus liever een boek, dat zijn al een stuk minder indrukken. Of doe andere ontspannende dingen.

3- VERMIJD ZWARE GESPREKKEN.

Van intensieve gesprekken ga je hard nadenken. Je zet je [rationele hersendeel](#) ermee aan het werk en dat bemoeilijkt de overgang van de linker-naar je droomhersenhelft.

4- LOVE THE DARK-SIDE.

Melatonine is een hormoon dat gemaakt wordt door de pijnappelklier en ons waak-slaapritme aanstuurt. De productie van melatonine komt op gang zodra het donker wordt en stopt weer als het licht wordt. Werk je tot vlak voor het slapengaan nog op de computer?

Een computerscherm is fel verlicht. De aanmaak van melatonine komt daardoor niet goed op gang. Het is beter om een uur voordat je wilt gaan slapen te stoppen met je mobiel, laptop of desktop en je meer naar binnen te richten (zie punt 1).

5- ZWAAR OP DE MAAG.

Het lichaam wil ontspannen maar een maag vol voedsel moet aan het werk. Eet drie uur voor je gaat slapen voor het laatst en daarna liever niets meer. Er is een uitzondering: heb je de gedurende de dag veel [stress](#) gehad en weinig gegeten?

Dan is het juist weer slim iets lichts verteerbaars te eten want dan slaap je beter. Dromen is namelijk in eerste aanleg een biologisch proces en een rammelende maag vraagt te veel aandacht van je biologische processen.

6- GEEN SLAAPMUTSJE.

Drink 's avonds geen koffie, geen zwarte thee en wees matig met alcohol.

7- TELEFOON NAAST JE BED.

Tenzij je ziek bent of een belangrijk nachtelijk telefoontje verwacht, kun je je telefoon beter uit je slaapkamer verbannen. Waarom zou je toestaan dat een ander je stoort bij een van de belangrijkste activiteiten in je leven?

8- ROMMEL IN JE SLAAPKAMER

Japanners weten het, Chinezen weten het en Marie Kondo weet het ook: in een opgeruimde kamer slaap je lekkerder.

9- MOVE YOUR ASS

Ga na het avond eten nog even een blokje om. Zo help je de spijsvertering een voetje en heb je de tijd om even te ontspannen.

10- EEN FRISSE KAMER

Slaap in een goed geventileerde, onverwarmde ruimte. Alleen als de temperatuur onder het nulpunt daalt, is het goed de slaapkamer een beetje te verwarmen.

Ga in de lekkerste houding liggen en zorg dat je ontspant. Een goed en schoon bed is daarbij natuurlijk ook belangrijk

11- AUTOSUGGESTIE.

Je kunt ook gebruik maken van [autosuggestie](#), zelfhypnose om in slaap te vallen en in slaap te blijven. De fase tussen slaap en wakker is een hypnotische fase, [de hypnagoge staat](#), genaamd.

Sluit je ogen, houd ze gesloten en zeg tegen jezelf: "Ik val nu heerlijk in slaap en ga lekker dromen."

Ok. Niets houd je meer tegen om lekker te slapen en nu je slaapt, komt er een nieuwe wereld tot leven...

6 - ONS BREIN ALS WE SLAPEN

Het lijkt net alsof mensen die slapen voor zes tot acht uur uit staan en daarna bij het opstaan gewoon weer verder leven. Toch gebeuren er tijdens onze slaap bijzondere dingen.

Dat ons brein overdag bijzonder actief is, dat is geen nieuws. Dat het dit tijdens onze slaap, in bepaalde stadia, ook is wellicht wel. Als je slaapt verschilt je hersenactiviteit per slaap-stadium.

6.1 – HET GOLFT OP EN NEER...

Alles in de wereld kan waargenomen worden als een golf, een cyclus. Van de golven van de oceaan tot aan de maanstanden. Slapen en dromen zijn hierop geen uitzondering.

Je hersenen geven tijdens je slaap een heel klein beetje elektrische lading af, die we kunnen meten met elektrodes aan je hoofd.

Daaruit blijkt dat je hersenactiviteit zich uitdrukt in [hersengolven](#). Ook je hersenen zijn onderhevig aan cyclussen waarin jouw brein sneller of langzamer golft.

In het begin van de slaap zijn deze golven nog vrij onrustig. Logisch ook want kort

“Het is een
geluk om je te
verwonderen,
het is een
geluk om te
dromen...”

Edgar Allan Poe
1809-1845

Amerikaans
dichter, schrijver
en criticus

daarvoor was je nog klaarwakker – en daarbij horen snelle, onregelmatige en onrustige golven.

Dit begin van je slaap wordt ook wel slaap stadium 1 genoemd. Hier heb je zo'n 12 tot 48 hersengolven per seconde

Na enkele minuten beginnen je hersengolven langzamer en dieper te worden. Dit heet slaapstadium 2. In dit stadium heb je af en toe nog heel korte, snelle hersengolven (8 tot 12 golven per seconde) maar krijg je ook af en toe heel diepe, langzame golven

Wanneer na zo'n tien tot vijftien minuten in slaap zulke diepe, langzame golven steeds meer voorkomen, spreken we van slaapstadium 3 (twee tot acht golven). Je bent moeilijker wakker te maken en begint tot rust te komen.

Als nu meer dan de helft van je hersengolven uit diepe, langzame hersengolven bestaat, zit je in slaapstadium 4 (anderhalf tot een golf per seconde). Stadium drie en vier noemen we diepe slaap.

Dit stadium staat in directe relatie met de herstelfunctie van de slaap en maakt genoeg slapen noodzaak. Je rust uit, herstelt, maakt groeihormonen aan en bouwt zo weer reserves op voor de volgende dag.

Na stadium 4 keer je weer terug in stadium 3, dan weer in 2 en uiteindelijk weer in stadium één.

6.2 – DROOMSLAAP

Dan gebeurt er iets speciaals. Je wordt niet wakker maar slaapt verder en komt in een bijzonder slaapstadium terecht.

Tijdens dit stadium zijn je hersenen heel actief (bijna alsof je wakker bent) en komen verreweg de meeste dromen voor.



Verder is je lichaam volledig ontspannen. Op je rondschietende ogen en geprikkelde genitaliën na.

Het drukke brein tegenover het inactieve lichaam. Een paradox. Daarom wordt dit stadium ook wel paradoxale slaap genoemd.

De hele periode van 1 naar 4 en weer terug naar 1 en vervolgens remslaap noemen we een slaapcyclus.

DE VERANDERENDE SLAAPCYCLUS

Je hebt gemiddeld zo'n 5 slaapcyclussen per nacht die gemiddeld zo'n anderhalf uur duren.

De lengte van de verschillende slaapstadia varieert naarmate de nacht vordert. Stadium vier kan bij de eerste slaapcyclus nog wel een half uur duren, maar bij de tweede cyclus is het stadium vier hooguit nog een kwartier.

In de derde slaapcyclus wordt herstelstadium vier vaak al niet meer gehaald; in de laatste cyclus voor het

wakker worden (bij acht uur slaap), wordt zelfs stadium drie al niet meer gehaald.

Hier tegenover staat dat de remstadia steeds langer worden naarmate je langer slaapt. Er is weinig remslaap in de eerste cyclus maar het wordt steeds meer: bij de laatste slaapcyclus kun je meer dan zestig van de negentig minuten in remslaap verkeren.

Dus: hoe langer iemand slaapt, hoe meer remslaap je hebt. Je hebt gemiddeld (afhankelijk van hoe lang je slapt) zo'n twee uur remslaap per nacht.

Aangezien vooral dan dromen voorkomen, kun je dus zeggen dat je meer droomt wanneer je langer slaapt. Als je na acht uur slaap wakker wordt, heb je dan ook vaak net een droom achter de rug.

Als je je wilt trainen in het onthouden van je dromen, kun je je wekker daarom het beste zo'n zevenenhalf uur, nadat je gaat slapen, zetten. Grote kans dat je midden in een droom wakker wordt.

6.3 – REMSLAAP WETENSCHAPPELIJK

Uit onderzoek in slaaplaboratoriums is gebleken dat mensen die tijdens remslaap wakker werden gemaakt in ongeveer 80 procent van de gevallen zich een droom konden herinneren.

Slaapwetenschappers geloofden eerst dat dromen alleen voorkwamen tijdens remslaap maar hebben ontdekt dat ze ook in de ander fases opduiken.

Ook dromers, die wakker werden gemaakt in slaapstadium 3 of 4, hadden dromen.

Ondanks dat hun ogen niet bewogen achter hun gesloten oogleden. Wetenschappers konden dit bevestigen door de hersengolven te monitoren terwijl ze sliepen.

Deze dromen vindt hoofdzakelijk plaats tijdens slaap stadium 4. Deze dromen gaan bijna altijd verloren.

Want om uit slaapstadium 4 te komen, moeten deze dromen de hele reis terug maken naar wakker worden.

En onderweg het levendige en kleurrijke geschut van de remslaap ondergaan zodat de kans groot is dat deze [non remslaap](#) dromen verloren gaan.

Dromen in fase 4 zijn daarbij vaak ook nog eens vrij vaag en dus nog moeilijker te herinneren.

“Zowel dromen
als mythen
zijn
belangrijke
mededelingen
van onszelf
naar onszelf...”

Erich Fromm

1900–1980

Filosoof en
psycholoog

6.4 – HOE ONTSTAAT REMSLAAP?

Remslaap begint beneden in de hersenen, boven in de nek bij het achterhoofd, waar een hersengebied zit dat de hersenstam heet.

Op het moment dat een slaapcyclus bijna klaar is met de terugreis naar stadium 1 wordt dit gebied op een

gegeven moment extra actief. De remslaap start op dat moment.

Er zijn speciale cellen die dit doen. Deze werken met stoffen die de elektrische deeltjes doorgeven – neurotransmitters. De neurotransmitters die tijdens dromen actief zijn (choline) zijn heel anders dan die overdag actief zijn (amine).

Deze choline zorgen ervoor dat we bijna geen informatie uit de buitenwereld verwerken. Als we dromen werken onze hersenen in een zo goed als gesloten systeem.

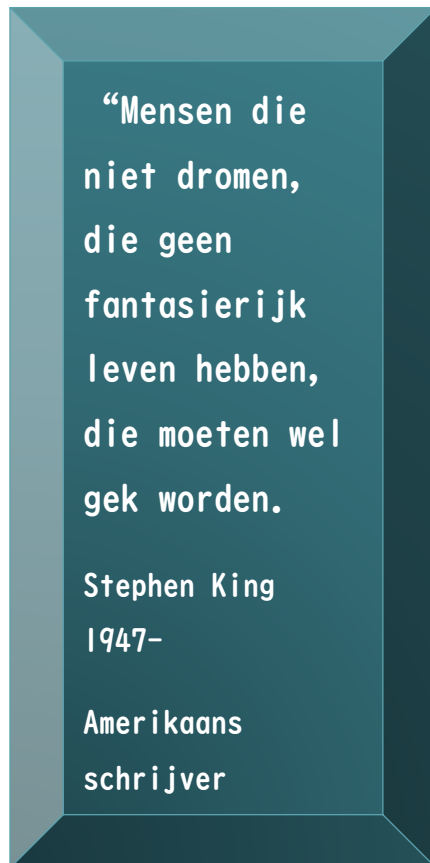
Ook zorgen ze ervoor dat ons lichaam bijna volledig inactief is. Je kunt je niet bewegen (alleen je ogen en je genitaliën zijn nog actief) En dat is maar goed ook. Denk er eens aan wat er zou gebeuren als je lichaam zich tijdens je dromen gewoon beweegt en jij droomt hoe je aan het rennen bent?

Of je schopt in een droom tegen een bal. Dan schop je dus je partner het bed uit. Alles wat je doet in dromen (praten, vechten, rennen) zou je dan ook fysiek uitvoeren. Daar rust jezelf niet echt vanuit – en je partner al helemaal niet.

Kortom: tijdens de remslaap droom je dus in een gesloten systeem en heb je een volledig ontspannen lichaam.

In het begin van de remslaap worden alleen de gebieden geprikkeld die met zien te maken hebben. Dus zie je allerlei beelden.

Na enkele minuten verspreidt de activering zich naar andere gebieden van de hersenen, zodat je in je droom ook dingen gaat horen (stemmen van anderen) en soms ook voelen, proeven en ruiken, hoewel dat minder vaak voorkomt.



Daarbij prikkelen de neurotransmitters het limbisch systeem in de middenhersenen waardoor de dromer een bepaalde emotie ervaart.

En ze prikkelen het visuele systeem in het achterhoofd nog meer zodat alle bewuste en onbewuste oude herinneringen, ervaringen, dag restant maar ook je verwachtingen in droomvorm voor je ogen verschijnen.

De beelden in een droom komen levensecht op je over want ze worden door je eigen visuele systeem voor je ogen geprojecteerd. Jij denkt dat het echt gebeurt.

Tijdens het dromen zijn je hersenen dus als een filmprojector en laten je op een speciale manier ervaren wat er nu speelt in je leven en wat er aangepakt mag worden.

6.5 – WAAROM REMSLAAP?

Remslaap lijkt vooral belangrijk te zijn voor het verwerken van informatie die je overdag opdoet. Niet alleen de bewuste zintuiglijke prikkels maar ook de onbewuste.

Kleine kinderen hebben meer te leren dan oudere mensen en hebben dan ook meer remslaap. Het eerste jaar slaapt een baby gemiddeld 14 uur.

Maar ook als je volwassen bent en je hebt iets nieuws geleerd, dan krijg je de nacht erop meer remslaap. Zo blijkt dat, als je na zo'n leerervaring geen goede remslaap hebt, je de stof minder goed kunt onthouden.

Remslaap lijkt dus belangrijk om nieuwe kennis te verwerken. In een leeronderzoek leerden de deelnemers triviale stukje informatie (getallen, hoe ze een eenvoudige taak moesten uitvoeren) waarna ze in slaap vielen. Nadat ze ontwaakten, werd ze gevraagd deze kennis terug te halen.

Mensen, die gedroomd hadden, herinnerden zich de informatie beter dan degene die niet droomden. Zelfs als hun dromen op het 1e gezicht niets van doen hadden met de informatie die ze hadden gekregen.

Naast deze belangrijke functie lijkt remslaap ook een paar psychische problemen te voorkomen. Mensen met te weinig remslaap hebben meer last van stress, moeite met hun aandacht vasthouden, leermoeilijkheden en zijn vaak te gespannen.

Sommigen gaan hierdoor zelfs hallucineren (dromen met open ogen) en beginnen veel meer te eten. Dit


wordt alleen bij mensen met een tekort aan remslaap geconstateerd en niet bij mensen die een tekort aan een van de vier andere slaapstadia hebben.

6.6 – BELANGRIJK VOOR JE DROMEN

En een andere belangrijk gegeven is dat tijdens je remslaap je wereldmodel inactief is.

Dit wereldmodel, gevormd in de prefrontale cortex, is de plek waar je overdag besluiten, keuzes en oordelen maakt.

Het is de scheidsrechter, de poortwachter die jou beschermt tegen te veel vreemde invloeden.



“Om kalm te zijn, hoeft de mens niet na te denken; hij moet gewoon dromen...”

Johann Jacob Engel
1741-1802
Duits auteur

Hoewel deze gebieden pas volledig ontwikkeld zijn tussen je drieëntwintigste en vijfentwintigste, beginnen ze tot wasdom te komen zo rond je dertiende. Wanneer je droomt, staat dit werkgeheugen uit.

Dat geeft alle gedachten en gevoelens, die overdag tegengehouden worden door deze brugwachter, om je dagelijks leven binnen te dringen, nu vrij spel hebben.

Dat maakt het mogelijk dat jij hier Obama kan ontmoeten of Trump, een jachtluipaard op volle snelheid voorbijrazen, oude lang vergeten vrienden en

vijanden ontmoeten engeloven dat het allemaal echt gebeurt.

Want er is dus geen rationeel [wereldmodel](#) actief dat zegt: "Luister eens, dat kan jij helemaal niet". Nee, want dit gedeelte van je brein waar alles rationeel is, waar alles gebaseerd is op gezond verstand en logische expressie, wat werkt als een strenge ouder, staat uit.

Tijdens dromen werken je hersenen daarom op een compleet andere manier. Ze putten dan niet alleen uit je bewuste herinneringen maar ook alles wat zich bevindt in je persoonlijk onbewuste.

En wat zich in beide bevindt, wordt op een onlogische, brede en associatieve manier gecombineerd. Er worden nieuwe verbindingen gemaakt tussen de 90 miljard neuronen in je hersenen. Nieuwe inzichten, oplossingen en ideeën worden zo in verhaalvorm aan je gepresenteerd.

Verbindingen die wel betekenis moeten hebben want waarom droom je anders over de vader van je eerste vriendje, die jeugdvakantie in Frankrijk en je juffrouw op de lagere school in combinatie met je huidige man, huis en laatste tripje naar Wenen?

Deze beelden zeggen iets over wat er nu speelt in je leven en je droom laat alles zien waarvan het weet dat het met dat specifieke issue verbonden is.

Achter deze bijzondere combi van droomsymbolen zit een persoonlijk verhaal. Hoe je dit verhaal helder krijgt,

komen we later op terug maar eerst gaan we kijken hoe dromen gevormd worden...

7 – DROMEN: HOE ZE ONTSTAAN...

Je droom start met een 1e droombeeld. Waar dat uit voortkomt is eenvoudig. Het komt voort uit wie jij nu bent, wat je tot nu toe hebt meegemaakt, wat je verwacht in de toekomst mee te gaan maken en welke betekenis jij daar nu aan geeft.

Dit beeld kan helder zijn maar evengoed kan dit beeld nog vaag en onduidelijk zijn. Een voorbeeld van zo'n begindroombeeld is iets of iemand die tevoorschijn komt.

Nu interpreteert de dromer – jij dus – dit beeld. Jij probeert er wat van te maken. Jij doet dat onder andere aan de hand van je eigen verwachtingen.

Je maakt een inschatting. Je zegt tegen jezelf: "Wat zie ik nu? Een mens? Een gebouw? Waar ben ik?".

Ineens meen je wat te herkennen. "Oh, dit lijkt wel een bar. En wie zit daar? Hé, het is mijn beste vriend. En mijn vrouw. Ze zitten te zoenen."

Bedenk wel dat je dit razendsnel doet. Je hangt niet achterover en gaat even filosoferen over wat je ziet. Nee. Dit alles doe je in een splitsecond.

Het vage beeld wordt zo razendsnel geïdentificeerd en gevormd. Op het moment dat jij besluit dat het je

*“Het is zoveel
eenvoudiger
om de
werkelijkheid
te begraven
dan zich te
ontdoen van
zijn
dromen...”*

*Don DeLillo
1926-*

Amerikaans auteur

vriend is en je vrouw worden het beeld steeds helderder.

Doordat jij denkt dat "hé, dat lijkt de Seaside bar wel, zitten ze te zoenen op een barkruk. Dan worden in je brein die gebieden geactiveerd die bijvoorbeeld de 'Seaside bar, 'zoenen', 'mijn vrouw' en 'beste vriend' opgeslagen hebben.

Deze geactiveerde delen krijgen steeds meer vorm in de droom. Je ziet het gezicht van je vrouw, die weer twintig is, en je vriend Patrick die veel dikker is dan in het echt. Je kijkt door het raam de strandtent in, je ziet de jukebox van 30 jaar geleden tegen de muur staan toen er nog singeltjes in zaten

Misschien hoor je iemand wat zeggen of hoor je andere geluiden. Misschien ruik je de zee en het strand, de geur van friet, bier en rook. De droom heeft nu een afgebakende scene.

Nu kan het zo zijn dat iets van de afgelopen dag wat je bewust of onbewust bezighield naar voren komt. Waarschijnlijk waar jij je die dag zorgen over hebt gemaakt. Bijvoorbeeld dat je vrouw naar haar werk is gegaan zonder je gedag te kussen.

Daarom zegt je vrouw nu tegen Patrick: "Ik ben helemaal klaar met Jeroen. Hij is saai." Je schrikt want dat is waar je al een tijdje over piekert. Over hoe het tussen jullie gaat.

Hierna komt je beste vriend er overheen met: "Gelukkig hebben we elkaar."

Nu denk je “ze gaat vreemd” en prompt beginnen ze zich uit te kleden en dan worden de gebieden geactiveerd (op hersen- en geheugenniveau) die gaan over vreemdgaan.

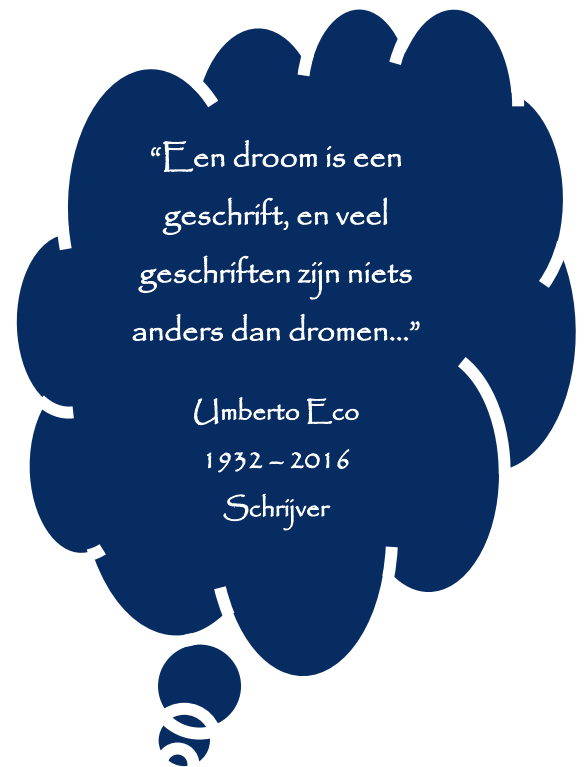
Ineens verandert het beeld 100% en zie je hoe je in de aardrijkskundeles op de middelbare school zit, helemaal alleen en je krijgt les van je 1^e vriendinnetje, helemaal naakt, die je bedroog met de ster van het basketbalteam.

Let op: andere verwachtingen creëren een andere droom. Met een ander idee over wat er gaat gebeuren, worden er andere delen van je hersenen geprikkeld. Dat zorgt ook voor het verloop in de droom.

Stel jij denkt: “Gelukkig praat ze er over met iemand die ik vertrouw”, dan wordt er een hersengebied geactiveerd dat gaat over “vertrouwen” en krijgt de droom een heel ander verloop.

Jij interpreteert de vage droombeelden dus aan de hand van je verwachtingen en wat daaruit voortkomt

Zoals gedachtes, emoties, wensen, verlangens of angst.



7.1 – DENKEN & VOELEN IN JE DROOM

Het denken is simpel en eenduidig in je dromen en het lijkt in de verste verte niet op ons denken overdag.

Overdag kun je met meerdere dingen tegelijk bezig zijn die allemaal aandacht vragen: je zit in de auto, luistert naar een liedje, bedenkt wie je nog moet bellen en wat je gaat zeggen en zorgt dat je ondertussen de afslag niet mist.

Tijdens dromen kan dit niet: je kunt hooguit op één zaak tegelijk je aandacht richten. Dus: of je rijdt auto of je luistert naar muziek of je belt.

Dit soort denken wordt ook wel single-focus genoemd; je aandacht op maar één zaak tegelijk kunnen richten.

Je loopt dan bijvoorbeeld een winkel in zonder dat je weet waarom je daar naar binnen loopt, wat je moet hebben of waar je vandaan komt. Je doet gewoon.

Dit heeft ook te maken met onze overtuiging op dat moment, ons geloof dat de droom echt is. Daar twijfel je niet aan maar ga je gewoon van uit.

De winkel is echt, de verkoopster is echt, jij bent er echt maar je ligt gewoon in je bed.

De beelden, de verhaallijn, de emoties en het simpele denken zorgen er allemaal voor dat je daar niet achter komt. Het is de enige realiteit voor je en je weet niet dat je aan het dromen bent. Tenzij je [leert lucide dromen](#).

Je blijft zelfs denken dat het echt is terwijl er in een droom de meest bizarre zaken voorbij kunnen komen.

“Dromen zijn
altijd
mijn vriend
geweest,
vol informatie,
vol
waarschuwingen...”

Doris Lessing
1919-2013

Brits schrijfster

Mensen veranderen in elkaar, dieren praten, jij vliegt en ga zo maar door.

Toch zijn dit soort afwijkingen geen belangrijk kenmerk van dromen omdat de meeste dromen eigenlijk niet zo bizar zijn.

Natuurlijk zitten er veel creatieve elementen in je nachtelijke avonturen (bijvoorbeeld vrienden op een plek waar je ze nooit zou

zien), maar de meeste dromen zouden in het echt ook kunnen voorkomen. En dat is eigenlijk wel verrassend, omdat 'bizar' en 'dromen' vaak in een adem worden genoemd.

7.2 – DE DROOM RAAKT ONS

Een ander belangrijk kenmerk is dat droombeelden en het droomplot eigenlijk nooit saai zijn en ons zelden vervelen. Hoe kan dat?

Het antwoord op deze vraag is logisch. Dat komt omdat dromen emotioneel geladen zijn want ze gaan over wat jou bezighoudt. Over wat je laat zien maar ook wat je bewust en onbewust onderdrukt en wegstopt.

We staan doodsangsten uit omdat je achtervolgd wordt, slaan de boel kort en klein door een ruzie of zijn juist super vrolijk omdat je net de loterij hebt gewonnen.

Heftige emoties creëren betrokkenheid. Helemaal omdat deze iets over jou zeggen, en komen daarom vaak voor in dromen. Dat is waarom dromen ons boos, bang, blij, of bedroefd maken. Ze raken ons in onze diepste, vaak verborgen, kern.

7.3 – HET DROOMPLOT

Er zit altijd een verhaallijn in je droom: iedere droom heeft een plot. Zo'n plot hoeft niet logisch te zijn en is dat meestal ook niet. Het roept meestal meer vragen op dan het beantwoordt.

Ook kan de verhaallijn ineens worden afgebroken voor een compleet andere verhaallijn (je fietst eerst op weg naar je werk en dit wordt dat je in een bootje stapt en naar onbewoond eiland vaart).

Dat maakt niet zoveel uit. Er blijft immers een, vaak verborgen, verhaallijn in zitten en dat is wat je na je wakker worden betekenis wilt geven.

7.4 – HET TIJDSVERLOOP

Het tijdsverloop in dromen is normaal; een gebeurtenis in een droom duurt even lang als een gebeurtenis in het echt.

Dat dromen binnen een fractie van een seconde zouden gebeuren is dan ook kant en klare nonsens. Droom je een half uur, dan doe je ook allemaal dingen die een half uur zouden kosten.

Wel kan in dromen tijd worden samengetrokken: Je kunt ineens dagen verder zijn, of in een ander land komen zonder te reizen, of binnen vijf minuten op je werk zijn. Net zoals in een film.

Die duurt ook maar anderhalf uur terwijl de inhoud vaak over een langer tijdbestek gaat.

Ok. We weten nu hoe een droom zich vormt en ontwikkelt maar nu komen we op het belangrijkste punt.

Namelijk: wat willen onze dromen ons eigenlijk vertellen?

“Dromen komen uit; zonder die mogelijkheid zou de natuur ons niet aansporen om ze te hebben...”

John Updike

1932-2009

Amerikaans schrijver

8 – DE BETEKENIS VAN JE DROMEN

Alles wat overdag wordt onderdrukt door je wereldmodel, dat laat zich zien en horen in je droom. Dat onderdrukken gebeurt met de beste intentie. Deze kritische brugwachter houdt namelijk alles tegen wat de dagelijkse gang van zaken te veel ontregelt.

Prima als je een lekker leven leidt maar misschien niet zo handig als het niet helemaal loopt zoals je wilt.

Die lacune vullen je dromen op. Ze combineren al je verse en oude herinneringen, je toekomstverwachtingen tot een nieuw persoonlijk verhaal.

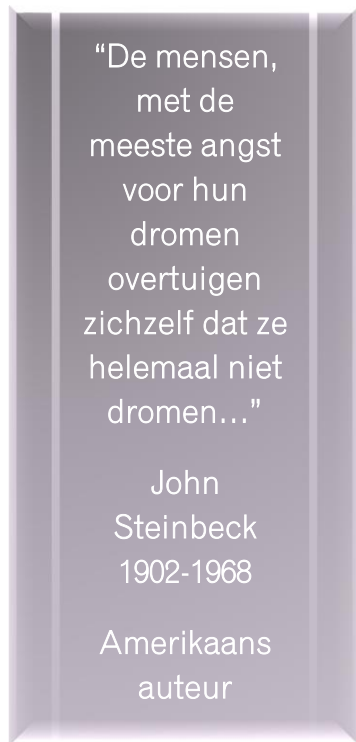
Een stukje nachtelijk storytelling dat jou vertelt wat er scheef zit en welke actie jij kunt ondernemen om dat weer recht te zetten.

Het is dan ook niet zo vreemd dat mensen minder dromen gaan herinneren wanneer ze de boodschap van hun persoonlijk onbewuste helder krijgen en dit inzicht integreren in hun dagelijks leven.

Wanneer je zowel aandacht besteed aan je bewuste als je onbewuste leven, dan hoeven je onderdrukte herinneringen en ervaringen niet zeven keer per nacht op de deur te kloppen om je aandacht te krijgen.

Door je dromen betekenis te geven, leer jij je kritische wereldmodel dat sommige ervaringen uit je persoonlijk onbewuste er niet op uit zijn om je leven te ontregelen maar juist om het te verrijken.

Het ervaart dat je huidige levensstijl niet bedreigd wordt maar leuker en vrijer wordt door de boodschap van je dromen helder te krijgen.



Dit maakt je dromen betekenis geven steeds makkelijker omdat je wereldmodel steeds minder op de achtergrond blijft roepen: “Is dat nu wel zo?” “Dat kan helemaal niet.” Dat is helemaal niet goed voor je” en ga zo maar door.

Wanneer je wereldmodel de waarde van je dromen duiden ontdekt, wordt het een vriend en vriendin, in plaats van een onnodige vijand, van jouw droomwerk...

8.1 - MAAK HET NIET TE MOEILIJK

Je dromen betekenis geven is niet zo moeilijk. Het wordt vaak complexer gemaakt omdat men niet weet hoe men het aan moeten pakken. Maar wanneer we het proces te moeilijk maken, geven mensen het op of stoppen ermee.

Daarom houden wij het simpel en dicht bij huis. We richten ons volledig op wat de droom zegt over wat er nu speelt in je leven.

Wanneer je begint met je dromen aandacht te geven en hun boodschap te integreren in je dagelijks leven, dan zullen je dromen minder dringend te worden.

Je bent immers serieus aan het doen wat ze van je vragen. Het kan zomaar zijn dat je minder droomt. Mensen, die actief met hun dromen aan de slag gaan, raken soms in paniek omdat ze steeds minder dromen.

Maar dat is een positief signaal. Minder dromen betekent dat het goed gaat. Dat je steeds meer in staat bent om de boodschappen van je persoonlijk onbewuste te vertalen naar je dagelijks leven en zo de beperkende elementen in je leven op te ruimen...

8.2 – HET DUIDEN VAN JE DROMEN

Hoe kan jij ontdekken wat je dromen je te vertellen hebben? Door de droomsymbolen te duiden en jouw betekenis weer in de droom te plaatsen

Net zoals je Engels, Duits en Frans leerde op de middelbare school. Ook deze talen leer je door veel te oefenen en te experimenteren. Eerst een paar simpele woorden tot je uiteindelijk geen enkele moeite meer hebt met het lezen van Animal Farm.

Hetzelfde gaat op wanneer jij de taal van je dromen leert begrijpen. Door je dromen aandacht te geven, ga jij de boodschap achter deze nachtelijke storytelling ontdekken.

Gewoon door opnieuw naar je droom te kijken en luisteren als je wakker bent. Helder te krijgen waar deze over gaat en weer in de droom te stappen als je die boodschap kent.

Doe het met de intentie om de droom zo te transformeren dat die je een goed gevoel geeft en de uitkomst voor je werkt.

8.3 – NEEM DE TIJD

Oh ja, ook heel belangrijk. Laat je niet gek maken. Het is cruciaal dat je er lol in hebt en dat je ontspannen blijft.

Ga niet op formule 1 snelheid het hele proces doorscheuren omdat je denkt dat "het af moet" of nog erger dat "je het goed moet doen".

Dromen zijn tijdloos en wat je vandaag niet lukt, komt morgen weer voorbij in je droom.

Onthoud dat het onmogelijk is om te leren wanneer je bang en gestrest bent.

Als je in de stress schiet, reageer je vanuit vecht/vlucht reactie. "Dit is niet de tijd om te leren", zegt je brein dan tegen je lichaam, "dit is de tijd om te vluchten".

De tijd om te leren is wanneer je rustig en kalm bent, er lol in hebt en nieuwsgierig bent naar.

En dan gaan we nu beginnen met de methode waarmee jij je dromen betekenis kunt geven. En dat begint met de 1^e stap...

"Je bent nooit te oud om een ander doel te stellen of om een nieuwe droom te dromen..."

C. S. Lewis

Iers-Brits
schrijver en
letterkundige
1898-1963

9 – JE DROMEN HERINNEREN

Wat het belangrijkste is als je je dromen betekenis wil geven? Je droom herinneren natuurlijk. Toch is dat niet voor iedereen even simpel.

Mensen denken namelijk vaak dat ze niet dromen omdat ze hun dromen niet kunnen onthouden maar dat is een misvatting.

Iedereen droomt namelijk maar niet iedereen is in staat om zijn dromen te onthouden. Dit is echter eenvoudig te leren. Je droom herinneren is namelijk een vaardigheid en geen gave.

Om dit herinneren eenvoudig te maken, hoef je alleen maar enkele stappen te nemen.

A – IN SLAAP KOMEN

Het is belangrijk om een goede nachtrust te hebben. Daar hebben we het eerder al uitgebreid over gehad. Nu nog even in het kort.

In je slaap komt alles tot rust. Je gedachten, je gevoelens, je ledematen etc. Je rust fysiek en mentaal uit. Zodat jij weer fruitig en uitgerust aan de nieuwe dag begint.

Een mens slaapt gemiddeld 8 uur. Dit gebeurt in blokken van gemiddeld 2 uur. Zo'n blok bestaat uit kort

**“Er zijn
zij die
dromen met
open ogen en
zij die met
gesloten
ogen leven...”**

**Yves Montand
1921-1991**

**Italiaans-Frans
acteur en
zanger**

door de bocht gezegd 2 fases: de diepe slaap en de REM -slaap.

De remslaap is de periode van intens levendige droomactiviteit. REM staat voor Rapid Eye Movement. In de remslaap vinden er snelle oogbewegingen plaats achter je gesloten ogen. Het is alsof er een film wordt afgespeeld achter gesloten deuren met een toeschouwer: jij.

Het is belangrijk om te weten dat de remslaap in het eerste blok maar ongeveer 10 minuten duurt en in het laatste blok (bij een slaap van 8 uur en dus 4 blokken) maar liefst 45 minuten. Hoe langer je dus slaapt hoe meer je droomt en hoe groter de kans dat jij je droom herinnert.

- Zorg voor een goed slaapcomfort zoals:
- Een lekker bed
- Een schoon bed
- Een stille en donkere kamer

Dit is waar goed slapen mee begint zodat jij je volledig kan richten op je doel: je droom herinneren.

B – JE INTENTIE

Je bent er klaar voor om te gaan slapen. Laten we eens kijken wat we doen voor we glijden naar dromenland.

Je bent natuurlijk super gemotiveerd om je droom te onthouden. Dat is belangrijk en je enige doel. Daarom formuleer jij voordat je gaat slapen **een sterke intentie**. Hier een paar effectieve voorbeelden:

- Ik wil mijn droom herinneren en wakker worden om op mijn dromen op te schrijven.
- Ik wil over(onderwerp of thema) dromen.
- Ik wil dat mijn droom antwoord geeft over.....



Gebruik de intentie die voor jou het beste werkt. Hoe meer emotie jij voelt bij je intentie hoe groter de kans dat je hierover droomt

Het is daarom belangrijk dat je de intentie voelt in je lichaam. Alsof het echt een deel van je is.

De informatie over al je bewuste en onbewuste ervaringen ligt

opgesloten in je DroomDNA.

Door de intentie echt in je lichaam te voelen, activeer jij deze informatie. Zo vergroot jij je kans op een levendige droom.

Blijf deze intentie herhalen terwijl je rustig in slaap valt.

C – EEN SLIMME TIP

Om je droom herinneren nog succesvoller te maken is het slim om voordat je in bed gaat het volgende te doen:

1. Ga aan het voeteneind van je bed staan.
2. Visualiseer dat je in bed ligt en slaapt/droomt.
3. Maak een beeld van de situatie waarover je raad wilt.
4. Maak dit beeld zo sterk en helder mogelijk.

5. Spreek de details van het gemaakte beeld hardop uit.
6. Vraag dan raad voor de situatie.
7. Stap in bed

Ok. Dromen onthouden wordt een piece of cake maar dan komt de volgende stap en die is.....

D – JE DROOM VASTLEGGEN

Nu heb je de eerste drie stappen gezet om je droom te onthouden. De volgende stap gaat over wat jij doet nadat je wakker bent geworden. Daarvoor moet je het volgende doen:

- Blijf je stilliggen, houd je ogen dicht en ga je met je aandacht terug naar je droom. Zo ben je in staat om zoveel mogelijk details van de droom terug te halen.
- Nadat je hiermee klaar bent open je je ogen en pak je een notitieblok en pen. Leg deze voor het slapen gaan naast je bed. Je kan de droom natuurlijk ook op je mobiele telefoon inspreken.
- Schrijf alles op wat je van de droom kan herinneren en voeg hier je 1e gedachte, gevoel en emotie over je droom aan toe.

Op een later geschikt tijdstip schrijf jij je de dromen zo gedetailleerd mogelijk op in een speciaal droomdagboek.

Je kan er natuurlijk ook voor kiezen om je dromen 's morgens bij het opstaan pas op te schrijven. Er zijn echter twee belangrijke redenen om dit niet te doen:

1. Door je slaap vergeet je dromen en als je ze herinnert dan vaak niet zo gedetailleerd.
2. Ten tweede is het zo dat het tussentijds opschrijven of registreren ervoor zorgt dat je meer gaat dromen. Je vertelt je hersenen zo dat dromen belangrijk voor je zijn en je hersenen zijn zo ontwikkeld dat als iets belangrijk voor je is ze je daar meer van geven.

9.1 – JE DROOMDAGBOEK

Gebruik hiervoor een notitieboek wat je alleen voor dit doel gebruikt en het liefst een boek waar je een emotionele binding mee hebt door hoe het eruit ziet.

1. Schrijf de droom op. Zo gedetailleerd mogelijk en houd je aan wat je 's nachts hebt opgeschreven
2. Schrijf de datum bij de droom, geef de droom een titel die past bij het beeld wat je het meest opvalt in de droom.
3. Geef de droom een motto. Een motto gaat vaak over het verloop van de droom.
4. Beschrijf het 1^e gevoel en de 1^e gedachte die je bij de droom hebt.

Nu hebben we de droom vastgelegd en een paar belangrijke stappen genomen die ervoor zorgen dat we al een idee kunnen krijgen wat de betekenis van de droom is. Na de volgende stap is dat nog helderder...

10 – DROOMSYMBOLLEN

Wanneer wij onze droom analyseren en duiden dan doen we dat in 1^e instantie door de droomsymbolen te betekenis te geven.

Onthoud goed: Alles wat jij ziet, hoort, voelt, proeft, ruikt en ervaart in je droom in de droom kan van betekenis zijn.

Vaak een detail waar je, als je wakker bent, snel overheen gaat. Je kunt je niet voorstellen dat het enige betekenis kan hebben.

En daar zit vaak de clou: Want wat je bewust en wakker denkt, heeft in je onbewuste vaak precies de tegenovergestelde betekenis. Houd daar rekening mee.

Droomsymbolen komen voort uit je persoonlijk onbewuste. Ze staan symbool voor iets.

Het feit dat jouw droom zich afspeelt in een rood/bruine omgeving zegt iets.

Welke ervaringen heb jij gehad in een dergelijke context? Moet je binnenkort naar een plaats die er zo uit ziet? En wat voor gevoel geeft dat je? Maakt dat je bang, blij, boos of bedroefd? Of bevries je ervan? Dat is de kern van het betekenis geven van je droom.

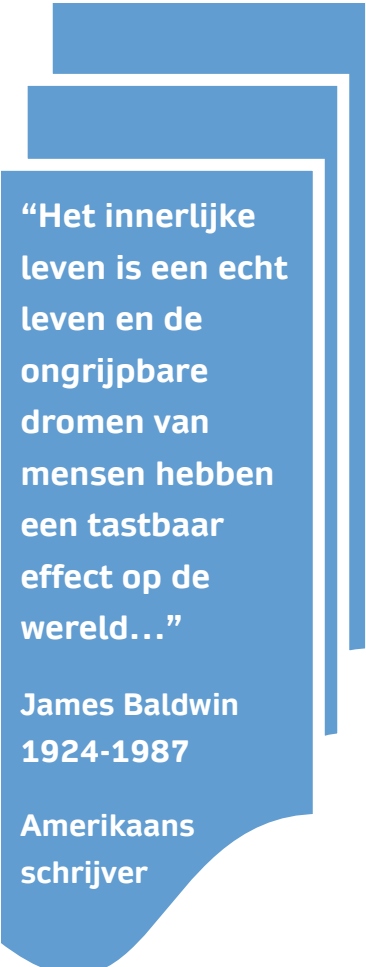
“Als je
niets hebt,
kun je
kiezen uit
dromen
en
fantasieën...”

Doris Lessing
1919-2013

Brits schrijver

10.1 - EEN ZETJE IN DE GOEDE RICHTING

Er bestaan droomwoordenboeken. Vaak hele dikke boeken, vol met droomsymbolen. Dat moet ook wel want elk droomsymbool heeft in een zo'n boek een universele vaste betekenis. Je snapt dat hier iets wringt.



“Het innerlijke leven is een echt leven en de ongrijpbare dromen van mensen hebben een tastbaar effect op de wereld...”

James Baldwin
1924-1987

Amerikaans
schrijver

Waarom? Jouw oma is mijn oma niet, de brug waar jij overheen liep naar school is een andere brug als waar ik vanaf sprong om te gaan zwemmen en ga zo maar door.

Deze universele betekenissen gaan voorbij aan jou als individu en dat maakt ze beperkt. Zijn ze dan helemaal zinloos?

Nee, ze kunnen je soms een zetje in de goede richting geven in je zoektocht naar het antwoord op je vraag: Wat betekent mijn droom?

Maar je hebt ze niet persé nodig. Je kunt ook gewoon zelf met je droom aan de slag gaan.

10.2 - DE BELANGRIJKSTE DROOMSYMBOLEN

We rangschikken de belangrijkste droomsymbolen in de volgende groepen:

- **Plaats** – Waar ben je in de droom en hoe ziet het eruit? Wat hoor, voel, ruik, ervaar en proef je?
- **Personen** – Welke mensen komen ervoor in je droom?
- **Dieren** – En welke dieren? We filteren de dieren van de andere objecten omdat ze vaak een diepere, emotionele betekenis hebben voor jou als dromer. Vooral als het huisdieren zijn.
- **Voorwerpen/objecten** – Wat zie je allemaal in de droom? Dit gaat over alles wat je ervaart en wat je bij plaats personen, dieren en plaats niet hebt benoemd.
- **Beweging** – Wat gebeurt er in de droom? En wat doe jij of wat doe je niet in je droom? Heel belangrijk punt.
- **Verloop** – Hoe ontwikkelt de droom zich? Gaat hij van een negatief begin naar een positief einde? Of net andersom?

10.3 - DE DROOM ONTLEDEN

Kies nu een droom uit je droomdagboek en maak een lijstje van de opvallendste droomsymbolen.

Dat mogen alleen de droomsymbolen zijn die tot de bovenstaande groepen behoren maar je hoeft je daar niet tot te beperken.

Want misschien is er wel een droomsymbool waar jouw focus de hele tijd naar toe trekt of [een kleur](#) die jou opvalt?

“Wat is geluk?
Het gevoel dat
de macht
toeneemt, dat
er weerstand
overwonnen
wordt...”

Friedrich
Nietzsche

1854-1900

Schrijver, filosoof

Of is er een droomsymbool wat je liever negeert? Een droomsymbool waar je bang van wordt? Of is er een detail in je droom waar jij bewust steeds van zegt: Dat kan toch niet belangrijk zijn?

De grondlegger van het moderne droomwerk, Sigmund Freud, richtte zijn aandacht altijd op dit soort details die hem op de een of andere manier emotioneel raakte.

En ik raad je aan omdat ook te doen en die droomsymbolen juist op te schrijven.

DE TOP 5

Kies nu een top vijf uit deze droomsymbolen die de meeste gevoelens, gedachtes en emoties bij je opwekken.

Hoe meer emotie of weerstand bij een droomsymbool, hoe groter invloed van dit symbool in je persoonlijk onbewuste en zo ook op je leven

Met deze top 5 ben jij klaar om je droom te duiden met de droomflow methode in de volgende stap.

11 - DROOMFLOW

Nog even dit: soms denken mensen dat droom niet over hen gaat maar over degene die in hun droom verschijnt. Dat klopt niet want je droom gaat altijd over de dromer.

Degene die in je droom opduikt, zijn droomsymbolen. Iets in hun gedrag of wie ze zijn heeft aandacht nodig in jouw leven.

Vaak heb je dit gevoel of gedrag weggestopt en laat de droom zien waarom het belangrijk is dat jij hier weer mee aan de slag gaat.

*“Durf
te dwalen
en
te dromen
...”*

Friedrich von
Schiller 1759-
1805

Duits dichter en
toneelschrijver

11.1 - DE DROOMFLOW METHODE

We gaan ervanuit dat je de droom hebt vastgelegd en een titel/motto hebt gegeven. Ook heb jij de droomsymbolen benoemt en daar een top 5 uitgekozen.

STAP 1 - DROOMMEDITATIE

- Sluit je ogen.
- Adem in 7 tellen.
- Houd je adem vast 7 tellen.
- Adem uit 7 tellen.
- Adem niet 7 tellen.

- Herhaal dit nog 9 keer.

STAP 2 - DROOMSENSATIE

- Richt je op het droomsymbool dat op de 1^e plaats staat van je lijst
- Stel je voor hoe het als een museumstuk voor je staat en je het van alle kanten goed kunt bekijken.
- Word je bewust van de gevoelens en gedachtes die opkomen.
- Sluit je ogen en stel je nu voor hoe in je droom stapt. Doe dit enkele seconden voor je bij dit droomsymbool komt in de droom.
- Houd en richt je aandacht steeds weer bij de droom en dit specifieke droomsymbool.
- Stel je droomsymbool vragen die gaan over waar hij, zij of het voor staat in je droom. Begin een gesprek waarin jij vooral luistert en vragen stelt.

STAP 3 - DROOMTRANSFORMATIE

- Stap in het specifieke droomsymbool
- Wat voel je nu? Wat wil dit specifieke droomsymbool je laten ervaren.
- Richt je op dit gevoel.
- Verander je gevoel. Indien nodig in een positief gevoel.
- Ervaar hoe de droom zich ontwikkelt met deze positieve energie. Blijf verbeteren tot het zo gaat als jij wil

- Zit nu minimaal 1 minuut stil. Met gesloten ogen. Voel de nieuwe energie groeien
- Herhaal dit nieuwe verloop een keer of 6 in je hoofd.
- Voel nu hoe deze nieuwe energie zich verspreidt door je hele lichaam.
- Ervaar hoe jij een geheel vormt met alles wat leeft en niet leeft om je heen en geniet
- Open je ogen en geniet...

Herhaal deze methode eventueel met de andere vier droomsymbolen uit je top 5.

STAP 4 - DAGELIJKS LEVEN

- Schrijf deze ervaring in je droomdagboek en schrijf zoveel mogelijk details op.
- Bedenk een situatie in je leven waar je dit nieuwe gedrag kunt toepassen. Verbeeld je hoe dit gaat. Laat het positief voor je eindigen.
- Bedenk bewust een moment in de nabije toekomst waar jij deze nieuwe IK kunt zijn. Evalueer hoe dat gaat en wat je nog zou kunnen verbeteren.
- Wees je bewust dat je geen controle hebt over hoe de andere mensen zullen reageren in deze situatie. Houd je focus op wat jij wilt realiseren en ervaren. Dat alles feedback is op weg naar jouw nieuw IK.

Op deze manier ga jij bijzondere nieuwe dingen over je zelf ontdekken en het helpt je om nieuwe wegen in te slaan om zo de beste versie van jezelf te worden en weer te gaan leven in je eigen ritme...

12 - EEN WOORDJE ACHTERAF

Ik hoop dat je na het lezen van dit boekje ook zin hebt gekregen om serieus gebruik te gaan maken van je DroomDNA.

Zodat deze verborgen wijsheid je gaat helpen om weer te gaan leven vanuit je natuurlijke flow.

Durf jij het aan om een keer in plaats van naar je mobiel te rennen om je beste vriendin te appen over een probleem op je werk of met je vriendje en op jezelf te vertrouwen?

Durf jij het aan om er een nachtje over te slapen, je droom vast te leggen en dan de droomflow methode erop los te laten?

Zodat je in plaats van weer anderen aan te horen, een keer luistert naar en te vertrouwt op wat jij daarover aan jezelf te vertellen hebt.

Durf jij dat?

Voelen wat jouw DroomDNA, je verborgen wijsheid, jou wil laten ervaren. Durf jij dat?

En zo de antwoorden krijgen die jou helpen om de beste versie van jezelf te realiseren en weer te gaan leven vanuit je eigen ritme en in je natuurlijke flow.

Groet,

Jeroen

Wist jij trouwens dat ik nog een paar boekjes heb geschreven? Die kun je [hier downloaden](#)...