

Nachtelijke avonturen

ALLES OVER DROMEN

De een kan niet wachten om lekker naar bed te gaan, een ander vindt slapen een noodzakelijk kwaad. Hoe dan ook doe je het om de volgende ochtend weer uitgerust aan je dag te beginnen. Maar terwijl je lichaam ontspant, gaat je brein de dag verwerken, met soms de gekste dromen tot gevolg.

TEKST MAIKE ABMA

Acht uur lang even he-le-maal niets: slapen is niet zonder reden een hobby van velen. Maar terwijl je lichaam 's nachts in de ontspanningsmodus gaat, werkt je brein nog even door. In dromenland maak je namelijk van alles mee, het ene avontuur nog vreemder dan het andere. We herinneren het ons niet altijd, maar dromen doen we allemaal, elke dag. En dat is maar goed ook, want dromen is hartstikke gezond. Over de precieze reden en betekenis van die stroom aan beelden is nog weinig bekend. Onze nachtelijke avonturen laten zich nou eenmaal

niet zo makkelijk onderzoeken, al worden er wel pogingen gedaan. “Een van de manieren waarop dit gebeurt, is door de slaap van mensen te meten in een slaapkliniek”, zegt Arina de Vries, gz-psycholoog en somnoloog bij Psychologiepraktijk Slaaplekker. “Tijdens de remslaap – de fase waarin we het meest dromen – worden ze wakker gemaakt en gevraagd om hun droom na te vertellen. Het probleem daarvan is alleen dat een droom altijd subjectief is: iedereen droomt iets anders. Ook de mate waarin iemand een droom kan navertellen verschilt. Mensen met een scherp geheugen, goede concentratie en veel ruimtelijk inzicht kunnen dat vaak beter.” Slaap is te verdelen in verschillende slaapcycli van negentig minuten: je gaat van lichte slaap, naar diepe slaap – cruciaal voor ons fysieke herstel – naar remslaap, de fase waarin je het meest droomt. De Vries: “Aan het begin van de nacht slaap je dieper en is je droominhoud erg statisch, met

MAAK JE IEMAND WAKKER TIJDENS DE REMSLAAP, dan weet 80 tot 90 procent zijn droom na te vertellen



weinig emotie. Later in de nacht heb je meer remslaap en zijn je dromen levendiger en vreemder. We zien dat ook terug in het brein: hersengebieden die overdag actief zijn, zijn dat tijdens de remslaap ook.”

SNAPSHOTS

Een droom is geen letterlijke kopie van je dag, zegt De Vries, het zijn eerder snapshots. “Het verwerken van wat je overdag meemaakt is het uitgangspunt, maar de gebeurtenissen worden in je brein willekeurig gekoppeld aan eerdere herinneringen, associaties of dingen die je op het nieuws hebt gezien. Zo ontstaat er een vreemde mengelmoes.”

Als je goed slaapt, is de kans groot dat je je overdag ook lekker voelt. Maar andersom werkt het ook zo, zegt De Vries. “Als je iets naars hebt meegemaakt of gestresst bent, kleurt je droomwereld negatiever. Emoties zijn gekoppeld aan herinneringen. We vermoeden dat bij stress een soort kastje

in je droom opengaat met allerlei vervelende associaties.”

NACHTMERRIES

Hoewel dromen dus geen kant-en-klare betekenis hebben, zeggen ze veel over de obstakels en uitdagingen in ons leven. Bijna alle nachtmerries zijn volgens De Vries terug te brengen naar vier thema's: controle (ik voel me machteloos), veiligheid (ik ben in gevaar), zelfwaardering (ik ben een loser) en verantwoordelijkheid (het is mijn fout). “Wanneer je in het dagelijks leven weinig controle ervaart, droom je waarschijnlijk over situaties waarin je de controle verliest. Bijvoorbeeld dat niemand je hoort of dat je in een trein zit die niet stopt. De onderliggende emotie is vaak angst, een heel sterke emotie.”

Thema's waarover je droomt, verschillen sterk per levensfase. De Vries: “Veel kleine kinderen hebben separatieangst en dromen dat ze iets of iemand kwijt zijn. Hun droom-

Soms echt een PAAR MINUTEN maar

Een droom lijkt af en toe uren te duren, maar in werkelijkheid duurt 'ie vaak een stuk korter. In het begin van de nacht gaat het meestal maar om een paar minuten, aan het eind van de nacht duurt een droom soms wel drie kwartier. Dat heeft alles te maken met de hoeveelheid remslaap, die later in de nacht het grootst is.

inhoud is vaak gerelateerd aan een recente heftige gebeurtenis, zoals een prik krijgen, verdwaald zijn of een hond die plotseling blaft. Het reflecteert de cognitieve en sociaal-emotionele ontwikkelingsfase van een kind. In de droomwereld van pubers, die veel bezig zijn met hun zelfbeeld, komt schaamte bijvoorbeeld vaak terug. Ouderen »



dromen minder, omdat ze lichter slapen en cognitief achteruitgaan. Als ze dromen, gaat het meestal over vroeger. Ze maken minder mee, en hebben dus minder droominput.”

GORILLA ACHTEROP

Hoe kan het dat we vaak over de raarste dingen dromen? Situaties die helemaal niet kunnen, maar die in onze droom volstrekt logisch en realistisch zijn? Je hebt ineens een gorilla achter op je fiets zitten of je opa is hoogzwanger. Hoe kómen we daarbij? De Vries: “Je kunt dromen vergelijken met een groot metrosysteem, met één hoofdstation en allerlei vertakkingen, de substations. Al die aan elkaar gekoppelde stations maken dat herinneringen, ervaringen uit het verleden en associaties met elkaar verknoopt raken. Stel, je droomt over een jeugdvriendin die zwanger is. Dat doet je misschien denken aan je kindertijd, toen je opa nog leefde. Zo raken die twee losse situaties met elkaar verweven en ontstaan soms bizarre creaties in je dromen.”

JE DROMEN STUREN

Het is mogelijk je dromen te beïnvloeden: lucide dromen heet dat. Hierbij ben je je

‘Herinneringen, ervaringen uit het verleden en associaties raken met elkaar verweven. ZO ONTSTAAN SOMS BIZARRE CREATIES’

ervan bewust dat je droomt en kun je de inhoud ervan als het ware sturen. Leren vliegen, je idool ontmoeten, afreizen naar je droombestemming? Jij bepaalt. De laatste tijd lijkt de fascinatie voor lucide dromen alleen maar toe te nemen, maar het is niet iets wat je zomaar een-twee-drie onder de knie hebt. Het vergt een hoop training, zonder garantie op succes. De grootste kans op een lucide droom heb je volgens onderzoek met de MILD-techniek. Hierbij maak je jezelf midden in de nacht wakker tijdens de remslaap. Dan is de kans dat je nog weet waarover je aan het dromen was het grootst. Vervolgens neem je je voor ook je volgende droom te onthouden, en ga je weer slapen. De Vries is er geen fan van. Om alle belevenissen en emoties van een dag te verwerken, is het volgens haar juist



Veelvoorkomende DROMEN

Iedereen droomt wat anders, maar sommige onderwerpen komen bij veel mensen in hun slaap voorbij.

Zo heb je ongetwijfeld weleens gedroomd dat je geen tanden hebt of naakt bent in het openbaar. Onderzoekers stelden een lijst samen met de 55 meest voorkomende thema's, waaronder:

1. School, leraren, studeren
2. Achtervolgd worden
3. Seksuele handelingen
4. Vallen
5. Te laat komen

Volgens het onderzoek dromen vrouwen vaak over studeren, een geliefde die overlijdt of het verliezen van tanden, en dromen mannen vaker over fysiek geweld en seksuele ervaringen.

belangrijk om je droom op z'n beloop te laten. Bovendien zorgt al dat oefenen alleen maar voor onrust. “Hoe krampachtiger je bezig bent met dromen, hoe slechter je slaapt. Dromen gaat juist om loslaten.” Bij (terugkerende) nachtmerries is het beïnvloeden van je droom volgens haar wél verstandig, bijvoorbeeld door voor het slapengaan een luikje te visualiseren waardoor je kunt ontsnappen naar een fijne plek. Door dit regelmatig te herhalen, neemt de kans op nachtmerries af. •

Bron: Schredl M, Ciric P, Götz S, Wittmann L., 2004

WIST JE DAT... je altijd droomt over mensen die je al eens hebt gezien, ook al weet je dat niet meer? Je hersenen hebben als het ware een filter: belangrijke info wordt bewaard in het langetermijngeheugen, niet-relevante info gaat de prullenbak in. Alle beelden die je op een dag (onbewust) ziet, van een mevrouw in de trein tot een kind in de supermarkt, worden 's nachts gesorteerd: dit is belangrijk, en dit kan weg.