

Nachtmerrie Introspectie Betekenis Sturen

Wat dromen vertellen

Natuurlijk, in een crisis droom je bij voorkeur van betere tijden. De realiteit is helaas voor velen anders; angst, onrust en stress leiden soms tot nare dromen. En nare ervaringen zelfs tot repeterende nachtmerries. Waarom dromen we eigenlijk?

TEKST: ELINE VERBURG

Er zijn mensen die beweren dat ze nooit dromen, maar volgens deskundigen op dit gebied droomt iederéén en is het meer een kwestie van of je je droom onthoudt of niet. „We dromen zeker vier tot vijf keer per nacht”, stelt dr. Frank Heynick, docent aan de New York University en gespecialiseerd in het fenomeen dromen. Heynick droomt zelf altijd zéér levendig. Hij schrijft zijn hersenspinsels meteen bij het ontwaken op in een droomdagboek. „Ik moet zeggen dat de pandemie mijn eigen dromen nog nauwelijks beïnvloedt, op een paar gevallen na. Dan moest ik een deur door en besefte ik in mijn droom dat ik de klink beter niet kon aanraken.” Heynick somt de verklaringen die wetenschappers in de loop der tijd voor dromen hebben gegeven. „Freud had bijvoorbeeld leuke theorieën over onbewuste verlangens. Anderen geloven dat je geheugen door een droom overbodige informatie uitwist en bruikbare informatie ordent. Of dat je primitieve reacties 'oefent'. Maar we weten het niet zeker, er is geen bewijs dat deze theorieën kloppen.”

Wat Heynick wel zeker weet, is dat de coronacrisis op sommige mensen dezelfde uitwerking kan hebben als de Tweede Wereldoorlog, de aanslag op de Twin Towers of een heftige aardbeving. „Mijn collega Deirdre Barrett, werkzaam aan Harvard University, doet onderzoek naar posttraumatische dromen, in dit geval naar dromen die te maken hebben met de pandemie. Ze houdt online enquêtes en heeft nu ruim 6000 dromen van zo'n 3000 respondenten gehad, die stuk voor stuk melden dat ze veel angstaanjagender dromen sinds de

pandemie uitbrak. Het zijn overigens veel verpleegkundigen en IC-artsen, die zoveel drama's, zoveel doden tegelijk meemaken. Zij beginnen traumatische dromen te krijgen.” Het gaat om wat Heynick 'levendige replays' noemt van schokkende gebeurtenissen. „Nachtmerries bij een aantal IC-artsen en -verpleegkundigen zou je verwachten. Hopelijk gaan ze over in minder storende dromen. Maar als het om replays gaat die niet verdwijnen, is het verstandig om hulp te zoeken om zulke repeterende dromen te leren 'sturen', met technieken waarmee je als het ware het draaiboek herschrijft en oefent om er een alternatief einde voor te maken.” Maar ook andere mensen die zeggen normaal niet te dromen, of zich daarvan nauwelijks iets herinneren, vertelden aan Barrett dat ze hun dromen de laatste weken voor het eerst wél onthouden. Heynick: „Een verklaring zou kunnen zijn dat mensen nu thuisblijven. Een gevolg is dan dat iemand meer tijd heeft om op zijn of haar dromen te letten.” Zorgen, onrust en angst leiden ook tot slechter en onregelmatig slapen. „En een verstoorde slaap zorgt ervoor dat je je droom van zojuist eerder onthoudt.” Kunnen we onze dromen ook gebruiken om op een plezierige manier te ontsnappen aan de realiteit? Volgens Heynick is deze tijd, voor mensen die thuis zitten of werken, niet besmet zijn en niet direct worden geconfronteerd met het virus, een goede gelegenheid tot wat meer introspectie. „Daarbij kun je ook kijken naar wat je dromen misschien over jou vertellen. Misschien hebben ze niet echt een betekenis, maar ze bevatten altijd interessante informatie over jezelf.”



Mag ze even? **Sharon den Adel** wil wat kwijt. Met haar band Within Temptation maakt ze een vuist tegen het belagen en bespotten van wie anders is. „We hebben veel vrienden die van de norm afwijken. Daar hoor je voor op te komen.” Dus dat doen ze, met hun nieuwe single. In deze aflevering van 'Levenslijn' vertelt ze over liefde op de werkvloer, de dood van haar vader en trouwen omdat pa dat zo graag wilde.

Metalen muziek, fluwelen hart