

2 of 2 DOCUMENTS

de Volkskrant

de Volkskrant

June 21, 2008

Dromen kun je leren

BYLINE: Jorien de Lege; Michaël Ferron

SECTION: HART EN ZIEL; Blz. 01

LENGTH: 1457 woorden

SAMENVATTING:

Dromen - of nachtmerries - worden vaak gezien als iets dat we slechts passief kunnen ondergaan. Maar we zijn meer baas in dromenland dan we denken. Door Jorien de Lege Foto Michaël Ferron

VOLLEDIGE TEKST:

Het is 19 augustus 1994. De Tweede Wereldoorlog is op zijn hoogtepunt. Een Duitse soldaat achtervolgt Pasquale. Ze rent over een brug en verstopt zich. Haar adem stukt. Gaat hij haar vinden?

1994? De oorlog is al een halve eeuw voorbij! Het is een droom. De angst maakt plaats voornieuwsgierigheid. Wie is die soldaat, waarom achtervolgt hij haar? Ze roept: 'Ik ben hier, kom me maar halen!' De soldaat blijkt ineens een lief, kinderlijk vrouwtje.

Dromen zijn mysterieuze avonturen. De meeste mensen die hun ogen sluiten om te gaan slapen, weten niet wat ze kunnen verwachten. Of een droom fijn is of ronduit naar, het is een passief proces dat je bij het ontwaken van je afschudt en vergeet.

Natuurlijk kun je prima door het leven gaan zonder je ooit over een droom druk te maken. 'Maar dan laat je wel een wereld aan mogelijkheden liggen,' zegt Pasquale Ourtane (35). De achtervolgingsdromen die ze jaren had, zijn na haar droominterventie niet meer teruggekomen. Eigenlijk heeft Ourtane nooit meer nachtmerries. Ze is een zogenoemde lucide dromer, iemand die beseft wanneer hij droomt en zo het verloop ervan kan beïnvloeden. Ourtane las ruim tien jaar geleden een boek over (re)creatief dromen en was zo enthousiast dat ze de site www.ld4all.nl oprichtte, met daarop het eerste forum voor lucide dromers. De site wordt wereldwijd bezocht door een club van tienduizend geregistreerde dromers, die ervaringen en tips uitwisselen.

Want dromen, dat kun je leren. En dat zou weleens zijn voordelen kunnen hebben, stellen wetenschappers en liefhebbers. De meeste dromen vervliegen als je wakker wordt, maar wie last heeft van nachtmerries kan die angsten ook tijdens wakkere uren meetorsen.

Uit het weinige beschikbare droomonderzoek blijkt dat we meestal wakker worden in de gemoedstoestand van onze laatste droom. Er wordt veel gedroomd over verdriet en verwarring. De hoofdrol speelt angst. De Amerikaanse droompsycholoog Calvin Hall (1909- 1985) onderzocht 1.000 dromen van studenten en in 40 procent van de gevallen voerde angst de boventoon. Blijdschap kwam daarentegen slechts in 20procent van de dromen voor.

Iedereen heeft wel eens een negatief gestemde droom, maar 10 procent heeft meer dan eens per maand last van nachtmerries. Bijna 3 procent beleeft er een of meer per week. Dat lijkt weinig, maar op de hele Nederlandse bevolking is dat een stad zo groot als Vlissingen die om de zoveel dagen gillend wakker wordt.

De groep nachtmerrieliijders is onder te verdelen in degenen die terugkerende dromen beleven, en degenen die elke keer weer anders dromen. Psycholoog Jaap Lancee promoveert op dit moment op droomonderzoek aan de Universiteit Utrecht. Hij houdt zich bezig met nieuwe behandelmethoden tegen nachtmerries. Terugkerende dromen zijn vaak het gevolg van een traumatische ervaring, zegt hij. 'De gebeurtenis wordt 's nachts steeds opnieuw beleefd, wat de dromer naast een pijnlijke herinnering aan het gebeurde vaak ook nog eens een angst voor het slapengaan oplevert.' Het is een vicieuze cirkel, want hoe meer iemand zich bezighoudt met zijn droom, hoe groter de kans dat de droom terugkomt.

Er zijn op het moment twee beproefde remedies tegen boze dromen. De eerste is het ongevoelig maken voor de nachtmerrie. Lancee: 'Je laat iemand overdag zijn nachtmerrie bewust beleven, net zolang tot hij zo aan de inhoud gewend is geraakt dat deze geen angst meer inboezemt.' Bij de andere behandelmethode wordt nachtmerrieliijders gevraagd een ander, beter, einde van hun vervelende droom te bedenken. Lancee onderzoekt momenteel voor het eerst welke van deze technieken het beste werkt bij zelfhulp. De eerste resultaten worden aan het eind van dit jaar verwacht.

Deze technieken werken echter vooral bij terugkerende dromen. Daarom is Lancee een nieuw onderzoek begonnen waarbij lucide droomtechnieken worden aangeleerd. 'Lucide dromen kunnen helpen als je steeds andere nachtmerries krijgt. Je kunt dan tijdens de nachtmerrie ingrijpen en het verloop ervan veranderen.' Een proef met 20 patiënten van collega droomonderzoeker Victor Spoormaker - die nu in Duitsland werkt - stemt hoopvol: 16 deelnemers kregen met lucide technieken minder angstdromen, en enkelen van hen lukte het dan wel niet om lucide te worden, maar door alle herhaling verdwenen hun nachtmerries toch. Ook buiten Nederland wordt voorzichtig onderzoek gedaan naar het beïnvloeden van dromen via lucide technieken, maar volgens Lancee slechts mondjesmaat. 'Er zijn wereldwijd pas 9 gecontroleerde studies gedaan naar het behandelen van nachtmerries, en dan is dat nog een praktisch probleem dat je aantoonbaar kunt oplossen. Het algemene dromen is veel moeilijker te onderzoeken.'

Droomonderzoek is niet populair, weet ook emeritus slaaphoogleraar Ton Coenen van de Nijmeegse Radboud Universiteit te vertellen. Dit komt omdat dromen zo ongrijpbaar zijn. 'Dromen onderzoeken gaat bijna altijd op basis van herinneringen, en die zijn onvolledig en onbetrouwbaar.' Omdat er geen betere methoden zijn, laten veel onderzoekers dromen maar helemaal links liggen. Jammer, zegt Coenen, want ook dromen kunnen ons wat leren. 'Waarom doen we dit in godsnaam? Dat is toch een interessante vraag.'

Bestaand droomonderzoek richt zich vooral op praktische vragen als: hoe vaak wordt over welk onderwerp gedroomd, en: wat laten de hersenen voor activiteit zien tijdens dromen? Onderzoek naar het beïnvloeden van dromen stuit al gauw op bezwaren, omdat het resultaat nauwelijks te controleren is. De enige experimentele onderzoeksvorm die Coenen kan noemen, is de markermethode. 'Je laat iemand slapen in een laboratorium, en je sproeit tijdens zijn droom een straaltje water op zijn voorhoofd. Vervolgens vraag je hem wat hij gedroomd heeft.' Het blijkt dat het water meestal op een of andere manier is ingevoegd in de droom.

Dat lucide dromen bestaan is wel algemeen geaccepteerd. De Amerikaanse psycholoog Stephen LaBerge van de Stanford Universiteit toonde in 1983 aan dat het mogelijk is tijdens je droom bij bewustzijn te zijn. Een droom komt voor tijdens de remslaap (van rapid eye movement), een fase van diepe slaap waarbij je ogen wild bewegen. Deze bewegingen zijn kort, vluchtig en onvoorspelbaar. LaBerge leerde vijf proefpersonen lucide te dromen, en liet hen 34 nachten in het laboratorium slapen. Zodra ze lucide werden en doorkregen dat ze droomden, moesten ze hun ogen een aantal keren langzaam heen en weer bewegen, met tussenpozen van 30 seconden. Dit deden ze, en in 30 dromen werden de oogbewegingen duidelijk geregistreerd. Sindsdien worden lucide dromen erkend als echte dromen, en niet als hele korte perioden van ontwaken, zoals daarvoor vaak gedacht werd.

Wie zijn dromen kan beïnvloeden, kan ook zijn nachtmerries aanpakken. Op het forum van LD4all staan

veel van dit soort verhalen. Natalja van Greven (18) is 'nogal bang voor spinnen'. Ze heeft al een droom gehad waarin ze haar angst probeert te overwinnen. 'Ik was bij een huisje, en opeens kwamen er spinnen uit alle hoeken en gaten. Toen dacht ik wel even: waar ben ik aan begonnen? Maar al gauw kwam mijn zusje met een soort vernietigingsmachine en het hele probleem was opgelost.' Ze denkt dat ze nog wel een paar dromen nodig heeft om haar spinnenfobie goed aan te pakken. 'Het is alsof je in een film zit, maar zelf kunt meespelen. Je kunt op een veilige manier je angsten confronteren.'

Geoefende lucide dromers hebben eigenlijk niet zo veel nachtmerries, weet Ourtane te vertellen. Wie zijn droomleven leert beheersen, heeft veel plezieriger droomopties. 'Het is moeilijk te beschrijven, ik noem het maar een soort super-virtual reality. Je kunt extra armen laten groeien, of door spiegels stappen.' Het mooist vond ze de keer dat ze de regen was. 'Ik was een wolk, en ik werd steeds zwaarder. Ineens begon ik te vallen. Overal tegelijk.'

Wie met lucide dromers spreekt, krijgt het idee dat iedereen Harry Potter kan worden. Zijn er dan helemaal geen nadelen? Jaap Lancee ziet voldoende mogelijkheden in het lucide dromen, maar hij maakt de kanttekening dat niet iedereen het even gemakkelijk kan leren. 'Het is veel oefenen en je dromen opschrijven. Als je geluk hebt, kun je een paar minuten lucide worden.' Sommigen zijn natuurtalenten, anderen leren het nooit. Zelf lukte het Lancee een paar keer om een beetje 'half te zweven'.

Na een week oefenen heeft ook de verslaggeefster haar eerste lucide ervaring gehad. De inhoud van de droom is al vergeten, maar er was heel even dat bewustzijn te dromen. De euforie van dat moment is, na het wakker worden, nog de hele dag blijven hangen.

LOAD-DATE: June 21, 2008

LANGUAGE: DUTCH; NEDERLANDS

NOTES: Het is wel aanvaard dat lucide dromen bestaan

GRAPHIC: 21HZopen1_ph01

PUBLICATION-TYPE: Krant