

DROMEN





# DROMEN

Ontdek wat je dromen je vertellen



Penguin  
Random  
House

Oorspronkelijke titel: *Dreams*  
© 2019 Dorling Kindersley Limited, A Penguin  
Random House Company  
© 2020 Nederlandse vertaling Manteau /  
Standaard Uitgeverij nv,  
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen  
en Vitataal

www.standaarduitgeverij.be  
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland  
New Book Collective, Amsterdam  
www.newbookcollective.com

Senior Editor: Emma Hill  
Senior Art Editor: Karen Constanti  
Designer: Amy Child  
Publishing Director: Mary-Clare Jerram  
Illustraties: Weitong Mai

Voor de Nederlandse uitgave  
Vertaling: Mariëlle Steinpatz/Vitataal  
Redactie: Vitataal, Feerwerd  
Cover: Dominic Van Heupen  
Opmaak: Studio Spade, Voorthuizen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 223 3730 1  
D/2020/0034/168  
NUR 770  
A WORLD OF IDEAS:  
SEE ALL THERE IS TO KNOW

www.dk.com

# INHOUD

Voorwoord 8

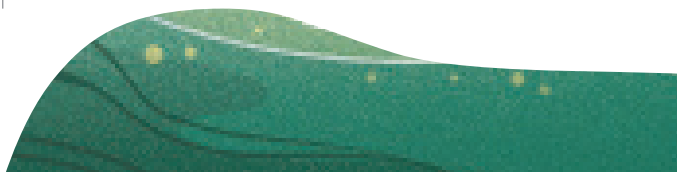
## DE THEORIE

### ACHTER DROMEN

Waarom dromen we? 12  
Wat is gezonde slaap? 14  
Slaaphygiëne 16  
De droompioniers 20  
Droominterpretaties  
door de eeuwen heen 24  
Dromen als goddelijke leidraad 26  
Voorspellende dromen 28

### DROOMTALENTEN

Leer je dromen te onthouden 32  
Tips om je dromen te  
onthouden 34  
Je dromen ontcijferen 36





Lucide dromen 46

## **DE DROMENGIDS**

De dromengids gebruiken 50

## **MENSEN**

Oude man of vrouw 52

Ontrouwe partner 54

Zwangerschap 56

Een voormalige geliefde 58

Iemand die zingt 60

Een geliefde kussen 62

Je ouders 66

Geesten 68

Dode lichamen 70

Terroristen 72

Mensen redden 74

Je verantwoordelijk voelen  
voor anderen 76

Een vreemde met een lang  
voorwerp 78

## **SEKS**

De liefde bedrijven 80

Toekijken bij seksuele  
handelingen 82

## **JEUGD**

Ouderlijk huis 84

Houten speelgoed 86

Speelgoed komt tot leven 90

Weer op school 92

## **HUIZEN EN KAMERS**

Een kast 94

Iets op zolder 96

Leegstaande oude huizen 98

Een brandend huis 100

Instortende muren 102

Onbekende sleutels 104

Op zoek naar het toilet 106

## OP REIS

Autorijden	108
Vliegen	110
Vervoer	114
Ongelukken	116
Een paspoort	118
Een ufo	120

## PLEKKEN

Donkere ondergrondse plekken	122
Een brug die nergens naartoe leidt	126
Andere werelden	128
Kruispunten	130
Je oude werkplek	132
Onbekend landschap	134

## DRUK

Onder druk	136
Examens en uitslagen	138
Opgejaagd worden	140
Te laat zijn	142
Vallen	144
Je door een opening persen	146
Een marathon lopen	148
Werkprestaties	152
Naakt in het openbaar	154

## VERLIES

Ontbrekende lichaamsdelen	156
Verloren portemonnee	158
Achtergelaten bagage	162
Overbodig zijn	164
Verdwalen	166
Zonder schoenen	168
Begrafenissen	170
Overleden huisdieren	172





## **DIEREN**

Huisdieren	174
Paarden	178
Wilde dieren	180
Reptielen	182
Insecten	184

## **NATUUR**

Maden in fruit	186
Groeiende boom	190
Omgevallen boom	192
Rottend fruit	194
Vulkaanuitbarsting	196

## **WATER**

Verdrinken	198
In een warme zee zwemmen	200
Een gezonken schip	202
Tsunami's en overstromingen	204

Woordenlijst	208
Aanbevolen boeken	211
Beroepsorganisaties	211
Bronnen	212
Professionele hulp	213
Register	214
Over de auteur	224
Dankwoord	224



# VOORWOORD

Dromen zijn onze bondgenoten. Het zijn wonderbaarlijke vrienden die ons vertellen wie we zijn en waarom we hier zijn, ook al nemen ze soms de vorm aan van nachtmerries. Ze kunnen oude vrienden opsporen die kilometers bij ons vandaan zijn, voorspellen waar mensen gaan wonen en advies geven met een wijsheid die het bewustzijn van de dromer te boven gaat. Toch zeggen veel mensen dat ze niet dromen en dat dromen nergens op slaan.

Het duiden van dromen is voor de meeste mensen een lastige of zelfs onmogelijke opgave. Dit boek helpt je om de meest

gebruikelijke dromen te ontcijferen en je meer inzicht te geven in hoe je psyche werkt. Maar dromen interpreteren is geen wetenschap: de uitkomst is niet voor iedereen hetzelfde. Er komen veel factoren bij kijken en dit boek vormt slechts een introductie. Hopelijk moedigt het je aan om er dieper op in te gaan.

Dromen lijken alleen mee te werken als ze de tijd rijp vinden. Dit komt niet voort uit een soort machtsverhouding waarbij de psyche de controle heeft over het onbewuste, maar we moeten hun gezag wel respecteren. Je moet de droomwereld niet willen beheersen.

Zoals je zult merken zijn de boodschappen





– vaak overgebracht door middel van metaforen of symbolen – het meest intrigerende aspect van dromen. Waar komen deze scherpzinnige berichten vandaan? Waarom die metaforen? Bedenk hoe oude leermeesters te werk gingen: zij maakten er ook gebruik van in hun verhalen en schiepen beelden in woorden, zodat hun volgelingen begrip kregen van belangrijke concepten. Dromen werken op dezelfde manier. Het zijn wijze leermeesters, ook al lijken ze soms verwarrend. Het is van belang om er op een later moment op terug te kijken, en deze dromengids kan je daarbij helpen.

Het leven is tegenwoordig zwaar, zo niet angstaanjagend, als je denkt aan klimaatverandering, politieke chaos en de wereldwijde toename van mentale en fysieke klachten. Mensen keren zich steeds meer in zichzelf om de steun te vinden die verder ontbreekt. Door je dromen te bestuderen kun je ontdekken welke bijzondere inzichten je psyche te bieden heeft en achterhalen wat er verder te ontdekken valt in die verborgen wereld.

*Rorie Narch Smith*



# DE THEORIE ACHTER DROMEN



## WAAROM DROMEN WE?

Wetenschappers proberen deze vraag te beantwoorden, maar eigenlijk weet niemand het antwoord. Inmiddels is bekend dat we vier tot zes keer per nacht vijf tot twintig minuten achter elkaar dromen, en dat iedereen droomt omdat dit van belang is voor onze emotionele, mentale en fysieke gezondheid.

In een normaal mensenleven brengen we wel zes jaar dromend door. Maar waarom? Onderzoekers hebben het over het versterken van herinneringen en het verwijderen van overbodige informatie uit onze hersenen. Ze beweren dat we dromen om overbodige zenuwverbindingen te verwijderen en ruimte te maken voor creativiteit.

Door de komst van hersenscanners weten ze zelfs hoe we dromen en ongeveer waarover. Maar ze weten nog niet *waarom* we dromen.

## Een verband met het collectief onbewuste

Dromen vormen een verbinding met de hogere en diepere regionen van je geest. Stel je een eiland voor waarvan alleen de heuvels en pieken boven de zee uitsteken. Dit eiland staat symbool voor de reikwijdte van het onbewuste. Stel je dan voor dat de zeebodem zich rond de hele wereld uitstrekt en bedenk hoe die met alles verbonden moet zijn. Dit vormt de basis voor Carl Jungs hypothese dat we via het collectief onbewuste allemaal met elkaar verbonden zijn. Helderzienden stellen dat deze verbondenheid de basis vormt voor hun voorspellende gaven waarmee ze de hele wereld kunnen zien.

Binnen de kwantummechanica wordt veel onderzoek gedaan naar 'buiten de tijd' staan en dit onderzoek zou uiteindelijk al onze grootste mysteries kunnen oplossen.

## Dromen als boodschappen

De meeste rationalisten kunnen niet verklaren waarom mensen over hun eigen toekomst kunnen dromen. Soms gaan er weken voorbij zonder dat ze hun nachtelijke avonturen onthouden, waarna ze ineens worden verrast door een boodschap uit het onbekende.

Er wordt al duizenden jaren verslag gedaan van gedroomde boodschappen en voorspellingen. Zouden we toegang hebben tot informatie

uit het collectief onbewuste, dat natuurlijk ook voor onze voorouders aanwezig was?

Als dromen tot taak hebben om ons – zonder de beperkingen van technologie – te helpen spirituele betekenis te vinden in dat verborgen rijk van het onbewuste, is het misschien goed om te geloven dat ze ons in deze turbulente tijd een duwtje in de richting van een holistische levenswijze geven.

### REMSLAAP EN NREMSLAAP

Met behulp van hersengolftechnologie ontdekten onderzoekers dat we vooral dromen tijdens de remslaap (*rapid eye movement*). We slapen in cycli waarbij de remslaap en nremslaap (*non-rapid eye movement*) elkaar meerdere keren afwisselen. (Dit geldt ook voor huisdieren: valt het je weleens op dat je huisdier in zijn slaap beweegt alsof het achter een prooi aan jaagt?) Dit is ook vastgesteld tijdens laboratoriumonderzoek waarbij mensen vrijwillig hun hersenactiviteit lieten meten terwijl ze de diverse cycli doormaakten. De emotionele reacties op hun dromen liepen synchroon met de gemeten elektro-oculografiewaarde (EOG). Maar de technologie is nog niet in staat om de inhoud van onze dromen te ontcijferen.