

Douwe Draaisma

De dromenwever



Historische Uitgeverij
Groningen

2013

Het is typerend voor dromen dat ze bij de dromer vaak de behoefte aan een duiding oproepen. Men is zelden geneigd een dagdroom te noteren, door te vertellen of te vragen 'Wat is de betekenis ervan?' Maar dromen lijken iets verwarrend te hebben, er is op een bijzondere manier iets interessants aan – en daarom willen we een duiding.'

Ludwig Wittgenstein in een gesprek met Rush Rhees uit 1943

© Douwe Draaisma / Groningen

Vormgeving Rudo Hartman / Den Haag

Druk Ten Brink / Meppel

ISBN 978-90-6554-060-7

NUR 770

Afbeelding voorplat Sándor Liezen-Mayer,

Alvó nő (1867), collectie Szépművészeti

Múzeum Magyar Nemzeti

Galéria, Budapest

Inhoud

Vooraf	6
De dromenwever. <i>Over hersenen en dromen</i>	14
De Onbewogen Beweger. <i>Over vliegen en zweven in dromen</i>	39
Nachtschaamte! Nachtschaamte! <i>Over naaktdromen</i>	53
Gezakt. <i>Over examendromen</i>	62
Ach Mary, zei Mr Lincoln peinzend, het is maar een droom. <i>Over profetische dromen</i>	72
Weten dat je droomt. <i>Over lucide dromen</i>	94
De prachtige blauwe ogen van prof. Brücke. <i>Over de kleur van dromen</i>	114
Buiten beeld. <i>Over dromen van blinden</i>	129
U droomt zeker in een hoorspel? <i>Over het droomleven van Vincent Bijlo</i>	142
De verschrikkingen van de nacht. <i>Over nachtmerries</i>	150
Mag het licht uit? <i>Over erotische dromen</i>	174
Nachtresten	194
Aantekeningen 199	
Register 213	
Lijst van afbeeldingen 219	

Vooraf

Boeken over dromen – ik ben er altijd met een wijde boog om heen gelopen. Ze stonden in de boekhandel altijd in de verkeerde kast, bij esoterie & spiritualiteit, samen met boeken over auralezen en uitredingen. De meeste van die boeken gaan over het duiden van dromen, het zijn droomwoordenboeken en droomlexicons waarin je op kunt zoeken wat het betekent als je droomt over een sleutel, een steigerend paard of een omgevallen boom. Je hebt aan twee van die boeken genoeg om vast te stellen dat ze een belediging van het verstand zijn: dat paard betekent in het ene boek iets heel anders dan in het andere en beide gaan blijkbaar uit van de gedachte dat het geen verschil maakt of het paard verschijnt in de droom van een meisje van zestien of een man van zestig.

Een tweede categorie van boeken over dromen stond niet tussen de esoterie, maar leek al even onaantrekkelijk. Wat neurologen of fysiologen over dromen schrijven gaat vooral over slapen. Je komt van alles te weten over de verschillen tussen remslaap en diepe slaap, alfa- en bètagolven in het EEG, wisselende hormoonspiegels en het blokkeren en deblokkeren van de motoriek. Het deel dat werkelijk over dromen gaat is meestal kort en valt weg tegen uiteenzettingen over wat er aan een slapend brein of lijf valt te meten.

Ook mijn eigen droomleven dwong geen gedreven wetenschappelijke nieuwsgierigheid af. Het is zo goed als afwezig. Mijn schaarse dromen zijn weinig opmerkelijk, behalve misschien die ene over Annejet van der Zijl (in het hoofdstuk over examendromen), meestal ben ik ze snel weer vergeten. Veel symboliek komt er niet in voor, of ik moet het over het hoofd zien. Ook wat anderen over hun dromen hadden te vertellen maakte zelden indruk. Verhaaltechnisch vertonen droomverslagen funeste tekortkomingen. Ze beginnen zomaar ergens en houden op waar je een ontknoping verwacht, het verloop is grillig, de gebeurtenissen zijn bizar. Vroeg of laat verschijnt er een pratend konijn en daarna wordt het steeds moeilijker om de aandacht erbij te houden. Wat begint met 'Wat ik nou toch heb gedroomd –' en eindigt met '– en toen werd ik wakker' is haast altijd een non-verhaal. Henry James formuleerde zijn 'tell a dream, lose a reader' als een literaire wet, maar het zou ook richting mogen geven aan de etiquette van de ontbijt tafel.

Aan al die onverschilligheid kwam drie jaar geleden plotseling een eind. Een vriendin, beeldend kunstenaar, vroeg me of ik eens voor haar uit kon zoeken wat er bekend was over dromen van blinden. In dromen van blindgeborenen komen geen visuele beelden voor, maar wat gebeurt er dan wel in hun dromen? Wordt die ruimte opgevuld door geluiden, geuren, tastindrukken? Is een droom zonder beelden nog wel een droom? Ik beloofde haar een dossiertje aan te leggen en begon te lezen.

Niet eerder is een onderwerp zo onder mijn handen opengegaan als die dromen van blinden.

Al in 1838 rapporteerde een Duitse arts over wat hij van bewoners van blindeninstituten te horen had gekregen over hun ervaringen met dromen. Vandaag de dag worden blinden naar laboratoria genodigd om in MRI-scanners experimenten te ondergaan. In de tussenliggende anderhalve eeuw van onderzoek zijn antwoorden verzameld op een lange reeks intrigerende vragen. Betekent de afwezigheid van beelden extra ruimte voor andere zintuigen? Dromen blinden vaker over – zeg – muziek of gesprekken? Blijven de visuele gebieden in hun hersenen onbenut of worden ze gaandeweg gekoloniseerd door andere zintuigen? En als mensen op latere leeftijd blind worden, beginnen beelden dan geleidelijk ook uit hun dromen te verdwijnen? Blijven ze nog een tijdje over zichzelf dromen als iemand die gewoon kan zien, zoals mensen die een amputatie hebben ondergaan soms nog jarenlang dromen dat hun lichaam intact is? *Kun* je als blinde dromen dat je ziet? Of in beelden dromen dat je blind bent?

De afsluiting van dat ene zintuig opende een venster. Er zaten in dromen van blinden vragen verscholen die de ene keer een beroep deden op experimenteel onderzoek, dan weer op de introspectie van blinden. Maar ze hadden ook een prettig ondermijnend effect op wat ik over mijn eigen dromen al die tijd als vanzelfsprekend had beschouwd. Als je als ziende bij wijze van gedachte-experiment uit je eigen droom alles wat visueel is probeert weg te denken en dan gelooft dat het residu een indruk geeft van het droomleven van blinden, realiseer je je meestal niet dat blinden zonder visuele voorstellingen nog steeds *ruimtelijke* voorstellingen hebben. Je denkt per ongeluk te veel weg. Een stoel heeft in de droom van een blinde geen kleur, wel een vorm.

Ook de fysiologische bevindingen uit het slaaplaboratorium bleken bij nader inzien interessante consequenties voor dromen te hebben. Tijdens de REM-slaap bewegen de ogen onder de gesloten oogleden wild heen en weer, de 'rapid eye movements' waar deze slaapfase haar naam aan ontleent. Er is

wel gedacht dat die bewegingen ontstaan doordat mensen de gebeurtenissen in de droom met hun ogen proberen te volgen. Een belangrijk argument tegen deze hypothese is te danken aan onderzoek bij blindgeborenen: ook zij vertonen die snelle oogbewegingen.

Ik deed die vriendin verslag van wat ik over dromen van blinden te weten was gekomen en bedankte haar voor wat onverwachts zo'n inspirerende vraag was gebleken. Maar het zette me aan het denken over waar ik misschien nog meer gedachteloos en nonchalant aan voorbij was gegaan. Vanaf dat moment leek het of elke vraag nóg een vraag uit de coulissen het toneel op trok. Als de beelden in een droom werkelijk als 'een soort film' worden ervaren, waarom vinden veel mensen het dan zo moeilijk om de vraag te beantwoorden of ze dromen in kleur of zwart-wit? Je wéét dan toch of je naar een kleurenfilm of een zwart-witfilm hebt gekeken? Als mensen zeker weten in kleur te dromen, hebben de scènes in de droom dan hun natuurlijke kleur of zijn er subtiele afwijkingen die de dromer duidelijk maken dat hij aan het dromen is? Kun je binnen een droom tot het beseft komen dat je droomt? Betekent dat dan ook dat je de droom kunt sturen? Waarom accepteer je bizarre gebeurtenissen en inconsistenties in een droom als volkomen vanzelfsprekend, terwijl je bij het navertellen onmiddellijk beseft dat ze onmogelijk zijn? Er bleven details opduiken waar ik nooit bij stil had gestaan, maar nu wel graag een verklaring voor zou horen. Veel mensen hebben in een periode van stress examendromen. Ze moeten een examen overdoen, meestal dat van de middelbare school en ditmaal gaat het helemaal mis. Maar waarom is het altijd een examen, blijkt uit onderzoek, waar je destijds voor geslaagd bent? Waarom roept de stress van overdag 's nachts niet een examen in herinnering waar je voor gezakt bent?

Wat bij de dromen van blinden was gebeurd herhaalde zich bij andere soorten dromen. Of het nu de examendroom was of de naaktdroom, de erotische droom of de nachtmerrie, de lucide droom of de vliegdroom, telkens was het alsof je bij het lezen en denken iets aan het uitpakken was, alsof de raadselachtigheid van die dromen pas zichtbaar werd door hier en daar sluiers op te lichten. Na een paar maanden was het onmogelijk om *niet* over dromen te schrijven.

De meeste hoofdstukken in *De dromenwever* spinnen zichzelf langs de draden van mijn nieuwsgierigheid. Geven erotische dromen expressie aan de diepste seksuele verlangens? Komen ze overeen met seksuele fantasieën of hebben dromen hun eigen repertoire? Waarom is de angst in nachtmer-

ries zo vaak verbonden met het gevoel je niet te kunnen bewegen? Waarom worden vliegdromen altijd als aangenaam beleefd? Waar blijft bij al dat vliegen en zweven de angst dat je zou kunnen vallen? Hoe kan die eigenaardige verdubbeling ontstaan: dromen en weten dat je droomt? En natuurlijk de moeilijkste vraag: *betekenen* dromen iets? Zeggen ze iets over de dromer? Of is het droomverhaal een onbeholpen poging – van ons onbewuste of een deel van ons brein – om een patroon te weven in wat in werkelijkheid niet meer is dan een salvo van chaotisch vurende hersencellen?

Ik heb er voor gekozen telkens de cijfers bij de dromen en de dromen bij de cijfers te houden. In de meeste wetenschappelijke publicaties over dromen, zeker de recentere, komen nauwelijks dromen voor. Ze worden geteld, gecategoriseerd en gecorreleerd met persoonlijkheid, leeftijd, geslacht, creativiteit, cultuur, slaapfase, medicijngebruik, hersenactiviteit, hormonen en nog een paar dozijn andere factoren, maar de dromen zelf zijn er gaandeweg uit verdwenen. Hoe vreemd dat ook mag lijken, in overzichtsartikelen over erotische dromen staan geen erotische dromen, in monografieën over nachtmerries geen nachtmerries. Die literatuur is er om opheldering te geven over de samenhang tussen het optreden van verschillende soorten nachtmerries en de stadia van de slaap of tussen erotische dromen en de fysiologie van genitale opwindning. *Wat* mensen dromen en wat die dromen voor hen betekenen is daar niet uit op te maken.

Voor verzamelingen van dromen, zoals die in droomjournaals en dagboeken zijn te vinden, geldt weer het spiegelbeeldige bezwaar. Ditmaal zijn de dromen zelf voorhanden, maar ontbreekt het aan analyse en verband. Hoeveel er vanuit het perspectief van het moderne droomonderzoek ook tegen Freud is in te brengen, met zijn *Traumdeutung* deed hij in 1900 een dappere poging beide te verschaffen: de dromen *en* hun onderzoek. Dezelfde verdienste heeft het werk van zijn Nederlandse collega, de psychiater en schrijver Frederik van Eeden. Hij was niet alleen de naamgever van de 'lucide droom', de droom waarin je beseft dat je droomt, hij begon ook in 1875, op zijn vijftiende, zijn dromen te noteren in dagboeken en droomjournaals en ging daarmee door tot 1927, vijf jaar voor zijn dood. De droomjournaals bevatten zo'n duizend dromen. Tegen de tijd dat Freud in de *Traumdeutung* een opsomming gaf van wat hij 'typische dromen' noemde, dromen waarvan hij dacht dat haast iedereen die wel eens had, zoals naaktdromen, vliegdromen en examendromen, had Van Eeden al een kwart eeuw verslagen van zulke dromen genoteerd en ze met zijn persoon-

lijke leven van dat moment verbonden. Net als de meesten van ons had Van Eeden geen geweldig geheugen voor dromen, hij moest ze 's ochtends direct noteren en soms herkende hij, teruglezend in zijn cahiers, dromen van twee weken geleden al niet meer, maar ik kan beloven dat sommige van zijn dromen zich in het geheugen van de lezer zullen griffen. Zijn verhalen zouden aan iedere ontbijttafel welkom zijn geweest. Van Eeden zal in dit boek, met Freud, de meest geciteerde auteur zijn.

Over Freud gesproken – voor hem en de psychoanalytici die zich de afgelopen eeuw met dromen bezig hebben gehouden is een dubbelrol weggelegd. Er zijn terechte reserves over de geldigheid en toetsbaarheid van de psychoanalytische droomtheorie. Toch zal in verschillende hoofdstukken ook de hoed voor psychoanalytici worden afgenomen. Zij zijn over dromen blijven denken en schrijven in een tijd dat de psychologie dromen had afgeschreven als te vluchtig en subjectief om te onderzoeken. Pas toen er aan dromen iets leek te meten, in 1953, keerden ze als een wetenschappelijk respectabel onderzoeksthema terug op de agenda. Psychoanalytici zijn lang *keepers of the flame* geweest. Wát ze over dromen schreven was bovendien van een verfrissende openhartigheid – zo openhartig, in feite, dat ze er ook alleen mee terecht konden in hun eigen circuit van tijdschriften. De tijdschriften waarin de hoofdstroom van de psychologie zijn bevindingen publiceerde waren simpelweg te preuts voor artikelen over het nachtleven.

Het meeste van wat er over de neuronale machinerie van het dromen – het weefgetouw, de draden – en de kwantitatieve analyse van hun inhoud verteld moest worden staat in het eerste hoofdstuk. Sommige delen van ons brein moeten waken terwijl wij slapen en beginnen dan verhalen te spinnen die we ervaren als dromen. Die dromen staan onder invloed van fluctuaties in het EEG, neurotransmitters, hormonen en nog tientallen andere neurologische en fysiologische condities. In de slaaplaboratoria die na 1953 overal ter wereld werden ingericht is de afgelopen halve eeuw veel opgehelderd over hoe onze hersenen erin slagen ons te laten dromen.

Daarmee is niet verklaard *wat* we dromen. Zelfs 'cerebrale constanten', hersenprocessen die zich bij iedereen op precies dezelfde wijze afspelen, roepen dromen op die verschillen per individu. Het verschijnsel 'slaapverlamming' is daar een voorbeeld van: een uiterst specifieke neurologische stoornis veroorzaakt een hallucinerende droom die iedereen als angstaanjagend ervaart, maar de vorm die de angst aanneemt kan afhangen

van de religieuze achtergrond van de dromer of de griezelverhalen waarmee hij is grootgebracht. Neurologische en fysiologische processen markeren bij dromen telkens condities, niet het verhaal en al helemaal niet wat dat verhaal voor de dromer betekent.

Voor de overige hoofdstukken dicteerde zich geen volgorde, wel een groepering. De eerste drie gaan over 'typische dromen', om nog even bij de formulering van Freud te blijven, te weten: de vliegdroom, de naaktdroom en de examendroom. Omdat 'iedereen' wel zulke dromen had vond hij ze zelf niet zo interessant. Hij was er snel over uitgeschreven. Maar juist door die gemakkelijk te herkennen motieven zijn typische dromen geschikt om hun gevoeligheid voor historische, culturele of persoonlijke variatie te onderzoeken. Verschijnen examendromen vooral in meritocratische samenlevingen, waar maatschappelijke posities van officiële opleidingen en diploma's afhangen? Of komen ze veeleer wanneer iemand zich onder druk gezet voelt en de droom hem terugvoert naar een overeenkomstige situatie in het verleden? Verwijst het examen waar je voor zakt naar de angst om te falen? Ook naaktdromen roepen zulke vragen op. Worden die alleen gedroomd in een cultuur met bedekkende kleding? Of is de werkelijke kern van de droom niet de naaktheid, maar de intense gêne die je als dromer voelt? Krijgt die gêne in andere culturen dan ook een andere expressie? Of gaat het in naaktdromen niet om de naaktheid of de schaamte, maar om de desinteresse en onverschilligheid waarmee andere personages in de droom op je naaktheid reageren?

Ook de aansluitende hoofdstukken over voorspellende dromen en lucide dromen horen bij elkaar. Met geen categorie van dromen is zoveel geëxperimenteerd als met deze twee. Bij beide soorten dromen waren die experimenten erop gericht vanuit de droom contact te maken met de wereld buiten de droom. Ver voor de era van de slaaplaboratoria trachtte Van Eeden in zijn lucide dromen aan de buitenwereld een teken te geven dat hij aan het dromen was. Hij probeerde van alles: roepen, hard zingen, hij vroeg zelfs een keer aan iemand die hij – in zijn droom – tegenkwam om hem, Van Eeden, een brief te sturen als bewijs dat de ontmoeting werkelijk had plaatsgevonden. Een halve eeuw later kwamen lucide dromers als proefpersoon naar het slaaplaboratorium en probeerden ze met oogbewegingen een afgesproken signaal te geven als de luciditeit was begonnen.

Nog veel uitvoeriger is de literatuur over dromen die zo nauwkeurig zijn uitgekomen dat ze haast wel als profetisch moesten worden aanvaard. Eind jaren zestig en begin jaren zeventig is in verschillende slaap-

laboratoria geprobeerd om dromen experimenteel te manipuleren, meestal door een 'zender' langs telepathische weg informatie over te laten seinen naar de droom van een 'ontvanger' die elders lag te slapen. Ook buiten het lab zijn telepathische en helderziende dromen op hun waarheidsgehalte onderzocht, onder meer in het geval van de ontvoering van Gerrit Jan Heijn. Zowel lucide als voorspellende dromen zijn op grote schaal door de machinerie van het moderne droomonderzoek gehaald, met alle technische en statistische verfijning die maar gemobiliseerd kon worden.

De volgende drie hoofdstukken zijn een poging de 'beelden' in dromen te preciseren. Wat 'zie' je eigenlijk als je droomt? Kijk je naar de beelden die de droom je voorschotelt als een toeschouwer naar een film? Weet je van die beelden dan ook of ze kleuren bevatten of zie je ze in zwart-wit? Of is die film een misleidende metafoor voor de ervaring van een droom waar je zelf altijd deel van uitmaakt? Staan dromen misschien op een heel andere manier onder invloed van visuele media? Maakt het voor de waarneming van je eigen droomleven verschil, zoals sommige onderzoekers hebben betoogd, of je bent opgegroeid met zwart-witfilms of kleurenfilms? En kunnen filmische conventies om dromen weer te geven – zoals van kleur overschakelen naar zwart-wit – omgekeerd het droomleven beïnvloeden?

Het hoofdstuk over dromen van blinden gaat vergezeld van een interview met de blinde schrijver en cabaretier Vincent Bijlo. Hij geeft het perspectief van de eerste persoon, de introspectie, het verslag van binnenuit. Zijn dromen zijn beeldloos, maar daarom nog geen 'hoorspel', zoals hem wel eens behulpzaam gesuggereerd wordt. Hij vertelt over de gedaante en beleving van lucide dromen, naaktdromen en erotische dromen, over de verhouding tussen de droom en de – ook bij hem – visuele taal waarin je van dromen verslag doet en vooral over hoe de blindheid niet, maar zijn toenemende doofheid wel in dromen opdook.

Ook nachtmerries en erotische dromen, tot slot, vormen een paar – al was het maar omdat de 'erotische nachtmerrie' eeuwenlang net zo'n vanzelfsprekende categorie van dromen is geweest als nu de vliegdroom of de wekdroom. De verhouding van wederzijdse uitsluiting, die nu zo natuurlijk lijkt, bestaat nog niet zo heel lang. Neurologen en fysiologen hebben met de meest geavanceerde technieken vat proberen te krijgen op beide soort dromen. Bij de nachtmerrie is dat gelukt. Er is veel opgehelderd over de verschillende soorten angstdromen en de somatische processen waarmee ze gepaard gaan. Bij de erotische droom is dat niet gelukt. Alleen al het on-

derzoek naar de verhouding tussen erotische dromen en erecties, op het eerste gezicht geen al te gecompliceerde kwestie, riep zoveel nieuwe vragen op dat de erotische droom nu een groter raadsel is dan een eeuw geleden.

In haar gedicht 'Sleeping standing up' schrijft Elizabeth Bishop dat als je gaat liggen om te slapen de wereld een kwartslag draait, hij kantelt 'negentig donkere graden', zodat gedachten die overdag rustig achterover lagen nu rechtop staan en een dicht woud van stammen vormen. Ook het onderzoek van dromen en de literatuur waarin dat zijn neerslag heeft gekregen is zo'n ondoordringbaar woud. Het is er altijd schemerig, wegen zijn er nauwelijks en de paden die anderen waren ingeslagen zijn vaak weer dichtgegroeid. Het oefent een geheimzinnige aantrekkingskracht uit. Maar na terugkeer, weer in het open veld, is er ook altijd een gevoel van opluchting niet door dat woud verzwolgen te zijn.