

LEKKER DROMEN WAT JE LEKKER VINDT

Tekst:
Ruud Hollander

Gepubliceerd in:
KIJK, Mei 1988,
pag. 66-68



Dit artikel kwam tot stand in samenwerking met
Drs. Carolus M. den Blanken

Dromen zijn geen bedrog. Ze vertellen heel wat over de dingen die ons bezighouden. Nu begint het er ook op te lijken dat we de inhoud van onze dromen kunnen beïnvloeden. Iedereen zou die techniek onder de knie kunnen krijgen. Het loont de moeite: in een lucide droom blijft geen verlangen onvervuld.

Wakker zijn terwijl je slaapt, het verloop van de droom geheel in eigen hand hebben, alles te kunnen doen wat je wilt! Letterlijk leven in een droomwereld. Dat is mogelijk tijdens een "lucide droom".

Een voorbeeld: "Ik sta voor een gebouw en lees wat aanplakbiljetten, terwijl een man die naast mij staat mompelt: 'Weer drie mensen geboren.'

Op dat moment beseft ik plotseling dat ik droom en die gedachte windt me vreselijk op. Ik weet dat ik alles kan doen in mijn droom omdat het maar een droom is en ik nergens bang voor hoeft te zijn. Ik loop over de Dam, hou een fietser tegen, kus hem en laat hem dan weer gaan. ..Vervolgens wil ik testen wat ik allemaal kan en spring hoog de lucht in, zonder enige moeite. Reuzensprongen kan ik maken.

Als er mensen aankomen lopen maak ik een zwaai beweging met mijn hand en het is alsof de wereld stilstaat, alsof het beeld opeens bevroren is!

Het is een geweldige ervaring."

Slaaponderzoekers zijn heel lang bijzonder sceptisch, om niet te zeggen ongelovig, geweest waar het ging om lucide dromen, ondanks het feit dat er sinds jaar en dag al melding van wordt gemaakt.

Uit geschriften van Aristoteles blijkt dat de lucide droom bij de Atheners in de vierde eeuw voor Christus al een vertrouwd verschijnsel was.

Tibetaanse yogi's beschrijven hoe ze door bepaalde droombeheersingstechnieken elke denkbare ervaring kunnen dromen.

De Russische psycholoog Ouspensky heeft het over "halfdroomtoestanden". Dichter bij huis deed de schrijver en psychiater Frederik van Eeden rond de eeuwwisseling serieus onderzoek. Hij was de eerste die de term "lucide dromen" gebruikte. Later, in de jaren vijftig, is men ook wel gaan spreken van "paradoxaal slaap".

Maar zoals gezegd, de meeste onderzoekers geloofden niet in het bestaan van lucide dromen.

Ze gingen ervan uit dat het fantasieën waren van mensen met teveel verbeeldingskracht en over het algemeen sloten ze zich aan bij de "microwaakperioden"-theorie. Volgens deze theorie ontstaat een lucide droom doordat de slaper heel even echt wakker zou zijn geweest tijdens de slaap.

Deze houding ten opzichte van lucide dromen is echter niet langer houdbaar door baanbrekend werk van de Amerikaan Stephen LaBerge. Deze onderzoeker, zelf een ervaren lucide dromer, bedacht: als lucide dromers weten dat ze slapen, kunnen ze er ook aan denken een van tevoren afgesproken teken te geven aan de waakwereld. En hij vroeg zich af: wat kan ik tijdens mijn lucide droom doen dat door andere wetenschappers waargenomen of gemeten kan worden? Omdat eigenlijk alleen oogbewegingen mogelijk zijn tijdens de diepe slaap kwam LaBerge tot het idee tekens met zijn ogen te geven. Eerdere droomstudies hadden al aangetoond dat de richting waarin mensen in hun droom kijken, overeenkomt met de richting waarin ze echt kijken. En LaBerge bedacht dat hij, door zijn (droom)ogen volgens een herkenbaar patroon te bewegen, in staat zou zijn de buitenwereld een teken te geven. Dit lukte. Tijdens experimenten in het Stanford-droomlaboratorium werd van hem een EEG en een EOG gemaakt.

Het EEG (electro-encefalogram) registreerde in welke slaapfase LaBerge zich bevond en of hij droomde. Het EOG registreerde zijn oogbewegingen en terwijl hij in diepe slaap was, bewoog hij, als een lucide droom begon, vijf keer zijn ogen op en neer. Dit werd door een EOG vastgelegd, en vervolgens werd er gemeten welke lichamelijke veranderingen er plaats vonden. Behalve bij LaBerge gebeurde dat bij tal van andere proefpersonen en de resultaten waren verbluffend.

Wat namelijk werd ontdekt, was dat dro-



men geen voortbrengers zijn van nietsdoende hersenen, maar dat de hersenen tijdens een lucide droom juist bijzonder actief zijn en dat er in overeenstemming met de droominhoud lichamelijke veranderingen optreden. Als de proefpersonen de opdracht kregen tijdens de lucide droom te zingen (normaal een activiteit die plaatsvindt in de rechter hersenhelft), gaf dat dezelfde verandering in hersenactiviteit als wanneer ze echt zongen. Als ze zich alleen maar inbeeldden dat ze zongen, trad er geen verandering in hersenactiviteit op. Hetzelfde gebeurde als men telde, een activiteit van de linker hersenhelft. Duidelijk is dus dat lucide dromen meer met de werkelijkheid te maken hebben dan met de fantasie. Dromen dat je iets doet lijkt meer op de werkelijkheid dan je verbeelden dat je iets doet.

Dat de verbeelding zo'n bleke afspiegeling is van de werkelijkheid is maar goed ook, anders zouden we ook in het wakend leven innerlijke gebeurtenissen niet kunnen onderscheiden van uiterlijke. Tijdens de droom is de verbeelding zelf onderdrukt.

Waardoor herinneringen en beelden ontstaan, die zo levendig zijn dat ze lijken op waarnemingen die we in wakende toestand doen. Tijdens een ander experiment dat LaBerge deed, werd de proefpersoon gevraagd tijdens de lucide droom sneller te ademen of de adem in te houden. En ook hierbij bleek dat niet alleen in de droom maar ook in werkelijkheid te gebeuren. De ademhaling van de dromer was van invloed op het werkelijke ademhalingspatroon. Volgens de onderzoeker zou waarschijnlijk hetzelfde gebeuren als we dromen dat we lopen, praten, of wat dan ook doen, ware het niet dat bijna alle spieren tijdens de slaap "verlamd" zijn. De hersenstam onderdrukt de impulsen naar de spieren. Dat is maar goed ook, want anders zouden we midden in de nacht schreeuwend en met gesloten ogen door het huis rennen. Als dit onderdrukingsmechanisme niet helemaal goed werkt krijgen we zaken als praten in de slaap en slaapwandelen.

Hoezeer de droomwereld en de echte wereld met elkaar in verband staan bleek ook uit de experimenten met proefpersonen die bewust droomden over sex. Sex tijdens lucide dromen wordt omschreven als bijzonder levendig en aangenaam bevredigend en de laboratoriumstudies toonden aan dat de proefpersonen ook dezelfde lichamelijke veranderingen lieten zien als bij echte sex. De ademhaling versnelde, de bloedtoevoer naar de geslachtsorganen nam toe; alleen de hartslag was minder snel dan bij een echte sexuele ervaring.

Het vermogen om elke denkbare ervaring te dromen kan iedereen ontwikkelen. En dat is helemaal niet gek als u bedenkt dat we in ons leven naar schatting een half miljoen keer onze droomwereld binnentreden en dat dromen zowel heilzaam kunnen zijn als ons met het verkeerde been uit bed kunnen doen stappen. Goethe zei het al: "Het gebeurt me weleens dat ik

huilend in slaap val, maar in mijn dromen komen de bekoorlijkste beelden me dan opvrolijken en sta ik weer fris en blij op." Gezien het directe verband tussen lichaam en geest is het ook niet ondenkbaar dat door middel van lucide dromen zowel lichamelijke als geestelijke zelfgenezingsprocessen op gang kunnen worden gebracht. Lucide dromen lijken een belangrijke behandelingsmethode te kunnen worden. Tijdens het lucide dromen kunnen verschillende graden van luciditeit worden bereikt (waarbij men de situatie min of meer in de hand heeft). De methode die LaBerge ontwikkelde om lucide te dromen, noemde hij de Menemonic Induction of Lucid Dreams (MILD).

Die bestaat uit de volgende stappen:

1. Als u 's ochtends vroeg spontaan uit uw droom ontwaakt, neem dan de droom enkele malen opnieuw door, tot u hem van buiten kent.
2. Zeg dan tegen uzelf, terwijl u in bed ligt en aanstalten maakt om weer in slaap te vallen: de volgende keer dat ik droom wil ik ook beseffen dat ik droom.
3. Verbeeld uzelf dat u weer in de zojuist gerepeteerde droom bent; alleen dit keer bent u zich er ook bewust van dat u droomt.
4. Herhaal de stappen 2 en 3 totdat u voelt dat uw voornemen vast is en u weer in slaap valt.

Als het goed is zult u spoedig merken dat u lucide bent (in een droom die niet noodzakelijkerwijs hoeft te lijken op de droom die u hebt gerepeteerd).

Helemaal makkelijk wordt het als en binnenkort apparaten op de markt brengt waarmee door middel van "biofeedback", lucide dromen kunnen worden opgewekt. Zo'n droommachine werd enkele jaren geleden gemaakt door de Brit Keith Hearne. De bedoeling was dat het apparaat de slaper tijdens zijn droom kleine schokjes zou geven, als geheugensteuntje, om zo een lucide droom op te roepen. Hoewel het idee goed was -het is bekend dat prikkeling van de tastzin vaker in de droom wordt opgenomen dan licht of geluid- bleek de uitvoering toch niet optimaal.

Maar volgens LaBerge is het slechts een kwestie van tijd voordat iemand wel een goedwerkend instrument voor het opwekken van dromen uitvindt. Wie weet is zo'n droommachine binnenkort net zo gewoon als een televisie, staat er een op elk nachtkastje, en is de lucide droomtoestand elke nacht weer een prachtige vakantietrip. Een "Fantasy Island", waar men kan filosoferen met Einstein, een popconcert kan geven met Prince, kan meespelen met het Nederlands elftal, waar men jungle-expedities kan maken, kan vliegen, en kan vrijen met de meest begerenswaardige partners. Wat u ook zoekt, het kan net voorbij de grenzen van uw slaap liggen.



