

NADENKEN OVER DROMEN

Dromen (droomde, h. gedroomd) [...] 1. werkzaamheid van de geest tijdens de slaap, waardoor levendige voorstellingsreeksen, meest in grillige afwisseling, gevormd worden, zodat de persoon meent dat alles te beleven [...]’ Zo definiëren de meeste woordenboeken het onderwerp dat het hart van dit boek vormt. Hoewel deze definitie ons een redelijk uitgangspunt verschaft om vragen te verkennen over wat dromen zijn en hoe we ertegen aan zouden kunnen kijken, werpt ze meer vragen op dan ze beantwoordt. Bijvoorbeeld: waar komen die levendige voorstellingsreeksen vandaan? Hoe houden ze verband met de gedachten, beelden en emoties die we hebben als we wakker zijn? En waarom dromen we überhaupt?

Dit soort vragen zullen we in dit boek aan de orde stellen, maar ze zijn absoluut niet origineel. Vragen over de oorsprong en de betekenis van dromen zijn al zo oud als de mensheid. Van het vierduizend jaar oude Gilgamesj-epos – het oudste opgetekende verhaal ter wereld – tot de filosofie van de oude Grieken en het ontstaan van de moderne geneeskunde hebben dromen altijd een bevoorrechte, zij het onbegrepen, plek in de menselijke geschiedenis ingenomen.

Dromen spelen een prominente rol in vele teksten uit de oudheid, waaronder het Oude Testament, de Talmoe, de Upanishads (Indiase spirituele verhandelingen geschreven tussen 1000 en 800 voor Christus), de Bardo Thödol (ook bekend als het Tibetaanse Dodenboek), de Odyssee en de Ilias van Homerus, *Over dromen* van Hippocrates, en wel drie werken van Aristoteles: *Over dromen*, *Over slapen en wakker zijn*, en *Over de toekomst voorspellen door middel van dromen*. Net als vele andere klassieke teksten was er in deze monumentale werken veel te vinden over dromen, en in de meeste gevallen boden ze stellige – maar vaak tegenstrijdige – antwoorden op klemmende vragen. Zijn dromen voortekenen? Zijn het boodschappen van de goden? Vertegenwoordigen ze een waarachtigere en hogere werkelijkheid? En hoe moeten we hun betekenis begrijpen? De antwoorden op deze vragen zoals verkondigd door onze voorouders deden meer dan alleen de overtuigingen van mensen over dromen beïnvloeden; ze hadden een diepgaande invloed op hoe mensen het menszijn en onze rol in een grotendeels onbekend universum zagen.

Het is dan ook niet verwonderlijk dat talloze wetenschappelijke besprekingen¹ van de historische literatuur over dromen – van documenten van de oudst bekende beschavingen tot twintigste-eeuwse geschriften – tot de conclusie zijn gekomen dat dromen een sleutelrol hebben gespeeld in de totstandkoming van alle belangrijke godsdiensten, in onze beeldvorming van de kosmos, de aard van de dood, en de raakvlakken van de seculiere wereld met het geestelijke en goddelijke. Je kunt stellen dat dromen onze voorstelling van de wereld hebben gevormd, inclusief onze plek daarin.

Op een persoonlijker niveau: denk eens na over het idee dat dromen vrijwel zeker hebben beïnvloed hoe jij de wereld om je heen bent gaan begrijpen. Geloof je ons niet? Laten we eens onderzoeken hoe we allemaal beetje bij beetje (en niet zonder moeite) hebben leren begrijpen wat we als volwassenen met dromen bedoelen.

De meesten van ons hebben het woord ‘droom’ waarschijnlijk voor het eerst gehoord in de context van een negatieve bewering: ‘Nee, lieverd, het was maar een droom!’ Maar daar waren we niet echt mee geholpen toen we jong waren. Er had een monster, een di-

Figuur 1.1 Jessies marioneteendje. Foto van puppetpets.etsy.com



nosaurus of een enge man vlak voor ons gestaan, en onze ouders vertelden ons dat het maar een droom was? Wat is een droom in vredesnaam? Wat bedoelden ze met ‘maar een droom’? Maar een stuk speelgoed? Maar een spook? Maar iemand die zich had verkleed als een monster? Maar iets engs (maar hopelijk onschuldigs) wat toevallig in onze kast of onder ons bed woonde? Wat kon dat woord in hemelsnaam betekenen? Intussen zijn we allemaal zo vertrouwd met het idee van dromen dat we vergeten wat een vreemd en onwaarschijnlijk concept het is.

We kunnen op een heleboel verschillende manieren over dromen denken, die allemaal in een bepaald opzicht wel hout snijden. Misschien was de vroegste en eenvoudigste verklaring dat wat we in onze dromen meemaken echt gebeurt. Toen Bobs dochter twee jaar was, gaf haar opa Irv haar een marionet van een eend, gemaakt van hout en touw. Hij liet het rondlopen, ‘kwak, kwak’ zeggen en haar een kusje geven. Jessie was er dol op, en ze vroeg aan Bob en Irv om de marionet aan de muur in haar slaapkamer te hangen voordat ze naar bed ging.

Maar later die avond hoorde Bob een angstig gegil van boven komen, en hij rende omhoog naar Jessies kamer, waar hij haar rechttop tegen de spijlen van haar ledikantje staand aantrof, met haar armpjes in paniek naar hem uitgestrekt. Toen Bob haar oppakte, draaide

ze zich om in zijn armen, keek omlaag naar haar ledikantje en gilte: 'Er zit een eend in mijn bed!'

Wij volwassenen weten dat dromen inderdaad zo echt kunnen lijken. Als je zo oud bent als Jessie, duurt het een tijdje voordat je leert dat ze eigenlijk niet echt zijn. Sterker nog, de weg naar een volwassen begrip van wat dromen betekenen is allesbehalve eenvoudig.

Toen Tony's neefje Sebastian vijf jaar was – meer dan twee keer zo oud als Jessie toen zij haar houten marioneteend kreeg – begreep hij al vrij goed wat dromen inhield. Maar Sebastians begrip kon niet op tegen Tony's vragen. Hier volgt hoe Tony zich het gesprek herinnert.

- T: Vertel eens, Sebastian, weet je soms nog wat je hebt gedroomd?
- S: Ja.
- T: Mooi zo. En waar spelen die dromen zich af?
- S: Hm. Nou, ze zijn vlak voor me.
- T: Op welke manier vlak voor je?
- S: Ze zijn gewoon vlak voor me. Ik zie ze met mijn ogen.
- T: En als je die dromen hebt, slaap je dan of ben je wakker?
- S: (Kijkt Tony bevreemd aan.) Dan slaap ik.
- T: Oké. En slaap je met je ogen open of dicht?
- S: Dicht, natuurlijk.
- T: Dus als je ogen dicht zijn tijdens je slaap, hoe kun je dan je dromen zien?
- S: (Na een korte stilte) Mam! Oom Tony is weer van die stomme vragen aan het stellen!

Arme Sebastian. Tony bleef het nog een paar jaar proberen, maar we kunnen hier een paar dingen van leren. Het eerste is dat het niet altijd leuk is om een droomonderzoeker in de familie te hebben. Het tweede is dat hoewel Sebastian vijf jaar was, hij in de war raakte toen hij zich realiseerde dat hij beelden kon zien terwijl zijn ogen dicht waren, en hij wist niet hoe dat kon. Denk eens na over Tony's vraag. Hoe zou jij die beantwoorden? Je zou waarschijnlijk uitleggen dat het is alsof je je ogen dichtdoet en je iets inbeeldt, en dan zou je gelijk

hebben – min of meer. Maar dat is nog geen antwoord op de vraag. Hoe doe je het dan precies wanneer je je iets inbeeldt? En waarom is het tien keer zo levendig en geloofwaardig wanneer je droomt als wanneer je het je inbeeldt? Wanneer de hersenen dromen, hoe creëren ze dan een ervaring van iets zien, horen of voelen die net zo realistisch is als in het wakende leven? Sebastian is niet de enige die het niet begrijpt, en om het verhaal van het dromen recht te doen, moeten we dit probleem van wat dromen nou eigenlijk zijn aan de orde stellen.

Om het concept van dromen te doorgronden, hebben kinderen (en volwassenen ook) meer informatie nodig over hoe de wereld in elkaar zit dan op het eerste gezicht lijkt. En, of je het je nou herinnert of niet, waarschijnlijk heb je zelf een vergelijkbaar proces doorgeemaakt waarin je probeerde erachter te komen wat die dingen die 'dromen' heetten nou eigenlijk waren.

Als onderdeel van zijn pionierswerk op het gebied van de cognitieve ontwikkeling van kinderen onderzocht de Zwitserse psycholoog Jean Piaget systematisch wat voor begrip kinderen hadden van dromen terwijl ze opgroeiden. Hij ontdekte dat de meeste peuters geloofden dat dromen echt waren, dat ze buiten de dromer ontstonden en dat anderen ze konden zien. Pas ergens tussen de leeftijd van zes en acht jaar begonnen de meeste kinderen te snappen dat dromen niet alleen denkbeeldig waren, maar ook dat ze niet door anderen konden worden waargenomen. En pas rond de leeftijd van elf jaar begonnen kinderen volgens Piaget de ongrijpbare, persoonlijke en interne aard van dromen volledig te begrijpen.

Zo'n dertig jaar later, in 1962, voerden twee onderzoekers uit Montreal, Monique Laurendeau en Adrien Pinard, een van de omvangrijkste en meest geciteerde onderzoeken² uit naar de voorstelling die kinderen hebben van wat dromen zijn. Als onderdeel van hun bredere onderzoek naar de ontwikkeling van het causale denken van kinderen stelden Laurendeau en Pinard aan zo'n vijfhonderd kinderen, in de leeftijd van vier tot twaalf jaar, allerlei vragen over dromen, waaronder: 'Weet je wat een droom is?' en 'Als je droomt, waar vindt je droom dan plaats?' In overeenstemming met Piagets

observaties beschreven deze onderzoekers vier stadia van begrip, die aangegeven werden met Stadium 0 tot en met 3. In het eerste stadium, dat kenmerkend was voor ongeveer de helft van de vierjarigen, begrijpt het kind niet wat een droom is, en begrijpt het de vraag niet eens. Later, in het volgende stadium, gelooft het kind dat dromen net zo echt zijn als ervaringen tijdens het wakende leven, dat dromen los van de dromer bestaan en dat een toeschouwer in de slaapkamer getuige zou kunnen zijn van de dromen. Het derde stadium, dat door minder dan de helft van de zesjarigen wordt gehaald, is een tussenstap waarin het kind overgaat van het beschouwen van de droom als een externe gebeurtenis die voor zijn ogen of in de slaapkamer plaatsvindt naar het idee dat dromen zoets zijn als films die zich afspelen in het hoofd. Ten slotte, in het vierde stadium, begrijpt het kind (meestal op de leeftijd van acht tot tien jaar) volledig dat dromen interne, persoonlijke en denkbeeldige geestelijke ervaringen zijn.

Recenter onderzoek lijkt erop te wijzen dat sommige kinderen al op de leeftijd van drie tot vijf jaar begrijpen dat dromen geen deel uitmaken van de externe wereld (in hoofdstuk 6 zullen we onderzoeken wannéér kinderen beginnen te dromen en waaróver ze dromen). Toch blijven de stappen van het verwerven van een volwassen voorstelling van dromen hetzelfde: eerst geloven we dat dromen deel uitmaken van de echte wereld, vervolgens begrijpen we dat ze niet echt zijn, daarna dat ze persoonlijk van aard zijn, en ten slotte beschouwen we de droom als iets wat zich in onze gedachten afspeelt. Binnen die stappen komen variaties voor. Sommige kinderen zullen bijvoorbeeld zeggen dat dromen afkomstig zijn van ‘binnen in mijn hoofd’ maar denken evengoed dat hun dromen echt zijn en zichtbaar voor toeschouwers van buitenaf, zoals mensen die dichtbij slapen of anderen die aanwezig zijn in hun slaapkamer. Andere kinderen begrijpen dat dromen persoonlijk en subjectief zijn, maar houden toch vol dat de droomwereld fysiek bestaat – in elk geval zolang zij zich erin bevinden. Natuurlijk geloven sommige volwassenen dit ook.

Bovendien antwoorden sommige kinderen, zelfs nadat ze hebben

begrepen dat dromen persoonlijk, intern en niet echt zijn, op de vraag waar dromen vandaan komen dat dromen afkomstig zijn uit de lucht, de hemel of de nacht. Afhankelijk van hun cultuur en hun overtuigingen zullen sommige kinderen zeggen dat dromen van bovennatuurlijke bronnen afkomstig zijn, zoals God of de hemel. Zoals Laurendeau en Pinard opmerkten: ‘De toevlucht tot een goddelijk of bovennatuurlijk wezen kan op alle niveaus worden geobserveerd en is dus absoluut niet alleen kenmerkend voor de primitiefste overtuigingen. Sterker nog, zelfs kinderen met de sterkste overtuigingen wat betreft de subjectiviteit en individualiteit van dromen zinspelen vaak op de handeling van een goddelijke macht.’³

In veel opzichten weerspiegelt de ontwikkeling van de voorstelling die kinderen van dromen hebben, de ontwikkeling van de beeldvorming van het dromen in de samenleving in de loop van duizenden jaren. Misschien dat we, als we de overstap maken van onze vroegste jeugd, gaan geloven dat we de aard en de oorsprong van dromen begrijpen terwijl we ons in feite alleen maar eigen hebben gemaakt wat onze ouders ons hebben verteld over wat dromen zijn en waar ze vandaan komen. Stel dat we niet hadden geleerd dat dromen ‘in je hoofd’ plaatsvinden, maar dat dromen ons door hogere machten worden gestuurd om ons te gidsen of te misleiden? Of dat dromen ons meenemen naar echte plekken in fysieke of spirituele werelden?

Het is duidelijk dat er cognitieve mijlpalen nodig zijn om een volwassen begrip van het hedendaagse concept van dromen te verwerven. Maar onze eigen droomervaringen, in combinatie met wat onze ouders, vrienden en de gemeenschap ons over dromen vertellen, spelen allemaal een rol in hoe we uiteindelijk deze verwarrende nachtelijke ervaringen gaan bezien, inclusief hun oorsprong, waarde en betekenis – of het gebrek daaraan.

Laten we even terugkeren naar het idee dat om een begrip te krijgen van dromen, we onderscheid moeten kunnen maken tussen echte en ingebeelde gebeurtenissen. Als volwassenen herinneren we ons soms iets en vragen ons dan af: ‘Is dat nou echt gebeurd of heb ik het gedroomd?’ Meestal zijn dat vage herinneringen waar we

maar moeilijk een tijd en een plaats aan kunnen verbinden. Een collega van Bob, Tom Scammell, is een arts en onderzoeker die de slaapstoornis narcolepsie onderzoekt, een neurologische stoornis die invloed heeft op de controle over de slaap-waakcyclus. Op een dag kwam hij bij Bob en beschreef een narcolepsiepatiënt, een jong meisje, dat zichzelf van een trap had gestort om haar broer te laten zien dat ze kon vliegen. Zoals je al had verwacht, viel ze hard van de trap. Maar ze was niet ontmoedigd; ze was er zo zeker van dat ze kon vliegen dat ze weer de trap op liep en het opnieuw probeerde! Ze had een droom gehad waarin ze kon vliegen die zo echt was, dat ze ervan overtuigd was dat het echt was gebeurd. ‘Volgens mij gebeurt dat heel vaak,’ zei Tom tegen Bob.

Het blijkt dat hij gelijk had. Samen met Tom en andere collega's in Boston en in Nederland voerde Bob een onderzoek⁴ uit waarbij deze vraag werd gesteld aan 46 narcolepsiepatiënten en nog 41 deelnemers uit een controlegroep: ‘Heb je ooit de ervaring gehad dat je niet zeker wist of iets echt was, of dat het uit een droom kwam?’ In follow-upinterviews maakten de onderzoekers duidelijk dat ze het hadden over verwarring die minstens enkele uren duurde, en waarbij de patiënten extra informatie hadden geprobeerd te vinden om te verhelderen of de gebeurtenis daadwerkelijk had plaatsgevonden. Uiteindelijk gaf slechts ongeveer 15 procent van de deelnemers uit de controlegroep aan dat ze er ooit niet zeker van waren geweest of iets echt was gebeurd of in een droom, en slechts twee mensen meldden dat ze zo'n ervaring meer dan één keer in hun leven hadden meegemaakt. Daarentegen beschreef meer dan driekwart van de patiënten dergelijke gevallen, en allemaal op één na gaven ze aan dat het minstens één keer per maand gebeurde. Sterker nog, tweederde zei dat het minstens één keer per week gebeurde!

Hoewel narcolepsiepatiënten over het algemeen vaker melden dat ze levendig dromen dan andere individuen, vertelden de patiënten die deze ervaringen hadden gemeld niet vaker dat ze levendig droomden dan de patiënten die dat niet hadden gedaan, dus kan de verwarring niet worden toegeschreven aan levendiger dromen. In plaats daarvan zou het probleem wel eens het gevolg kunnen zijn

van het feit dat er abnormaal sterke herinneringen aan de dromen worden gecreëerd als gevolg van neurologische en neurochemische afwijkingen die met de stoornis gepaard gaan. Op het moment van schrijven weten we nog steeds niet waarom patiënten met narcolepsie aan deze kwaal lijden.

Maar we weten wel dat de verwarring intens is en een groot effect op hun leven heeft. Een van de patiënten in het onderzoek vroeg, nadat hij had gedroomd dat er in een meer in de buurt een meisje was verdronken, aan zijn vrouw of ze het plaatselijke nieuws aan wilde zetten, in de verwachting dat er verslag zou worden gedaan van de gebeurtenis. Een andere patiënte had seksuele dromen waarin ze haar echtgenoot ontrouw was. Ze geloofde dat dit daadwerkelijk was gebeurd en voelde zich er schuldig over totdat ze de ‘minnaar’ uit haar dromen toevallig tegenkwam en ze beseftte dat ze elkaar jaren niet hadden gezien en dat ze op het romantische vlak nooit iets met elkaar hadden gehad. Een aantal patiënten droomde dat hun ouders, kinderen of huisdieren waren overleden, en ze geloofden dat dit waar was (één patiënt pleegde zelfs een telefoontje om een begrafenis te regelen) totdat de vermeende overledene, tot hun grote schok en opluchting, plotseling weer verscheen.

Verwarring tussen dromen en het wakende leven blijft niet beperkt tot mensen met narcolepsie. Gevallen van schijnontwaken, waarbij mensen dromen dat ze wakker zijn geworden (vaak in hun gebruikelijke slaapomgeving) kunnen iedereen overkomen. In deze dromen binnen dromen kunnen mensen ‘wakker worden’, uit bed komen, douchen en op het punt staan een ontbijt te bereiden, om dan tot hun enorme verbijstering opnieuw wakker te worden! Mensen die een schijnontwaken hebben meegemaakt, staan vaak versted van de uiterst subtiele details die ertoe bijdroegen dat ze dachten dat ze wakker waren. De droom zag er ongelooflijk echt uit en voelde ook ongelooflijk echt. Zo echt zelfs dat ze hem aanzagen voor de werkelijkheid.

In zijn thuis uitgevoerde onderzoeken naar dromen heeft Tony meer dan vijftienduizend droomverslagen van honderden mannen en vrouwen verzameld. In meerdere van deze onderzoeken hebben

mensen spontaan aangegeven dat ze midden in de nacht wakker werden uit een droom, de tijd namen om de droom op te schrijven voordat ze weer gingen slapen, en vervolgens de volgende ochtend tot de ontdekking kwamen dat hun dagboekbladzijde leeg was! In deze gevallen droomden mensen dat ze wakker werden en hun droom vastlegden (ofwel door hem op te schrijven ofwel door hem in te spreken), en werden vervolgens écht wakker in de overtuiging dat wat in werkelijkheid een droom was geweest, daadwerkelijk was gebeurd.

De onzekerheid die de droom- en de wakende toestand omgeeft, is misschien wel het best beschreven door de invloedrijke Chinese filosoof Zhuang Zi (369 tot 286 voor Christus). In zijn beroemde *Vlinderdroom* schreef hij: ‘Ooit droomde ik, Zhuang Zi, dat ik een vlinder was die overal heen fladderde, in alle opzichten een vlinder. Ik was volkomen tevreden met mijn bestaan als vlinder en was me er niet van bewust dat ik Zhuang Zi was. Algauw werd ik wakker, en toen was ik weer mijn echte zelf. Nu weet ik niet of ik toen een man was die droomde dat ik een vlinder was, of dat ik nu een vlinder ben die droomt dat ik een man ben.’

De conclusies die we uit al deze informatie trekken zijn dat wanneer de hersenen dromen, de dromen die ze creëren niet alleen geloofwaardig zijn terwijl we ze dromen, maar ook na afloop even geloofwaardig kunnen zijn. Misschien is het dan ook niet verrassend dat we, afhankelijk van individuele omstandigheden, dromen kunnen beschouwen als het echte leven (wat Jessie geloofde over het eendje, en de verwarring van narcolepsiepatiënten); portalen naar net zulke echte of andere werelden; boodschappen en profetieën van de goden; onvervulde wensen; willekeurige hersenruis; nachtelijk vermaak; berichten uit de toekomst, van de doden, of van andere geesten; bronnen van persoonlijke inzicht, probleemoplossing, en creativiteit; of een venster op herinneringsverwerking.

Wanneer hersenen dromen, laten ze al deze mogelijke verklaringen voor wat er gebeurt voor ons achter. In dit boek zullen we ze allemaal bespreken, en zullen we kijken waar deze alternatieven ons brengen. We zullen zien dat er niet slechts één juist antwoord is, en

dat de antwoorden elkaar niet noodzakelijkerwijs uitsluiten. Met een beetje goede wil (of soms met flink wat goede wil) kunnen ze allemaal aannemelijk zijn. Maar voor ons is de spannendste verklaring, zowel uit intellectueel als uit wetenschappelijk oogpunt, de laatste, de herinneringsverwerking. We zullen daar later nog veel meer over zeggen, maar hier is vast een voorproefje. We weten nu, op basis van bijna twintig jaar onderzoek, dat de hersenen terwijl we slapen voortdurend aan het werk zijn met het verwerken van onze herinneringen van de voorgaande dag. Voor elke twee uur die we wakend doorbrengen en waarin we nieuwe informatie opnemen, lijkt het dat de hersenen een uur lang alle externe inputs moet afsluiten om uit te kunnen vogelen *wat dat allemaal betekent*.

Bobs eerste computer was een Apple II+. Die had 48 kilobytes aan geheugen. Inderdaad: kilobytes. Dat is 0,048 megabytes, of 0,000048 gigabytes, of 0,0001 procent van het geheugen van zijn iPhone. En de CPU ervan was 2400 keer zo traag. Ondanks al zijn beperkingen kon die computer alles onthouden wat Bob op zijn toetsenbord typte, muziek opslaan die binnenkwam van een cassette-recorder, of tekeningen die op een primitieve tablet waren gemaakt. Hij kon alleen in de verste verte niet vertellen wat het betekende. Hij kon waarschijnlijk niet eens het concept van ‘betekenis’ bevatten. Pas in de afgelopen jaren, met harddrives van 10 terabyte en de introductie van nieuwe kunstmatige intelligentie ($\kappa 1$) en ‘diep leren’-programmeertechnieken, zijn computers begonnen de vraag te beantwoorden wat de informatie die ze verzamelen ‘betekent’. Dat is het moeilijke gedeelte, of je nou een computer of een mens bent, en onze hersenen doen het moeilijkste gedeelte ervan terwijl we slapen. De berekeningen die onze hersenen uitvoeren tijdens de slaap zijn bijna onvoorstelbaar. Wat dromen betreft: we denken inmiddels dat onze hersenen een klein beetje bewustzijn hebben toegevoegd aan het mengsel, in de vorm van dromen, om te helpen bij dit wonderlijke proces. In hoofdstuk 7 en 8 beschrijven we hoe het dromen dit doet.

Laten we, voordat we dit hoofdstuk afsluiten, terugkeren naar een van de kernpunten van het dromen waar jonge kinderen vaak moei-

te mee hebben. Nadat ze erachter zijn gekomen dat sommige dingen in het leven echt zijn en andere niet, en ze onderscheid kunnen maken tussen dingen die bestaan in de fysieke wereld en die dingen die onstoffelijk zijn, moeten kinderen leren te begrijpen dat hoewel zij hun dromen kunnen zien, de beelden die ze zien niet door iemand anders kunnen worden gezien. De persoonlijke aard van dromen heeft cruciale gevolgen voor iedereen die geïnteresseerd is in de dromen van andere mensen. Het maakt niet uit of je een neurowetenschapper, een klinisch medicus, een geestelijke of een bezorgde ouder bent, je kunt nooit iemand anders' droomervaringen rechtstreeks bestuderen. Het enige waar je toegang toe hebt is de beschrijving van de ervaring die de andere persoon geeft, of die nu verbaal, op schrift, via een tekening of in een stuk performancekunst wordt gedeeld. Daarom verwijst het concept van dromen niet alleen naar de 'werkzaamheid van de geest tijdens de slaap, waardoor levendige voorstellingsreeksen, meest in grillige afwisseling, gevormd worden,' maar ook naar wat mensen zich herinneren van die ervaringen en naar de gesproken of geschreven verslagen die de dromer uiteindelijk verschaft op basis van haar (vaak kortstondige) herinnering aan de droom.

In essentie komt het erop neer dat dromen als concept én als daadwerkelijke ervaring veel gecompliceerder zijn dan de meeste mensen denken. En, om het allemaal nog ingewikkelder te maken, er is onder onderzoekers niet eens consensus over wat als een droom mag gelden. Interdisciplinaire groepen van de International Association for the Study of Dreams (Internationale vereniging voor onderzoek naar dromen) en de American Academy of Sleep Medicine (Amerikaanse academie van de slaapgeneeskunde) kwamen tot de conclusie dat 'één definitie voor dromen waarschijnlijk onmogelijk is gezien het brede spectrum aan vakgroepen die zich bezighouden met onderzoek naar dromen, en de verscheidenheid aan op dit moment toegepaste definities.'⁵ Dus kan, afhankelijk van iemands perspectief, dromen synoniem zijn met de term *slaapmentatie*, die verwijst naar de ervaring van *elke geestelijke activiteit* (waarnemingen, lichamelijke gevoelens, geïsoleerde gedachten) tij-

dens de slaap, of het kan beperkt zijn tot uitvoeriger, levendiger en meer verhalende ervaringen die we ons herinneren wanneer we wakker worden.

In dit boek zullen we er een brede opvatting van dromen op na houden die alles omvat van vluchtige, gefragmenteerde en op gedachten lijkende vormen van slaapmentatie helemaal tot aan ingrijpende, schijnbaar grandioze nachtelijke avonturen. Over het algemeen zal onze focus echter liggen op de ingewikkelder en levensecht lijkende dromen; de rijke, intense ervaringen waar je helemaal door wordt meegesleurd die dromen hun mystieke aura hebben gegeven en die ons al sinds mensenheugenis hebben geïntrigeerd en verbijsterd.