

A close-up photograph of a person's face, partially obscured by a patterned mask. The mask has a yellow and brown floral or abstract design. The person's lips are painted a vibrant red and are slightly parted. The lighting is dramatic, with strong shadows and highlights, creating a mysterious and intense atmosphere.

Lucide dromen

Leer van je dromen, greep op je leven

MARLEEN JANSSEN

WWW.FEMALESECRET.AMSTERDAM

Lucide dromen

Leer van je dromen, greep op je leven

Vliegen over eindeloze vlaktes. Seks met je favoriete Hollywoodacteur. Oefenen voor een belangrijk sollicitatiegesprek. Als je controle krijgt over je dromen, gaat er een wereld voor je open. En het mooie is: iedereen kan het leren.

Een scène in de film *Inception*. Hoofdrolspeelster Ellen Page loopt samen met tegenspeler Leonardo DiCaprio door een beklinkerde straat in Parijs. Ze realiseert zich op een goed moment dat ze aan het dromen is. Nu ze weet dat ze in dromenland verkeert, is ze benieuwd hoe ver ze kan gaan in het tartten van de natuurwetten. Met haar blik vouwt ze de winkelstraat waarin ze loopt langzaam dubbel, als een velletje origami. Boven wordt onder, onder wordt boven, de wereld staat op zijn kop.

Alles is mogelijk

In de kaskraker van regisseur Christopher Nolan uit 2010 gebeurt een hoop dat in het echte leven niet zou kunnen. Zo kunnen we niet, zoals de premisse in de film is, iemands dromen binnendringen om zo kennis en ideeën uit iemands brein te stelen. Maar de hierboven beschreven scène, waarin Ellen Page een lucide droom heeft, kan wél. In dromenland is immers alles mogelijk. Alles.

De regie overnemen

Waarschijnlijk heb je wel eens meegemaakt dat je aan het dromen was en dat je je ineens realiseerde: verdorie, dit is een droom. Grote kans dat je niet snel daarna wakker schrok. Maar wat nou als je door zou kunnen slapen in het besef dat je droomt? Wat nou als je de regie van je droom zou kunnen overnemen? Dan ontvouwt zich ineens een compleet nieuwe dimensie, waarin alle kaders en begrenzingen die horen bij het dagelijkse leven – ruimte, tijd, fysieke beperkingen – niet bestaan.

Terwijl het lichaam slaapt...

Geen wonder dat lucide dromen altijd zo'n enorme aantrekkingskracht op mensen hebben gehad. Tibetaanse boeddhisten beoefenen de kunst al eeuwen en spreken over 'Milam Bardo', ofwel de tussenstaat van de droomtoestand, waarbij er sprake is van geestelijke activiteit terwijl het lichaam slaapt. Veel Tibetanen zien dromen als een manier om te communiceren met diepere werelden in henzelf, hetgeen als leidraad kan dienen voor het dagelijks leven. Met behulp van zogenaamde 'droomyoga' kunnen wonden in de psyche worden geheeld, geloven zij. Daarover lees je straks meer.

Dit is ongrijpbaar

Ook in het Westen is het fenomeen al eeuwen bekend. Aristoteles schreef er in zijn verhandeling 'Over de droom' al over. Toch hebben dromen (en de betekenis ervan) in het Westen lange tijd opvallend weinig wetenschappelijke aandacht gekregen. Dat is niet zo verwonderlijk: de wetenschap draait om de ratio, het verklaarbare, het toetsen van hypothesen. Dromen zijn ongrijpbaar en laten zich dus niet gemakkelijk onderzoeken: ze bestaan alleen in de hoofden van mensen. Boeken over dromen en de duiding ervan worden dan ook vaak onder de noemer 'esoterie' geplaatst. Gelukkig begint de interesse voor dromen in de wetenschap de laatste decennia langzaam te groeien.

Bekende dromers

Bekende lucide dromers zijn er genoeg. Salvador Dalí bijvoorbeeld. Hij vond de 'echte wereld' te saai om tot creatieve ideeën te komen. Zijn heldere dromen vormden zijn belangrijkste inspiratiebron voor zijn surrealistische schilderijen. Ook de natuurkundige Richard Feynman – een van de wetenschappers achter de atoombom – kende de kunst van het lucide dromen. In zijn boek *Surely You're Joking, Mr. Feynman!* beschrijft hij talloze bewustzijnsexperimenten. James Cameron – regisseur van onder andere *Titanic* – is eveneens een bekende lucide dromer: zijn film *Avatar* is er gedeeltelijk op gebaseerd.

Stap in de mysterieuze wereld

Wat is het precies, lucide dromen? Wat hebben we eraan? En: kunnen we leren om onze dromen te sturen? Laten we afdalen naar de fascinerende, mysterieuze wereld van de lucide droom.

Het begrip 'lucide dromen' werd in 1913 geïntroduceerd door een Nederlander: de schrijver en psychiater Frederik van Eeden. Met de term 'lucide' refereerde hij aan de heldere staat waarin de dromer zich bevindt. Hij beschrijft hoe hij op een nacht een sigaar opstak. Hij schrok ervan, want hij was gestopt met roken. Vrij snel daarna realiseerde hij zich dat hij aan het dromen was – en nam terstond nog een paar trekjes van zijn sigaar. 'Ik had mijn voornemen niet gebroken en had toch het plezier van rooken,' schreef hij daarover.

Wat heb je eraan?

Goed. Nu weten we dat er zoiets bestaat als helder dromen. De volgende vraag is: en dan? Is het gewoon een leuk extraatje? Een soort dromen-plus? Of kunnen lucide dromen ons ook verder helpen in ons wakende leven?

Als je gaat googelen, valt al gauw op dat lucide dromen op veel mensen een enorme aantrekkingskracht heeft. Op het inmiddels meer dan twintig jaar oude Nederlandse internetforum LD4All beschrijven mensen hun heldere dromen tot in detail. 'Op vliegen ben ik inmiddels een beetje uitgekeken,' schrijft een jongen uit Venray. 'Maar meisjes imponeren vind ik des te leuker.'

Lucide dromen is voor veel mensen in de eerste plaats simpelweg erg vermakelijk. Vliegen boven indrukwekkende landschappen, seks met George Clooney, eindeloos winkelen in de duurste kledingwinkels: in een lucide droom zijn dingen mogelijk die in het echte leven onbereikbaar zijn. De ervaring van een lucide droom kan levensecht zijn. Daar kan geen VR-bril tegenop, zeggen ervaren lucide dromers.

Maar alleen maar dromen over seks en tropische stranden zou wel eens zonde kunnen zijn. Aangezien dromen – zoals we net lazen – iets zeggen over wie we zijn, kan een lucide droom volgens kenners ingezet worden om meer zelfkennis te verkrijgen of om stress en angsten weg te nemen.

Oefenen in bed

In lucide dromen kunnen we vaardigheden oefenen waar we vervolgens als we wakker zijn profijt van hebben. Er zijn veel verhalen bekend van sporters die in hun lucide droom 'trainen'. In Duitsland wordt topsporters regelmatig geadviseerd om zich te bekwamen in lucide dromen. In een droom kun je immers de tijd vertragen en de zwaartekracht tartten, waardoor bewegingen met meer precisie kunnen

worden uitgevoerd. Ook hier is slechts beperkt onderzoek naar gedaan, maar er bestaat een studie waarin proefpersonen in twee groepen werden opgedeeld. De ene groep leerde in de lucide droom om een muntje van tien eurocent in een beker te gooien; de andere groep oefenende dat niet. De groep die over de vaardigheid had gedroomd, was beduidend beter geworden in de oefening.

Droomyoga

Niet alleen sportprestaties, maar ook tal van vaardigheden die in het dagelijks leven moeite kunnen kosten – solliciteren, presenteren, flirten – kunnen in een lucide droom worden geoefend.

Het zijn interessante toepassingen, maar de Tibetaanse monniken – ze kwamen in de introductie al even voorbij – zouden hun schouders waarschijnlijk ophalen. Zij beogen met het opwekken van lucide dromen een hoger doel: spirituele groei.

Aan de basis van deze eeuwenoude droomyoga, zoals het ook wel bekendstaat, ligt het idee dat de werkelijkheid in feite even onecht is als de wereld van onze dromen. In beide werelden beschouwen we alles wat zich aan ons openbaart namelijk vanuit emoties: angst, afkeer, verlangen. Daardoor zien we de dingen nooit zoals ze echt zijn. Droomyoga, geloven beoefenaars, helpt door deze illusie heen te pikken.

Train je emoties

Waar je overdag je emoties soms nog kunt onderdrukken, is er in je dromen vaak geen ontsnappen aan. Juist daarom zijn dromen geschikt voor spirituele oefening. Wie helder leert dromen, zo is de gedachte, wordt niet meer heen en weer geslingerd tussen allerlei emoties. Lucide dromen is dus een training in emotiemanagement. De helderheid die in de slaap optreedt, neem je mee de dag in, waardoor je in het dagelijks leven meer in balans komt. Door te leren kijken naar de illusies die zich in onze dromen aan ons openbaren, kunnen we ook ons begrip van de wakkere wereld vergroten. Je wordt een wijzer mens. Volgens de traditie zal iemand die de droomyoga feilloos beheerst uiteindelijk in staat zijn om het sterven helder te beleven, om zo te ontsnappen aan de wedergeboorte.

Kun je het leren?

En dan nu de hamvraag: is lucide dromen te leren? Het antwoord zal je na het lezen van bovenstaande niet verbazen: helder dromen is een vaardigheid die door iedereen te leren is. Het internet staat vol met tips en zelfs online cursussen, die beloven dat je de kunst binnen dertig dagen onder de knie kunt krijgen.

Maar of het zo makkelijk is, is nog maar de vraag. Wetenschappers schatten dat zo'n twintig tot dertig procent van de wereldbevolking uit zichzelf – dus zonder oefening – in staat is om helder te dromen. Waarom de een het wel kan en de ander niet, is onduidelijk. Wel lijkt het erop dat introverte mensen er meer aanleg voor hebben dan extraverte mensen. Zij zijn immers al gewend om hun blik naar binnen te richten.

Voor de mensen die niet uit zichzelf helder dromen, zijn er verschillende oefeningen om luciditeit tijdens het slapen op te roepen.

Aan de slag

De eerste stap is dat je je dromen gaat onthouden. Pen en papier naast je bed dus, en meteen opschrijven wat je je herinnert nadat je wakker bent geworden – tot in het kleinste detail. Zie het als een dagelijks logboek. Na verloop van tijd herken je wellicht bepaalde patronen. Misschien zak je in veel dromen ineens door een vloer. Of heb je eindeloze dialogen met je kat. Dit worden droomsignalen genoemd en het zijn vaak zaken of gebeurtenissen die in het echte leven niet voorkomen. Ze zijn belangrijk voor iedereen die helder wil leren dromen. Na verloop van tijd ga je die signalen namelijk tijdens het dromen herkennen, zo is het idee, waardoor je weet: ik praat niet echt met mijn kat, ik droom.

Een tweede, veelgehoord advies om luciditeit tijdens het dromen op te roepen is de realiteitstest. Heel simpel. Vraag jezelf meerdere keren per dag af: is dit echt of is het een droom? Doe het tijdens een vergadering, tijdens de lunch, op de fiets. Voer deze taak serieus uit, ook al lijkt het wat stompzinig. Verifieer dat je wakker bent. Als je gewend raakt om dit meerdere keren op een dag te doen, is de kans groot dat je je dit in dromenland ook gaat afvragen. Als je je op een roze zandstrand bevindt en er galopperen een paar eenhoorns voorbij, mag je ervan uitgaan dat je droomt.

Ten derde: volgens wetenschappers kan het helpen om vlak voor je gaat slapen heel helder te visualiseren waarover je wilt dromen. Bedenk dit tot in het kleinste detail. Misschien kun je er een soort mantra van maken. Een ritueel voor het slapengaan.

Trek een kast open

Ervaren lucide dromers zeggen dat het beste advies is: oefenen. Als je eenmaal de sensatie hebt meegemaakt dat je tijdens het slapen 'ontwaakt' in je eigen droom, is

het de kunst om niet wakker te schrikken. Dat zal in het begin gegarandeerd gebeuren. Hier geldt: speel ermee. Probeer interacties aan te gaan in de droom. Trek een kast open, spreek mensen aan, loop door deuren en zie wat zich aan je openbaart. De interactie, zeggen slaaponderzoekers, zal ervoor zorgen dat de droom helder wordt en langer duurt.

Veilig in dromenland

Tot slot: zijn er risico's verbonden aan het dolen door dit mysterieuze schemergebied tussen waken en dromen, waar alles mogelijk is? Slaaponderzoekers schudden van nee: in dromenland ben je veilig. Er zijn verhalen bekend van mensen die moeite kregen om droom van werkelijkheid te onderscheiden, maar die kampten waarschijnlijk al met psychische problemen. Mocht je last hebben van psychische klachten, dan kan het goed zijn om eerst een arts te raadplegen voor je aan het dromen slaat.

In het algemeen geldt dat een lucide droom diepe indruk op je kan maken. Voordat je in lucide toestand op een grote existentiële ontdekkingsstocht gaat, is het daarom een goed idee om eerst maar eens te dromen over een tropisch strand. Of over George Clooney.