

## Hoofdstuk 1

### De twaalf meest voorkomende thema's

Wanneer ik tijdens een lezing vraag welke mensen er weleens dromen over koken, gaan er een paar handen omhoog. Maar als ik vraag naar dromen over vliegen, dan steekt de halve zaal zijn vinger op. Er zijn thema's die vaker in dromen voorkomen dan andere. Vallen, examen doen, niet kunnen bewegen of spreken, te laat komen of verdwalen, naakt zijn, dood en geboorte... om er maar een paar te noemen. Deze thema's weerspiegelen de vraagstukken waar mensen mee te maken krijgen. Ieder mens wordt verliefd, heeft perioden in zijn leven waarin hij vastloopt, steun zoekt, onzeker is, schittert, voor belangrijke keuzes staat, zichzelf kwijt is en weer terugvindt, verliest en wint. En al deze elementaire levens-thema's komen ook in de dromen voor.

Om te bepalen welke thema's ik in dit hoofdstuk zou opnemen, heb ik me laten leiden door de ervaringen bij de vragenrondes van lezingen, het beantwoorden van vragen van luisteraars tijdens radioprogramma's en het werken in workshops, maar ook door te onderzoeken over welke dromen het vaakst uitleg gevraagd wordt op onze dromensite. Daar zijn deze twaalf thema's uitgekomen en aan de hand ervan laat ik je een methode zien waarop jij zelf thema's kunt uitleggen. Wanneer je er een aantal hebt gelezen, dan zul je de wetmatigheid en de methode herken-

nen en kun je die zelf op vele thema's toepassen. De gedachte hierachter is dat ik je liever een manier van kijken aanbied, zodat je met je eigen dromen aan de slag kunt gaan, dan dat ik een dromenwoordenboek maak waarin je de betekenis zou kunnen opzoeken.

De methode is vrij eenvoudig: als je het een aantal keren gezien hebt, dan kun je het zelf ook.

Je neemt allereerst de letterlijke betekenis van het thema. Je vraagt je af wat het in het dagelijks leven betekent, wat de functie ervan is, wat er letterlijk gebeurt.

Vervolgens ga je dat een figuurlijke betekenis geven. Op die manier kun je dan onderzoeken hoe datgene wat je droomt, zich afspeelt in je leven.

Ik kijk in dit hoofdstuk niet naar de droom als een verborgen of vervormde taal. De eerste droomuitleggers van de vorige eeuw, zoals Sigmund Freud (1856-1939) en Carl Gustav Jung (1875-1961), deden dat wel. Zij meenden dat je vooral symbolisch moest kijken. Zo bezag Freud een droom waarin iemand eten zoekt als een symbool van de orale fase in de ontwikkeling van de persoonlijkheid. Voor mij is de eerste letterlijke associatie bij eten dat het gaat om voeding. De figuurlijke betekenis is dat het hier draait om het thema van geestelijke en emotionele voeding waar iemand naar op zoek is.

Of neem bijvoorbeeld het regelmatig voorkomende thema 'springen'. Letterlijk is springen dat je de vaste grond onder je voeten verlaat. Dat is het feitelijk, dat is wat je doet. In dromentaal betekent dit dat je figuurlijk de vaste grond onder je voeten verlaat en dat je iets loslaat in je dagelijks leven, ergens vandaan wil gaan op een abrupte en niet-geleidelijke manier.

Daarom zijn de taalassociaties, de gezegden en spreekwoorden

zeer behulpzaam, die drukken de essentie van een beeld uit ('in het diepe springen', 'de boot missen', 'je blootgeven').

### **Inleiding: acceptatie of verwerping**

Voordat we naar de meest voorkomende thema's gaan, is er nog iets anders belangrijk bij de interpretatie, namelijk het onderscheid tussen enerzijds dromen die aangeven dat je je moet overgeven aan een levenssituatie en anderzijds dromen die aangeven dat je daar juist uit moet gaan. De droom geeft aan wat er speelt in je leven, in welke situatie je zit en welk thema er aan de orde is. Vervolgens, en dat is iedere keer zelfonderzoek, moet je kijken of:

- dat een situatie is die je juist verder tot je moet laten doordringen en waar je je aan moet overgeven of naar moet leven ('zo is het nou eenmaal en accepteer het maar, werk maar met datgene wat er is en geef je daaraan over,' zo zegt de droom).
- dat het een situatie is die tegen jezelf ingaat en waar je uit moet gaan ('stop met deze situatie, je hebt er helemaal genoeg van, laat tot je doordringen dat deze manier van leven je niet dient,' zo zegt de droom).

Stel dat je droomt dat je vastzit en dat je je niet kunt bewegen. Dan is het mogelijk dat dit droombeeld óf de noodzaak symboliseert dat je je beperkingen moet aanvaarden en daarnaar moet leven óf dat de droom je laat zien hoe gevangen je je eigenlijk voelt en dat het een oproep is om ergens uit te breken. Welke van de mogelijkheden het is, hangt af van de gebeurtenissen in je droom en van hoe je je voelde in de droom. Degene die daar werkelijk een antwoord op kan geven, ben jij zelf. Als je de boodschap van de droom tot je door laat dringen, dan wéét je of je in het leven juist te veel of te weinig van iets hebt. Een droombegeleider

kan daar volgens mij alleen maar iets zinnigs over zeggen als hij met de dromer in contact is.

Hieronder werk ik een aantal veelvoorkomende thema's uit om je te laten zien hoe je ernaar kunt kijken. Niet zozeer om een allesomvattende opsomming te geven van de betekenis, maar om je te laten zien hóe je kunt kijken naar deze thema's en hoe jij zelf de betekenis van een veel voorkomend thema in je eigen dromen kunt achterhalen.

## **De weg kwijt zijn**

Aanverwante thema's: verdwalen, niet weg kunnen komen, te laat komen.

*Gezegdes/uitdrukkingen*

De boot missen.

Voor een dichte deur staan.

Elke reis begint met de eerste stap.

De weg kwijt zijn.

Van je pad afraken.

Het gemeenschappelijke van deze dromen is dat je niet daar aankomt waar je wilt zijn.

Het begint vaak met een helder beeld van wat je te doen staat of waar je naar op weg bent. Dan kom je afleidingen tegen in de vorm van mensen die je iets vragen, de tijd die plotsklaps verstreken is of pech onderweg. Dat brengt je vervolgens op een dwaalspoor waarbij je je benauwd, radeloos, verward of in paniek voelt.

*'Ik pak mijn tas in voor een grote reis,  
ik ga naar mijn zus. Maar de bagage past niet  
en telkens als ik de tas wil pakken, valt er weer iets uit. De taxi  
die staat te wachten,  
heeft er genoeg van en rijdt weg.  
Nu ga ik het nooit halen.'*

*'Ik loop door de straten van Assen,  
maar alles is veranderd. Ik weet dat ik in Assen ben, maar ik  
herken niets meer.'*

*'Ik sta in mijn huis en wil weggaan voor een vakantie. Maar ik  
kan de trap niet af, de treden zijn veel te groot voor me en ik ben  
heel bang dat ik zal vallen en me zal verwonden. Dan gaat die  
vakantie niet door.'*

De essentie van deze dromen is dat ze je duidelijk maken dat je niet bereikt wat je oorspronkelijk wilde. De afleidingen en verwickelingen in de droom zijn vaak afspiegelingen van persoonlijke thema's, zoals ieder mens die heeft. Verlegenheid, twijfel, te dominant, de controle willen houden, noem maar op. Deze persoonlijke thema's zijn belangrijke aanwijzingen voor mogelijke redenen waarom je bepaalde doelen in je leven niet verwezenlijkt.

Bij sommige mensen verspringt in de droom de tijd. Ze willen een vliegtuig halen, maar opeens blijkt dat het al over een kwartier vertrekt en dan realiseren ze zich dat ze het nooit gaan halen. Zoiets duidt erop dat de dromer de neiging heeft in zijn leven zomaar tijd te laten passeren en hele dagen gewoon maar voorbij te laten gaan zonder bewust te leven.

Anderen willen een vliegtuig halen en weten in de droom opeens niet meer waar het vliegveld is of ze staan op het verkeerde vliegveld. Dat geeft aan dat de dromer te weinig stilstaat bij waar hij

nou echt moet zijn in zijn leven (dus met welke mensen hij moet omgaan, bij wie hij moet zijn voor welke vragen of raad, in wat voor soort omgeving hij wil werken). Weer anderen zijn op weg naar het vliegveld en worden dan afgeleid door gebeurtenissen onderweg. Zo droomt een vriendin van mij vaak dat ze onderweg mensen met pech ziet die ze dan gaat helpen, zonder dat dit lukt. Een duidelijke aanwijzing dat ze zich in haar dagelijks leven niet te veel moet laten afleiden door problemen van anderen waar ze toch niets aan kan doen.

Wat ook vaak voorkomt, is dat iemand op weg is naar een doel, maar eerst alles helemaal perfect moet hebben voordat hij op weg kan gaan. In de droom sta je op het punt van vertrek maar je krijgt je tas niet ingepakt. Telkens ben je iets vergeten. Zo'n droom laat je zien dat je de neiging hebt om te vinden dat je erg veel 'bagage' moet hebben voordat je van jezelf ergens aan mag beginnen. Het streven naar perfectie maakt dat je nooit op reis gaat om je doel te bereiken. In het dagelijks leven kun je dat herkennen bij mensen die pas willen praten over een probleem, als ze helemaal zeker zijn van hun zaak en hebben uitgedacht hoe het allemaal opgelost moet worden. Maar als je jezelf die eisen oplegt, is de kans erg klein dat er een gesprek komt.

De dromen waarin je een bepaald doel niet bereikt, kunnen twee betekenissen hebben. Het kan zijn dat je het verkeerde doel nastreeft in je leven en dat juist het feit dat je er niet komt een zegen is. De afleidingen in de droom schudden je dan wakker en zijn eigenlijk een hulp voor je. Ze geven aan dat je je op de verkeerde weg bevindt. Het kan ook zijn dat de droom je waarschuwt, omdat jij hetgene wat belangrijk is in je leven, verwaarloost en dat je je onterecht laat afleiden.

Let om meer helderheid te krijgen allereerst eens op het begin van de droom: onderzoek het doel. Wat was je oorspronkelijke doel? Wilde je daar echt naar toe, of was er ergens een innerlijke weer-

stand tegen dat doel? Gaat dat doel je gelukkig maken? Moest je daar echt zijn of niet?

Zo droomde een vriend van me dat hij het vliegtuig miste waarin alle mensen zaten met wie hij in het begin van zijn werkend bestaan samenwerkte. Dat vliegtuig vertrok naar Amerika en hij zag het zo voor zijn ogen opstijgen. Toen hij zijn droom onderzocht, realiseerde hij zich dat hij met deze mensen eigenlijk geen toekomst had, dat hun avontuur niet zijn avontuur was. De droom gaf aan dat het niet de bedoeling was dat hij met hen in een vliegtuig terecht zou komen.

### *Samenvattend*

Onderzoek naar aanleiding van dromen waarin je de weg kwijt bent, het doel en de afleidingen. Het doel zegt iets over een doel in je leven. De afleidingen zeggen iets over datgene wat je daarvan weerhoudt. Het kan zijn dat dat heilzaam is voor je óf dat het aangeeft dat je iets te doen staat als je je doel wilt bereiken. Vandaar dat je goed moet kijken met welk gevoel je wakker werd uit deze droom. Vraag jezelf ook af welke doelen je hebt in je leven, hoe je daarmee omgaat en of je jezelf ervan weerhoudt die doelen te bereiken.

## **Vliegen**

Aanverwante thema's: onder water kunnen ademen, dansen in het vuur, andere dromen waarin je datgene doet wat overdag onmogelijk is.

### *Gezegdes/uitdrukkingen*

Zo vrij als een vogel.

Hij vliegt zo weg.

De aandacht is snel vervlogen.

Het is een hoogvlieger.  
Een helikopterview hebben.

Uiteraard mag de vliegdroom hier niet ontbreken. Een veel voorkomende droom die een gevoel van vrijheid geeft, waarbij de droom zegt dat je in je leven vrijer bent dan je denkt.

*'Mijn favoriete droom is die waarin ik vlieg langs de Spaanse kust. Ik vlieg over het scheidsvlak van water en land, ik zie de golven op de kust spoelen. En ik word helemaal enthousiast als ik me dan realiseer dat ik nog veel verder kan vliegen, helemaal Afrika in.'*

*'Ik loop in een winkelstraat en opeens kan ik vliegen. Ik ga dan allemaal kattenkwaad uithalen. Een appeltje pikken bij de groenteboer, een vrouw op haar schouder tikken en dan snel wegvliegen, niemand kan me pakken.'*

*'Ik ren en dan stijg ik op. Mensen om me heen proberen me nog aan mijn benen vast te houden, maar ik schop ze los en ga lekker de lucht in.'*

Wat de vliegdroom zo bijzonder maakt, is dat we in de droom iets kunnen wat overdag onmogelijk is. Bij vliegen hebben mensen een gevoel van vrijheid. Dat is ook veelal de betekenis van de droom, hij vertelt je hoe vrij je eigenlijk bent. Dat realiseren we ons niet altijd overdag. Integendeel, niet zelden heeft de dagelijkse realiteit een beklemmend effect. We voelen ons bijvoorbeeld gevangen in alle verantwoordelijkheden, taken en werkzaamheden. Of we zitten gevangen in de verwachtingen die we van onszelf hebben en in onze eigen gedachten en gevoelens omtrent een situatie. We kunnen de werkelijkheid niet altijd (je zou



zelfs kunnen zeggen: hoogst zelden) naar onze hand zetten. Onze invloed op anderen en op situaties is beperkt. De enige werkelijke invloed die we hebben, is hoe we met onszelf omgaan. Dromen over vliegen tonen ons dat we veel vrijer zijn dan we denken dat we zijn. Je ziet vaak in de droom een aanwijzing over de manier waarop je vrij kunt worden. Als je droomt dat je je eerst los moet schoppen voordat je kunt vliegen, duidt dat op een ferme actie om vrij te kunnen worden. Terwijl een langzaam weglopen van een situatie en dan wegvliegen duidt op je geruisloos losmaken van iets uit je dagelijks leven. Ook de dromen met aanverwante onderwerpen, zoals kunnen dansen in het vuur, geven die aanwijzingen. Als je gewoon in het vuur springt, krijg je een andere aanwijzing dan wanneer je er in geduwd wordt tijdens je droom. In het laatste geval moet je in je leven iemand zoeken die je een duwtje in de rug kan geven, in het eerste geval kun je het zelf.

Bij vliegen is er een variant waar we alert op moeten zijn. Sommige dromen over vliegen gaan juist over het ontlopen, beter gezegd het ontvluchten, van verantwoordelijkheid.

Misschien herken je het wel bij jezelf, of bij anderen. De mensen die afhaken net op het moment dat het spannend wordt of dat er iets bereikt kan worden in het werk of een relatie. Net voordat het leven ze kan verrassen met vormen die diepe bevrediging kunnen geven, vliegen ze weg. Daar ligt vaak een vorm van bindingsangst aan ten grondslag. De dromen geven een beeld van een vlucht uit de werkelijkheid.

Hier zijn het karakter en de neiging van de dromer belangrijk en dus helpt enige zelfkennis. Weet je van jezelf dat je over het algemeen juist de neiging hebt om je te diep in te graven in alle aardse beslommeringen, te veel bezig bent met je verantwoordelijkheden en plichten óf vind je het juist lastig om je echt te verbinden met je verantwoordelijkheden en aanspreekbaar te zijn op wat je doet?

### *Samenvattend*

Bekijk in de vliegdromen uit wat voor soort situatie je wegvliegt. Die verbeeldt een situatie uit je dagelijks leven waar je je in gevangen voelt, waar je in vastzit of waar je aan lijdt. Dat komt mede doordat jijzelf er op een bepaalde manier mee omgaat. De droom laat je zien hoe je er vrij in kunt worden. Vandaar dat de manier waarop je vrij wordt in de droom een hele belangrijke aanwijzing voor je is.

## **De dood**

Aanverwante thema's: begrafenissen, sterven, doods-kisten.

### *Gezegdes/uitdrukkingen*

Je doodschrikken.

Als de dood zijn voor.

Onze relatie is morsdood of op sterven na dood.

Doodsangsten uitstaan.

Dat is je reinste zelfmoord.

Bij dromen over de dood, een heftig thema, schrikken mensen vaak. Ook omdat men al snel denkt dat het een voorspellende droom is.

De dromen over de dood vertellen dat er iets afgelopen is in het leven van de dromer. Als je droomt over de dood is het terecht dat het je raakt, maar de dood hoeft helemaal niet negatief te zijn. In dromen is de dood hét beeld van het einde van een oude vorm, van iets wat niet langer voort kan duren, omdat het leven eruit is.

*'Ik kom in een kelder,  
daar ligt mijn man dood te gaan.'*

*'Ik loop op een spoor en wordt doodgereden  
door een aanstormende locomotief.'*

*'Ik loop op de Uitmarkt en kom mijn  
overleden broer tegen.'*

*'Ik pak een mes en steek haar dood.'*

*'Ik zit in de kerk en zie mijn eigen  
doodskist voorbijgaan.'*

Dromen over de dood zorgen bij mensen voor veel verwarring en soms ook angst. Mensen die dromen over geliefden of familie die ze dood zien gaan of waarvan ze de begrafenis zien (in de droom), vragen zich vaak af of dat ook echt gaat gebeuren. Dit vanwege de wijdverbreide gedachte dat deze dromen voorspellend zouden zijn. In de oudheid was dat de voornaamste invalshoek om naar dromen te kijken: men ging ervan uit dat dromen een voorspellende waarde hadden. In de afgelopen dertig jaar hebben wij met ons dromen-team duizenden dromen gehoord en slechts enkele daarvan waren werkelijk voorspellend. Veel vaker weerspiegelen de dromen over de dood het einde van relaties, van werk, van een manier waarop je zaken aanpakt, van de wijze waarop je jezelf ziet, noem maar op. Je kent het ook wel uit je dagelijks bestaan dat je ergens over zegt: 'Daar zit geen leven meer in.' Het betekent dat het aan een einde is gekomen. Niet zelden rommel je door met iets waarvan je diep vanbinnen weet dat het voorbij is of dat je er werkelijk nieuw leven in moet blazen. Dan droom je over de dood.