

Hallo Ada,

Ik slaap weinig, maar als ik slaap dan droom ik altijd en altijd zijn het angstige dromen. Het vaste thema is altijd: geweld, angst en dood. De manier van het geweld verschilt, de ene keer middels geweren, de andere keer slaan/schoppen, of een natuurramp. De omgeving verschilt ook. Wat altijd hetzelfde is: ik ben nooit alleen, altijd met meerdere mensen. Altijd op de vlucht voor het geweld en altijd gaan de meeste om mij heen dood, maar ik zelf nooit. Wat kan dit betekenen?

Groeten van Yvonne

Hallo Yvonne,

Deze angstdromen of nachtmerries zoals jij die hebt, zijn echt bijzonder onaangenaam. Soms is het ook moeilijk je over te geven aan de slaap, als je weet dat er misschien weer zo'n droom komt.

Er zijn vaak eerst andere mensen in je dromen. Belangrijk voor jou is om uit te zoeken wie de andere mensen zijn. Zijn het bekenden van je? In dat geval ben je mogelijk **bang om de band die je met ze hebt te verliezen**

. Of vind je het moeilijk daarop te vertrouwen. Of zijn het onbekenden? In dat geval staan ze misschien voor eigenschappen of omstandigheden waarvan je bang bent ze te verliezen. De '**angst alleen te worden gelaten**

' speelt denk ik een zekere rol in je leven.

Ook is er sprake van agressie en geweld in je dromen. Dat kan gaan om boosheid van jezelf waar je moeilijk mee uit de voeten kunt. Of waarvan je je maar deels bewust bent. Maar misschien ook ben je of was je ooit bang voor boosheid of geweld van (een) ander(en).

Nachtmerries kunnen verschillende oorzaken hebben: een traumatische ervaring, emoties waarmee je niet goed kunt omgaan of een ziekte. Ook komen nachtmerries voor tijdens het rouwproces. Sommige mensen hebben een zekere aanleg voor nachtmerries.

Wanneer je veel nachtmerries hebt, kan het raadzaam zijn hulp te zoeken bij een psychotherapeut. Deze kan samen met jou uitzoeken wat de oorzaak en betekenis van je nachtmerries is en je helpen anders om te gaan met je dromen. In mijn praktijk komen regelmatig mensen die veel nachtmerries hebben. Het is beslist mogelijk om het aantal nachtmerries dan sterk te verminderen. En soms stoppen ze helemaal.

Ik denk dat je zeker iets met je nachtmerries zult kunnen doen.

Met hartelijke groet,

Ada de Boer

Deze droom en interpretatie verschenen eerder op de website van Psychologie Magazine in februari 2009