
Dromen: een schat in de akker

Dromen zijn een emotionele update. Het ingaan op dromen van de cliënt door de geestelijk verzorger kan een waardevolle bijdrage leveren aan het onderlinge contact. Barbara Roukema beschrijft in deze bijdrage de mogelijkheden die het werken met dromen de geestelijk verzorger biedt.

Barbara Roukema

HERSEKEN ZIJN 'IN'. Publieksactiviteiten rondom de vraag of wij ons brein dan wel meer dan dat zijn, kunnen rekenen op ruime belangstelling. En blijkens de verkoopcijfers van een gelijknamig boek voelt de consument zich aange trokken tot nadere kennismaking met 'het slimme onbewuste'. Ook de ziel lijkt goed in de markt te liggen. Auteurs die er iets pakkends over weten te schrijven kunnen een jaargenda vullen met afspraken voor spreekbeurten in het hele land. Richten we de blik vervolgens op een iets ruimer begrip als spiritualiteit, dan lijkt dit de ware publieksliefeling. Om ons heen vinden we een onoverzienbaar aanbod van cursussen in persoonlijke groei en bewustzijnsontwikkeling.

Aandacht voor de 'goeie oude droom' haalt het hier helaas niet bij. En dat terwijl elke nachtelijke droom evenzogoed een product is van onze hersenen met datzelfde slimme onbewuste, en verrassende metaforen aanreikt als kiemen voor persoonlijke groei en bewustzijnsontwikkeling – waarin voor getrainde oren waarachtig zelfs een zachte toon van de ziel te beluisteren valt. Een gesprek over dromen biedt via onverwachte wen-

dingen kansen voor authentieke ontmoeting over verrassende aspecten van het leven. Dromen bieden dan ook een prachtige invalshoek voor geestelijke verzorging. Bijkomend voordeel is ook nog eens dat dromen in principe altijd voorhanden zijn, want alle mensen dromen meerdere malen per nacht. Er hoeft geen boek voor aangeschaft en gelezen of cursus voor gevolgd te zijn.

'Toen ik in de twintig was, heb ik eens een droom gehad waarin ik in mijn tuin een graf zag. Er werd mij gezegd dat dit het graf van Franciscus van Assisi was. Franciscus lag in mijn tuin begraven! Ik zie de tuin in deze droom als symbool voor de ziel, een beeld dat bijvoorbeeld ook de mystica Teresa van Avila daarvoor gebruikte. Deze droom had ik in een periode in mijn leven waarin ik mij afzette tegen mijn katholieke opvoeding en nieuwe wegen zocht. De dogma's van de kerk zeiden mij niets meer. Door deze droom ben ik mij gaan verdiepen in het leven van Franciscus. Ik herkende mij in het conflict met zijn vader, de kerk, de bestaande orde en gaandeweg ook steeds meer in zijn radicale keuze tegen hebzucht, geweld en onderdrukking, en voor eenvoud, liefde en mededogen. Gaandeweg is deze grote middeleeuwse mysticus in mijn leven belangrijker geworden en

*ik weet zeker dat mijn leven er zonder deze droom anders had uitgezien.*¹

Het vraagt echter de nodige inzet om deze schat in de akker op te delven. In onze algehele socialisatie en eenzijdig rationalistische scholing als westerse mensen wordt nagenoeg geen cultureel respect uitgedrukt voor dromen – laat staan als innerlijk verschijnsel van bijzondere waarde. En ook in onze beroepsvorming als zorgprofessionals komen we niet vanzelfsprekend in aanraking met een vruchtbaar instrumentarium.² In deze tekst zullen we twee thema's verkennen die kunnen bijdragen tot het inslaan van een pad van herontdekking.

Er is geen vruchtbaar werk met dromen mogelijk zonder een goed onderbouwde zienswijze op het karakter ervan. We zetten daarom ten eerste een moderne kijk centraal die dromen positief waardeert als dagelijkse 'emotionele update'. De analoge stijl van denken en verhoogde activiteit van de metaforische functie dragen ertoe bij dat in de droombeelden een centrale emotie wordt 'gecontextualiseerd'. Hieraan koppelen we vervolgens enkele noties voor de pastorale gespreksvoering rondom dromen.

De droom als 'emotionele update'

Wetenschappers hebben geen eensluidende kijk op de redenen waarom mensen en hogere dier-



soorten dromen. Een bruikbare visie kunnen we onderbouwen met behulp van verschillende convergente bronnen. Jilesen (2007) typeert de droom als een 'emotionele update'. Tijdens de slaap zijn onze hersenen volop bezig met een ordening en herschikking van de verschillende soorten indrukken uit het waakleven. De emotionele valentie ervan vormt een belangrijke component. Enerzijds worden die indrukken nog eens doorgewerkt en onderling met elkaar in samenhang gebracht. Anderzijds worden relaties gelegd tussen de reeds bestaande 'oudere' emotionele structuren en de actuelere emotionele resonanties. De droom is hiervan resultaat en blijkt, te beschouwen als een tussenstand in dit voortdurend voortgaande organiserende werk.

Mensen weven in dromen een verhaallijn rondom centrale emoties

Waarom 's nachts? In het waakleven krijgen we talloze prikkels en vormen van informatie binnen. Die zijn niet eenduidig want onze subjectieve zelfwereld is meerdimensionaal. Onze persoonlijkheid omvat verschillende facetten en in ons sociale leven vervullen we verschillende taken en rollen. Vanuit de verschillende wezensdelen en mogelijkheden van onze persoonlijkheid beleven en waarderen we de alledaagse gebeurtenissen dus op verschillende manieren. Maar in ons waakleven kunnen we daar niet alle aandacht aan schenken; dan zijn we doorgaans meer 'zaak'- en 'taak'-gericht en is onze bewuste waarneming selectief. Onze meer complexe en subtiele divergerende emotionele processen ontgaan ons. In de slaap verricht onze geest die taak alsnog. We kunnen immers niet uit de voeten met dissonanties. Willen we als persoon kunnen fungeren en ons handhaven, dan moet er een voldoende innerlijke organieke eenheid zijn. Ons nachtelijke droomleven is de weerslag van dit verwerkingsproces. We herkennen daarin de innerlijke dialogen en door ons brein opgemerkte samenhangen, conflicten en oplossingen. Deze worden verdicht weergegeven; samengebracht in enkele (reeksen) compacte beelden.

En voor deze visie is een neuropsychologische basis, zo betoogt Hoss (2005)³ op basis van neurologisch droomonderzoek door Hobson e.a. (2003).⁴ Tijdens het dromen zijn niet alle hersengebieden even actief. Opvallend is bijvoorbeeld dat de Dorsolaterale Prefrontale Cortex tijdens het dromen relatief *inactief* is.⁵ Dit is het hersengebied waarmee we overdag taken plannen, logisch redeneren, keuzes maken en filteren waar we wel en niet onze bewuste aandacht aan schenken. Een herenstructuur die overdag zaken van verschillende orde gescheiden houdt, blijkt tijdens het dromen zijn werk neer te leggen... De hersenen hebben daardoor volkomen vrij spel voor het koppelen van zeer heterogeen psychisch materiaal. Maar dit wil niet zeggen dat de betrokken neuronen lukraak maar wat afvuren. Er vindt wel degelijk een vorm van sturing van de droomconstructie plaats. Zeer actief is namelijk het Limbisch en Paralimbisch gebied (de Amygdala in samenwerking met Hippocampus en naastliggende centra). Dit verzorgt de emotionele *labeling* en beslist wat van belang is om te verwerken. Ook bepaalt het de selectie van emotionele herinneringen. De aansturing van droomassociaties verloopt dus langs criteria die minder met lineair denken en logica en sterker met onze emotionaliteit te maken hebben.⁶

Dit gebeurt breed en associatief; en ongerijmdheden komen zodoende veelvuldig in dromen voor. Jilesen (2007, 70) geeft een aantal behulpzame sleutels om de associatieve verbindingen te kunnen traceren, zowel tussen verschillende delen van het droommateriaal als de relatie ervan tot emotionele betekenissen. We kunnen bijvoorbeeld letten op nabijheid (van 'kerk' is het een kleine stap naar 'deugd'); van deel naar geheel gaan ('11 september' staat voor 'terrorisme'); oorzaak of middel verwisselen met effect ('tong' kan staan voor 'spreken'); een enkele zaak laten gelden voor een groep of een reeks en omgekeerd; enzovoort.

Ook de psychiater Hartmann (1998)⁷ typeert de droom als een *contextualisatie* van een belangrijke emotie of affectieve betrokkenheid. Op basis van jarenlang grondig onderzoek stelt hij dat mensen in dromen visuele beelden en een verhaallijn weven rondom centrale emoties. In de droom is het menselijke metaforische vermogen aan het

Droomthema	Stress-ervaring in waakleven
Achtervolging en aanval	Gevoel onder druk te staan, van binnenuit of buitenaf
Verwonding en dood	Gevoel emotioneel gewond of vernietigd te zijn
Verdwaald	Gevoel verlaten te zijn
Verlamming	Gevoel in de val te zitten
Vallen	Gevoel van onzekerheid en onveiligheid
Een examen doen	Gevoel onvoorbereid te zijn
Natuurrampen	Gevoel overweldigd en overspoeld te zijn
Ongeluk (met de auto)	Gevoel geen controle te hebben
Te laat komen	Gevoel van spijt over een gemiste kans
Naakt in het openbaar	Gevoel teveel van jezelf te hebben laten zien

Tabel 1: Schredl stelt de volgende koppelingen voor

werk.⁸ Op basis van Hartmanns uitgangspunten werkt Schredl (2010)⁹ het mogelijke verband uit tussen gebeurtenissen overdag en het onderwerp of thema van een daaropvolgende nachtmerrie. De droomthema's zijn geen kopie van concrete feiten. De meest voorkomende onderwerpen van nachtmerries – vallen, achtervolgd worden en verlamming – komen immers niet letterlijk voor in het waakleven van de dromer. Droombeelden in nachtmerries kunnen we beter zien als weergave en uitvergroting van de *gevoelens* van de dromer bij situaties van overdag. Een monster dat je in je droom achterna zit, zou bijvoorbeeld je gevoel kunnen weergeven van het opzien tegen een lastige taak en je verlangen daaraan te ontsnappen. Voor deze visie bestaat een basis. In onderzoek van Hartmann werd bijvoorbeeld gevonden dat beelden van vloedgolven en overstromingen – uitdrukking van het gevoel overweldigd te zijn – vaker voorkomen in nachtmerries van mensen die recent een traumatische ervaring hebben meegemaakt. Schredl stelt de volgende koppelingen voor (zie tabel 1).

Een pastoraal gesprek voeren over een droom

Dromen staan dus in dienst van de functie van psychische integratie. Deze zienswijze heeft als

implicatie dat dromen intrinsiek van grote waarde kunnen zijn in juist het type situaties waarin de behoefte aan geestelijke verzorging wordt gevoeld: bij crisis, rouw en verlies, levensovergangen en het zoeken naar zingeving. Droombeelden zijn helend; zij zijn blijken van door het emotionele centrum in de hersenen gelegde verbindingen tussen heterogeen psychisch materiaal.

Ingaan op dromen past eigenlijk heel natuurlijk bij een gesprek met een pastoraal karakter. Via de droom concentreert de aandacht zich op de vraag welke 'verbindingen' van belang zijn in iemands bestaan. Herkennen we hierin niet een organische vertolking van het Latijnse werkwoord 're-ligare', waarvan het woord religie is afgeleid?

En de hiervoor besproken droomvisie werkt met een model van de menselijke geest als inherent niet-reductionistisch. Alle voor de droom relevante associaties in de multidimensionale zelf-wereld kunnen in een gesprek over dromen op tafel komen. Bij veel pastorale cliënten zal hun geloofsbeleving dan ook vanzelfsprekend in het gesprek gaan meeresoneren; en zo niet, dan kan er door een pastor naar gevraagd worden.

Uit de beschreven zienswijze kunnen we prak-

tische implicaties afleiden voor het voeren van een gesprek over een droom. De totstandkoming ervan is sterk bepaald geweest door het emotionele centrum. Hiermee hangt een belangrijke leidraad samen om in het gesprek steeds voldoende oog te houden voor de emotionele binnenwereld van de droomverteller. Hoewel dat een open deur lijkt en voor zorgprofessionals maar al te zeer vanzelf zal spreken, kan het bij een gesprek over dromen soms moeilijk zijn. Ten eerste doordat ongerijmdheden in de droom een ongemakkelijk gevoel kunnen geven, zowel aan de verteller als aan de luisteraar, waardoor zij zouden willen gaan zoeken naar verklaringen. Bruikbaar is een ontspannen tolerantie voor het niet-weten. Ten tweede verleiden droombeelden tot associaties van verschillende aard; sterker nog, deze associaties vormen een essentieel onderdeel van gesprekken over dromen. Maar zo kan ook de aandacht verlegd worden, weg van emoties. Behulpzaam is een gesprekshouding van navragen van associaties en daarvoor alle aandacht hebben, terwijl tegelijkertijd een draad wordt opgebouwd en door het gesprek verweven blijft over de centrale met de droom verbonden gevoelens.

Dromen kunnen van grote waarde zijn bij het zoeken naar zingeving

Bulkeley en Bulkley (2005, 47)¹¹ geven de volgende aanwijzingen voor de pastorale gesprekvoering over dromen. Een goede manier om te beginnen is het uitvragen van specificaties. Dit houdt in dat je allerlei elementen van de droom langsgaat en vraagt waarom deze droom nu juist *deze* details bijeenbrengt, gezien de oneindige beschikbare mogelijkheden. Stel dat de dromer een schoolvriend ziet rijden in een blauwe auto in een bos. Specificerende vragen zijn dan: wat zijn karaktereigenschappen van deze persoon? Hoe verschilt (of verschilde) je relatie met deze schoolvriend van andere vriendschappen? Hoe zou de droom veranderen als er een totaal andere persoon aan het stuur zat, zoals je opa, of je buurman, of een filmacteur? Hoezo komt nu net deze vriend tevoorschijn in deze droom? En zo verder, over de

kleur van de auto; het eigene van het landschap 'bos' in vergelijking met andere landschappen; of de keuze van het vervoermiddel auto: waarin verschilt dat van andere manieren van voortbewegen, zoals wandelen, fietsen, met de bus of de trein gaan. In het gesprek zullen bij de dromer allerlei associaties opkomen. Het is wijs om deze niet te snel te onderbreken vanuit een behoefte om snel tot duiding en begrip te geraken.

Vanuit een basis van specificatie ontstaat een zeker beeld vanuit welke achtergrond en gebeurtenissen de droom opgekomen is. Maar dit volstaat niet. Het is wel zo stimulerend als er ook zicht ontstaat op de impulsen tot groei en ontwikkeling die de droom in zich bergt. Hiervoor zijn vier andere invalshoeken behulpzaam. Ten eerste het onderzoeken van de delen van de droom die de meeste energie, intensiteit en vitaliteit bevatten. Ten tweede het onderzoeken van de abrupte overgangen; hier komen nieuwe impulsen bij het voorafgaande deel van de droom en kan het gaan om belangrijke vernieuwende verbindingen voor de gangbare bewustzijnshouding van de dromer. Ten derde het verkennen van het meest bizarre aspect van de droom. Hier kan de droom perspectieven vermengd hebben. Ten vierde het overdenken van herkenbare tegenstellingen (zoals oud en jong, man en vrouw, lelijk en mooi, enzovoort) naast opvallende patronen van symmetrie (iets dat op meerdere manieren terug lijkt te komen). Dit werk brengt lang niet altijd een eenduidig inzicht in de enige ware betekenis van de droom. Maar wel maakt de dromer hierdoor een proces door van verruiming van bepaalde denkwijzen, en kan hij ongewone openingen of nieuwe creativiteit vinden in voorheen stereotype houdingen. Niet alleen een zekere inhoudelijke uitkomst, maar ook het proces op zichzelf kan van veel waarde zijn.

Een cliënte vertelt de droom die zij had kort na het bericht van diagnose van darmkanker. Ik ben buiten in de voortuin van mijn ouderlijk huis. Ik zie mijn vader vanaf de straat aankomen. In werkelijkheid is mijn vader al lang geleden overleden, maar in de droom ziet hij er precies zo uit als toen hij thuiskwam na de laatste dag van zijn werk en hij met pensioen zou gaan: stralend, gebruind, ontspannen. In de droom ben ik zo blij om mijn overleden vader te ontmoeten! Ik vraag hem: 'geef me een woord'. En mijn vader spreekt tot me. In de droom

geeft me dit een heel blij gevoel.' In ons gesprek diepen we dit gevoel nog wat verder uit. De vrouw vertelt dat ze in haar jeugd weinig geborgenheid heeft gevonden bij haar beide ouders. Aan haar vader had ze niets gehad. Hij was er nooit voor haar. Deze droom geeft haar haast iets van: postuum toch nog – een beetje – een vader te hebben. Zich door haar vader gesteund te kunnen voelen. Ze voelt dit tijdens het gesprek ook lijfelijk; als een begin van ontspanning en warmte in haar hartstreek. We stellen samen vast dat dit een bijzondere kernervaring en een waar geschenk is. Zeker nu ze voor de enorme opgave komt te staan om de strijd tegen kanker te voeren. Ze weet dat ze steeds naar deze positieve droombeelden terug zal kunnen gaan als ze er op moeilijke momenten behoefte aan zal voelen. Het gesprek verdiept nog verder en de droom toont nog andere betekenislagen. Cliëntes vader had bij zijn leven niet lang van zijn pensionering kunnen genieten. Vrij snel kreeg hij met lichamelijke klachten te kampen die geleidelijk toenamen in ernst. Dit is een langdurende lijdensweg geweest. Al pratend ontstaat een verrassende koppeling tussen de vader van de droom en het vaderbeeld van God; een duiding die cliënte diep raakt. Zij beseft dat zij deze droom heeft op een moment dat zij met ernstige ziekte te maken heeft. God wil haar misschien via de droom laten zien dat in die periode haar beeld van God als Vader een grote verandering zal doormaken. Niet langer meer de God die alleen voor anderen beschikbaar is maar ver weg voor haar; maar een nieuw beeld van God – een vader die zelf door het lijden is heengegaan en haar daarin zeer nabij zal kunnen en willen zijn.

Dr. Barbara Roukema-Koning is godsdienstpsycholoog en geestelijk begeleider. Recent heeft zij in de USA een opleiding tot droomcounselor afgerond. Sinds 2010 realiseert zij een aanbod voor droomeducatie en -begeleiding met oog voor spiritualiteit. Zij is voorzitter van de Vereniging voor de Studie van Dromen en lid van de beroepsvereniging Gaandeweg. Websites: www.dromenenwelzijn.nl en www.droompelgrims.nl

Noten

- 1 Citaat uit H. Stufkens, *Spiritualiteit werkt in dromen. Een reisgids voor je leven.* (Ten Have, Kampen 2009), p. 14.
- 2 Dit artikel sluit aan bij een nascholing voor geestelijk verzorgers 'Droom Zacht' te Barchem, 15-16 november 2012.
- 3 J.H. Hoss, *Dream Language: Self-understanding through imagery and colour* (Innersource, Ashland, OR, 2005). http://dreamscience.org/idx_science_of_dreaming_section-3.htm#3.1_The_Dreaming_Brain
- 4 J.A. Hobson, E.F. Pace-Schott, R. Stickbold, 'Dreaming and the Brain: Toward a cognitive neuroscience of conscious states', in: E.F. Pace-Schott, M. Solms, M. Blagrove, S. Harnad (ed.), *Sleep and Dreaming* (Cambridge University Press 2003).
- 5 Naar Hoss corresponderen hiermee droomervaringen als 'Loss of will, control and reflective awareness (ego is just one dream character); bizarre imagery, irrational actions and alteration of time accepted as normal; material enters the dream freely and "unfiltered"; belief you are awake while dreaming and forgetfulness at awakening; lack of meaningful integration of information with respect to waking routines, rules and conventions.'
- 6 Vgl. V. Spoormaker, *Droomsucces. Ontdek de creatieve kracht van je dromen.* (Spirit, Antwerpen 2005), p. 54.
- 7 E. Hartmann, *Dreams and Nightmares: The origin and meaning of dreams* (Perseus Publishing, Cambridge, Mass. 1998).
- 8 De ruimte ontbreekt om weer te geven hoe Hartmann (1998, p. 192) het verschil verheldert tussen zijn uitgangspunten en die van Freud, Jung en sommige biologen.
- 9 M. Schredl, 'Nightmare Frequency and Nightmare Topics in a Representative German sample', *European Archives of Psychiatry Clinical Neuroscience*, published online 14 March 2010, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20229263>.
- 10 Dit legitimeert Grün (1998) voor christenen in A. Grün, *Dromen zijn géén bedrog* (Kok, Kampen 1998). Onder andere geeft ook Pino (2000) enkele prikkelende handvatten voor spirituele droomduiding: R. Pino, *Helder gezien met gesloten ogen. De spirituele en voorspellende kracht van dromen* (Andromeda, Blaricum 2000).
- 11 K. Bulkeley & P. Bulkley, *Dreaming Beyond Death: A guide to pre-death dreams and visions* (Beacon Press, Boston 2005).