

Dromen in gebouwen

Nicoline Douwes Isema

Zo lang als ik mij kan herinneren dat ik droom, zie ik in mijn dromen gebouwen. Gebouwen komen als decor voor een situatie, als metafoor voor mijn eigen innerlijke processen of gewoon als een plaats die ik in mijn dromen bezoek. Ook in mijn praktijk als droomcoach kom ik gebouwendromen vaak tegen. Ze zijn elke keer weer razend interessant. Een aantal van mijn cliënten is zo vriendelijk geweest hun dromen voor publicatie vrij te geven – hartelijk dank hiervoor! Ik heb ze (flink ingekort) als illustratie gebruikt, aangevuld met mijn eigen dromen. Met de ervaring die ik heb, kan ik drie 'soorten' gebouwendromen onderscheiden: als setting voor een droom, als plek waar de dromer heengaat en als metafoor voor de dromer zelf of iets dat hem sterk bezighoudt. Hieronder zet ik ze kort uiteen. Kort, want als je mij aan het praten krijgt over dromen, ben ik nog wel even bezig....

1. Een gebouw als setting voor een verhaal

Het gebouw als setting is veel meer dan een decor. Dit gebouw is pure informatie. Het geeft sterke aanwijzingen voor de interpretatie van de droom. Bij het bespreken besteed ik bijzondere aandacht aan de ruimtes, en het gevoel dat elke ruimte geeft. Dit gevoel kan in elke ruimte anders zijn. Ook personen die zich in de gebouwen bewegen, kunnen veel te vertellen hebben. Wie zijn de andere personen? Wat is de interactie met hen? Altijd wil ik weten hoe de dromer zich door het gebouw kan bewegen. Is hij vrij in zijn bewegingen, of juist beperkt? Waar kan hij komen en waar niet? Zeker als er andere personen zijn, wil ik weten wat hun bewegingen zijn. De verbindingen in een bestaand gebouw dat de dromer kent en waar hij van droomt, zijn vaak anders dan in het echt, en verduidelijken het verhaal. Als er verbindingen zijn tussen ruimtes, vraag ik altijd naar hoe ze precies werken. In de onderstaande droom was het gebruik van twee ruimtes significant. De dromer kon zich vrij bewegen, maar de andere acteurs niet.

Ik loop een theater binnen. Er zijn twee zalen. In de ene zaal speelt een intellectuele film. Mijn vriendin en haar vrienden kijken. De zalen zijn verbonden door een open deur. Aan de andere kant viert het Nederlands voetbalelftal feest. Ik mag gewoon meedoen. Ze zijn blij me te zien! Ik kan vrij heen en weer lopen, maar mijn vriendin niet. Niet omdat 't niet mag, maar omdat het gewoon zo is.

'Ik (man) besloot het voetballen met vrienden weer op te pakken en wat vaker mannendingen te doen zonder mijn vriendin.'

2. Een gebouw als letterlijke plaats

In mijn ervaring komt het bezoeken van andere plaatsen en gebouwen in dromen veel vaker voor dan ik had gedacht. Hierbij gaat het om een daadwerkelijke geestelijke reis naar een andere plek. Laten we zeggen dat de dromer 'inlogt' in het grotere bewustzijn in de wereld, en door tijd en ruimte heen kan reizen. De dromer kan een plek bezoeken om te kijken hoe het er is. De dromer kan iets in het verleden zien, of in de toekomst. De dromer kan ruimtes bezoeken die voor hem van belang zijn, of die sterk in het collectief bewustzijn aanwezig (zullen) zijn. Maar het kan ook zijn dat de dromer ruimtes bezoekt die helemaal niet duidelijk relevant zijn voor hemzelf.

Ik sta in het huis van een vriend die ik al een halfjaar niet gesproken heb. Ik zie waar hij mee bezig is, en zie dat hij gaat verhuizen. Dat is leuk voor hem – hij gaat samenwonen met zijn vriendin!

'Als ik wakker ben, bel ik om te vragen of hij nog hulp nodig heeft met sjouwen of verven. Hij is niet eens verbaasd.'

Het is overdag. Twee hoge flatgebouwen staan stevig naast elkaar, maar opeens vliegt er een vliegtuig in. Rook komt uit de torens en ze storten in. Ik kijk ernaar alsof ik ver weg ben.

'Deze droom was voor mij een geweldige grond voor psychologische interpretaties, die geen van alle bevredigend waren... totdat ik maanden later mijn droombeelden op televisie zag. Het was 11 september.'

Wat mij opvalt aan reisdromen of login-dromen zoals ik ze wel noem, is dat er weinig emotionele verbinding lijkt te zijn. Een dromer die vaak heftige emoties in dromen ervaart, zal een reisdroom relatief rustig vertellen. Ook zijn het in de regel vrij alledaagse gebeurtenissen: iets op tv, een vriend die je sjaal complimenteert, een plek waar het leuk is.

Het moge duidelijk zijn dat ik absoluut geloof dat een droom meer is dan enkel een innerlijke reis. In mijn ervaring is het mogelijk om in dromen in contact te staan met veel meer informatie dan we in ons waakbewustzijn mee krijgen. Hiermee kom ik op het bijzondere déjà vu-gevoel. Als ik dat heb, blader ik graag terug in mijn dagboek of ik de situatie ooit heb gedroomd. Het lijkt me boeiend om eens uitgebreid te onderzoeken hoe déjà vu met dromen samenhangt. Welke informatie kunnen we in onze dromen opzoeken? De mogelijkheden van ons bewustzijn lijken eindeloos. Ik raad iedereen aan om gebouwen zo precies mogelijk te beschrijven, want dat maakt het controleren zo veel makkelijker.

3. Het gebouw als innerlijke metafoor

Dit kan elk gebouw zijn, meestal eentje waar je in kunt wonen. Een huis, kasteel, hutje of schuur: alles wat de boodschap past. Het kan veel kamers hebben, vleugels, kelders en zolders. Of het kan juist heel klein zijn, intiem of beschermend. Hoe dan ook, het gebouw neemt in deze metafoordromen een dominante rol in, met sterke gevoelens erbij. De dromer kan het gebouw beschrijven in vorm en kleur, maar vooral ook in emotie. Is het sterk, licht, of donker? Doorstaat het een storm of vallen de muren in? Ook hier vind ik toegankelijkheid van de ruimtes van groot belang. Kan de dromer overal vrij rondlopen, of zijn er ruimtes verborgen? Het geeft vaak veel informatie over het waakleven.

Zoals je uiteraard weet, kunnen zolder en kelder allebei voor 'opbergruimten' staan. Ze zijn beide de opslagruimte van de geest, maar met een belangrijk verschil. Wat op zolder staat is vaak makkelijk te bereiken. Het is letterlijk en figuurlijk bovengronds. Hier zijn de opgeborgen, maar niet verborgen dingen, die herinnerd of beredeneerd kunnen worden. Wat in de kelder zit daarentegen, is vaak onbewust en niet makkelijk te bereiken. Het zit in het donker, en we zijn er vaak bang voor. Een droomster die niet wist waarom ze een burn-out had, droomde:

Ik sta boven aan de keldertrap en wil er afdalen. Maar mijn voet glijdt uit en ik schrik wakker.

'De volgende keer nam ik me voor, om een hulpmiddel mee de donkere kelder in te nemen. Het werkte: ik vond een angst die ik in het dagelijks leven onderdrukte.' Hoe herken ik het verschil tussen de drie? Dat is tegelijk heel simpel en complex. Gevoel is nog steeds de beste leidraad: hoe voelt het voor de dromer? In de regel vraag ik als eerste het gebouw helemaal niet te verklaren, maar gewoon te beschrijven, zo precies als de herinnering het toe laat. Vaak legt de dromer dan vanzelf verbanden. De juiste interpretatie geeft die schok van herkenning: ja, dat IS zo!

Als luisteraar let ik ondertussen heel precies op hun somatische merktekens. Gaat de huid glimmen, komen er lichtjes in hun ogen, verdiept de stem zich? Dan zit hun interpretatie meestal op de goede weg. Ze voelen dat het klopt wat ze zeggen. Kijken ze vlak, in het rond en proberen ze uit alle macht iets te verzinnen? Dan gaan we terug naar de droom zelf, en kijken we wat er nog meer aan informatie te vinden is. Of het gebouw nu een metafoor is voor een situatie of staat voor het eigen innerlijk, of dat het gewoon een plek was om in de slaap heen te gaan: de dromer voelt heel zuiver aan wanneer het klopt.