

De rol van een droom binnen relatietherapie

Door Angèle Nederlof

*Onderstaand fragment staat in het pas verschenen boek:
Metaforen aan het woord- Betekenisvolle beelden binnen de
therapeutische praktijk (uitgeverij Acco 2009) door Angèle
Nederlof en Sjaak Vane*

Binnen relatietherapie staat het relationele contact centraal. Een droom van één van beide kan een verhelderende blik werpen op de beleving van het contact met de ander. Op die manier vormt de droommetafoor een brug om elkaar beter te verstaan en begrijpen.

Wanneer één van de partners een rol in de droom speelt lijkt dit voor de hand te liggen. Zoals in de volgende droom:

Ik ben op zoek naar Peter. Ik loop hem overal te zoeken en ga het hele bos door. Ik kan hem nergens vinden en word overstuurd wakker.

Wanneer we stilstaan bij de droom vertelt Tineke dat het haar nog steeds dwarszit dat Peter jarenlang een geheime relatie heeft gehad. Hoewel ze inmiddels al geruime tijd daarvan op de hoogte is vraagt ze zich regelmatig af: Wie is mijn man? In hoeverre ken ik hem? Tijdens de sessie staat deze vraag centraal. Op deze manier opent de droom de mogelijkheid om op een verdiepend niveau met elkaar in contact te komen.

Toch kan ook in andersoortige dromen een beleving met relationele betekenis aanwezig zijn. De droommetafoor opent een weg naar een nieuwe relationele mogelijkheid. Onderstaand fragment is hier een voorbeeld van.

De raceauto's

'Afgelopen nacht heb ik, tot mijn verbazing, gedroomd. En hij staat me nog helder bij. Wel vreemd, want ik onthoud mijn dromen nooit. Maar deze.....'

Aan het woord is Richard. Hij zit samen met zijn vrouw Cassandra tegenover mij. Ze zijn al een paar keer voor relatietherapie geweest. Ze wil dingen van hem, die hij moeilijk vindt. Zoals meer betrokken zijn bij zijn gezin. Hij laat zich graag door haar verzorgen, vooral ook op emotioneel gebied. Ze heeft het gevoel eerder een extra kind in huis te hebben, dan een man, heeft ze de eerste sessie uitgelegd. Richard begrijpt niet wat ze bedoelt en ziet totaal niet in waarom hij iets zou veranderen. 'Waarom zou ik? Ik voel me gelukkig, en we hebben het toch goed samen?' Maar voor haar is de maat vol. Zo wil ze niet oud worden.

De afgelopen sessies heeft ze hem herhaaldelijk aangesproken op zijn gebrek aan inleefvermogen en uitgelegd dat ze weinig contact ervaart. Ze lijkt echter niet tot hem door te dringen. Steevast houdt hij de boot af: 'Maar we hebben het toch goed? Ik doe mijn best je te begrijpen, maar blijkbaar zit ik er steeds naast', zucht hij. Maar vannacht heeft hij wél een droom gehad, terwijl hij nooit droomt, zegt hij. Hij lijkt nogal geschrokken van de emotionele heftigheid van zijn droom.

Therapeut : *(tegen Richard)* Aan de toon van je stem te horen heeft de droom indruk op je gemaakt.

Richard: Ja, nogal. Hij voelde zo....alsof het echt was.

Therapeut: Als je wilt, en Cassandra vindt het ook goed, dan kunnen we de droom exploreren. Wie weet zit er ook een betekenis in die iets zegt over jullie relatie. Dat zou best kunnen, omdat je de droom hebt vlak voordat jullie hier weer komen.
(beide knikken instemmend). Oké, vertel je droom maar.

Ik zie hoe twee raceauto's aan komen rijden. Ze rijden naast elkaar. Plots slaat er één af, recht op een mensenmassa af. Daardoor rijdt hij een paar mensen dood.

Therapeut: Kom jijzelf, dus eigenlijk Richard- in- de- droom er ook in voor?

Richard: Hij staat te kijken

Therapeut: Waar staat hij?

Richard: Op enige afstand. Hij ziet de auto's aankomen rijden. Ik hou trouwens van raceauto's, dat is mijn hobby.

stilte

Richard: O jee, ik zie nu dat omstanders de bestuurder uit zijn auto sleurt na de aanrijding. Ze gaan hem in elkaar slaan!

Hier maakt Richard een perspectiefwisseling. De Richard-in-de-droom wordt nu 'ik'. Direct is de Richard die verteller is, nu geëmotioneerd. Alsof hij even één wordt met de dagelijkse Richard.

Therapeut: Keer nu weer terug naar de Richard-in-de-droom. Zijn er nog meer dingen die Richard opvallen?

Richard: Ja, hij is verbaasd over de hoeveelheid mensen. En hoe die bestuurder zo stom kan zijn van die rechte weg af te gaan. Hij had helemaal niet af hoeven slaan, maar deed het toch.
(*verontwaardigd*)

Het antwoord van Richard heeft vooral betrekking op de gevoelens van Richard-in-de-droom. Ik wil graag naar beschrijvingen van zijn beeld toe. Wie weet zijn er dan nog andere zaken die boven komen drijven. Mijn vraag of er nog meer dingen opvallen is te open. Ik besluit concreter te zijn.

Therapeut: Wat voor weer is het?

Richard: Er hangt een mist.

Therapeut: Kun je ook iets horen?

Richard: Gek, het is eigenlijk heel stil. Het lijkt wel een stilte voor de storm!

Therapeut: Is er ook een geur aanwezig?

Richard: Vreemd, er hangt een zoete lucht. Hé, nu zie ik het, het was me nog niet eerder opgevallen, maar er staat ook een prachtige boom. Die boom verspreidt een zoete lucht.

Therapeut: Je zegt dat er een mist hangt. Heeft Richard-in-de-droom het dan warm of koud?

Richard: (*leeft zich echt in*). Hij heeft kippenvel, ja, koud dus. En hij heeft alleen maar een T-shirt aan!
(*zo'n toon van: hoe is het mogelijk!*)

Terwijl Richard dit beschrijft, zie ik het beeld voor me van een Richard die een rood polo shirtje aan heeft en staat te gebaren naar de afgeslagen auto. Voor mij is dat zo'n helder beeld, dat ik besluit mijn waarneming te vertellen. Wie weet herkent Richard hier iets in.

- Therapeut: Wanneer ik naar je luister en je in het door jou beschreven beeld volg, zie ik Richard voor me met een rood poloshirt aan. In mijn beeld staat hij te gebaren. Zegt jou dat wat?
- Richard: Heel herkenbaar, wat je beschrijft! Het was me nog niet opgevallen dat het T-shirt rood was. Maar inderdaad. En nu zie ik dat Richard staat te gebaren. Gek, dat ik dat niet eerder heb gezien.
- Therapeut: Laten we eens één specifiek beeld uit je droom naar voren halen. Je zegt dat er twee auto's zijn. Welke van de twee zou je je mee willen identificeren? Als je dat doet dan zou het kunnen dat de betekenis van de auto zich verheldert.
- Richard: Nou, dat is niet zo moeilijk. De auto die rechtdoor rijdt zou ik willen zijn.
- Therapeut: Oké, stel je voor dat je die auto bent. Geef hem maar eigenschappen en begin met: 'ik ben de raceauto uit de droom van Richard.'
Ik...enzovoort'
- Richard: Ik ben de raceauto uit de droom van Richard
Ik heb een rode kleur
Ik heb een open schuifdak
Ik kan hard rijden en rijd dan iedereen voorbij
Ik ben van hard metaal
Ik hou van de koude wind
- Richard somt nog wat eigenschappen op en besluit dan met een zucht:
- Richard: hé, heerlijk, alsof ik snel ben en mijn eigen gang kan gaan
- Therapeut: Zodat je met niemand rekening hoeft te houden?

- Richard: Tja, nu je het zegt. Dat doe ik eigenlijk in mijn dagelijkse leven ook. Ik scheur maar door.
- Richard haakt nu aan bij zijn werkelijkheid. Het lijkt me een goed moment zijn vrouw erbij te betrekken.
- Therapeut: Zijn er dingen die je in je droombeeld opvallen en die je ook herkent in de relatie met je vrouw?
- Richard: Ja, ik ga graag mijn eigen gang zonder rekening te houden met haar. Ze sleurt me soms uit mijn vertrouwde wereld, zoals de bestuurder uit zijn auto werd gesleurd door omstanders. Hij was zelfs zo stom een paar mensen dood te rijden! Dat heb ik nog niet gedaan, gelukkig.
- Therapeut: Nou, je vrouw voelt zich emotioneel niet aan haar trekken komen bij je. Dat is ook een vorm van dood gaan.
- Richard: (*kijkt verschrikt naar zijn vrouw*) Is dat zo? Is dat wat je bedoelt?
- Cassandra: Ja, ik heb zo vaak het gevoel dat ik aan je moet trekken. En ja, ik voel me steeds meer afgesloten van je (*tranen biggelen over haar wangen*)
- Richard zit er een beetje stil bij. Ik vraag hem tegen zijn vrouw te zeggen wat er nu door hem heen gaat.
- Richard: Ik ben een beetje beduusd. Ik heb me nooit zo scherp gerealiseerd dat mijn gedrag tot gevolg heeft dat je van mij afsluit....
- Therapeut: Hoe is het voor je wanneer je dit tot je door laat dringen?

Richard: Ik ben wat perplex. Het is beslist mijn bedoeling niet Cassandra pijn te doen, maar blijkbaar doe ik dat wel.....

Therapeut: Kun je je nog herinneren wanneer je van je weg bent afgeraakt, net zoals de raceauto in je droom?

Richard: *(stilte, dan met zachte stem)* Toen ons zoontje bij zijn geboorte overleed....

Therapeut: Wil je Cassandra over je verdriet vertellen?

Voor het eerst na al die jaren vertelt Richard hoe moeilijk hij het toen heeft gehad. Dat hij machteloos toe moest kijken en niets kon doen. Dat zijn blijdschap over de geboorte omsloeg in verdriet. En hoe bang hij was om het Cassandra te moeten vertellen.....

Aangezien het bijna tijd is, ronden we hier de sessie af. Natuurlijk is er nog veel materiaal. Maar ik ben ervan overtuigd, dat Richards steentje dat hij in het water heeft geworpen door dit droombeeld te onderzoeken, beweging binnen zijn relatie heeft veroorzaakt.

Angèle Nederlof is ruim 18 jaar Gestalt- en Relatietherapeute. Sinds 1995 integreert zij elementen uit de imaginatiemethode van P. Krystal en de Jungiaanse analyse in haar werk. Naast het boek Metaforen aan het woord is ze auteur van Gestalttherapie in beeld (2005). Zie ook: www.demeyboom.nl