

Dromen

Geschreven door Soozie Holbeche
Uitgeverij: Mind, Body & Spirit
ISBN: 90 443 0430 5

Boekbespreking door Ivon Vos

Het boekje *Dromen* van Soozie Holbeche is er een uit de serie Mind, Body & Spirit. (90 blz.)
Het eerste wat ik me afvroeg toen ik het boekje kreeg was: wie is Soozie Holbeche?
Voorin staat dat de tekst is ontleend aan *Principles of Dreams* van Soozie Holbeche.
Verder staat er daarentegen niets over de schrijfster in. Uit een speurtocht op internet blijkt dat ze bekend is als intuïtief diagnoseur en healer. Sinds haar 6e schrijft ze haar dromen op en heeft ze voorspellende dromen.

Ze is de schrijfster van de boeken: *The Power of Gems and Crystals*, *The Power of your Dreams*, *Changes*, *Journeys Through Time*, en *Principles of Dreams*.

De inleiding begint met: "Sinds het begin der tijden zijn mensen gefascineerd door dromen" en dan wordt in nauwelijks 3 bladzijden 5000 jaar doorlopen.

Verder worden er verschillende soorten dromen kort belicht zoals terugkerende dromen, nachtmerries, helende, voorspellende, precognitieve (voorkennis), telepathische, compenserende, seksuele, lucide dromen en dromen over dood.

In een ander hoofdstuk wordt aan de hand van eenvoudige en effectieve methoden die niet veel tijd kosten uitgelegd hoe je dromen kunt opwekken, vragen kunt stellen en welke voorbereidingen je daarvoor moet treffen.

Voor elk wat wils, van hoe je je bed moet zetten, welke kruidenthee je het beste kan drinken tot ontspanning en meditatie oefeningen.

Bij het hoofdstuk *je dromen interpreteren* wordt een eenvoudig 8 stappenplan uitgelegd voor het noteren en verkennen van een droom, heel werkbaar voor *beginnende dromers*.

Droomwoordenboeken worden ontraden: "Mensen die een onderdeel van een droom interpreteren volgens een woordenboek krijgen dan ook een oppervlakkige betekenis van de droom, en zien niet het persoonlijke materiaal uit hun wakende leven dat de basis vormt van de werkelijke boodschap van de droom."

Hiermee zet het boekje wel aan tot meer diepgang en zelfonderzoek, maar het boekje zelf mist die diepgang.

Zo wordt er bijvoorbeeld een manier uitgelegd om nachtmerries te overwinnen in ongeveer 6 zinnen. Dat is toch iets al te kort door de bocht.

Er wordt niet uitgelegd wat er onder een nachtmerrie wordt verstaan en er wordt geen onderscheid gemaakt tussen bijvoorbeeld nachtmerries en nachtangst.

"De beste manier om met welke nachtmerrie of droomdreiging dan ook om te gaan, is er zo snel mogelijk in terug te keren en de dreiging onder ogen te zien". Dat is iets te simpel gesteld.

Het maakt wel uit of het een *gewone* nachtmerrie, nachtangst (pavor nocturnus) of een posttraumatische nachtmerrie is. Het is niet altijd raadzaam zo snel mogelijk in welke nachtmerrie dan ook terug te gaan. Het kan nodig zijn eerst veiligheid te ervaren en juist met een zekere afstand naar die angstige ervaring te kijken. Soms is daar professionele hulp bij nodig.

Kortom een algemeen populair boekje met veel weetjes, oneliners en losse feiten, kennelijk bedoeld om een groot publiek aan te spreken. Een aardig boekje voor wie nog nauwelijks iets over dromen heeft gelezen en dat hopelijk veel mensen aanzet tot *dromen*.

Er worden zoveel facetten van dromen kort aangestipt dat je wel nieuwsgierig moet worden naar meer.

Achterin is dan ook opgenomen 'verder lezen en nuttige adressen' (ook de Vereniging voor de Studie van Dromen wordt vermeld). Maar vreemd genoeg niet het werk van Soozie Holbeche, hierbij dan: *Principles of Dreams*, by Soozie Holbeche, ISBN 0722535481.

The Power of Your Dreams, by Soozie Holbeche, ISBN 0749911514