

Was sage ich mir durch meine Träume?

Theorie und Praxis der Traumarbeit für Einzelne und Gruppen

Schrijver Martien Jilesen
Uitgeverij Kirchain: Verlag Hartmut Becker, 2007
ISBN 978-3-929480-29-0

Boekbespreking door Barbara Roukema-Koning

Inleiding

Graag voorzie ik in een bespreking van dit onlangs verschenen Duitstalige boek over droomwerk. De auteur, Martien Jilesen, is weliswaar Nederlander maar heeft lang in Duitsland gewoond en vanuit die praktijkervaringen bij een Duitse uitgever gepubliceerd.

Over dit boek ben ik ronduit enthousiast. Nu sta ik voor de taak om een goed beeld te schetsen van de inhoud en daarbij duidelijk te maken wat het boek toevoegt (dat wil zeggen: waarin dit boek zich van andere onderscheidt).

Wat me van begin af aan in het boek treft is de klare taal waarmee de auteur me als lezer bij de hand neemt in zijn onderwerp. Het is alsof ik deelneem aan een van zijn droomgroepen en erbij ben wanneer rustig en duidelijk uitleg wordt gegeven over de theoretische basis en de praktische uitwerking. En tijdens het lezen van het gehele boek blijft dit gevoel bestaan. Ontegenzeggelijk schrijft de auteur vanuit een ruime ervaring in droomwerk met groepen en individuen. De inhoud is heel rijk en divers, maar alles staat op de juiste plaats en dient een doel. Er staat in het boek geen woord te veel.

Het boek kent de volgende indeling. Hoofdstuk 1 (p.9-74) behandelt na een toelichting op elementaire begrippen de verschillende kenmerken van het dromen als *werkwoord* en van vertelde dromen als *zelfstandig naamwoord*. Hoofdstuk 2 (p.75-117) gaat eerst in op enkele wetenschappelijke en theoretische zienswijzen op het droomproces en op de redenen waarom mensen dromen. Hierna maakt de auteur zijn eigen psychologische visie op de zin van dromen duidelijk. Hoofdstuk 3 (p.118-217) is het meest omvangrijk en biedt op geordende wijze tal van handreikingen voor de praktijk van het droomwerk voor individuen en groepen.

De besproken onderwerpen hangen op inzichtelijke wijze samen met eerdere uiteenzettingen over droomkenmerken en psychologische visie. Hoofdstuk 4 (p. 218-256) geeft voorbeelden van de wijze waarop levensthema's en de ontwikkelingen daarin weerspiegeld zijn in droomseries. Vanuit interpretatie van afzonderlijke dromen kwamen dromers verder met hun proces. Ik zal elk hoofdstuk nu samenvatten.

Hoofdstuk 1. Wat is dromen?

'De droom' bestaat niet: preciezer gezegd vindt er in de slaap een mentale activiteit plaats waarin een sequentie van (doorgaans) visuele taferelen wordt gearrangeerd. Via een volgende mentale activiteit als we wakker geworden zijn, en ons 'herinneren', kan er een vertelling volgen. De vertelde droom wijkt echter op verschillende manieren af van de gedroomde activiteit. Als de auteur in het boek het zelfstandig naamwoord 'droom' gebruikt, doelt hij op de versie die tot expressie is gebracht in taal (en eventueel andere, beeldende uitingen).

Kenmerken van de droom zijn onder andere het beeldende karakter en ongerijmdheden. De beelden en de verbindingen tussen droomelementen volgen niet de logica van het rationele waakbewustzijn maar brengen emotionele respons tot uitdrukking. In beeldtaal zijn uiteenlopende indrukken gewogen, gesorteerd en gegroepeerd naar hun emotionele verwantschap en samenhangen (vgl. H3). Dit theoretische uitgangspunt betekent voor de praktijk van de droominterpretatie dat veel aandacht uitgaat naar de emotionele binnenwereld van de droomverteller. De auteur bespreekt in dit verband een aantal criteria om de associatieve verbindingen tussen onderdelen van het droommateriaal en tevens de relatie ervan tot emotionele betekenissen te kunnen beredeneren (p.70). We kunnen bijvoorbeeld letten op nabijheid (van 'kerk' is het een kleine stap naar 'deugd'); van deel naar geheel ('11 september' staat voor 'terrorisme'); verwisselbaarheid van oorzaak of middel en effect ('tong' kan staan voor 'spreken'), een enkele zaak staat voor een groep of een reeks en omgekeerd, enzovoort.

Naar de samenstelling van het beeldmateriaal kan heel precies gekeken worden. De auteur legt een ordeningssysteem uit (ontleend aan Moser & Zeppelin) voor de indexering van droomelementen. Voor elke afzonderlijke scène van een droom wordt dit opnieuw gedaan. Hierbij is ten eerste belangrijk om de in *beelden* weergegeven informatie te onderscheiden van de *interpreterende gedachten* die tijdens het proces van nachtelijk dromen aan het beeld worden toegevoegd (deze gedachten zijn nog weer iets anders dan de associaties die kunnen opkomen bij het vertellen!). Datgene dat in de beelden wordt getoond kan gecodeerd worden. Drie hoofdcategorieën hiervoor zijn *objecten* (hieronder vallen o.a. het droomsubject en andere personages, dieren, planten, kenmerken van ruimten en gebouwen, voorwerpen etc.), *handelingen* en *ervaringen* (elk met verschillende deelkenmerken). Als deze elementen in een vaste volgorde in een schema met vakken worden beschreven, ontstaat een goed overzicht. Bij het herhaaldelijk invullen van het vaste schema ontstaat nu de mogelijkheid om verschillende scènes (en verschillende dromen) naar hun kenmerken te vergelijken en te onderscheiden. Dit verheldert enerzijds het typerende van een bepaalde droom(-scène) en maakt anderzijds overeenkomsten zichtbaar tussen reeksen dromen (-scènes). Deze stap van formele droomanalyse kan heel vruchtbaar zijn en de opbrengst ervan wordt in het latere praktische deel van het boek dan ook verder uitgewerkt en gedemonstreerd.

Veel droomboeken en –methoden schenken aandacht aan het proces van interpretatie van de verschillende soorten droomsymbolen. Jilesen onderscheidt zich doordat hij in het droomwerk in de allereerste plaats aandacht schenkt aan het *droomsubject* en de verhouding van deze figuur tot de microwereld van de droom. Het droomsubject kan bijvoorbeeld getypeerd worden als: passief – toekijkend – actief – ingrijpend – slachtoffer van de omstandigheden – zelf vormgevend aan de loop van de gebeurtenissen – problemen observerend – problemen oplossend – denkend – voelend – overlegend – ervarend – belevend – etc. (p.33). In de verschillende scènes van een droom kan hier verandering in optreden. De posities van het droom-ik beschouwt Jilesen als allereerste aanknopingspunt voor het vinden van de link naar het waakleven (p.34).

Hoofdstuk 2 Waarom en waartoe dromen wij?

Na een bespreking van verschillende visies van wetenschappers op de redenen dat mensen dromen maakt Jilesen zijn eigen standpunt duidelijk. Tijdens het dromen creëren onze hersenen een 'update' en zijn ze bezig met een ordening en herschikking van de verschillende soorten emotionele indrukken uit het actuele waakleven. 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. Waarom doen we dit 's nachts? In het waakleven zijn we doorgaans meer 'zaak'- en 'taak'-gericht en kunnen onze meer complexe en subtiele emotionele processen ons gemakkelijk ontgaan. In de slaap en de droom verricht onze geest die taak alsnog. Dit betekent dat we zelf de regisseur zijn van onze dromen (p.90). En ook zijn we zelf het publiek van onze dromen. Onze subjectieve zelfwereld is namelijk 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 niet op gelijke wijze. Maar in ons waakleven kunnen we daar niet alle aandacht aan schenken. In ons nachtelijke droomleven ontpinnen zich alsnog een aantal innerlijke dialogen via de taal van beelden. Dromen betekent: 'uitgesteld updaten' van emotionele indrukken. In onze dromen zijn we in de eerste plaats met onszelf in gesprek.

Hoofdstuk 3. Hoe kunnen we dromen uitleggen?

In dit omvangrijke hoofdstuk vinden we veel praktische handreikingen voor de praktijk van het droomwerk. Eerst behandelt de auteur de voor- en nadelen van individueel en groepsgewijs droomwerk. Daarna wordt een reeks thema's aan de orde gesteld die aansluiten bij de methodiek van de auteur voor het droomwerk in groepen. Deze omvat de volgende 10 stappen.

De groepsleider vraagt wie aan een droom wil werken in de groep.

De dromer vertelt de droom in de ik-vorm en de tegenwoordige tijd.

Groepsleden krijgen gelegenheid om verheldering te vragen van de inhoud (nog niet van de betekenis).

De groepsleden identificeren zich met de droom en nemen bij zichzelf waar welke emotionele reacties zij zelf bij de beelden zouden hebben.

De groepsleden vertellen aan elkaar deze reacties. De dromer hoort de reacties aan en neemt bij zichzelf waar welke gevoelens hij/zij had bij het dromen. De groepsleden vertellen elkaar welke betekenissen de afzonderlijke droombeelden of de totale droom voor hen zou hebben.

De dromer hoort deze reacties en komt zelf tot eerste verheldering van de betekenissen van afzonderlijke droomelementen of de gehele droom.

De dromer vertelt waarmee hij de voorafgaande dag of avond emotioneel het sterkst bezig is geweest of in welke algemenere levenscontext het dromen van deze bepaalde droom heeft plaatsgevonden.

Aan de hand van alle voorafgaande bouwstenen formuleren groepsleden en dromer hypothesen over de mogelijke betekenis van de droom en probeert de dromer te komen tot een uitleg ervan die 'klopt'. Elk van de methodische stappen biedt aanknopingspunten voor kortere of langere uitleg en aanvullende informatie. Het belang van vrijwilligheid en veiligheid (stap 1) dient niet onderschat te worden. Het herinneren van dromen vormt de voorwaarde voor alle droomwerk (stap 2) en achtergrondinformatie wordt aangereikt over obstakels en emotionele weerstanden hierbij evenals aanwijzingen om dromen beter te herinneren. Bij de stap om de inhoud goed voor ogen te krijgen (3) voorziet de auteur in nieuwe praktische voorbeelden van de zin van droomcodering (zie H1).

Dat gevoelens een belangrijke sleutelrol spelen (stap 4, 5 en 6) is op basis van de theorie uit hoofdstuk 1 en 2 wel duidelijk. Hier biedt de auteur nog nadere uitleg over verschillende typen emoties. Voor het vinden van betekenissen van droomelementen (stap 7 en 8) en de droom als geheel bestaan veel hulpmiddelen en aanknopingspunten. Deze worden nog eens mooi op een rij gezet en voorzien van praktijkvoorbeelden (associatie, amplificatie, gestalt-dialogoog, meditatie, het bezien van het droomsubject, afzonderlijke droomelementen, de coderingen etc). Jilesen deelt dromen in twee hoofdtypen in, handelingsdromen en zijnsdromen (p.192). Bij 'zijnsdromen' gaat het meer om verheldering van zelfbeeld en de zelfkennis: 'ja, zo ben ik eigenlijk'. Bij 'handelingsdromen' gaat het om het vinden van een aanpak van een bepaald thema. Ook de chronologie in de ontwikkeling van de plot doet ertoe. De eerste droomscène stelt doorgaans de kernthematiek aan de orde. Vervolgens wordt commentaar gegeven en een richting voor een mogelijke oplossing aangereikt. Dit geldt ook voor een reeks van dromen in één nacht. Tot besluit biedt Jilesen handvatten voor het formuleren van hypothesen (stap 9) en criteria voor het bepalen van de 'juistheid' van de interpretatie (stap 10). Bij dit laatste hoort ook het verbinden van consequenties aan de 'juiste' uitleg van een droom.

Hoofdstuk 4. Hoe helpen droomreeksen ons verder te komen met levensthema's?

Tot besluit volgen voorbeelden uit de praktijk. Deelnemers aan langer lopende droomgroepen hebben – soms met grote tussenpozen en verspreid over de periode van een jaar – een reeks van dromen gehad waarin de ontwikkeling van een bepaalde levensthema werd uitgebeeld. Het vinden van de interpretatie bij de afzonderlijke dromen (en het verbinden van consequenties aan die interpretatie) droeg bij aan persoonlijke groei. Vier casussen komen ter sprake (het betreft alle vier vrouwen). Van elk worden meerdere dromen besproken tezamen met een schets van de interpretaties. Thema's zijn: bevrijding van onterechte schuldgevoelens; vrede vinden met een onvervulde kinderwens; loskomen van een belastende claim die vanuit de familie wordt opgelegd; vanuit plichtsgevoel een vrijere houding vinden met betrekking tot sociale inzet en betrokkenheid; strijd om de eigen levensgeschiedenis te accepteren.

Tot besluit

Het zal duidelijk zijn dat ik dit boek van harte kan aanbevelen. Helaas is op dit moment nog geen vertaling in het Nederlands gepland. Het lezen van het Duits vond ik heel goed te doen (en dit ben ik absoluut niet gewend). Als kleine aanmerking wil ik noemen dat ik het jammer vond dat de paragraafindeling van hoofdstuk 3 niet overeenkwam met de bespreking van 10 methodische stappen. Ik heb bij dit hoofdstuk verschillende keren moeten zoeken en bladeren om door te krijgen wat nu de opzet en de hoofd- en de bijzaken in het geheel waren. Van voor naar achteren lezend werd me dit niet in een keer duidelijk. Dit euvel staat niet in verhouding tot de geweldige rijkdom die ik al lezend tot mij nam.