

Een nieuwe droomopleiding in Nederland: Dromen en Embodied Imagination Interview met Ivon Voss

Barbara Roukema-Koning

Bij de redactie kwam het bericht binnen dat droomtherapeut en VSD-lid Ivon Voss momenteel voorbereidingen treft voor een driejarige droomopleiding in Nederland. Het gaat om een geheel nieuw type opleiding zoals ontwikkeld door Robert Bosnak¹. De redactie was benieuwd naar het verhaal achter dit initiatief en heeft Ivon via de telefoon de volgende vragen voorgelegd.

Waarom begint iemand – jij in dit geval – met het opzetten van een compleet nieuwe droomopleiding?

Ik loop al jaren met dit idee. Ik ben al lange tijd beroepsmatig bezig met droomwerk. Hoe langer ik in het vak zit, hoe boeiender maar ook des te belangwekkender ik het werken met dromen vind. Dat deze rijke materie – een algemeen menselijke potentie- zo weinig maatschappelijke erkenning krijgt, daagt me uit. Ik had mij tot dusver al een aantal verschillende methodieken eigen gemaakt, zoals therapeutische en lichaamsgerichte benaderingen en de droomyoga. De laatste tijd realiseerde ik me dat het een opleiding moest gaan worden, gebaseerd op het werk van Bosnak. Ik wil daarmee zeker ook maatschappelijk een signaal afgeven. Om te beginnen dat dromen ertoe doet. Daarnaast zijn de docenten heel erg gemotiveerd om droomwerk als serieus beroep op de kaart te willen zetten.

Kun je ons iets meer vertellen over de naam voor de methode?

De twee kernwoorden zijn embodied imagination, wat letterlijk zoiets als 'belichaamde verbeeldingskracht' betekent. Vertalen is lastig want het woord 'belichaming' dekt niet de hele lading. Bij belichamen zijn altijd diepgaande bewustzijnprocessen betrokken. Het woord omvat dan ook veel en zouden we misschien beter kunnen weergeven met het begrip 'verwezenlijking'. In eerste instantie heeft Bosnak zijn methode Embodied Dream Imagination (EDI) genoemd. Later heeft hij dit verkort tot Embodied Imagination (EI) omdat de techniek niet alleen toepasbaar is bij dromen maar ook bij bijvoorbeeld herinneringen of kunstzinnige creaties. In Nederland hanteer ik zelf wel het woord Dream in naamgeving, zowel bij de opleiding als de workshops, omdat het werken met dromen voor mij elementair is.

Hoe zou je voor belangstellenden omschrijven in welk opzicht deze methodiek van andere benaderingen verschilt?

De meeste droomtheorieën en droomwerkmethoden nemen het waakbewustzijn als uitgangspunt en zoeken naar manieren om droombeleving en -beelden hieraan te relateren. Embodied Imagination Dreamwork (in het vervolg afgekort als EID, red.) wijkt hiervan duidelijk af. Deze concentreert zich volledig op de droombeelden en -beleving zelf. De methode legt niet een droom uit, maar helpt de dromer om een open ervaringsproces in te gaan aan de hand van de verschillende elementen van de droom. Het is een fenomenologische benadering. Daarmee blijft de methode ook heel dicht bij de droom of ervaring en dus bij de cliënt zelf en zijn of haar verhaal. Daar wordt niet een theorie overheen gelegd. Dezelfde methode kan dan ook worden gebruikt in een brede culturele setting, zoals blijkt uit Bosnaks werk met dromers in verschillende continenten.

Kenmerkend is ook dat zorg wordt gedragen voor een spontane, haast vloeiende manier waarop de dromer van binnenuit tot identificatie komt met elementen uit droom-beelden. Opeens 'doorvoelt' de dromer als het ware binnen in zichzelf de energie die voordien de eigenschap was van een droomobject of droomfiguur met een externe positie. In onze terminologie spreken we trouwens van 'droom-ander'. Dit kan betrekking hebben op elk element in een droom, objecten, personages,

¹ Elders in dit Droomjournaal wordt verslag gedaan van de lezing en workshop die Robert Bosnak op 2 februari 2008 te Amsterdam verzorgde over zijn theorie en methodiek; red.

handelingen en dergelijke. Anders dan bij andere droomwerkmethoden is er bij EID tijdens het droomwerk géén ruimte voor associaties, of voor gefantaseerde of bedachte ideeën 'over' de droom-ander. Nee, de aandachtige focus op een bepaald droomaspect wordt geleidelijk aan zo geïntensiveerd dat er 'opeens' een wisseling van bewustzijn plaatsvindt. En dat is een onbewust proces! Identificatie zoals het wordt gebruikt in EID is een onbewust proces. Je schept de omstandigheden waardoor het heel waarschijnlijk wordt dat het gaat gebeuren. De dromer maakt dan contact met geheel andere kwaliteiten en entiteiten dan bekend is vanuit diens gewone bewuste ego. Een bekend voorbeeld van Bosnak is de droom van een man die arts is in een ziekenhuis. "...Ik zie daar van de trap een enorme beer naar beneden komen en die beer rent door de gang en aan het eind van die gang is een open deur..." Aan deze droom werd gewerkt in een droomgroep, waarbij iemand vroeg: "Wat voelt de beer?" Bij die vraag was er echter nog helemaal geen identificatie met de beer. Er werd gewoon vrij onmiddellijk gevraagd wat die beer nou voelt. En de arts zei: "Ik denk dat die beer nieuwsgierig is. Hij is nieuwsgierig, ik zie hem rondkijken". Dit antwoord is een verzinsel van de dromer; hier gebeurt niets in het lichaam. Maar bij toepassing van EID ontstond spontane identificatie met de droom-ander. Toen werd voor de arts heel duidelijk dat deze gestalte helemaal claustrofobisch was. ..."ik wil hier weg, ik wil eruit". En hij zit helemaal in dat lijf en hij voelt die hele claustrofobie. Dit is imaginatie. Dat maakt het verschil duidelijk tussen imaginatie en verzinsel. Dit verschilt bijvoorbeeld van een Gestalt-methode waarin de dromer wel de opdracht kan krijgen om zelf de beer te worden, maar waarbij de invulling van die rol toch wel weer aangestuurd blijkt te kunnen worden door gedachteconstructies. Wat er dan gebeurt, is dat iemand de verwachtingen die hij of zij heeft over die beer op die gedroomde beer gaat projecteren. Daarmee komt de identificatie niet op gang. De persoon is gewoon aan het fantaseren.

Een derde kenmerkend element is dat die gevoelde en doorvoelde droombeelden elk als 'sense memories' als het ware worden 'vastgelegd' in het lichaamsbewustzijn. Elk doorvoeld droombeeld wordt bewust verbonden aan de ermee gepaard gaande lichamelijke sensatie: dichtgeknepen keel, warme handen, gespannen kuit, kippenvet, enzovoort.

Wat ik tot slot nog als karakteristiek kan aanmerken is, dat in de eindfase van een droomsessie alle afzonderlijke lichaamssensaties ook nog eens tegelijkertijd 'samengevoeld' worden. Deze zijn gedestilleerd uit verschillende bewustzijnsstaten waardoor gelijktijdige ervaring ontstaat van normaliter gescheiden toestanden, bijvoorbeeld angst en geluk en schrik of welke gevoelens ook maar. Dat is een essentiële stap in het werken die voor veel mensen een geheel nieuwe beleving blijkt te zijn die als helend, als totaal, als integrerend maar ook vernieuwend wordt ervaren.

Zou je kunnen zeggen dat de aanpak dicht bij bepaalde vormen van emotioneel lichaamswerk en focussen komt?

Als dit voor mensen behulpzaam is, bijvoorbeeld omdat ze deze methode dan een beetje kunnen plaatsen, zou je dit zo wel wat mogen stellen. Enkele hieraan verwante lichaamsgerichte elementen zijn inderdaad herkenbaar binnen EID geïntegreerd. Maar wel dient er dan duidelijk bij vermeld te worden dat de theoretische basis ervoor op totaal andere uitgangspunten is gebaseerd. En tevens dat EID naast de lichaamsgerichte kant ook veel andere inzichten omvat.

Als er niet zo wordt toegewerkt naar een droominterpretatie, wat hebben mensen hier dan eigenlijk aan?

Door via EID de belichaamde emoties te ervaren, brengt dit inzichten, herinneringen en verbanden met zich mee, die normaal niet beschikbaar zijn voor het bewustzijn.

De opgedane ervaringen blijken de geest te verruimen en verrijken. Bij voortgaande oefening ermee blijken zich heel nieuwe psychologische vermogens te ontwikkelen. Je zou kunnen zeggen dat het vermogen om gedifferentieerd en gecompliceerd te voelen en te doorvoelen zich sterker ontwikkelt; dat voegt als het ware heel nieuwe ervaringsdimensies toe aan het alledaagse waakbewustzijn. In het dagelijkse leven neemt het vermogen toe om gelijktijdige tegenstrijdige en veelomvattende ervaringen op te merken en te integreren. Deze methode verrijkt dus de emotionele en geestelijke horizon waarmee mensen hun dagelijkse leven leiden. Processen van transformatie doen zich voor. Zo ook kan een zelf-genezende potentie worden geactiveerd.

Dat klinkt mooi maar kan iedereen dat niet beweren...? Is er al onderzoek gedaan naar de effecten van deze methode?

Wetenschappelijk onderzoek is inderdaad belangrijk. De methode is voortgekomen uit het vele wetenschappelijke onderzoek dat Bosnak al jaren heeft verricht naar het effect van het werken met dromen en verbeelding op het immuunsysteem. Hierover is binnenkort meer te lezen in zijn nieuwste boek dat eind 2008 zal uitkomen, *Imagination and Medicine*. Bosnak heeft reeds gerapporteerd over de effecten van droomwerk met Aids-patiënten. Onlangs is aan de Universiteit in Shanghai een pilotstudie uitgevoerd bij patiënten met ME (chronische vermoeidheid). In een recente lezing vermeldde hij resultaten. Na 6 EID-sessies was een significant verschil opgetreden tussen de vóór- en nameting van verschillende bloedwaarden. Onder meer was het aantal T-cellen (die de kwaliteit van het immuunsysteem weerspiegelen) gestegen en de spiegel voor cortisol (een hormoon) gedaald, wat eveneens een gunstige uitkomst is. Momenteel verlegt hij zijn aandacht naar een andere doelgroep, die van vrouwen met borstkanker. Hiernaast loopt in een ziekenhuis in Santa Barbara een onderzoek van Bosnak in samenwerking met reguliere chirurgen en artsen. Er zijn daar vergevorderde plannen om in samenwerking met de medische specialisten een integratief medisch centrum te vestigen dat zich zowel richt op behandeling als onderzoek. Daarin zal neurowetenschappelijke kennis samenkomen met oude geneeskunst zoals droomincubatie; een soort modern Asklepion. Bosnak heeft dus veel oog voor het doen van onderzoek en ook in onze opleiding zal het uitvoeren van onderzoek een van de onderdelen zijn. Onder andere biedt het interessante boek van Kradin (2008)² een veelbelovende basis. Hij stelt dat fysieke genezing voor zo'n 55% samenhangt met het placebo-effect (dat wil zeggen met psychische factoren als overtuigingen, visualisatie en hoop). Hier liggen belangrijke aanknopingspunten voor onderzoek naar de effecten van droomwerk. En recente ontwikkelingen binnen de neurowetenschappen, zoals de nieuwe technologie van MRI-scans, maken het beter dan vroeger mogelijk om neurale activiteit van de hersenen te meten. Hiermee zou onderzoek gedaan kunnen worden zowel naar de effecten van het dromen zelf als naar effecten van het doen van droomwerk, om bijvoorbeeld te begrijpen hoe dromen de vorming van nieuwe complexe neurale netwerken beïnvloeden.

Je antwoord brengt me mooi naar mijn vragen over je opleiding. Om hoeveel cursusdagen per jaar zal het ongeveer gaan?

Reken op zo'n tien weekeinden per jaar. De keren dat Robert Bosnak zelf als docent aanwezig is (zo'n tweemaal per jaar) zullen er vermoedelijk langere blokken gepland worden, bijvoorbeeld van vier aaneengesloten cursusdagen.

Welke onderwerpen komen er aan bod en op welk niveau?

Het wordt een opleiding op hbo-niveau. Natuurlijk wordt uitgebreid aandacht besteed aan de kennis en praktische beoefening van de theorie en de methode van het EID. Daarnaast komt basiskennis van de GGZ en training in psychotherapeutische technieken aan bod: communicatieve vaardigheden, werkrelatie, overdracht, diagnostiek, rapportage enzovoort. Kennis van Jung en studie van de achtergronden en historische ontwikkelingen binnen het Jungiaanse analytische werk is een belangrijke bouwsteen. Bosnak is immers zelf begonnen en gevormd als Jungiaans therapeut. Er zullen ook modules aangeboden worden over ondernemerschap. Studenten leren hoe ze hun eigen praktijk ook bedrijfsmatig goed dienen op te zetten, van PR tot en met kennis van regelgeving en financieel beheer. En dan vermeld ik graag nog de blokken met medische basiskennis, zodat de afgestudeerden goed zullen kunnen communiceren met beoefenaren van (para-)medische beroepen. Zij zullen zich dan bijvoorbeeld goed kunnen profileren bij huisartsen en hun vertrouwen winnen, maar daarnaast ook in het kader van onderzoek goed kunnen samenwerken met medisch specialisten. In het derde jaar kunnen studenten kiezen tussen een meer therapeutische of een meer kunstzinnige richting. In de kunstgerichte stroming worden vakken aangeboden als beeldende werkvormen, theater, dans etcetera.

² R. Kradin (2008). *Placebo Response And The Power Of Unconscious Healing*. New York: Routledge

Hoe zit het met accreditatie? Heb je al erkenning binnen voor de opleiding?

Achter de schermen zijn we er druk mee bezig om uit te zoeken hoe deze trajecten in Nederland beleidsmatig georganiseerd zijn. Afgestudeerden zullen in elk geval erkend worden en gecertificeerd zijn binnen het (groeierende) internationale netwerk van bestaande Embodied Imagination opleidingen zoals die in USA, Japan, China en Australië.

Op wat voor studenten richt de opleiding zich?

We willen een (bij)scholing bieden voor mensen die al werkzaam zijn in de vakgebieden waarin EDI toepasbaar is. Verder willen we vooral ook jonge mensen enthousiasmeren voor dit werk. We streven ernaar om een zodanig compleet pakket te bieden dat ook zij de weg naar onze opleiding vinden. Een therapeutische vooropleiding is mooi, maar niet noodzakelijk. Er zal een toelatingscommissie komen die ingangseisen zal formuleren en indien nodig na zal gaan of de kandidaten geschikt zijn qua attitude en ervaring en dergelijke.

Heb je al aanmeldingen tot dusver en hoe ziet jullie planning er verder uit?

Voor-inschrijvingen zijn inmiddels mogelijk en we constateren belangstelling voor de oprichting van de opleiding. Na een aantal kennismakingsdagen in dit lopende kalenderjaar zal in de loop van januari 2009 een kennismakingsweekeinde aangeboden worden. Vanaf dat moment zullen inschrijvingen mogelijk zijn. We hebben goede hoop dat we in het najaar van 2009 met de eerste lesblokken van start zullen kunnen gaan.

Bedankt Ivon voor deze uitleg. We wensen je heel veel succes toe en hopen dat de prachtige plannen in alle opzichten verwezenlijkt zullen worden! Tot slot: is er misschien ook nadere informatie over deze methode te vinden in literatuur?

Belangrijke grondslagen van de methode zijn beschreven in Bosnaks boek: Sporen in de wildernis van dromen. Uitg. Lemniscaat (ISBN: 9789056370176). Deze uitgave is redelijk toegankelijk voor mensen met weinig voorkennis van het onderwerp dromen. Veel van Bosnaks recente ontwikkelingen komen naar voren in zijn nieuwste boek: Embodiment. Creative Imagination In Medicine, Art And Travel (ISBN10: 0415404347 | ISBN13: 978041540434). Dit vergt van een lezer echter enige theoretische voorkennis over droomwerk en andere besproken onderwerpen.