

Een persoonlijk symboolwoordenboek maken

Barbara Roukema-Koning

Inleiding

Aandacht schenken aan mijn dromen doet me goed. Ik schrijf elke herinnerde droom dan ook trouw op en ben altijd weer verrast en geboeid door de creativiteit van de nacht. Maar om de betekenis ervan voor mijn waakleven te ontcijferen... vind ik vaak een moeilijke weg. Mijn droombeelden verschillen vaak zo vergaand van mijn waakwereld. En ook vind ik het niet gemakkelijk om een te actief denkende instelling los te laten en vanuit ontspanning te associëren.

Een vriendin tipte mij over de uiterst bruikbare raadgevingen van Jill Morris [*Het droomwerkboek. Ontdek de kennis en de kracht die in uw dromen verborgen liggen*. Baarn: Bigot & Van Rossum, 1987; o.a. tweedehands verkrijgbaar via www.boekwinkeltjes.nl]. Haar oefeningen houden voor mij een mooie middenweg in. Haar opdrachten geven me een structuur voor actief bezig zijn maar leiden me klaarblijkelijk tegelijkertijd stap voor stap naar een beter contact met mijn associatieve bewustzijn. Al doende vallen me ingevingen in waardoor ik mijn droombeelden begrijp.

Hieronder geef ik enkele eerste ervaringen weer met het maken van een persoonlijk droomsymbolenwoordenboek.

Instructies van Morris

Morris (pag. 27) leidt deze oefening als volgt in: 'Veel symbolen zijn universeel, maar daarbij zijn alle symbolen persoonlijk en dit subjectieve aspect is het belangrijkste. Persoonlijke symbolen ontlenen hun betekenis aan je individuele levenservaringen. Alleen jij weet wat ze betekenen, en het samenstellen van een woordenboek van deze beelden kan maken dat ze gemakkelijker te vertalen zijn.'

- Voeg om een symboolwoordenboek te creëren eenvoudig gealfabetiseerde losse inlegvellen toe aan je droomdagboek
- Schrijf bovenaan een bladzijde elk belangrijk symbool en elke handeling die in een droom voorkomen
- en geef vervolgens een opsomming van alle associaties die spontaan bij je opkomen
- schrijf de titel en de datum van de droom op waarin ze voorkwamen, evenals de rol die ze in de droom speelden, en eventuele andere toepasselijke gedachten. Je vindt het misschien ook nuttig om afbeeldingen van het symbool, of je eigen tekeningen of foto's die de sfeer van het symbool uitdrukken, op te nemen. Afbeeldingen hoeven trouwens geen letterlijk karakter te hebben. Een foto van iets totaal anders kan even effectief zijn, zo niet effectiever, in het oproepen van bepaalde stemmingen en gevoelens
- Je zult ontdekken dat vele belangrijke symbolen in je dromen zullen terugkeren. Vul op die bladzijde telkens wanneer dat het geval is de naam, datum en toepasselijke informatie over de droom aan. Zodoende krijg je een geschreven verslag van de evolutie van dat symbool. Nieuwe betekenissen en inzichten zullen aan het licht komen, en terwijl je zelfbewustzijn toeneemt, zul je de manier waarop dat symbool verandert in verhouding tot je persoonlijke groei in kaart kunnen brengen.

Als voorbeeld noemt Morris (pag. 28) een droom van een man waarin wespen (1), wespennesten (2), een wesp die bloed uit zijn nek zuigt (3), waterbommen (4), blauwe vloeistof (5) en een beschermende moederfiguur (6) voorkomen. Voor elk genummerd aspect van deze droom legde de persoon een volgend inlegvel aan¹. Morris schrijft: 'Terwijl de dromer over zijn symbolen schreef en afbeeldingen koos om hen tot uitdrukking te brengen, kreeg hij een plotselinge openbaring. Een foto die een wesp voorstelde die bloed uit zijn nek zoog, herinnerde hem plotseling ook aan de moeder in zijn droom die de wespennesten doorboorde. De associatie voortzettend, realiseerde hij zich plotseling dat de voorstelling hem deed denken aan een baby die aan de borst van de moeder zuigt. De betekenis van de droom werd duidelijk – de wesp die bloed uit zijn nek zoog en zijn moeder die de nesten doorboorde waren in wezen twee verschillende aspecten van gevoelens jegens zijn moeder. Aan de ene kant ervoer hij zijn moeder als giftig en verstrikkend. Aan de andere kant stelde hij haar voor als beschermend en leven schenkend; dat beeld omvatte echter ook gevoelens over zijn afhankelijkheid van haar in zijn jonge jaren die hij onaantvaardbaar vond. Dit verborgen conflict hield hem gevangen, maakte dat hij zich niet kon verroeren. De droom voorzag in een imagistische (vermoedelijk wordt bedoeld 'beeldende', red.) samenhang die zijn uiteenlopende gevoelens met elkaar verbond en aan het licht bracht.'

Praktische uitvoering

Voor het symboolwoordenboek heb ik een 17-rings multomap gekocht met een alfabetische index en voldoende mapblaadjes (ik werk graag op ruitjespapier)². De computer is voor mij een beletsel voor droomwerk. Voor mijn werk zit ik er al veel achter en ervaar dat als eenzijdig. Ik schrijf daarom al mijn dromen handmatig uit en beleef daar genoeg aan. Dromen van ongeveer 1 jaar tijd passen in één groot dik dictaatcahier. Ik geef alle dromen een titel en nummer per droom meestal ook de verschillende fragmenten. Dat vergemakkelijkt verwijzingen bij het droomwerk.

Weerstand: geen verse droom en geen externe plaatjes

Ik voelde tot dusver nog aarzeling om op deze wijze met een verse droom te gaan werken. Ik onthoud doorgaans nogal veel details en ik zag er tegenop om meteen zoveel vellen in te gaan richten. Die uitdaging heb ik dus nog uitgesteld. Ook het zoeken van externe plaatjes is er nog niet van gekomen. Het spreekt me wel degelijk aan om dit te gaan uitproberen, bijvoorbeeld bij dromen die ik als erg cryptisch ervaar en die mij blijven intrigeren. Ik ken wel de verwerking van een droom via tekenen, maar tot dusver zijn dat vrije creaties. Jill Morris suggereert een meer precieze concentratie op één droomelement. Getekend heb ik in mijn symboolwoordenboek tot dusver nog niet.

Ervaringen en leermomenten

Ik ben begonnen met enkele symbolen uit mijn meest recente dromen³ en heb uit mijn droomschrift van één afgelopen jaar de overeenkomende beelden erbij gezocht en eronder genoteerd. Van die symbolen kan ik dus een klein stukje evolutie bekijken. Ik vind het fijn om met regelmaat hiermee in mijn vrije tijd bezig te zijn en doe tal van kleine en grotere ontdekkingen. Laat ik er zomaar eens enkele beschrijven.

Dit jaar droomde ik drie maal over *onze eigen hond*. Per droom kon ik er niet veel mee beginnen. Bij het opvolgen van de instructies van Morris kwamen verhelderende associaties. Onze kinderen willen de hond beslist niet kwijt en ik gun ze dit. Ze laten hem echter alleen met de nodige tegenzin uit, en die taak komt dus vaker dan wij als ouders willen, op onze schouders terecht. Nu zie ik opeens hoe mijn hond in mijn dromen symbool staat voor taken waarin ik me onevenredig veel inzet voor anderen en mijn eigen behoeften en belang uitstel. Onder elkaar genoteerd blijken de drie dromen van dit jaar het thema heel mooi tentoon te stellen.

Door voor *elk van mijn drie dochters* een vel te starten valt me pas op hoe verschillend ze in mijn dromen figureren. Over dochter Z kan ik maar liefst acht vermeldingen noteren terwijl de andere twee amper aan bod komen. En daarbij valt me nu een regelmatigheid op in de dromen over Z: er doet zich steeds een of andere vergissing voor. Dit zet me wel wat aan het denken... We verbinden er als ouders de consequentie aan om extra alert te zijn op signalen van eventuele blinde vlekken in onze omgang met haar.

Naar aanleiding van een artikel dat ik las over droomindexering bij de auteurs Hall en Nordby startte ik uit nieuwsgierigheid een woordenboekpagina over *Settings*. Het droomschrift van een periode van één jaar blijkt me nu een verrassend eenvoudig plaatje te bieden. In mijn dromen komen eigenlijk maar drie typen *settings* voor! Mijn dromen spelen zich ofwel af in en rond gebouwen (van heel uiteenlopende aard overigens), ofwel in en rond landschappen (tamelijk beperkt tot bossen, heuvels of graslanden), ofwel in en rond vervoerssituaties (hierbinnen vervolgens een heel grote variatie). Bijna altijd betreft het een onbekende omgeving; een bekende of vertrouwde plaats blijkt slechts bij hoge uitzondering voor te komen. Dat laatste maakt me nog wat meer duidelijk dat het herkennen van een verband met mijn waaklevens lastig kan zijn.

Met deze oefening kan ik nog lang vooruit! Voorlopig heb ik er al veel aan om, uitgaande van één bepaald droomsymbool, de rol ervan in dromen van één afgelopen jaar te noteren en te overdenken. Het onderzoeken van de onderlinge samenhang van verschillende symbolen en handelingen binnen één droom hoop ik ook nog uit te gaan proberen, evenals het werken met externe afbeeldingen. En ik ben benieuwd hoe het toevoegen van toekomstige dromen over dezelfde symbolen zal gaan. Door deze oefening heb ik iets geleerd over mijzelf in het droomwerk. Met een omschrijving van die ervaring wil ik deze tekst afsluiten. Als ik werk met de actuele droom (of dromen) van één nacht ben ik nogal eens geneigd een gelijk gewicht te geven aan elk visueel detail. Van aard ben ik een 'kijker' en beschouwer. Selecteren wat van belang is, is een minder sterke kant. Het aanleggen van een droomsymbolen-woordenboek is een werkvorm die mij helpt om los te komen van gerichtheid op details en om de grote lijnen en hun patronen gewaar te worden.

Noten

- 1 Morris (28): 'Wesp': Dodelijk stekend, verraderlijk. 'Wespennest' 12/8/82 - een enorme wesp komt uit haar nest, belandt achter in mijn nek, en zuigt mijn bloed. 'Wespennest': Gekkenhuis; gevaar; zoemen; steken; plaats om te vermijden. 'Wespennest' 12/8/82 - uit een wespennest maakt zich een wesp los die mij aanvalt. Etc.
- 2 Wie met de computer werkt kan de relevante droompassages gemakkelijk terugvinden via de functie 'zoeken' in het tekstverwerkingsprogramma. Wanneer je een symboolwoordenboek aanmaakt als een nieuw document, is alfabetische indexering wellicht te realiseren door onder de menuknop 'opmaakprofiel' koppen te definiëren (en onderniveaus binnen koppen). Als je na toevoeging van nieuwe tekst steeds afsluit met het genereren van een 'inhoudsopgave' behoud je actueel overzicht over het totaal van de gedane arbeid.
- 3 Inmiddels heb ik vellen aangelegd voor de volgende droomsymbolen: André (o.a. Rouvoet); Baby; Dieren; Dochter X; Dochter Y; Dochter Z; Eindhoven (de woonplaats van mijn kindertijd); Heuvel (/ helling); Onze Hond; Huiskamer; Kleuren; Kruispunt; Personages; Richtingen (rechts/links; voor/achter; boven/onder); Schemerig; Settings; Spiegel.