



Foto: Henk van Loenen. Dromen en gezichten

Kan aandacht voor nachtelijke dromen van betekenis zijn binnen een christelijke spirituele levenspraktijk? Barbara Koning nodigt je uit.

## Elke nacht op **mini-retraite**

**Barbara Koning**, psycholoog, was docent aan de Protestantse Theologische Universiteit te Kampen en is geregistreerd als geestelijk begeleider. Zij rondde een opleiding tot droomcounselor af in de Verenigde Staten. [www.dromenenwelzijn.nl](http://www.dromenenwelzijn.nl)

*Een droom is meer dan een soort prullenbakje tijdens de slaap. Het is meer dan een bundeltje restanten van onze dagelijkse indrukken.*

*In dit artikel bepleit Barbara Koning een ruimere benadering. In de droom kan God zijn helende werk aan ons doen. De beelden die schijnbaar niets met onze bewuste werkelijkheid van doen hebben, kunnen juist het wezen van deze werkelijkheid onthullen. Ze tonen ons de wereld en ons leven dan wel vanuit een heel ander perspectief.*

‘Een droom die niet wordt uitgelegd is als een brief van God die je geopend laat’

Een rijpe spiritualiteit die de mens wil beschouwen in alle facetten, kan ook het dromen in ogenschouw nemen. Wie zich moeite getroost hier aandacht aan te geven wordt rijkelijk beloond. Droomwerk - dat is het aandacht schenken aan de inhoud en beleving van je dromen- is eigenlijk een vorm van geestelijke oefening in het luisteren naar je ziel. Af en toe kan deze dialoog doorschijnend zijn tot op een diepere, heilige Bron. Die unieke momenten helpen je als hedendaags mens te bevatten dat de kop boven deze alinea in het eerste millennium als wijsheidstekst werd opgenomen in de Babylonische Talmoed (Berachot 55a).

We staan eerst stil bij het dromen als verschijnsel. Dan volgen suggesties voor een bezonnen omgang met droombeelden. Enkele voorbeelden tonen de praktijk.

Dit artikel is geschreven op basis van ruime scholing en ervaring van de auteur en van haar bestudering van representatieve wetenschappelijke en contemplatieve literatuur over dromen. Het zijn veelal mystieke en contemplatieve tradities binnen de godsdiensten die hier oog voor hebben. Documentatie daarvan (waaronder meer dan vijftig publicaties gerelateerd aan het christendom) is te vinden op haar website: [www.droompelgrims.nl](http://www.droompelgrims.nl).

### Nachtelijke emotionele update

Wetenschappers zijn het meer en meer eens over de reden waarom mensen en hogere diersoorten dromen. Tijdens de slaap zijn onze hersenen volop bezig met een ordening en herschikking van indrukken uit het waakleven. Enerzijds worden die indrukken nog eens doorgewerkt en onderling met elkaar in samenhang gebracht. Anderzijds worden relaties gelegd tussen de reeds bestaande ‘oudere’ geheugenstructuren en de nieuwe input van de dag. Het dromen is te beschouwen als een tussenstand in dit voortdurend voortgaande organiserende werk. Waarom ’s

## Er is voor deze these een neuropsychologische basis

nachts? In het waakleven krijgen we talloze prikkels en vormen van informatie binnen. Die zijn niet eenduidig want onze betrokkenheid op de wereld is meerdimensionaal. Ons leven kent verschillende facetten en in ons sociale leven vervullen we verschillende taken en rollen. Dit complex geheel bepaalt onze identiteit. Vanuit onze veelstemmige identiteit beleven en waarderen we de alledaagse gebeurtenissen niet eenduidig. Overdag is onze bewuste waarneming beperkt en selectief. Maar willen we als persoon kunnen fungeren en ons handhaven, dan moet er een voldoende organieke eenheid zijn. In de nacht verricht onze geest deze taak alsnog. Ons nachtelijke droomleven is de compacte weerslag van dit voortdurende verwerkingsproces.

Er is voor deze these een neuropsychologische basis. Tijdens het dromen zijn niet alle hersengebieden even actief. Het hersengebied waarmee we overdag ons gedrag aansturen - taken plannen, logisch redeneren, keuzes maken en filteren, blijkt tijdens het dromen zijn werk neer te leggen. De andere hersengebieden hebben daardoor vrij spel voor het koppelen van uiteenlopend psychisch materiaal. Maar dit wil niet zeggen dat de betrokken neuronen lukraak maar wat afvuren. Er vindt wel degelijk een vorm van centrale sturing van de droomconstructie plaats. Het hersengebied dat bijvoorbeeld de emotionele verwerking verzorgt, is tijdens het dromen extra actief. Dit bepaalt de selectie van emotionele herinneringen en regelt wát van belang is om te verwerken. Het verzamelen van droomassociaties verloopt dus langs criteria die minder met lineair denken en logica te maken hebben, maar sterker met onze emotionaliteit. Deze droomassociaties worden verdicht samengebracht in enkele (reeksen) compacte beelden. Samenvattend kunnen we zeggen dat het dromen een functie vervult bij de totstandkoming van onderliggende psychische samenhangen en eenheid. Het emotionele centrum in de hersenen legt verbindingen en droombeel-

den zijn daar als het ware de samenballing van. We ontmoeten in onze dynamische dromen de door ons brein opgemerkte samenhangen, conflicten en oplossingen. De droom maakt op compacte manier visueel welke onderliggende 'verbindinglijnen' spelen in ons bestaan.

Zijdelings noteren we de implicatie hiervan dat aandacht voor dromen veel steun kan bieden wanneer zich breuklijnen voordoen in het leven: bij crisis, rouw en verlies, levensovergangen en het zoeken naar zingeving.

### Uitgangspunten voor droomwerk

Uit dit alles kunnen we enkele uitgangspunten afleiden voor de praktijk

- Elke droom is een momentopname. Erna komen weer volgende dromen. Droomwerk is volop proceswerk. De uitkomst van werken met één droom kan een voorlopig karakter houden. Samenhangende thema's uit een reeks dromen bieden meer houvast.
- Het weten dat de droom tot stand brengt, is meer omvattend dan het (beperkte) weten en bewustzijn waarmee we overdag ons leven leiden. Het lukt het waakbewustzijn veelal niet een droom in zijn geheel te doorgronden en te bevatten. We kunnen ons openstellen en datgene toelaten dat nu mogelijk is. Over langere tijd kan ineens een kwartje vallen.
- Thema's van ons leven worden in dromen op een wezenlijk andere wijze geordend dan we gewend zijn in ons denkkader van overdag. Dromen spreken een 'andere taal'. Die taal en ordeningswijze kunnen ons vreemd zijn, maar zijn daarom nog geen onzin.
- Dromen belichten in *snapshots* wie wij op dit moment zijn in relatie tot onze totaliteit. Droomwerk behelst samenwerking met je eigen heelheid. Luisteren naar signalen uit je dromen is openstaan voor je authenticiteit en voor het geheel van wie je bent als mens.



Engel die de magiërs uit het Oosten in een droom een aanwijzing geeft om langs een andere weg terug te keren. Foto: Everdien Hagen.

## Benader de droom niet als eindpunt, maar als begin

- Onze emotionele centrum is actief tijdens de droomslaap. Onze dromen lichten een tipje op van onze ware gevoelens. Droomwerk doen is je oefenen in emotionele eerlijkheid.
- Dromen drukken verbindingen tussen emotionele gebieden en basispatronen van ons leven uit in verhalende, compacte beelden. Deze beelden zijn meerzinnig. Voor het droomwerk betekent dit dat één droom meerdere betekenislagen kan hebben en op verschillende gebieden van toepassing kan zijn. Die betekenissen sluiten elkaar niet uit - alsof er maar één de juiste zou zijn - maar kunnen naast elkaar bestaan en vullen elkaar aan. We verstaan doorgaans voorlopig, slechts een deel ervan; zoals haalbaar voor het moment. Benader de droom niet als eindpunt waarin één doorslaggevende boodschap verpakt zit. Het geeft meer ontspanning om elke droom te zien als een beginpunt, een uitnodiging tot een proces van vrije verkenning en ontdekking. Verschillende methodieken kunnen onze creativiteit hierbij bevorderen en structureren.

### Levende dialoog

Zo benaderd wijst de praktijk van vele dromers uit dat hun dromen op een bijzondere en verrassende wijze begeleidend commentaar bieden bij uiteenlopende levenservaringen. Het is daarbij van belang dat de dromer probeert om in het waakleven praktische consequenties te verbinden aan de inzichten die dromen aanreiken - hoe klein ook. Alleen dan kan er iets in beweging komen. En de daaropvolgende dromen spelen daar weer op in; ze bevestigen het inzicht of laten een eventueel gemaakte vergissing begrijpen. Het luisteren naar dromen heeft zo iets van een levende dialoog waarbinnen de dromer geleidelijk aan verschillende vernieuwende stimulan- sen ontvangt

*Proceswerk: een illustratie*  
Een vrouw kan zich al lange tijd maar met de grootste moeite maatschappelijk staande houden. Ze heeft een laag zelfbeeld, problemen met het aangaan en onderhouden van vriendschappen, heeft te kampen met verschillende lichamelijke kwalen zoals een bacteriële huidziekte met zweren op haar gezicht en ze drinkt teveel - om haar narigheid maar niet te voelen. Een nachtmerrie over een adelaar in een spinnenweb vormt een *wake-up call*. Een deel van haar wezen lijkt te snakken naar het loskomen uit alle verstrikkingen. Vanaf dat moment begint ze aandacht te schenken aan haar dromen. Geleidelijk aan worden alle domeinen van haar leven aangeraakt en vernieuwd: relaties, emoties, lichaam, zelfbeeld en spiritualiteit. Zelf spreekt ze van transformatie.

Als gevorderde in dit langer lopende proces droomt ze eens *dat een oude schoolvriend haar op een uiterst tedere wijze omhelst, met grote compassie en totale acceptatie*. Dat blijkt een diep genezende ervaring te zijn voor haar gevoel van eigenwaarde. Een nieuw innerlijk weten is hiermee definitief gewekt: dat ze zich mag vertonen aan de mensen zoals ze is, met haar ware gezicht. En wonderlijk genoeg blijkt ook haar huidziekte van af dat moment voorgoed verdwenen te zijn.

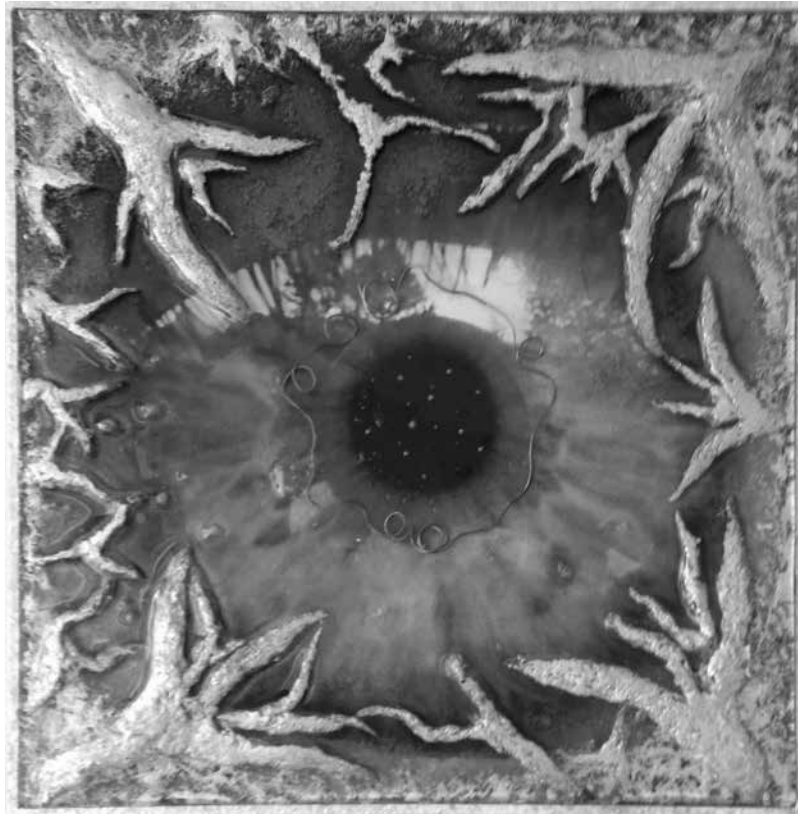
### Beeldtaal verstaan

Het vergt oefening met droomsymbolen om te leren gaan. Het idioom waarin dromen zich uitdrukken bestaat hoofdzakelijk uit visuele beelden. Daarmee zijn zekere beperkingen gegeven. Een beeld toont doorgaans concrete objecten, personen en handelingen en mist de mogelijkheid van taal om abstracte concepten, modaliteiten en subtiele nuanceringen weer te geven. Het concrete karakter kan tot misverstand aanleiding geven. De inhoud van een droom

moge dan concreet zijn, de strekking ervan is symbolisch; dat wil zeggen: samenhangen uitdrukkelijk en naar iets verwijzend, bijvoorbeeld een houding, een gedrags- of gevoelspatroon van jezelf.

Een paar voorbeelden hiervan. In een droom zie je bijvoorbeeld een concrete persoon, neem 'je moeder'. De boodschap van de droom kan betrekking hebben op een zeker patroon binnen de manier waarop je zelf je moederrol vervult; of verwijzen naar het innerlijke deel van jezelf dat zorgzaamheid betoont aan jezelf wanneer je dat nodig hebt. Een andere droom die zich afspeelt 'met een groep in een huis', kan je iets te zeggen hebben over je gewoonten ('huis' als verbeelding van een permanente structuur) van omgaan met mensen in het algemeen ('groep mensen').

Al doende ontwikkel je de vaardigheid droomsymbolen in verschillende richtingen af te tasten. Er zijn verschillende sleutels aan te wijzen. We kunnen bijvoorbeeld letten op nabijheid: van 'kerk' is het een kleine stap naar 'deugd'; van deel naar geheel gaan: '11 september' staat voor 'terrorisme'; oorzaak of middel verwisselen met effect: 'tong' kan staan voor 'spreken'; een enkele zaak laten gelden voor een groep of een reeks en omgekeerd; enzovoort. Symboolboeken kunnen wel hints geven maar zijn nooit doorslaggevend. Droomsymbolen zijn steeds opnieuw levende creaties en meerduidelig. Het is het meest waardevol de weg te vinden naar de eigen invallen - al dan niet opgeroepen met behulp van methodieken, boeken of een begeleider. Aan verschillende signalen kun je leren herkennen of je goed zit. Soms voel je een duidelijk 'aha'... Soms laten je volgende dromen je hierover iets weten. Het feit dat je droomt over een thema



Kunstwerk door Ingrid Capozzi

geeft aan dat je er aan toe bent - en het aankunt- om verder te groeien op dat vlak. Daar mag je op vertrouwen.

## Er zijn verschillende sleutels

### Dromen op de geestelijke weg

Dienen we dromen hetzij geestelijk, hetzij psychologisch te zien? Of wellicht beide tegelijkertijd? De vraag naar dromen op de geestelijke weg is ten diepste eerst een vraag naar de werkelijkheid. Wat is de uiteindelijke werkelijkheid? De materie die wij kunnen grijpen? Nemen we de metafysica serieus, dan is God de ware werkelijkheid en zijn wij alleen maar werkelijk doordat we aan hem deelhebben. God staat dicht bij ons dan wijzelf vaak staan, zegt Augustinus. Zo gezien kunnen we

geen harde scheidslijn aanbrengen tussen de stem van God en die van onszelf; of het nu over dromen gaat of over andere vlakken van ons leven. Aangezien droomsymbolen verbindinglijnen uitdrukken mogen we hierin misschien wel een vertolking herkennen van het Latijnse werkwoord 're-ligare' ('verbinden'), waarvan het woord religie is afgeleid. Dromen mogen we gelovig zien als gelijkenissen in de nacht. Dromen zijn geen weg naar geestelijk inzicht boven andere wegen. Ze zijn echter wel degelijk een verrijkende weg ernaast. De hedendaagse Benedictijnse leraar Anselm Grün bepleit actieve aandacht voor dromen. 'Als men de geestelijke wegen volgt zoals de traditie die ontwikkeld heeft - schriftlezing, gebed, viering, arbeid, gehoorzaamheid, meditatie, vasten, inzet voor de naaste- dan kan men zich ook met dromen inlaten. Het oplettend gadeslaan van de dromen

behoort dan zelfs tot de geestelijke instrumenten', betoogt hij. Psychologische verkenning van de beeldtaal acht hij één van de stappen in de overweging. Beslissende opgave, aldus Grün, is echter altijd weer het stellen van de vraag: Wat wil God mij in de taal van de droom wel zeggen? 'Ik moet met God over de dromen spreken, voor Hem heel persoonlijk over de beelden mediteren en zo vermoeden wat God van mij wil. Als ik mijn dromen in mijn gebed betrek, dan kan ik inzien hoe God mij en mijn situatie inschat, waarop ik moet letten en welke stappen ik moet zetten'.

## De herscheppende kracht van dromen is zeer divers

### Herscheppende kracht

Vruchten van droomwerk kunnen heel divers zijn. Soms wijzen dromen ons op onze blinde vlekken en tonen ons dan waar een (omme-)keer nodig is. Soms geven dromen genezende beelden, die psychische wonden helen of verzoening brengen met pijnlijke feiten. Soms geven dromen concrete richting aan en openen

nieuwe toekomst. Soms blijft een droom onbegrijpelijk maar dient ons werk ermee als 'opwarmertje' tot het inzicht doorbreekt. Al deze vruchten van droomwerk kunnen we in dankbaarheid ontvangen als tekenen van de goedheid van God in ons bestaan.

Enkele voorbeelden vanuit literatuur en praktijk van geestelijke begeleiding maken duidelijk welke herscheppende kracht er kan schuilen in het werken met dromen.

#### Ommekomst

Een vrouw droomt over een boom waar maar aan één kant takken en bladeren zitten. In haar droom ziet ze hoe deze boom heel zorgvuldig en beheerst omver gehaald wordt door medewerkers van de plantsoendienst. Ze stelt zich biddend de bezinningsvraag of zij zich wellicht te eenzijdig heeft ontwikkeld? De droom stelt haar gerust dat het loslaten van haar eenzijdige gewoontepatroon behoedzaam zal kunnen gebeuren, zonder nare ongelukken.

#### Verzoening

Een man verloor zijn vader toen hij zelf nog een jong kind was. Levenslang heeft hij een onderhuidse wrok gevoeld over het moeten opgroeien zonder vader. Als volwassene, zelf vader inmiddels, droomt hij op een keer dat hij zijn eigen pasgeboren

zoon aan zijn vader toont. Nooit eerder heeft hij zo concreet en haast tastbaar over zijn vader gedroomd. Vanaf dat moment is zijn wrok op wonderlijke wijze opgelost. De cirkel van het leven is rond nu de generaties elkaar ontmoet hebben. Zoals het nu is, is het goed.

### Elke nacht op mini-retraite

In onze tijd is onze geest vaak overladen door prikkels van allerlei aard: sociale interacties, input vanuit informatiebronnen, druk vanuit het werk, of vanuit onze innerlijke verwachtingen. Elke nacht opnieuw echter laten we deze tunnelvisie achter ons en gaan we op mini-retraite naar een ander weten. Om met Anselm Grün af te sluiten: 'in de droom komen beelden naar boven die schijnbaar niets met onze bewuste werkelijkheid van doen hebben, maar die soms juist het wezen van deze werkelijkheid onthullen. Ze tonen ons de wereld en ons leven vanuit een heel ander perspectief. Dromen... zijn Gods woord voor jou persoonlijk'. •

#### Aangehaalde literatuur:

- Adams, K., Koet, B.J. & Koning, B. (2015). *Dreams and Spirituality. A Handbook for Ministry, Spiritual Direction and Counseling*. London: Canterbury Press.
- Jilesen, M. (2007). *Was sage ich mir durch meine Träume? Theorie und Praxis der Traumarbeit für Einzelne und Gruppen*. Kirchain: Verlag Hartmut Becker.
- Grün, A. (1998). *Dromen zijn geen bedrog*. Kampen / Gent: Kok / Carmelitana.
- Sullivan, K. (1998). *Recurring Dreams. A Journey to Wholeness*. Freedom (CA): The Crossing Press.

Het geschenk van licht is schaduw

