

Titel, Thema, Emoties, Vraag

De TTEV-methode¹ draagt eraan bij om te komen tot wat voor jou de kern is van een droom. De letters staan voor: Titel, Thema, Emotie(s) en Vraag.

Je kunt er eventueel voor kiezen deze standaard in je droomdagboek te noteren onder aan het verslag van je droom. Als je dit steeds doet, kun je na een tijdje overeenkomsten tussen dromen goed terugvinden in je droomdagboek.

Titel:

geef de droom een titel die naar jouw besef goed aansluit bij je droom. Een kreet, een woord, een zin, een opdracht.... Alles is toegestaan, als het je droom kernachtig weergeeft. Bijvoorbeeld 'Puin in de flat' of 'De grafisch uitgebeelde olifant'. Speel eens wat met mogelijkheden. Overdrijf bijvoorbeeld eens volop. Of zing de titel stiekem even. Heb je wat meer tijd, dan kun je ook subtitels geven aan verschillende delen van een droom.

Thema('s):

schrijf op wat het thema is. Zijn het er meer dan een, schrijf ze dan op in een rij, in de volgorde zoals ze voorkomen in de droom.

Emoties:

ga na welke emoties en stemmingen in het droomverhaal belangrijk zijn. Doe dit ook voor de gevoelens of stemming waarmee je uit de droom ontwaakt. Schrijf deze op in de volgorde waarin ze voorkomen. Overdenk hierbij welke situatie de aanleiding vormde voor dit gevoel.

Vraag:

Het gaat in deze stap om het omwerken van de droom tot een bezinningsvraag. Als het ware een vraag die de droom aan jou schijnt voor te willen leggen. Het gaat hierbij dus niet om de puzzel die de droombeelden voor je waakbewustzijn vormen. De vorm ervan kan een zin zijn zoals: "Behoeft ... in mijn leven misschien meer aandacht?"

De bezinningsvraag kun je met je meenemen door de dag heen. Alsof de droom een vriend is die het beste met je voor heeft en jou wil wijzen op iets waarin je nu niet met je diepste zelf in harmonie leeft. Door je open te stellen voor een vraag ga je een actieve relatie aan met de droom en dat is de beste houding om een gave uit de droom te kunnen ontvangen.



¹ Savary, L.M., Bern, P.H. & Kaplan Williams, S. (1984). *Dreams and Spiritual Growth. A Judeo-Christian way of Dreamwork*. New York/Ramsay: Paulist Press