

Focussen en Dromen

Aaffien de Vries

Inleiding

In de rust van de nacht beleeft een mens rare avonturen. Deze droomavonturen die zich lijken te onttrekken aan alle wetten van de logica blijken een belangrijke bron van energie, beweging, levenskracht en zingeving. De geschenken uit deze bron zijn goed verpakt en het lijkt soms niet eenvoudig de diepere betekenis ervan te begrijpen. Wie echter de moeite neemt om het geschenk uit te pakken en nader te beschouwen vindt verrassing, bemoediging en nieuwe energie.

In dit artikel wil ik de focussende benadering toelichten om de betekenis van de droom te ontrafelen. In de visie van Gendlin (1986) is er maar één persoon die de symbolentaal van de droom kan interpreteren en dat is de dromer zelf. Meestal is daarbij echter wel enige hulp geboden. Dat komt doordat de dromer de neiging heeft de droom te interpreteren vanuit de beperkte blik van het bewuste zelf van de dromer. De droom komt echter voort uit de meervoudigheid van het 'ik' van de dromer (Gendlin, 1986), het bewuste én het onbewuste en mogelijk zelfs uit de laag van een breder (on)bewustzijn dat het 'ik' overstijgt. Om een groeistap, een *living forward energy*, uit te droom te halen moet de dromer zich openstellen voor het bredere weten dat bereikbaar wordt gemaakt met focussen. De *felt sense*, het lijfelijk ervaren is dan ook de toetssteen voor de betekenis van de droom.

Om de droom te helpen interpreteren heeft Gendlin een aantal vragen geformuleerd voor verschillende ingangen.

Voor ik inga op deze ingangen enkele meer algemene paragrafen over dromen: hoe deze te onthouden, het belang van plezier krijgen of houden in dromen, verschillende betekenislagen, de groeirichting, de hulpbronnen in de droom en de rol van de therapeut of begeleider. Na een toelichting op de door Gendlin geformuleerde vragen en de verschillende benaderingswijzen zal ik tot slot nog aandacht besteden aan het onderzoek van Leslie Ellis waarin het focussend werken met dromen bij mensen met een posttraumatische stressstoornis is onderzocht.

Dromen onthouden

Om te kunnen werken met dromen moet je je ze natuurlijk wel eerst herinneren. Veel mensen zeggen dat niet te kunnen. Dit is echter wel te leren en oefening baart kunst. Mia Leijssen (1995) geeft daarvoor een aantal tips. Het helpt om s 'morgens niet meteen in de orde van de dag te stappen maar nog even na te voelen hoe je wakker bent geworden, soms is er nog iets voelbaar van een droom. Daar aandacht aan geven kan de droom terugbrengen, de hele droom of flarden daarvan. Het is niet altijd nodig om de hele droom in bewustzijn te hebben om ermee te kunnen werken. Ook één figuur of het beeld van een situatie of een dier of een gebouw of iets uit de natuur of zelfs een 'vaag gevoel' kan al voldoende zijn om mee aan het werk te gaan.

Wat voor velen behulpzaam blijkt is om dromen op te schrijven zodra je ze herinnert. Denken dat je dat later ook nog wel weet blijkt vaak een illusie. Dromen hebben iets vluchtigs en 'verdwijnen' gemakkelijk uit het bewustzijn. Meteen opschrijven

helpt, een opschrijfboekje naast het bed kan daarin goede dienst bewijzen.

Vertellen over je dromen kan ook helpen een droom beter te laten beklijven of terug te brengen. Vanmorgen nog, aan de ontbijttafel, merkte ik hoe in het vertellen over mijn droom er steeds meer details in herinnering kwamen.

Ook de houding ten opzichte van dromen blijkt van invloed in het onthouden ervan. Een vriendelijke ontvankelijke houding lijkt een uitnodiging aan het lichaam om de dromen te tonen. Gendlin spreekt in dit verband over het belang om een goede relatie op te bouwen met de 'afzender' van de dromen (1988). Wat in ieder geval opvalt is dat wie eenmaal begint met zich dromen te herinneren er steeds meer lijkt te krijgen. Een ander houdingsaspect is de openheid waarmee de droom benaderd wordt. Wie te snel interpreteert mist niet alleen de nieuwe energie die in de droom verborgen zit maar verstoort ook de relatie met de droomafzender. Als je je dromen met verwondering en aandacht omringt zullen er nieuwe komen, nieuwe en ook meer duidelijke dromen.

Mia Leijssen (1995) verwijst naar het beeld van Jung die de droom vergelijkt met een gecodeerde brief. Als je de brieven ongeopend in de prullenbak gooit raakt de briefschrijver ontmoedigd. Als je echter moeite doet de code te ontcijferen zal de briefschrijver je nieuwe aanwijzingen sturen tot je de boodschap begrepen hebt.

Energie en plezier in het werken met dromen

Dromen zijn een onuitputtelijke bron van energie, beweging, levenskracht en zingeving. Te hard werken om dit resultaat te bereiken kan echter de uitkomst in de weg zitten. Het vinden van de levensenergie moet niet het doel zijn van het werken met dromen maar kan wel het resultaat zijn.

Werken met dromen gaat het beste op een ontspannen manier. Het is de bedoeling iets van levensenergie te vinden in de droom, dat mag best luchtig zijn. Gendlin nodigt dan ook uit om te genieten van je dromen, te genieten van het absurde, het gekke, het onmogelijke (Gendlin, 1995). Daarmee werk je bovendien aan de ontvankelijkheid voor dromen.

Onuitputtelijk wil niet zeggen dat je er alles uit moet halen, het zegt vooral iets over het aantal ingangen in een droom. Je kunt ook al plezier en energie ervaren in het vertellen van de droom. Ik weet nog altijd een beeld van een van de medecuristen in mijn eerste kennismaking met focussen en dromen. In een lang verhaal was er een moment waarin een leger van kleine, in rood en goud geklede Chinezen achter elkaar een hoge trap afrolden. Het was een bijzonder grappig detail in een waanzinnig verhaal waar we met elkaar heel hartelijk om hebben gelachen. Ik weet niet meer waar het over ging, of er een betekenis kwam of niet, maar ik kan nóg de energie voelen van het plezier om die droom.

Het vertellen van de droom blijkt een waarde op zichzelf te hebben of die nu verklaard wordt of niet. Gendlin (1986, p. 40) zegt zelfs: "Plezier aan je dromen beleven is belangrijker dan de interpretatie ervan". Gendlin nodigt uit te stoppen als het werken aan de droom niet meer opwindend of leuk is. Soms ook hebben mensen genoeg aan één interpretatie of betekenis. Je kunt stoppen op ieder moment dat je werkt met een droom. Je hoeft niet alles uit iedere droom te halen. Er komen er altijd méér.

De betekenis van dromen

Verschillende betekenislagen

Een droom gaat over een bepaalde situatie of een thema in iemands leven en brengt bovendien iets van een groeistap met zich mee. Een vrouw droomt over spelende kinderen in de straat. Het volgende beeld is dat de kinderen bij haar aan de ronde keukentafel zitten. Het blijken allemaal jongetjes en één meisje. Al vrij

snel ontdekt ze dat deze droom verwijst naar haar kindertijd, zij groeide op als enige meisje in een druk gezin met vier broers. Zo'n ontdekking blijkt vaak de eerste verrassing die de droom biedt. Wat op het eerste gezicht geen betekenis lijkt te hebben blijkt toch duidelijk te verwijzen naar een situatie in het leven van de dromer. Duidelijk, in de zin van voelbaar, ervaarbaar aan den lijve, 'goh ja, dat klopt!'

Er blijkt een tweede laag als we de droom nader verkennen. Als we inzoomen op de kinderen valt op dat de jongens donkere kleding dragen, donkerblauwe broeken en truien. Het meisje heeft een felroze jurkje aan. En dan, terwijl we een beetje aan het verkennen zijn, dan ineens komt er een belangrijk inzicht. Het meisje wil een sterretje zijn. Ze wil licht laten schijnen in een donkere en moeilijke situatie. Dit brengt ruimte en lucht, verbazing en ontroering. Het werpt een heel nieuw licht op het kind-van-binnen van de droomster. En daarmee een verschuiving, het wordt lichter en zachter van binnen. De droom gaat niet alleen over iets in het leven van de dromer maar brengt ook nieuwe energie, *living forward energy*.

Symbolen op object- en subjectniveau

De beelden in een droom, personen, dieren en/of voorwerpen hebben vaak betekenis op twee niveaus. Mia Leijssen (1995) spreekt over object- en subjectniveau. Het objectniveau verwijst naar een objectieve werkelijkheid; met het subjectniveau wordt bedoeld op de betekenis van een figuur of beeld als deelaspect van de dromer. Het is (wederom) de dromer die bepaalt welk niveau voor hem of haar op dit moment van betekenis is.

Een vrouw droomt over haar partner en een onbeantwoorde liefde. Een bijzonder ingewikkelde situatie die haar leven voortdurend op zijn kop zet. Via de natuurbeelden in de droom ontdekt ze een plek in zich waar ze rust en vertrouwen kan ervaren. De droomster vindt bemoediging in de droom op objectniveau. Het zou ook mogelijk zijn om naar het subjectniveau te kijken waarbij zowel de partner als de geliefde deelaspecten van haarzelf zouden kunnen vertegenwoordigen. Voor de droomster is dit echter (op dit moment) niet van belang. De droom heeft haar in contact gebracht met een innerlijke plek van rust en vertrouwen, 'het is zoals het is' en dat is genoeg, meer dan genoeg.

Beelden, symbolen die verwijzen naar deelaspecten van het zelf hoeven niet altijd personen te zijn maar kunnen ook voorwerpen, dieren of natuurelementen zijn.

De 'living forward energy' in dromen

Het menselijk organisme herbergt een impliciet weten over de best mogelijke manier van leven. Dat impliciet weten, die potentie ligt niet passief te wachten tot het geactiveerd wordt maar geeft een soort actieve prikkel af. Soms als een speldenprik met een gevoel van 'niet lekker in je vel', beetje ontevreden, soms bonkt het keihard op de deur als iemand vastloopt in zijn leven. En alles daartussenin. Ook dromen geven prikkels af.

Het potentieel waar die prikkel uit voortkomt is niet iets dat klaar ligt maar iets dat zich vormt in een bepaalde orde van stappen. Een droom is een groeistap in wording. Een onaffe gebeurtenis noemt Gendlin (1986) dat. De groeistap is niet direct als zodanig herkenbaar maar zit er impliciet al in. In het werken met de droom vormt zich deze groeistap. Zo'n groeistap wordt ook wel aangeduid met de term *Living Forward Energy*. Krijgt de groeistap eenmaal vorm dan doet zich dat voelen als een *felt shift*. Er komt een verschuiving in de ervaring en er is meer lucht en ruimte ervaarbaar. Veelal gaat dit gepaard met een inzicht. Enkele voorbeelden zijn dat iemand van binnen ervaart dat hij voor zichzelf mag opkomen, dat zijn of haar mening ertoe doet, dat hij of zij iets nieuws mag proberen zonder dat het meteen

goed hoeft te zijn, dat hij/zij het waard is om van gehouden te worden, verbinding mag of durft aan te gaan, dat het okay is om hulp te vragen etc. De kracht en het belang hiervan zitten niet zozeer in het inzicht zelf als wel in de ervaring ervan, het van binnenuit voelen.

Een groeirichting kan ook bestaan uit de ervaring van vertrouwen, of gedragen worden door iets groters, iets dat het zelf overstijgt.

Een vrouw droomt dat ze als tienjarige naast haar vader loopt die een baby draagt. De vader geeft de baby ineens aan de tienjarige die haar vervolgens totaal onverwachts over haar schouder naar achteren gooit. De droomster is daar onzichtbaar aanwezig en kan nog net de baby opvangen en tegen haar hart drukken. De vader en het meisje lopen gewoon door. In een volgend fragment is de baby een jaar of vier geworden en zit voor een leesplankje. De droomster is erbij, wijst naar de plaatjes en noemt het woord waarnaar het plaatje verwijst. Bij het plaatje van een meisje doet de dromer voor hoe de peuter eerst met haar wijsvinger naar het meisje op het plaatje moet wijzen en dan naar zichzelf en moet zeggen: "dat ben ik, dat ben ik". Het lijkt heel moeilijk voor het kind om naar zichzelf te wijzen met de vinger en de woorden uit te spreken "Dat ben ik". De dromer zegt daarover: "alsof ze zich daar nooit bewust van is geweest." Het voelt als heel belangrijk dat ze dit gaat begrijpen. De droomster voelt het als een opdracht om haar daarbij te helpen. Op een gegeven moment heeft de peuter het door. Het voelt alsof "er iets nieuws is geboren".

De droom lijkt een boodschap te brengen over een soort universele kracht die eerst de baby opving, later haar die belangrijke opdracht kon laten vervullen en die ook aanwezig is bij een wezenlijke stap in het proces in het leven van de droomster van nu. Er wordt een besef voelbaar dat er altijd een soort universele lichtende kracht aanwezig is bij haar, in haar. Dat ze niet alleen staat, toen niet en nu ook niet.

Het is een oude droom maar toen ik de droomster toestemming vroeg deze droom te mogen noemen kon zij nog meteen de verlichtende energie voelen die de droom had gebracht. Tijdens ons gesprek bleken bovendien nog weer nieuwe aspecten naar voren te komen die om aandacht vragen.

Hulpbronnen

De positieve levengevende energie van een droom is niet altijd direct ervaarbaar of zelfs voorstelbaar. Over de droom met het roze jurkje zei de droomster "De droom zelf was een obscuur en zwaar gedoe, maar het inzicht was helder en verlossend".

Dromen kunnen behoorlijk beangstigend zijn. Er gebeuren soms heel akelige dingen die het moeilijk maken er met de aandacht bij te zijn. Een vrouw droomt dat het jonge poesje waar ze dol op is, wordt gefrituurd. Het beeld roept afgrijzen op en dit deel van de droom is bijna niet benaderbaar. Moeilijke dromen dragen echter naast het akelige deel ook een helpende energie in zich. Een energie die het mogelijk maakt naar het moeilijke deel van de droom te kijken (Gendlin, 1992).

Het is noodzakelijk eerst hulpbronnen aan te boren voor het moeilijke deel benaderd kan worden. Die hulpbronnen worden meestal door de droom zelf aangegevoerd. Zij kunnen in diverse aspecten van een droom zitten, bijvoorbeeld het ouderlijk huis, een plek in de natuur, bloemen of planten, dieren. In de droom van het gefrituurde poesje bleek de keuken, het fornuis, de potten en pannen, de gordijntjes de sfeer in zich te dragen van de grootmoeder van de droomster. Een grootmoeder bij wie ze zich in haar kindertijd veilig voelde en bij wie ze terecht kon met alles wat er maar speelde in haar leven. Het ervaren contact maken met de herin-

nering aan haar grootmoeder bracht een energie die het mogelijk maakte ook naar het poesje en het frituren te kijken.

Groei­stap­pen, veran­de­ring, nieu­we ener­gie komt soms van een an­de­re rich­ting dan die je ver­wach­ten en niet zelden juist uit de moei­lij­ke ge­deel­ten van een droom. Het jon­ge poes­je bleek sym­bool te staan voor een nieuw per­soon­lijk as­pect van de droom­ster, het frituren voor ont­wik­ke­len, van een ou­de ge­daante naar een nieu­we fase. Uitein­de­lijk bracht deze droom nieu­we in­zich­ten, ont­roering en ver­trou­wen in het proces.

Sommige dromen zijn zo akelig dat de dromer halverwege de droom wakker schrikt, bij­voor­beeld nacht­merries of dromen met her­belevingen. Hierover meer in de pa­ra­graaf over dromen en PTSS.

De rol van de therapeut

In het werken met dromen neemt de therapeut of begeleider een actie­ver be­vra­gende rol in dan bij een ‘klassieke’ focussessie waarin de therapeut het vragen juist veelal beperkt. Het is rond­struinen en uit­pro­be­ren. Gendlin (1998) spreekt van wat ‘onelegant werken’. Vragen zijn be­doeld om voor te leggen aan het lichaam, op het niveau van *felt sensing*, en dat heeft wat tijd nodig. Als een cliënt direct aangeeft dat een vraag niets oproept, is het soms de moeite waard nog even te wachten, en te kijken of er misschien zo vanuit het midden van het lichaam iets op wil komen.

Op gezette tijden weten te vertragen, dat is een belangrijke taak van de therapeut/be­ge­leider. Dat vertragen begint al bij het vertellen van de droom. De cliënt vertelt het verhaal van de droom (in de tegenwoordige tijd!) en de therapeut spiegelt deze, zo precies mogelijk. Op deze wijze krijgen dromer en therapeut het verhaal van de droom helder voor de geest zodat zij er samen mee aan het werk kunnen. In het vertragen wordt vaak al voelbaar dat de droom betekenis heeft. Soms wordt ook al duidelijk wat het belangrijkste deel van de droom is of waar de aandacht naar toe getrokken wordt.

Gendlin (1986) zegt over de interpretatie dat deze plaatsvindt in de persoonlijke ruimte van de dromer, niet in de tussenruimte van de dromer en de helper. De helper faciliteert het proces in de dromer. De dromer hoeft ook niet te zeggen wat er in hem of haar opkomt. Het mag, maar het hoeft niet! Dit is belangrijk vanwege de interne controle. Als de dromer weet dat er niets hardop gezegd hoeft te worden kan het proces dieper gaan.

Bij het werken met een droom heeft de therapeut eigenlijk twee cliënten: de dromer met al zijn reacties én het droomverhaal met alle details (Baljon, 2015). Het is de kunst om hulpmiddelen aan te bieden die de cliënt helpen te luisteren naar wat de droom aanreikt.

Ook Mia Leijssen (1995) benadrukt dat de rol van de therapeut niet is de droom­beelden te interpreteren maar een werkwijze aan te reiken waarmee de dromer zelf de betekenis van de droom kan ontsluiten.

De therapeut kan een belangrijke rol vervullen daar waar de dromer de neiging heeft de droom te interpreteren vanuit een eigen gangbaar denkkader. De dromer heeft een idee over de goede en slechte onderdelen van een droom. Iemand droomde over een verdacht pakketje waar naar haar idee waarschijnlijk drugs in zaten. Het werd aangereikt door een crimineel figuur. Ze wilde er niets van weten. Gendlin (1995) nodigde haar via een elegante omweg uit om stil te staan bij de uitnodiging in de droom om het pakje aan te pakken. Het bleek een groot geschenk te bevatten.

Vragen die kunnen helpen bij het werken met dromen

Gendlin (1986) heeft 16 vragen geformuleerd voor het werken met dromen. Zelf zegt hij daarover dat als je ze alle 16 stelt, de dromer nooit meer bij je zal komen met een droom. De vragen vormen geen protocol, er zit ook niet een lineair verband in. Het zijn eigenlijk verschillende mogelijkheden, ingangen om met een droom aan de gang te gaan. En daarmee vormen ze aanleiding tot nog veel meer vragen. Gendlin nodigt uit om er losjes mee om te gaan; past de één niet dan pak je een andere ingang. Iedere droom heeft verschillende mogelijke ingangen en ook verschillende betekenissen en meerdere mogelijkheden tot interpretatie (Baljon, 2015). Er is niet één beste ingang of duiding. Voor de samenstelling van de vragen heeft Gendlin zich laten inspireren door diverse droombenaderingen, onder andere van Freud, Jung en Perls. De vragen zijn gegroepeerd rond een vijftal thema's die ik hieronder zal toelichten.

De droom over het gehandicapte jongetje

Een vrouw droomt: Ik loop in een bos, er is licht in de verte, daar loop ik naar toe. Ik heb een Surinaams jongetje op mijn arm, zwaar gehandicapt en bovendien blind, Zijn stralende glimlach geeft licht. Zijn licht beschijnt het pad.

Associatie

Hoewel er op zich niet een lineair verband is aan te geven in de vragen zal het toch vaak zinvol zijn met iets te beginnen uit de eerste groep die bestaat uit verschillende vormen van associëren. Dit is vaak nodig om ruimte te creëren voor het werken met de droom. *'Wat komt er in je op als je aan de droom denkt, welke gedachten heb je rond de droom?'*

De tweede vraag gaat over het gevoel rond de droom: *'Wat is de felt sense van (een aspect van) de droom?'* De felt sense is de belangrijkste toetssteen in het werken met een droom, vragen naar de felt sense komen dan ook steeds weer terug tijdens het werken met de droom. Iedere vraag wordt getoetst aan de felt sense: *'Is er iets in je leven dat net zo aanvoelt als dit?'*

Dromen worden gevormd met behulp van beelden uit je leven, vaak zitten er beelden, mensen bij van je ervaringen van de afgelopen dagen.

De dag na het Oekraïne-referendum had ik bijvoorbeeld een droom waarin ik een Europees vlaggetje in mijn haar gestoken had. In een andere droom kwam ineens iets uit een oude functie die ik ooit vervuld had voorbij. Daar bleek ik net die dag met iemand over gesproken te hebben.

Drama

Dromen zijn verhalen. Weliswaar met een eigen logica die soms haaks staat op de logica in de 'fysieke' wereld maar toch een verhaal. Een verhaal dat zich laat samenvatten in een begin, een middenstuk en een einde. Eerst was er dit en toen gebeurde er dat en zo liep het af. Zo'n samenvatting wordt liefst in algemene termen verwoord. Bijvoorbeeld: "Ik wilde ergens naar toe maar er stond iets in de weg. Ik vroeg om hulp maar niemand kwam me helpen. Ik kwam uit op een plaats waar ik niet wilde zijn." Met de samenvatting kan de dromer dan eens nagaan of er misschien iets is dat in zijn of haar leven ook (altijd) zo gaat.

Bij een verhaal hoort een plaats, of plaatsen waar het verhaal zich afspeelt. De plaatsen kunnen nader onderzocht worden, er wordt aan de dromer gevraagd deze plaats zo nauwkeurig mogelijk te beschrijven, en natuurlijk welke gevoelskwaliteit deze plaats heeft. 'Herken je dit van iets in jouw leven?' In de droom van het gefrituurde poesje bleek de keuken te verwijzen naar de grootmoeder van de droomster. De grootmoeder die een heel vertrouwde plek voor haar had gevormd in haar

jeugd. De felt sense rondom deze herinnering bleek een belangrijke hulpbron om naar het jonge poesje te durven kijken.

Ieder drama kent personages. Personages zijn belangrijk in een droom. 'Waar doet deze persoon je aan denken? Wat is de felt sense er van? Iemand die je kent, wat betekent deze persoon voor je? Hoe zou je deze persoon kunnen karakteriseren?'

Personages

Personages maken deel uit van het verhaal. Gendlin heeft bovendien een aantal specifieke vragen geformuleerd rond personen. Dit komt voort uit de gedachte dat personen in de droom aspecten van de dromer (kunnen) vertegenwoordigen. In de droom van het gehandicapte jongetje blijkt het kind te verwijzen naar de slechtheid van de droomster.

Behalve de directe vraag of deze persoon naar een aspect van de dromer zelf verwijst is er de vraag om de persoon te omschrijven of na te gaan welk bijvoeglijk naamwoord bij deze persoon hoort. Erna de Bruijn (2014, p. 183) beschrijft een droom over een patjepeeër, "een grof type zonder scrupules". Als iemand zo'n figuur uit de droom niet herkent als iets van hem of haar persoonlijk kan het zijn dat de droomfiguur iets representeert dat de dromer mist en juist goed kan gebruiken. De dromer kan uitgenodigd worden om deze persoon te spelen: 'hoe zou je staan of zitten, welke houding, hoe zou je bewegen? Overdrijven mag, alsof je op een toneel staat. Hoe voelt dat aan? Is er iets aan deze persoon dat jij zou kunnen gebruiken?' Het is belangrijk steeds in contact te blijven met de verbinding naar het lijf; 'hoe voelt dat aan?' Op het moment dat er iets van energie voelbaar is, is het belangrijk hier ruim de tijd voor te nemen, zodat het alle ruimte in kan nemen die het van binnen in wil nemen. Dit is waar de groei-energie zit. Erna de Bruijn beschrijft hoe ze tot haar verrassing kon voelen dat ze wel iets van de energie van deze patjepeeër kon gebruiken: "Dat voelde heerlijk in mijn lijf, sterk en gloednieuw" (De Bruijn, 2014, p. 183).

De volgende vraag in deze groep gaat over het einde van de droom. In contact met het beeld en de felt sense van de droom in het middengebied kan hij of zij de vraag stellen hoe de droom verder kan gaan. Zonder iets te doen wacht de dromer rustig af of er iets gebeurt. Het is niet de vraag hoe de dromer zou willen dat de droom verder gaat, eerder een benieuwd afwachten of er van binnenuit iets gebeurt. In de droom van het gehandicapte jongetje wil het kind gaan lopen, en het gaat lopen. De droomster dacht dat dit niet kon, het zou teveel vertragen. Maar dit verder gaan van de droom brengt haar de groei-energie van 'mogen vertragen en mogen hotsen en botsen'.

Decoderen

Het volgende groepje vragen gaat over het decoderen van symbolen. 'Kan dit deel van de droom symbool staan voor iets in jouw leven? Zit er iets in de droom dat kan verwijzen naar een lichamelijk aspect?' Het Surinaamse in de droom van het gehandicapte jongetje bracht de droomster bij haar heupen waar zich haar ongewilde kinderloosheid bleek te hebben vastgezet. Nadat de pijn hiervan was gevoeld kon ze de energie voelen van de heupwiegende Surinaamse dames. Wat een bevrijding was dat!

In het voorbeeld van de droom van het jonge poesje bleek frituren te staan voor transformatie, de overgang naar een nieuwe fase.

Ook het nagaan wat er in de droom niet klopt met de werkelijkheid, het gehandicapte jongetje zit op de arm, terwijl hij wel kan lopen.

Dimensie van ontwikkeling

De laatste groep vragen wordt gevormd door vier dimensies van ontwikkeling; jeugd, persoonlijke groei, seksualiteit en spiritualiteit.

‘Misschien brengt de droom herinneringen naar boven aan je jeugd, of een specifieke situatie in je jeugd.’ Dat gaat niet alleen over toen maar ook over nu. De dromer draagt iets in zich dat van belang is voor het leven van nu. De dromer draagt de herinnering en de invloed van de jeugdervaring met zich mee; als daar een gestagneerd proces is draagt de droom iets aan om het proces weer in beweging te krijgen. De droom is dan een aanzet om dat wat in de jeugd een pijnlijke verwonding heeft gebracht te boven te komen (Gendlin, 1986). Het is daarbij van belang dat de pijn van toen in het lijf ervaren wordt omdat juist daarin ook de kiem van de groeistap zit.

‘Wat heeft deze droom te vertellen, te brengen als het gaat over jouw persoonlijke ontwikkeling? Je kunt eens de tijd nemen om na te gaan wat de thema’s zijn waar je mee worstelt, wat je graag anders zou willen en dan eens nagaan wat deze droom daarover zegt.’

Een droom, aspecten in een droom kunnen verwijzen naar je ontwikkeling op seksueel gebied. Op dezelfde wijze kan een droom gaan over een onvoldoende ontwikkelde creatieve of spirituele kant.

De droom met de vader en het kind had een duidelijke spirituele kant. In het werken met de droom bleek deze een zelfoverstijgend aspect in zich te bergen. De droomster kreeg de ervaring van zich gedragen weten, niet alleen te zijn. Niet alleen ter ondersteuning van de baby en de kleuter in de droom maar ook in haar leven van nu.

Deze vijf categorieën vragen vormen een onuitputtelijke bron voor het zoeken naar de groei-energie van dromen. Hoewel de taal en de beelden van dromen soms behoorlijk angstaanjagend kunnen zijn hoeven we er niet bang voor te zijn. Ze blijken namelijk altijd iets goeds voor de dromer te brengen. Het is niet altijd mogelijk dat goede op eigen kracht te vinden. Soms is daar een helper of een therapeut voor nodig (Gendlin, 1988, 1998) die de dromer helpt de droom met nieuwe ogen te bekijken. Daarbij kunnen de zestien vragen behulpzaam zijn. Er is echter één groep dromen die een speciale benadering vraagt. Dat zijn de dromen waarin traumatische gebeurtenissen opnieuw worden beleefd en waaruit men met het angstzweet op de rug wakker schrikt. De volgende paragraaf gaat over deze speciale dromen.

Dromen en posttraumatische stresstoornis (PTSS)

Repeterende dromen vormen een van de meest akelige symptomen van een posttraumatische stresstoornis. Beangstigende dromen waarin mensen op de een of andere manier een herbeleving hebben van de stressveroorzakende situatie. Dromen waaruit zij vaak met een sterke arousal wakker schrikken. Dit heeft een onrustige slaap tot gevolg en niet zelden ook een angst om in slaap te vallen. Tussen de 50 en 70 procent van de mensen met PTSS hebben hier last van en houden hier last van, ook nadat andere symptomen zijn afgenomen (Ellis, 2016).

De Canadese psychotherapeut Leslie Ellis heeft onderzocht of het focussend werken met dromen kan helpen deze klachten te verminderen. Voor dit onderzoek¹ heeft zij een prijs ontvangen van de *International Association for the Study of Dreams*.

Deze paragraaf is gebaseerd op een presentatie van haar onderzoek tijdens de *International Focusing Conference* in Seattle in 2015 en een nog te publiceren artikel in *The APA Dreaming Journal* (2016: met toestemming gebruikt).

¹ Ellis, L. (2016). Stopping the Nightmare: A Phenomenological Analysis of Focusing-Oriented Dream Imagery Therapy for Trauma Survivors with Repetitive Nightmares. *Dreaming* (in druk)

Het betreft een kwalitatief onderzoek onder vijf volwassen deelnemers (4 vrouwen, 1 man) uit verschillende culturen, lijdend aan PTSS met terugkerende nachtmerries. Het onderzoek is uitgevoerd binnen een Canadese organisatie die steun biedt aan immigranten die blootgestaan hebben aan politieke onderdrukking, mishandeling of marteling.

Ellis definieert een nachtmerrie als 'een beangstigende droom waaruit iemand wakker schrikt'. Op basis van het werk van Gendlin benadert Ellis deze nachtmerries als een gestopt proces (*frozen whole*). Het wordt gestopt doordat de dromer zo geagiteerd raakt dat hij of zij wakker wordt. Kenmerk van een gestopt proces is dat het een impliciet weten in zich draagt over hoe dit proces verder kan gaan mits het de kans krijgt zich te bewegen in die eigen richting (Gendlin, 1964). Als het gestopte proces eenmaal de kans krijgt zijn richting te vervolgen hoeft het zich niet langer te herhalen. Zolang het echter niet die kans krijgt, blijft de herhaling zich voordoen.

In tegenstelling tot het gewone dromenwerk wordt er bij dromen met herbeleving met een protocol gewerkt. Het protocol wordt weliswaar los gehanteerd maar sluit een aantal aspecten uit het gewone droomwerk nadrukkelijk uit. Er wordt bijvoorbeeld niet gevraagd naar associaties. Er wordt vooraf een helpende energiebron ingesteld. Soms komt die voort uit de droom maar vaak ook niet. In het werken met de droom wordt steeds heen en weer gegaan tussen deze helpende energie of rustige plek en het moeilijke in de droom.

Een los gehanteerd protocol wil zeggen dat ook hier de cliënt wordt bemoedigd om het eigen innerlijke proces te volgen. De stappen dienen slechts als hulpmiddel om het mogelijk te maken met de droom te werken.

Het protocol zoals door Ellis ontwikkeld bestaat uit de volgende stappen:

Stap 1 Ruimte maken

Voordat gewerkt wordt aan de droom, zelfs voordat de dromer hierover vertelt, wordt een oefening Ruimte maken gedaan. Dit is een oefening die bekend is als mogelijke eerste stap in een focusingproces en ook wel als aparte oefening ingezet wordt (Klagsbrun & Lennox, 2012). Tijdens de oefening is er aandacht voor wat de cliënt bezighoudt, dit alles wordt 'begroet' en voor de tijd van de sessie apart gezet. Apart maar wel op een plek die vanbinnen goed aanvoelt: 'ja hier kan het wel even rusten'. Vervolgens wordt de cliënt uitgenodigd een plek in zichzelf te zoeken waar het goed aanvoelt, waar hij of zij zich op haar gemak voelt. Een plek waar het prettig is, waar de cliënt even tot zichzelf kan komen, een plek van herbronning.

Zo'n plek is nodig omdat de nachtmerries in de gedachte van Ellis vaak geen helpende energie (zie paragraaf over hulpbronnen) in zich draagt of niet de kans heeft gekregen zich te vormen voordat de cliënt wakker werd.

Stap 2 Droom vertellen

Vervolgens wordt de cliënt gevraagd zijn of haar droom te vertellen. Hierbij is de therapeut alert op mogelijke helpende energie in de droom.

Stap 3 Rustige plek

Wanneer het vertellen over de droom te eng wordt, wanneer er teveel stress ervaren wordt, nodigt de therapeut de cliënt uit opnieuw contact te maken met de helpende energie of de eerder geïnstalleerde rustige plek. De therapeut helpt de cliënt zo om binnen het tolerantievenster (Siegel, 1999) te blijven. Zoals gezegd wordt er verder niet gevraagd naar associaties. Ook van de eerder beschreven mogelijke ingangen wordt geen gebruik gemaakt.

Stap 4 Vervolg van de droom

De cliënt wordt uitgenodigd vanuit de felt sense de droom verder te laten gaan. 'Hoe zou de droom verder willen gaan?' Het gaat hier niet zozeer over de wens van de cliënt hoe die de droom graag verder zou willen laten gaan, maar om van binnenuit de droom verder te laten gaan.

Resultaten uit het onderzoek

De behandeling (5 cliënten) bestond steeds uit vier gesprekken, een voor- en nagesprek en daartussen twee gesprekken die specifiek gericht waren op de droom.

De deelnemers gaven veranderingen aan in de inhoud van de droom en in hun eigen reactie. Voelden zij zich in eerste instantie in hun droom vaak bevroren, reeds na de eerste gesprekken gaven zij daarin al een verandering aan. Een van de deelnemers gaf aan hoe zij in haar dromen altijd de onderdrukte was en hoe dat veranderd is. Zij kan nu blijven staan en wordt niet langer verslagen door de ander. Een ander vertelt hoe ze nu in haar droom in staat blijkt om hulp te vragen en deze ook krijgt. Ook gaven de deelnemers aan dat er verandering in de persoon van de agressor, in tijd en in plaats, plaatsvonden. Een persoon gaf bijvoorbeeld aan dat de plaats waar de droom plaatsvond in eerste instantie in een geruïneerde stad was en die na de eerste focusingsessie veranderde in haar slaapkamer, die zij ervaart als een veilige plek. Een ander vertelde over de plaats als een onbekende, onherbergzame stad van leed en verschrikking; dit veranderde in een voor hem bekende stad en een straat waar hij zich thuis voelt.

Met de verandering in tijd, personages en plaats in de dromen veranderden de nachtmerries steeds meer in de richting van gewone dromen, waarbij de dromer door kan slapen. Dit geldt eveneens voor de reacties op de aanval in de droom die van bevroren meer in de richting van vechten of vluchten gingen en daarmee een gevoel van controle bevorderden.

De participanten ervoeren een daling van de PTSS-symptomen van bijna 50 %. Zij hadden het gevoel meer controle over hun nachtmerries en over hun reacties op die nachtmerries te hebben. Zoals een van de deelnemers zei was hij niet langer een willoos slachtoffer van de droom maar had hij een zekere macht ervaren over de reactie op de droom: "ik heb controle over de droom in plaats van de droom over mij". Daarmee ontstond er minder angst om te gaan slapen, minder angst bij het gaan slapen en mogelijk ook minder angst gedurende de slaap.

De participanten gaven aan een toegenomen stress te ervaren in het werken met het nachtmerriemateriaal. Ellis stelt dat deze pijnlijke stap mogelijk noodzakelijk is om meer een gevoel van controle te kunnen bereiken. Het vertellen over de droom was ook het deel van het protocol dat het moeilijkste was voor de deelnemers.

Het was nieuw voor de deelnemers zich niet van de droom af te wenden maar er juist naar toe.

Het was een absoluut nieuwe en bijzondere ervaring om te merken dat ze de droom op een interactieve en creatieve manier konden benaderen, en dat de beleving daardoor kan veranderen. Dat was een radicale verandering in de wijze waarop zij hun dromen ervaren. Iemand zei daarover dat ze 'haar identiteit terug had gevonden'.

Gewone dromen worden door Gendlin betiteld als onaffe gebeurtenissen waarin de *living forward* reeds impliciet aanwezig is. Het opschrikken uit een nachtmerrie kan meer gezien worden als een afgebroken proces, waarbij de *living forward energy* zich misschien nog niet gevormd heeft maar waarin wel de volgende stap

inherent aanwezig is. Die volgende stap met de groei-energie kan gevonden worden door de droom verder te laten gaan, vanuit de felt sense van de droom, niet met een door de dromer bedacht einde. Als op deze wijze het afgebroken proces zijn natuurlijke loop kan hernemen kan ook de angst voor en tijdens de slaap transformeren.

Tot besluit

Mijn eerste ervaringen in het werken met dromen heb ik opgedaan bij Erna de Bruijn en Christine Langeveld. Ik kan nog de energie daarvan voelen. Hoeveel we gelachen hebben over de vorm en inhoud van de dromen, maar ook de verwondering en de ontroering toen we focussend gingen interpreteren. Daar is mijn plezier in het werken met dromen ontstaan. In 1995 was ik er getuige van hoe Gendlin zelf dromen hielp interpreteren tijdens een focusing-evenement in New York. Wat vooral indruk maakte was hoe hij een Chinese vrouw begeleidde met haar droom over het jonge (gefrituurde) poesje. De bijna tedere wijze waarop Gendlin dit begeleidde en haar hielp eerst de hulpbronnen te vinden voor hij haar uitnodigde contact te maken met het moeilijke deel, haar verbazing en haar diep geraakt zijn maakten dat ik echt enthousiast werd over het werken met dromen. Sindsdien heb ik vele dromen mogen helpen ontsluiten en mijn enthousiasme wordt alleen maar groter. Ik hoop met dit artikel iets van dat enthousiasme te hebben overgebracht. Daarnaast heb ik handreikingen willen geven om de lezer te bemoedigen in het vrijelijk werken met dromen en de felt sense van de dromer leidraad en toetssteen te laten zijn bij de interpretatie ervan.

Groei-energie die van binnenuit ontdekt en ervaren wordt, bekrachtigt op twee manieren. Ten eerste met de inhoud van de groeistap en ten tweede in het vertrouwen dat de volgende stap te vinden is, impliciet aanwezig is in het eigen lichaam. Dat versterkt het gevoel van eigenwaarde en levenskracht en brengt nieuwe levensenergie met zich mee.

Literatuur

- Baljon, M.C.L., Pool, G. & Takens, R.J. (2015). *Persoonsgerichte therapie in de praktijk*. Amsterdam: Hogrefe.
- Bruijn, E. de (2014). *Focussen, de kracht van innerlijk luisteren*. Tiel: Lannoo.
- Gendlin, G. (1964). A theory of Personal Change. In: Philip Worchel & Donn Byrne (Eds.) *Personality Change*. New York: John Wiley & Sons.
- Gendlin, G. (1988) *Focussen, gevoel en je lijf*. Nederlandse vertaling 1989. Haarlem: De Toorts.
- Gendlin, G. (1986). *Focussen en je dromen*. Haarlem: De Toorts.
- Gendlin, G. (1992). Three learnings since the dreambook. *The Folio*, 11 (1), pp. 25-30.
- Gendlin, G. (1995) *Certifying Weeklong*, Stony Point Centre, Stony Point (NY).
- Gendlin, G. (1998). *Gene Gendlin aan het woord en aan het werk*. Focuscentrum Den Haag.
- Ellis, L.A. (2016). Nightmare changes after FOD: Qualitative changes in recurrent PTSD nightmares after focusing-oriented dreamwork. *Dreaming*, 26(3), American Psychological Association.
- Klagsbrun, J. & Lennox, S. (2012). Clearing a space: An evidence-based approach for enhancing quality of life in women with breast cancer. *The Folio*, 23, pp.155-167.
- Leijssen, M. (1995). *Gids voor gesprekstherapie*. Utrecht: De Tijdstroom.
- Siegel, D. (1999). *The developing Mind*. New York/London: W.W.Norton.

AFFIEN DE VRIES is counselor existentieel welzijn en trainer en opleider namens het International Focusing Institute (NY, VS). Naast individuele begeleiding en supervisie verzorgt zij trainingen en opleidingen op het gebied van Focusing.

Correspondentie-adres:

aaffien.de.vries@gmail.com