

LISA MARCHIANO
DEBORAH STEWART
JOSEPH R. LEE

DUID JE DROMEN

**ONTDEK JE DIEPSTE ZELF,
JE SCHADUW EN JE POTENTIEEL**

VERTAALD DOOR NICOLE SEEGER



Inhoud

*De droom is een verborgen deurtje in de binnenste en geheimste nissen van de ziel
dat toegang biedt tot de kosmische nacht die de psyche was, lang voordat er een
egobewustzijn bestond, en die de psyche zal blijven, ongeacht hoe ver ons egobewustzijn
zich uitstrekt.*

– C.G. Jung

Voorwoord	9
Inleiding – De roep tot avontuur	13
1 Waarom werken we met dromen? – Heel worden	20
2 Maak kennis met de dromenmaker – Sluit vriendschap met je innerlijke gids	31
3 Droombeelden – Associatie, verklaring en uitbreiding	54
4 Het onbetrouwbare droomego – Ontmoetingen in de innerlijke wereld	78
5 Emoties – Het palet van de dromenmaker	101
6 Theater van dromen – Structuur en dynamiek	124
7 Tijd en telos – Verleden, heden en toekomst	160
8 Schaduw – De innerlijke banneling	178
9 Anima en animus – Onze niet-verwezenlijkte mogelijkheden	201
10 Het Zelf – De leidende kern	232
11 Actieve verbeelding – De droom verder dromen	255
12 Aan de slag – De sleutels gebruiken	271
Dankwoord	291
Bijlage 1 Hoe je je dromen kunt herinneren	293
Bijlage 2 De sleutelring: Alle 69 sleutels	299
Verder lezen	324
Noten	326
Over de auteurs	335

Voorwoord

We worden allemaal weleens wakker uit een droom waarvan we ons afvragen waar die vandaan kwam, wat hij zou kunnen betekenen en of we daar ooit achter zullen komen. We zouden allemaal weleens willen dat we een sleutel hadden om de vaak vage beelden te ontsluiten waarmee de psyche om een dialoog met het bewustzijn vraagt. *Duid je dromen* biedt zo'n sleutel. Dit boek bevat theoretische kennis, praktische hulpmiddelen om dromen te interpreteren en talloze voorbeelden van droomwerk, en het laat het mysterie waarom we dromen en wat deze geestbezoekers mogelijk in ruil van ons willen ontvangen, intact.

Uit een dromenonderzoek kwam eens naar voren dat als we tachtig worden, we zes jaar van ons leven dromend hebben doorgebracht – niet slapend, wat nog veel langer is. Zes jaar lang dromen! Dromen zijn kennelijk onlosmakelijk verbonden met onze natuur en haar inspanningen om de scheuren in ieder van ons te verwerken, te metaboliseren, te corrigeren en te helen. Andere studies wijzen erop dat we tot wel zes keer per nacht dromen, veel meer dan we ons kunnen herinneren. Het grootste aantal dromen dat ik ooit van een cliënt heb ontvangen – prachtig uitgetypt en vastgelegd – was achttien in een week. Maar de meesten van ons vangen slechts hier en daar fragmenten op. Wat meer zorgen baart, is dat de meesten van ons al snel met een kant-en-klare, passende interpretatie komen – ‘O, dat heb ik gisteravond op tv gezien’ – die de droom effectief ‘verklaart’ en waarmee we het totale anders-zijn van de droom en zijn uitdaging aan het egobewustzijn om door deze dialoog te groeien, negeren.

Het probleem met het onbewuste, zo weten we allemaal, is dat het onbewust is. We kunnen er niets stelligs over zeggen. Veel van wat we aan het onbewuste toeschrijven duikt echter op in onder meer ons gedrag, onze ongebreidelde fantasie en onze belemmerende patronen. Aandacht besteden aan dromen, hoe obscuur hun vorm ook mag lijken, is één manier om de deur te openen voor wat er buiten het rijk van ons waakbewustzijn plaatsvindt – en dromen zijn makkelijk beschikbaar.

Ik geloof niet dat er zoiets bestaat als een ‘slechte’ droom. We vinden dan misschien de inhoud of de manier waarop ze ons ter verantwoording roepen niet prettig, of ze boezemen ons zelfs angst in, maar alle dromen zijn een poging van de psyche om te helen, te corrigeren en onze betrokkenheid te vergroten door bepaalde dingen duidelijk te maken. Jung noemde deze activiteit van de psyche de ‘transcendente functie’, namelijk de poging van de ziel om onze twee werelden te overbruggen ten behoeve van ontwikkeling en heling. Zowel dromen als symptomen zijn voorbeelden van de werking van de transcendente functie. Hoewel het onbewuste ver weg blijft van het egobewustzijn, hebben we wel het symptoom – of de droom – dat bewust is, en elke verschijning staat met één voet in elk van deze twee gebieden. Door respect te hebben voor en aandacht te besteden aan deze manifestatie van het onbewuste kunnen we eindelijk zien welke richting de psyche wenselijk voor ons acht.

Als we met dromen gaan werken, krijgen we allemaal te maken met deze paradox: er is iets diep binnen in ons, een plek van autonome energie, dat ons beter kent dan we onszelf kennen. Zoals Jung het verwoordde: zou je niet een gesprek willen voeren met een twee miljoen jaar oude wijze die op je deur klopte, die weet wat de natuur weet en wat de dromer wellicht vergeten is? Elke nacht komt deze bron van natuurlijke wijsheid dus naar ons toe en nodigt uit tot een gesprek. Als we het zo bekijken kunnen we toch niet anders dan eerbiedig aandacht schenken aan zo’n oproep?

Ik vroeg eens aan een cliënt om te proberen zich haar dromen te herinneren, en omdat ze therapie had gehad antwoordde ze: ‘O, maar ik wil niet dat u me zo goed leert kennen.’ Zoals je je kunt voorstellen, liepen we bij ons werk tegen obstakels aan, maar haar ambivalente houding was begrijpelijk. Een droom respecteren is een nederige ervaring. De droom zegt tegen het ego: ‘Hier is nog iets wat je niet over jezelf wist. Wat ga je daarmee doen?’ Maar als je vasthoudt aan het proces, geeft het werk na verloop van tijd voldoening en transformeert het je. Wat bij het proces gebeurt, is dat het ‘gezag’ verschuift van ‘daarbuiten’ – de wereld waaraan we dagelijks verantwoording moeten afleggen – naar de kernwaarheden van onze innerlijke wereld – de innerlijke realiteit waaraan we ook verantwoording moeten afleggen en die we moeten respecteren.

Dromen zijn niet per se aangename wandelingen in de wereld van de wolken, maar kunnen ons naar de duisterste plekken voeren. Door ze te negeren gaat het probleem dat ze onder de aandacht willen brengen niet weg. Ze worden immers door de psyche erkend. Het probleem duikt simpelweg weer onder, verspreidt zich en duikt op in onze

relaties en in ons geklungel op het kruispunt van lot en lotsbestemming, waar bewuste keuzes cruciaal zijn of veronachtzaamd worden. Onze niet-afgeronde kwestie belandt mogelijk op de schouders van onze kinderen, die de ontwikkelingsreis erven die wij vergeten of ontvlucht zijn.

Jung stelde ons een veelzeggende vraag: wat ondersteunt jou wanneer niets jou ondersteunt? Waartoe kun je je richten wanneer je door de instructies van de wereld op een dwaalspoor bent beland? Waarop kun je rekenen wanneer de wereld die je bouwt niet leefbaar meer is? Dan, in die duisternis, flakkert een licht en verschijnt de droom. Ik herinner me dat ik in het vierde jaar dat ik in Zürich aan analyse deed een therapie-sessie verliet met de zoveelste droom die een belangrijk probleem benadrukte waarmee ik destijds geconfronteerd werd. Na vier jaar therapie en een aanzienlijke hoeveelheid tijd en geld was ik duidelijk serieus met dat proces bezig, maar op dat moment besepte ik dat mijn psyche almaar dezelfde boodschap had herhaald. Toen wist ik dat mijn verzet geen zin had en dat de keuze die ik moest maken moeilijk, maar helder was. Op dat moment veranderde het droomwerk van een affirmatie van de geest in een gevoelde ervaring, van intellectuele betrokkenheid in een warm gevoel in mijn hart. In de duisternis verschijnt de droom, niet als een telexbericht dat ons vertelt wat we moeten doen, zoals het ego zou willen, maar als een symbolische uiting van het dilemma, waaruit de blokkade voortkomt, en de taak die nu voor ons ligt.

Duid je dromen is een informatieve, praktische gids voor het werken met dromen. Het boek bevat veel inzichten in het droomproces, symbolische informatie en benadrukt het belang van aandacht schenken aan het gesprek met de wereld die door ieder van ons stroomt. De auteurs, de jungiaanse analytici Marchiano, Stewart en Lee, hebben vele jaren ervaring. Dit werk, dit droomwerk, is echt. We worden misschien betoverd door de dansende vormen voor ons geestesoog, de eisen van de tastbare wereld om ons heen, maar een groot deel van die wereld wordt beheerst door de onzichtbare wereld die onze keuzes beïnvloedt en vormt. Deze innerlijke wereld is net zo echt, misschien nog wel echter dan de tastbare wereld, want onze aanwezigheid, onze keuzes, ons ‘zijn’ in die buitenarena worden beheerst door de agenda van de psyche, niet die van het ego. Onze dromen zijn er niet om ons te troosten of om ons leven makkelijk te maken. Daarom schenken zovelen van ons er zo weinig aandacht aan. Onze dromen vragen oplettendheid, respect, nederigheid van ons – en uiteindelijk verantwoordelijkheid in de wereld van de actie.

Duid je dromen is een aanzienlijke bijdrage aan de analytische psychologie en een praktische gids voor het werken met dromen. Als je dit boek serieus neemt, wil dat zeggen dat je je leven serieus neemt, en daardoor merk je dat je leven zich verdiept. Een stil gevoel van toenemend gezag zal je steunen wanneer de rest van de wereld dat niet doet, en je zult merken dat je leven drijft in het diepe mysterie van je tijd hier op aarde, maar je zult ook ervaren dat iets jou bij dat proces vergezelt. Dan zul je ontdekken wat jou steunt wanneer niets jou steunt. Dan word je getroost in plaats van bedreigd door het idee dat iets in jou je beter kent dan jij jezelf kent. Dan wordt je egobewustzijn herzien, vergroot en verdiept. Je kunt niet bij die plek komen zonder aandacht te schenken aan wat zich in jouw binnenste via jou wenst uit te drukken. En de hulpmiddelen, technieken en houdingen die in *Duid je dromen* zo goed beschreven worden, zullen je op die reis vergezellen.

James Hollis PhD,
Jungiaans analyticus, auteur

Inleiding

De roep tot avontuur

Als we aandacht schenken aan onze dromen, leven we niet langer in een kille, onpersoonlijke wereld van betekenisloos toeval, maar komen we mogelijk terecht in een eigen wereld, vol belangrijke gebeurtenissen waar we stiekem om gevraagd hebben.

– Marie-Louise von Franz

De bewaker op de drempel

Ik zit op een groot, harig beest, een soort wolharige mammoet. Hij sjokt langzaam voort en draagt me naar een plek waarvan ik weet dat er een diep ravijn is. Voor me doemt een ingang in een rots op waar ik doorheen zal moeten om bij het ravijn te komen, en boven de ingang staat een vrouw, gehuld in gewaden. Op een of andere manier weet ik dat ik haar toestemming moet vragen voordat ik het ravijn in ga. En dan komt er een ruiter aan die met hoge snelheid op de ingang af stuift. Heel even mindert hij vaart om de bewaker van de deur een knikje te geven. Ze heft haar hand op ten teken dat hij halt moet houden, maar hij stormt door en rijdt de ingang in. De vrouw draait zich om en verbrandt met een gebaar van haar hand de man en zijn paard. Ik ben diep geschokt.

Brynn liep tegen de vijftig toen ze deze droom had. Haar kinderen studeerden en waren het huis uit. Zij en haar man waren verhuisd naar een stad waar ze niemand kende. Haar man maakte lange dagen en haar eigen baan vond ze overweldigend. Ze voelde zich eenzaam en verloren, en besloot psychotherapie te proberen, al twijfelde ze of dat zou helpen bij problemen die duidelijk verband hielden met de omstandigheden.

Brynns jungiaanse therapeut stelde voor dat ze aandacht ging besteden aan haar dromen. Het leek Brynn onwaarschijnlijk dat ze zich minder stuurlaars zou voelen of zou weten hoe ze met haar lastige baas moest omgaan als ze over haar dromen ging

praten, maar haar therapeut had tenminste een strategie. Week na week schreef Brynn haar dromen op en besprak ze met haar therapeut. Ze vond ze interessant, maar in wezen niet relevant voor het oplossen van de problemen in het ‘echte leven’.

Door deze droom ervoer Brynn echter haar onafhankelijke en krachtige innerlijke wereld. Haar droom was als een herinnering. Ze had de trage rit op het beest naar het ravijn meegemaakt, de priesteres gezien en was getuige geweest van de executie van de ruiter. In plaats van oplossingen voor problemen in de buitenwereld te hebben gekregen, had Brynn kennisgemaakt met een innerlijk rijk vol mysterieuze betekenissen en energie. Er was een nieuwe wereld voor haar opengegaan, en ze was er klaar voor om die op haar beest binnen te rijden.

De jungiaanse analyticus Marie-Louise von Franz merkte op dat dromen niet kunnen voorkomen dat we de ups en downs van het leven ervaren, maar ons wel een gevoel van betekenis geven, een belangrijke leidraad zijn voor hoe we met moeilijkheden moeten omgaan en ons helpen ons doel te bereiken.¹ Brynns droom gaf haar zo’n richtlijn. Deze luidde: *Je denkt dat het probleem te maken heeft met je baan of de afwezigheid van je man. Maar het probleem zit dieper.*

Het mysterie van dromen

Carl Gustav Jung (1875-1961), een beroemde Zwitserse psychiater, theoreticus en grondlegger van de analytische psychologie, ontdekte dat dromen een oertaal spreken en de wijsheid van het onbewuste overbrengen. Dromen die we begrijpen kunnen ons bewuste leven op een waardevolle manier verduidelijken en verrijken. ‘Elke droom bevat op zijn eigen manier een boodschap,’ zo zegt Jung. ‘Hij vertelt je niet alleen dat er diep in je wezen iets mis is, hij geeft je ook een oplossing om uit de crisis te komen.’²

Jung liet zich zijn hele leven leiden door zijn dromen. In zijn autobiografie *Herinneringen, dromen, gedachten* beschrijft hij belangrijke dromen die hem inspireerden en die vorm gaven aan de gebeurtenissen in zijn volle, opmerkelijke leven. Dromen hielpen Jung om keuzes te maken op cruciale momenten, confronteerden hem wanneer hij uit de koers was geraakt en wezen hem op wat hij over het hoofd zag. Dromen verbonden hem ook met de grote transpersoonlijke thema’s die door zijn leven liepen.

Droominterpretatie was uiterst belangrijk in Jungs werk met patiënten. Hij schatte

dat hij in de loop van zijn leven zo’n tachtigduizend dromen had geïnterpreteerd.³ De genuanceerde manier waarop Jung met dromen werkte, vormde de basis voor de meeste moderne stromingen in droomwerk, en droominterpretatie is nog altijd een hoeksteen van de jungiaanse analyse. De opleiding tot analyticus bestaat daarom uit het grondig bestuderen van en oefenen met de taal van dromen: beelden, symbolen en gevoelens.

Veel dingen kunnen effectief zijn zonder dat we ze begrijpen. Maar er bestaat geen twijfel over dat we het effect aanzienlijk kunnen vergroten als we de droom begrijpen, en dat is vaak nodig omdat de stem van het onbewuste gemakkelijk genegeerd wordt.

– C.G. Jung

Wij drieën – Lisa, Deb en Joseph – volgden samen de opleiding tot jungiaans analyticus. We hebben met veel dromers en hun dromen gewerkt, soms vele jaren lang. En we hadden alle drie al lang de vaste gewoonte om onze eigen dromen vast te leggen en ermee aan de slag te gaan. Net als Jung laten we ons leiden door onze dromen. Ze confronteren, corrigeren en troosten ons. Soms worden we vol ontzag of met nieuwe moed wakker uit onze dromen. We zien geregeld dat dromen onze patiënten steun bieden, leiden en uitdagen, en kwellende knopen in hun leven ontwarren. We weten dat dromen van grote betekenis zijn.

Tijdens onze opleiding brachten we samen vele uren door in een kamer met uitzicht over het pittoreske Rittenhouse Square in Philadelphia terwijl we de jungiaanse theorie bestudeerden. We sleepten elkaar door examens en scripties heen, waren er voor elkaar bij verliezen en tegenslagen, en juichten en treurden als een van ons geslaagd was en de anderen moest verlaten. We aten vaak samen, dronken samen talloze koppen koffie en lagen dubbel van het lachen. Toen we alle drie onze opleiding hadden afgerond en we dus niet meer als vanzelfsprekend samenkwamen om te studeren, besloten we te proberen een podcast te maken en zo een nieuwe creatieve samenwerking aan te gaan. We spraken af dat het een experiment van een jaar zou worden, en zes jaar later vinden we het nog steeds bevredigend, uitdagend en zinvol om ‘This Jungian Life’, onze wekelijkse podcast, te maken. Elke aflevering draait om droomanalyse.

Waarom werken we met dromen?

Heel worden

Mijn intuïtie was gebaseerd op een plots en volkomen onverwacht inzicht in het feit dat mijn droom duidde op mijzelf, mijn leven en mijn wereld, mijn hele werkelijkheid...

– C.G. Jung

In zijn autobiografie, die hij een paar jaar voor zijn dood op 85-jarige leeftijd schreef, dacht Jung na over zijn leven. ‘Ik heb het idee dat ik meegevoerd word. Ik besta op het fundament van iets dat ik niet ken. Ondanks alle onzekerheden voel ik een stevige basis onder al het bestaande en een continuïteit van mijn manier van zijn.’¹ Jung had het gevoel dat hij door een oneindig grote kracht werd meegevoerd naar een ongezien lot. Hij noemde dit proces ‘individuele’.

Individuele is de zo volledig mogelijke ontwikkeling van ons persoonlijke zelf in levende relatie met het onkenbare fundament dat ons meevoert. Het is het levenslange proces waarbij we ons ontwikkelen tot de persoon die we voorbestemd zijn te worden, waarbij we heel worden. Zoals elke eikel de blauwdruk voor een eik bevat, zo ontwikkelen onze mogelijkheden en persoonlijkheden zich in de loop van de tijd volgens een uniek ontwerp. We hebben het vermogen om ons unieke zelf te worden. In tegenstelling tot eikels zijn we ook in staat om ons bezig te houden met onze eigen ontplooiing. Dat vereist toewijding aan onze eigen groei, en zelfconfrontatie en zelfacceptatie.

Om te ‘individuele’ moeten we ons overgeven aan een proces dat buiten ons bewuste begrip valt. We moeten een hartstochtelijke belangstelling voor onszelf ontwikkelen, vooral voor de delen van ons die ons niet aanstaan. We moeten elke tegenslag, elk hartzeer, elke teleurstelling verwelkomen als een kans om onszelf beter te leren kennen, zodat we ons ontwikkelen tot de zo volledig mogelijke versie van onszelf. ‘De drang om te worden wat we zijn is ongelooflijk sterk, en je kunt er altijd op rekenen,’

schreef Jung, ‘maar dat wil niet zeggen dat dingen per se positief uitvallen. Jij bent dan misschien niet in je eigen lot geïnteresseerd, maar je onbewuste is dat wel.’²

Door ons toe te leggen op individuatie kunnen we ons unieke patroon makkelijker verwezenlijken. Als je dat doet, blijf je openstaan voor liefde, voor kritiek, voor ongelijk hebben, voor leed, voor vreugde. Je voelt je gevoelens. Je geeft je zwakheden toe maar eist je sterke kanten op. Je komt op voor jezelf en voor datgene waar je voor staat, maar je blijft niet langer in je veilige schulp zitten dan nodig is. We kennen allemaal mensen die deze eigenschappen belichamen. We zijn graag in hun buurt. We worden aangetrokken door hun bescheidenheid, openheid en hartelijkheid. Het zijn unieke individuen en praten niet simpelweg traditionele meningen na. We zijn ons bewust van hun diepzinnigheid, maar toch zijn ze speels en kunnen ze om zichzelf lachen. Zelfs als ze behoorlijk op leeftijd zijn, bezitten ze een jeugdige geest en genieten ze met volle teugen van het leven.

Ten slotte is individuatie het proces van leren leven met het onbewuste. We moeten aanvaarden dat we meer zijn dan onze bewuste persoonlijkheid, ons ego, en we moeten de rest van ons willen leren kennen. Dromen behoren tot de beste, betrouwbaarste manieren om ons diepste, mysterieuze binnenste te leren kennen. Dromen vestigen onze aandacht op wat we vergeten zijn, weggewuifd hebben of onontwikkeld hebben gelaten. Ze zijn de deur waardoor de onbekende, verbannen of verjaagde delen van ons hun weg naar het bewustzijn vinden. Als je langdurig aan droomwerk doet, ontstaat er makkelijker een dialoog tussen het oppervlak en de diepte. Droomwerk is een onmisbaar hulpmiddel bij ons ontplooiingsproces.

Waarom werken we met dromen?

Als we onze rijke dromen begrijpen, zijn ze een kompas dat ons de weg wijst naar ons ware zelf. Ze helpen ons het uitgestrekte, onkenbare fundament te bereiken waar Jung over schreef, en ze stimuleren en documenteren onze ervaring van meegevoerd worden. Zoals Jung ontdekte: ‘De psyche bevat dingen die ik niet voortbreng, maar die zichzelf voortbrengen en een eigen leven leiden.’ En dromen getuigen van het onafhankelijke leven van de ziel.³ Ze mogen dan ondoordringbaar lijken, maar ze zijn er: onbetwist-

baar en uniek van jou. Hun wijsheid is specifiek voor jou en jouw levenssituatie, en door hun taal te leren kun je gemakkelijk en nauwgezet inhoud van het onbewuste integreren in het bewustzijn, en je bezighouden met individuatie.

Dromen gaan over de onafgemaakte zaken van het dagelijks leven en lopen vooruit op toekomstige gebeurtenissen. Het onbewuste neemt informatie op die het bewustzijn over het hoofd ziet en vertelt ons via dromen wat we hebben gemist en verkeerd hebben beoordeeld. Doordat het onbewuste voorloopt op het bewustzijn kunnen dromen ons attent maken op mogelijkheden en waarschijnlijkheden die misschien in het verschiet liggen. Dromen bevorderen een psychologisch evenwicht. Zoals fysieke processen voor homeostase zorgen door functies als lichaamstemperatuur en bloeddruk te reguleren, zo stellen dromen ons in staat om ons psychisch evenwicht te herstellen door te compenseren voor wat scheef is.

Het bewustzijn is niet zo betrouwbaar als we graag willen geloven. Als een schijnwerper biedt het een heldere, maar beperkte focus. Het is volgens Jung nog steeds 'broos, wordt bedreigd door specifieke gevaren en raakt makkelijk gewond'.⁴ Als het onbewuste erkend en geïntegreerd wordt, geeft het de bewuste persoonlijkheid een dieper en breder psychisch fundament dat zeer geruststellend en stabiliserend is.

Dromen verbinden ons met de eeuwige, krachtgevende bron die Jung het 'collectief onbewuste' noemde. Zoals Brynn beseftte, laten dromen beelden zien die geen verband houden met onze persoonlijke ervaringen. Deze beelden zijn afkomstig van universele vormen die Jung 'archetypen' noemde, en ze verschijnen het vaakst in dromen op de drempel van het bewustzijn. Deze dynamische beelden verbinden ons leven van alledag met het rijk van mythen, religies en symbolen. Ze pakken onze aandacht, veranderen onze kijk en bevrijden ons van de enge grenzen van 'niets anders dan'. Ze verbinden ons met de transcendente betekenis boven ons en de mythische werkelijkheid onder ons. Ze zetten ons in beweging.

Door middel van dromen bespeuren we iets van de diepe betekenis en het diepe mysterie van het leven en ontdekken we dat we een deel van een groter geheel zijn. Dromen hebben *telos*, richting en een doel: ze staan in dienst van onze ontwikkeling. Het onbewuste is meer dan een vergaarbak van persoonlijke herinneringen en vergeten gebeurtenissen; het produceert verrassende nieuwe inzichten die ons voortstuwen.

Je dromen zijn een uiting van je innerlijke leven, en ze kunnen je laten zien door welke verkeerde houding je in deze doodlopende straat bent beland.

– C.G. Jung

Dromen confronteren ons met duisternis, en hoewel nachtmerrieachtige dromen verontrustend kunnen zijn, dienen ze om het ego bij te schaven door ons uit te dagen met verborgen of weggedrukte aspecten van onszelf; als we die aspecten in ons bewustzijn toelaten, zijn we minder aan hun genade overgeleverd. Jung zegt: 'De hevigste [innerlijke] conflicten laten, als ze opgelost zijn, een gevoel van veiligheid en kalmte achter dat niet makkelijk te verstoren is. [...] Deze heftige conflicten en hun vuurzee zijn nodig om waardevolle en blijvende resultaten te boeken.'⁵ Duister is onvermijdelijk; dromen bieden ons mogelijkheden om het duister te begrijpen in plaats van ons erdoor te laten belemmeren.

Dromen zijn een poort naar creativiteit. Dromen laten ons kennismaken met het ondenkbare en het onbekende. Ze vragen ons hen te ontmoeten in het beeldenrijk en te dolen, te slenteren en te mijmeren. Kunstenaars en wetenschappers van Salvador Dalí tot Albert Einstein lieten zich inspireren door hun dromen. Voor creativiteit is het nodig dat je je bezighoudt met het onbewuste: de essentie van droomwerk en een onmisbaar onderdeel van individuatie.

Als we met dromen werken, hoeft ons ego de moeilijkheden van het leven niet langer in zijn eentje te doorstaan; het wordt vergezeld door een mysterieuze ander, die aanwezig is en observeert terwijl we onze weg door de buitenwereld zoeken. Ook al is een droom raadselachtig, er wordt ons een ander perspectief geboden, en dat herinnert ons eraan dat we meer zijn dan ons wakkere zelf.

Wijsheid van binnenuit

Je dromen zijn misschien vreemd en moeilijk te begrijpen omdat ze ontstaan in een deel van jou dat mysterieus en ondoorgrondelijk is, en toch zijn ze van jou. De wijsheid die ze bevatten is van jou afkomstig en heeft specifiek betrekking op jouw levens-

situatie en psyche – jouw geest in zijn totaliteit, inclusief het bewuste en onbewuste. Het lichaam van een zogende moeder weet hoe het melk moet maken die perfect is aangepast op de veranderende leeftijd, ontwikkelingsfase en zelfs immunologische uitdagingen van haar baby. En zo creëert ook jouw dromenmaker precies de juiste droom voor een specifiek moment. Je dromen zijn het helende middel dat de dromenmaker heeft bereid om je te helpen een bepaald probleem aan te pakken. De 4de-eeuwse neoplatonist Synesius van Cyrene drong er bij iedereen op aan om de eigen dromen goed te leren begrijpen, omdat de kennis die daarin te vinden was ‘vanuit onszelf komt, in onszelf zit en het bijzondere bezit is van de ziel van ieder van ons’.⁶ Wanneer je met je dromen aan de slag gaat, raadpleeg je de wijsheid van je eigen diepste zelf.

Je hebt de eerste sleutel in handen

Je dromen bieden een schat aan wijsheid en verwondering, maar je moet letterlijk opstaan om die te vinden. Het is heel belangrijk dat je je dromen na het wakker worden meteen opschrijft: ze zijn uitademingen van je ziel en zweven maar kort in het bewustzijn. We stellen voor dat je je reis naar binnen markeert met een belofteritueel. Als je begint met droomwerk, of als je het na een onderbreking weer oppakt, schrijf dan een brief aan je dromenmaker. Laat hem weten dat je luistert en beloof om de dromen die hij stuurt vast te leggen en aandacht te schenken. Richt je hoe dan ook tot de dromenmaker.

Als je nog geen speciaal droomdagboek hebt, schaf er dan nu een aan en geef die stap een symbolisch tintje. Koop bijvoorbeeld een handgemaakt dagboek, of ga naar de boekhandel en koop een notitieboek dat voor jou precies de juiste maat en kleur heeft. Leg het op je nachtkastje, met de pen die je wilt gebruiken; er zijn er zelfs met een klein lichtje aan de punt zodat je in het donker kunt schrijven. Maak er een gewoonte van om meteen na het wakker worden je droomdagboek te pakken en zoveel mogelijk op te schrijven. Als je in de tegenwoordige tijd schrijft, geef je de droom iets indringends. We stellen ook voor dat je je droom een titel geeft. Dan focus je al op waar het om draait en kun je bepaalde dromen later makkelijker terugvinden.

Sleutel: spreek met jezelf af dat je je gaat toeleggen op je dromen

- Als je nog geen manier hebt om je dromen vast te leggen, bedenk er dan een die je zelf handig vindt. Koop een speciaal droomdagboek, download een app of kies een speciaal plekje waar je elke ochtend je dromen opschrijft.
- Als je het moeilijk vindt om je je dromen te herinneren, ga dan naar Bijlage 1 achter in dit boek en experimenteer met een paar van onze suggesties.
- Maak er een gewoonte van om na het wakker worden meteen in je droomdagboek te schrijven. Geef je droom een titel en schrijf in de tegenwoordige tijd.

Voorzetje voor je droomdagboek

Schrijf een brief aan je dromenmaker waarin je hem bedankt voor zijn begeleiding. Laat de dromenmaker weten dat je zijn wijsheid wilt horen en aandacht zult geven aan de geschenken die hij stuurt.

Jungs model van de psyche

Om dromen te begrijpen is het handig om enige basiskennis van de psyche te hebben. Jung had een unieke kijk op de opbouw en de dynamiek van de psyche en hoe die in dromen verbeeld worden. Een kaart van de psyche helpt ons onze weg door het droomlandschap te vinden: we kunnen psychische elementen herkennen, ze met elkaar in verband brengen en een symbolische betekenis tevoorschijn laten komen.

Ego

Het ego, ons ‘ik’, is het energiecentrum van het wakkere leven: het bewustzijn, de wil, waarden, verlangens en identiteit zijn allemaal functies van het ego. Het ego heeft betrekking op zowel de innerlijke als de uiterlijke realiteit, waardoor we ons kunnen aanpassen aan veranderende omstandigheden en keuzes kunnen maken en autonomie hebben. Het ego is de bron van een wezenlijk, voortdurend zelfbeeld: ik ben nu dezelfde persoon als toen ik nog een kind was, en ik ben tegelijk anders. Als een topje van een ijsberg ligt het ego boven verzonken, onbewuste inhoud. Dromen overschaduwen het ego en het bewustzijn, want elke nacht komt de ander in ons – de dromenmaker – met

Het onbetrouwbare droomego

Ontmoetingen in de innerlijke wereld

We hebben zulke dromen om kennis te maken met het ding in ons dat het vreemdst voor ons is.

– C.G. Jung

Vraag iemand om je te vertellen wat hij of zij heeft gedroomd en het antwoord begint waarschijnlijk met ‘ik’: ‘Ik was met vrienden bij een hockeywedstrijd’ of ‘Ik zat met mijn gezin in de auto.’ We noemen de ‘ik’ in dromen het droomego, ons vertrouwde zelfbeeld, zelfs wanneer we ons in onwaarschijnlijke droomsituaties bevinden, zoals in een duikpak naar ons werk gaan, een auto besturen vanaf de achterbank of achtervolgd worden door zombies. In het droomdrama komt het droomego gewoonlijk min of meer overeen met onze wakkere, bewuste persoonlijkheid, terwijl andere droomelementen onze diverse onbewuste kanten voorstellen. Door aandacht te schenken aan hoe het droomego in relatie staat tot andere elementen kun je een idee krijgen van waar je geneigd bent tot eenzijdigheid en kleingeestigheid, en hoe je jezelf kunt beschermen tegen gedachten, gevoelens en houdingen die je bewuste positie op de proef stellen.

Zoals de jungiaanse analyticus Michael Vannoy Adams uitlegt, biedt droomwerk de gelegenheid ‘om de mogelijkheden voor een effectieve relatie tussen het egobeeld en de niet-egobeelden te verkennen’.¹ Goed kijken naar hoe je droomego verschijnt en hoe het in relatie staat tot andere droomelementen kan heel goed helpen om achter de boodschap van de droom te komen. Ons droomego gedraagt zich vaak ongepast en arrogant. Net als ons wakkere ego denkt het graag dat het de touwtjes in handen heeft. Jung schreef: ‘... het ego is niet de enige baas in zijn eigen huis en wordt aan alle kanten omgeven door de factor die we het onbewuste noemen.’² De dromenmaker laat ons elke nacht zien hoeveel meer er in ons innerlijke huis gebeurt dan we beseffen.

Het individuatieproces vereist dat we een krachtige, ontvankelijke relatie tussen ons ego en ons onbewuste ontwikkelen. Dromen helpen ons daarbij door op de staat van deze innerlijke relaties te wijzen en onze nieuwsgierigheid naar onze onbekende delen te prikkelen.

Alleen maar toekijken

Af en toe hebben we dromen waarin geen ‘ik’ voorkomt. De droom biedt misschien alleen maar zintuiglijke indrukken, zoals ‘een terras van flagstones’ of ‘een blaffende hond’. Dat zijn mogelijk fragmenten uit een grotere droom die we ons niet meer kunnen herinneren, of de verwarde reactie van de psyche op een ontwrichtende of verdrietige periode.

Soms ervaren we wel een droomnarratief en actie, maar is de ‘ik’ in de droom een toeschouwer die erbij staat terwijl anderen handelen en naar de droom kijkt alsof het een film is. We kunnen zelfs verschijnen als een dromer die een droom heeft. Mogelijk toont de dromenmaker psychische thema’s op een veilige afstand om onze verdedigende reacties op een uitdagende situatie te verzachten. Gebeurtenissen die we in het echte leven overweldigend zouden vinden, kunnen we in een film wel verdragen, en het gebruik van de derde persoon geeft het droomego objectiviteit. We kunnen ook dromen dat de ‘ik’ in de droom van een ander ras, geslacht of andere leeftijd is dan ons biologische zelf.

Ja, dat ben ik

Meestal verschijnen we echter als de hoofdacteur in de droom en komen onze houdingen, gedragingen en gevoelens redelijk goed overeen met die van ons wakkere zelf. Een vrouwelijke advocaat van in de dertig had de volgende droom:

Mijn buurvrouw, J.K. Rowling

Ik heb kennism gemaakt met J.K. Rowling. Ze is met haar gezin in het huis naast ons komen wonen. We zijn vriendinnen aan het worden. Ik probeer niet te krui-

perig te doen, maar kijk natuurlijk wel een beetje tegen haar op. We hebben Rowling en haar man voor een etentje uitgenodigd en ik praat met haar man. Het blijkt dat Rowling een depressie heeft en daar haar hele leven al mee worstelt.

De dromer vertelde dat de gevoelens van het droomego overeenstemden met hoe zij zich zou voelen als J.K. Rowling echt naast haar zou komen wonen. Symbolisch gezien bevindt zich nu overdreven veel creatieve energie in de omgeving van de psyche van de dromer, maar die is kwetsbaar en heeft misschien tederheid en zorg van het droomego nodig.

Dromen zijn opzettelijke noch willekeurige verzinsels; het zijn natuurlijke verschijnsels die niets anders zijn dan wat ze pretenderen te zijn. Ze misleiden niet, ze liegen niet, ze vervormen of verbloemen niets [...] Ze proberen steevast iets uit te drukken wat het ego niet weet en niet begrijpt.

– C.G. Jung

De ‘echte leven’-test

Soms gedraagt ons droomego zich echter heel anders dan hoe we ons gewoonlijk gedragen. We blijken dwaze, afschuwelijke of irrationele dingen te doen, en we kunnen niet geloven dat zulk eigenaardig gedrag in de droom ergens op sloeg. Een vrouw die als accountant werkt droomde:

Cornflakes

Ik heb in de ochtend een bespreking met een belangrijke klant. We zijn in het huis waar ik als kind gewoond heb. Ik heb honger, dus eet een grote kom cornflakes terwijl ik met haar praat.

In de droom voelde het heel normaal om de bespreking in het huis uit haar kindertijd te houden terwijl ze cornflakes at. Opmerkelijke verschillen tussen het gedrag van het

droomego en de waarden van de dromer in haar wakkere leven vragen om aandacht en bieden een opening voor onderzoek. De vraag ‘Wat als dit in het echte leven gebeurde?’ kan helpen om de boodschap van de dromenmaker te achterhalen. Door nadruk te leggen op verschillen tussen enerzijds opvattingen en gedrag in het echte leven en anderzijds datgene wat ons droomego doet, krijgen we vaak toegang tot onbewuste emotionele dynamieken. De ‘echte leven’-test hielp deze dromer om haar ambivalente houding tegenover deze klant te herkennen: de twijfelachtige praktijken van de klant zaten haar dwars, maar ze durfde haar er niet over aan te spreken. De droom toonde haar neiging om terug te vallen op een kinderlijke houding als ze geconfronteerd werd met een niet-erkend conflict.

Sleutel: pas de ‘echte leven’-test toe

Het is nuttig om de ‘echte leven’-test op dromen toe te passen. Beantwoord de volgende vragen voor jezelf:

- Wat als dit in het echte leven gebeurde?
 - Wat zou je doen? Hoe zou je je voelen?
 - Wat zou je weten dat je nu niet weet?
 - Wat zou er veranderen in je leven als dit echt gebeurde?
-

Persona’s blootleggen

Je droomego kan ook problemen met persona’s onthullen, een Grieks woord voor de maskers die acteurs in de oudheid droegen om de personages die ze speelden te verbeelden. Jung gebruikte dit woord voor de rollen die we in ons leven spelen, zoals buur, vriend of werknemer. Onze rollen worden gevormd door de sociale en relationele context, en daarop stemmen we de keuze van onze maskers af. Persona’s worden vaak kenbaar gemaakt door onder andere onze kleding, accessoires en kapsel. We zien meteen het verschil tussen legerlaarzen, hardloopschoenen en sandalen, om nog maar te zwijgen van rode schoenen met naaldhakken.

Een persona hebben is gezond; we kunnen ons gemakkelijk aanpassen. Het helpt ons om de behoeften van de buitenwereld te vervullen en ons behendig door de so-

ciale wereld te bewegen. Een persona wordt pas problematisch als het ontoereikend of onbuigzaam is. Zo kunnen we overdreven met een rol worden geïdentificeerd, bijvoorbeeld als ster, moeder of wetenschapper, maar wat je *doet* is niet wie je *bent*. Een geschikte persona vergemakkelijkt interpersoonlijke interacties, maar wanneer we ons te veel aan onze persona vastklampen, belemmert dat de individuatie.

Dromen kunnen problemen met een ontoereikende of ongeschikte persona onthullen, zoals in de volgende droom van een vrouw van in de dertig:

Kleding voor een bruiloft

Ik ben in het huis van mijn ouders en probeer een outfit uit te zoeken voor de bruiloft van een vriendin met wie ik onlangs een pijnlijk conflict heb gehad en die ik al een paar maanden niet meer gesproken heb. In mijn droom geeft mijn moeder me een fikse uitbrander en ik ben vol woede; het voelt alsof ik me door een berg stroop heen worstel. Ik kan geen geschikte outfit vinden en storm het huis uit. Op een bank naast de deur zit mijn zus, die op een of andere manier ook mijn echtgenoot is, en ze zegt dat ik doorsla, dat ik op moet houden. Ik vertrek toch. Eenmaal buiten bekoelt mijn woede. Op straat zit een man op een enorm zwart paard. Ik ken hem niet. Hij biedt me zijn hand en trekt me met gemak op het paard. Ik ben bang om naar de bruiloft te gaan en mijn vriendin te zien, maar ik vind het heerlijk om bij de man op het paard te zitten. Ik voel me veilig, en mijn woede verdwijnt helemaal. We rijden de stad in en in de straat vlak bij een unitariërskerk stijg ik af van het paard. Ik loop naar een etalage om in de ruit naar mijn spiegelbeeld te kijken. Ik draag een rok met een rood-witte doorschijnende top met de afbeelding van een groot Keltisch kruis erop. Ik draai me om naar de man, die ook van het paard is afgestegen. Als ik hem aankijk, voel ik een sterk gevoel van vastberadenheid, vertrouwen en momentum.

De dromer had sinds kort therapie en begon voeling te krijgen met woede die ze in haar kindertijd en puberteit had onderdrukt. Ze wist niet hoe ze constructief met conflicten moest omgaan en had onlangs meerdere interacties meegemaakt waarbij haar woede-uiting verwoestend voelde, inclusief die met de vriendin in de droom. Ze had een nieuwe outfit – een nieuwe persona – nodig waardoor ze een relatie met anderen kon hebben, ook als er sprake was van woede en ruzie. En ze vindt er een, al moet ze

daarvoor wel het huis van haar ouders verlaten. De outfit die ze uiteindelijk aantrekt, lijkt op de kleding die middeleeuwse kruisvaarders droegen – een beeld van een heilige oorlog, of een conflict om een hoger doel te bereiken – met een sexy ondertoon.

Ook een ontoereikende persona kan in dromen worden verbeeld. We hebben allemaal weleens een periode waarin onze persona's om wat voor reden dan ook niet voldoen en we dingen zeggen voordat we nadenken, onbeholpen worden of in onze schulp kruipen. We voelen ons niet op ons gemak. Bijna iedereen heeft weleens een droom waarin hij of zij in het openbaar naakt of half aangekleed is. Deze letterlijk onthullende dromen verbeelden vaak een persona die in een bepaalde situatie niet toereikend is.

Een vrouwelijke geneeskundestudent die kort ervoor getrouwd was, had de volgende droom:

Naakt bij mijn schoonouders

Ik ben in het huis van mijn schoonouders. Ik ben in de badkamer, maar ik ben naakt en heb al mijn kleren in de slaapkamer laten liggen. Ik kan me niet bedekken met een handdoek: die is niet groot genoeg. Er ligt een paar sokken op de grond. Ik trek ze aan. Ik zal zo naar de slaapkamer moeten lopen en hopen dat niemand me ziet. Ik stap de overloop op, me ervan bewust dat degenen die beneden zitten me waarschijnlijk kunnen zien. Het kost me moeite om bij de slaapkamer te komen, ook al is die recht tegenover de badkamer, aan de andere kant van de overloop. Er is schijnbaar een aantal obstakels.

De dromer voelde zich zelfverzekerd op haar werk en op haar gemak bij vrienden, maar ongemakkelijk en misplaatst als ze op bezoek was bij haar schoonouders, die een andere culturele achtergrond hadden. Ze waren kritisch, en ze wist vaak niet wat ze moest zeggen of doen. De droom verbeeldt haar karige persona door haar naakt en blootgesteld te tonen. Bij de 'echte leven'-test zei de dromer dat als ze zich zonder kleren in de badkamer zou bevinden, '... ik mijn man [zou] roepen en hem vragen me iets te brengen wat ik kon aandoen. Ik zou niet naakt gaan rondlopen!' Dit verschil onthult dat, boven op de afwijzing door haar schoonouders, de dromer niet het gevoel had dat ze op haar man kon rekenen om haar te beschermen.

Naaktdromen: personaproblemen

We hebben bijna allemaal weleens gedroomd dat we naakt zijn in het openbaar, in ons ondergoed in een vergadering zitten of in een pyjama met pandaprint dineren in een chic restaurant. Enorm vernederend. Waarom dromen we over gênante situaties die zo ver af staan van alles wat we in het wakkere leven zouden doen? Het is niet echt toevallig dat zulke dromen plaatsvinden in openbare ruimtes waar het belangrijk is om een sociaal masker op te zetten en aan de verwachtingen van de buitenwereld te voldoen. Werk, school en verenigingen zijn plekken waar het sterkst van ons wordt vereist dat we ons aanpassen. Persona's helpen ons om ons te redden en ze beschermen ons tegen schaamte. Ze zorgen ervoor dat we ons in sociale situaties meer op ons gemak voelen en een positieve indruk maken.

In dromen ontmoeten we persona's via beelden van kleding, uniformen, kapsels, gevels van huizen en andere uitingen van status en identiteit. Wanneer een persona in een droom niet strookt met waarden in je wakkere leven, vraag je dan af welke poging tot aanpassing in de buitenwereld mogelijk psychisch erg veel van je vergt, en wees nieuwsgierig naar de achtergrond van de droom. Is het een terrein in je leven waar je voor je gevoel niet toereikend 'gekleed' bent door een geschikte persona? Is het een situatie waarin je persona botst met je werkelijke gevoelens?

Een getrouwde vrouw met kinderen droomde dat ze een doorschijnende top naar haar werk droeg. Haar behaloze pronte borsten waren zichtbaar en ze kon ze niet bedekken. Het bleek letterlijk dat ze essentiële kanten van haar vrouw-zijn en het moederen had onderdrukt voor een carrière. Ze had zich te zeer geïdentificeerd met haar professionele persona ter vervanging van de persoonlijke bevestiging waar ze hevig naar verlangde.

Een geschikte persona helpt ons met minder wrijving door sociale en werksituaties heen, maar als onze rol bepaalt wie we zijn, komt onze authenticiteit in gevaar en kunnen we psychospirituele schade oplopen. In 1934 had een Duitse arts de nacht nadat een van zijn assistenten in een nazi-uniform op het werk was verschenen een verontrustende droom. De arts was boos en maakte zich ongerust, maar koos ervoor zijn collega er niet op aan te spreken. Hij droomde:

Ik was in een concentratiekamp, maar de gevangenen werden erg goed behandeld: er waren dinertjes en theateroptredens. Ik bedacht hoe overdreven de verslagen over het leven in concentratiekampen feitelijk waren, tot ik toevallig in een spiegel naar mezelf keek en zag dat ik het uniform van een kamparts droeg en speciale hoge laarzen aanhad die fonkelden als diamanten. Ik leunde tegen het prikkeldraad en begon... te huilen.³

In de politiek en psychologisch verstikkende sfeer van nazificatie hield de arts vast aan zijn volgzaam persona in plaats van uiting te geven aan zijn angst, droefheid en verontwaardiging. Door te handelen naar de politieke verwachtingen en te zwijgen, droeg de dromer bij aan de opkomende verschrikkingen: in zijn droom was hij gekleed als kamparts. Om deze starre persona in stand te houden moest hij zijn besef van het grote onrecht en leed afsplitsen en vervangen door een manische, schitterende fantasie. Gevangenen worden getraakteerd op dinertjes en vermaak, en de droomlaarzen blinken als diamanten, als bespotting van zijn hypocriete houding. De prijs van deze zeer onauthenticke persona is duidelijk: het droomego is in tranen en wordt gevangengehouden door prikkeldraad.

Sleutel: ga na of er problemen zijn met persona's

Dromen kunnen problemen onthullen met persona's – de maskers die we in de wereld dragen.

- Beeldt de droom problemen uit met de persona? Is je persona misschien te star? Of ontoereikend voor een sociale taak?
- Ben je in een droomsituatie onvoorbereid of niet op je plaats? Verwijst de droom naar een situatie in het wakkere leven?