

Werken met dromen in een groep

(gepubliceerd in *Droomjournaal*, voorjaar 2022, nr 1; een uitgave van de Vereniging voor de Studie van Dromen)

Dromen met elkaar delen is in sommige culturen heel gewoon, zoals bij de Senoi, het 'droomvolk' van Maleisië. Dromen hadden een belangrijke plaats in hun leven. 's Morgens bespraken zij met elkaar wat ze hadden gedroomd en dat waren niet alleen de mooie dromen, maar ook de nachtmerries. Ook de Aboriginals kennen een rijke droomcultuur, zoals elders in dit Droomjournaal staat. Mijn droom is dat we ook in Nederland 's ochtends thuis, op het werk en in de klas, als vanzelfsprekend dromen met elkaar delen.

In deze bijdrage heb ik een aantal ervaringen verzameld, hoe je met dromen in een groep aan de slag kunt gaan. Heb jij soortgelijke of andere ervaringen in het werken met dromen in een groep, als deelnemer of als begeleider? Stuur ze graag op: zo maken we samen een completer overzicht dat we kunnen aanbieden voor op de website van de VSD onder de pagina 'Kennishank'.



Mijn eerste ervaring met het delen van dromen begon in een groep: elk opleidingsblok van het ITIP begonnen we 's ochtends met: "Wie heeft er gedroomd?" Pas daarna begon het programma! Tijdens de laatste middag van het eerste blok durfde ik ook zelf een droom in te brengen, een heftige droom die ik enkele nachten daarvoor had gehad en ik mij nog altijd helder herinner. Sindsdien heb ik vele dromen in groepen gedeeld en begeleid ik nu zelf doorgaande droomgroepen: groepen die maandelijks in de zelfde samenstelling samenkomen.

Je deelt je binnenwereld

Dromen met elkaar delen is heel intiem: je deelt je angsten, verlangens, blokkades en hoop met elkaar. En omdat iedereen dat doet, wordt het ook heel gewoon en mooi. Een voorwaarde is wel dat het veilig is in de groep en dat je afspraken maakt hoe je met elkaars dromen werkt: wie de bijeenkomst leidt, hoe je op elkaars dromen reageert, dat je buiten de groep aan anderen niet over elkaars dromen vertelt, enzovoort.

In korte tijd bereik je met elkaar een grote diepgang. Je herkent thema's bij elkaar: je zou het zelf ook gedroomd kunnen hebben. Een droom van een ander kan jou ook een nieuw inzicht geven. Soms ontdek je een gezamenlijk thema in de ingebrachte dromen. Daarmee is werken met dromen in een groep ook zo kostbaar: het levert je heel veel op.

Verskillende manieren om met dromen in een groep te werken

a) Droomcursus met losse dagdelen

In een droomcursus bespreek je manieren om dromen te onderzoeken. De begeleider nodigt groepsleden uit om dromen in te brengen en gebruikt die als voorbeeld hoe een droom onderzocht kan worden. De droom zelf komt daarmee maar kort aan de orde. Voor een beginnende groep is dat ook wel zo veilig. Pas in een langer bestaande groep kan de begeleider de dromer uitnodigen om de droom te verbinden met een thema dat in haar of zijn leven speelt.

b) Droom meerdaagse

De droom meerdaagse heeft een zelfde opzet als een droomcursus, maar is vele malen intensiever, omdat het meerdere aaneengesloten dagen heeft, met ook de tusseliggende nachten. Al snel raakt de groep intens betrokken bij de dromen van de anderen. In de bespreking van de dromen wordt zo meer diepgang bereikt, dan in een cursus van losse dagdelen.

c) Doorgaande droomgroep met begeleiding

Het valt mij op hoe trouw de leden van een doorgaande droomgroep iedere maand komen, meerdere jaren lang. Per keer is er ruimte om drie-vier dromen te bespreken. Een mogelijke opzet is als volgt:

- Na een kort rondje hoe het met ieder gaat vraagt de begeleider of een inzicht uit dromen van de vorige keer nog heeft doorgewerkt.
- Je inventariseert wie een droom(fragment) wil inbrengen. Zijn er meer dromen dan er behandeld kunnen worden, dan noemt ieder kort de titel van de droom en het gevoel dat de droom oproept. Als

groep kies je dan welke dromen aan de beurt kunnen komen, op basis van de intensiteit van de droom en of iemand recent al eerder een droom in heeft kunnen brengen. Nachtmerries hebben in principe voorrang.

- Voordat je met de dromen begint is er een kort moment van stilte, waarmee de aandacht van de buitenwereld naar de eigen binnenwereld wordt verlegd.

Sommigen beginnen met een uitgebreide begeleide meditatie. Zelf laat ik meer de stilte het werk doen en richt de aandacht op het eigen lichaam: via aandacht op de eigen ademhaling en het loslaten van gedachten en van spanningen in het lichaam, heet ik de zachte trilling van het nachtbewustzijn welkom en zeg ik dat we als groep een vangnet vormen voor de dromen die verteld gaan worden.

En dan begin je met de eerste droom. Vaak leest iemand een droom voor. Er ontstaat een diepere verbinding met de eigen droom, wanneer de droom daarna nogmaals wordt verteld, los van het papier.

Dan zijn er meerdere manieren om met de droom aan de slag te gaan: je onderzoekt beelden uit de droom met associaties daarbij. Je kunt energetisch met een droom werken door een droom uit te beelden als een toneelstuk. Je kunt je daarbij beperken tot het naspelen van de droom. Je kunt ook een element uit de droom nemen en uitwerken richting psychodrama.



De droom kan ook creatief uitgewerkt worden. Hier vormt een beeld uit de droom de start voor een kunstzinnige verwerking. Of je nu met stukjes gekleurd papier een collage maakt, of schildert of tekent: in de uitwerking rolt het beeld uit de droom verder en verandert. Er verschijnt iets nieuws wat er in de droom nog niet was. Terwijl je je laat leiden door wat er onder je handen ontstaat, ervaar je een nieuw inzicht. Het gaat niet om de prestatie van een mooie tekening, maar om wat je er innerlijk bij beleeft. In de

In gesprek met Marieke Hoeve ontdekten we dat zij anders werkt met dromen in een groep dan ik: waar ik let op de ontwikkeling en de informatie uit de gehele droom en de groep uitdrukkelijk betrek in het onderzoek van de droom, focust Marieke meer op één beeld uit de droom dat de sleutel vormt in het verstaan van de droom. Ook werkt zij in de groep meer één op één met wie een droom inbrengt. Een droomgroep is bij haar dan ook klein, maximaal vier leden, waar ik werk met zes tot negen leden in een doorgaande droomgroep.

Marieke en ik merken beiden dat tijdens een bijeenkomst geregeld één bepaald thema bij meerdere dromers aan bod komt. Los van elkaar kom je ieder met een recente droom naar de groep en dan blijkt je toch samen over een zelfde thema te hebben gedroomd, bijvoorbeeld over oorlog en strijd, of over stilstaan bij wat jij zelf wilt en daarvoor uitkomen, of op zoek zijn naar een spirituele verdieping in je leven. Daarmee is het droomwerk individueel, maar toch ook heel gezamenlijk en universeel!

nabespreking vertelt ieder kort wat hij of zij heeft ervaren in de creatieve verwerking van de droom. Soms leidt dat direct al tot een inzicht en kan degene het verbinden met een thema wat speelt in het eigen leven. De betekenis kan ook na verloop van tijd pas duidelijk worden.

Een begeleider kan per bijeenkomst werken met een thema, zoals dieren in dromen, kinderen, vervoer, kleuren, muziek. Men kan ook per keer zien wat er aan dromen wordt ingebracht.

Wie de droomopleiding bij Aad en Hannah heeft gevolgd zal zich de 'vuurwerkplaats' herinneren: een collage aan voorwerpen en kleuren, afgestemd op het thema van die bijeenkomst.

De bijeenkomst kan beginnen en worden afgesloten met een eenvoudig ritueel.

In een al langer lopende groep herken je de thema's in elkaars dromen. Of zoals Jacques Caron in zijn bijdrage in dit Droomjournaal zegt: "In het individuatieproces doorloop je een aantal vaste fasen en knooppunten. We lopen deze universele reis over individuele paden." Voor de dromer is het vaak hard werken om het thema weer onder ogen te zien in de eigen droom. Als groepsleden zie je bij elkaar de algemene thema's die in de dromen aan bod komen. Daarmee is een droom

van een ander vaak ook waardevol voor je zelf. En dat maakt ook dat groepsleden jarenlang zo trouw naar een droomgroep komen.

d) Dromen met kinderen delen in de klas.

Op internet staan enkele leuke voorbeelden van wat kinderen in de klas met hun dromen doen. Zelf ken ik geen verhalen van wat zij op de basisschool met dromen doen. Kate Adams heeft veel onderzoek gedaan naar dromen van kinderen en schrijft er boeiend over in 'Unseen worlds, Looking through the lens of childhood'. In Nederland heb je José Sagasser met haar boek 'Kinderdromen'. Maar het eerste boek over werken met dromen in de klas moet ik nog tegenkomen.

Zo'n 3-4 maal per jaar komt er een verzoek van een leerling van een middelbare school binnen bij de VSD met de vraag om informatie over dromen, omdat men bezig is met een profielwerkstuk daarover.



e) Intervisie groep

In een intervisiegroep brengt ieder zijn eigen ervaring en kennis mee met betrekking tot dromen. Omdat je zelf een blinde vlek houdt voor de betekenis van je eigen dromen, blijft het prettig om de eigen dromen in te kunnen brengen in een groep. De regionale droomgroepen van de VSD werken als een intervisiegroep.

Per keer kan afgesproken worden wie procesbegeleider is. Deze bewaakt de tijd en let op de dromer terwijl deze haar of zijn verhaal vertelt. De procesbegeleider kan ook zelf een droom inbrengen; dan neemt iemand anders even de rol van begeleider op zich.

Aan het begin wordt geïnventariseerd wie er een droom(fragment) in wil brengen. Vervolgens begint iemand met een droom te vertellen. Dan kunnen anderen daar door middel van vragen kort op reageren. Daarna kiest de dromer iemand om hem of haar te begeleiden bij de uitwerking van de droom.

Ook hier kunnen zo drie tot vier dromen in één bijeenkomst besproken worden.

Kinderen maken droomboom om te laten zien waar ze van dromen

Kop van een bericht in de krant

Ook binnen een team van collega's kunnen dromen gedeeld worden. Tijdens de Internationale conferentie van de IASD in 2019 in Nederland vertelde Marta Aarli over haar werk met dromen in haar team. Marta werkt als psychotherapeut met cliënten. Op een gegeven moment begon een cliënt haar dromen in te brengen. Ook Marta begon haar dromen in relatie tot de cliënt in te brengen. Toen bleek het hele team rondom de cliënt te dromen en gingen zij in de teambespreking over de cliënt ook hun dromen met elkaar bespreken. Dit duurde zo twee jaar en nog steeds ging de therapie door. Marta vertelde dat zij en haar team zo niet alleen vanuit hun dagbewustzijn maar ook vanuit hun onbewuste nacht bewustzijn werkten aan de heling van de cliënt. Marta Aarli schreef op ons verzoek een bijdrage over hoe zij werkt met cliënten en dromen. Dit vind je in dit Droomjournaal op bladzijde ***

Tips bij het werken met dromen in een groep

- In een droomgroep reageer je op elkaars dromen. Het helpt wanneer de dromer associaties van anderen hoort bij een beeld uit de droom: het kan het begrip verrijken. Het wordt lastig, wanneer een ander de droombeelden gebruikt voor een eigen interpretatie van de droom. Vanuit de internationale droomvereniging IASD wordt ons een mooi hulpmiddel aangereikt: wil je reageren op een droom van een ander dan begin je met: "Als het mijn droom zou zijn ...". Daarmee laat je de dromer vrij om te kiezen of de suggestie ook past in haar of zijn droom.
- Veel vragen en opmerkingen van deelnemers, als reactie op een droom, bevatten een analyse, een suggestie of een oordeel. Daarmee wordt de dromer ook gestimuleerd na het denken over de eigen droom. Een verstaan van de droom komt echter – zo is mijn ervaring – vanuit een diepere laag: vanuit je eigen innerlijk luisteren naar de droom. Waarin word je als groepslid geraakt, welke beelden komen bij je op, terwijl je luistert naar een droom van een ander?

- Regelmatig hoor ik iemand een droom vertellen waarvan de dromer ook al weet waar de droom over gaat. Dan sluit het naadloos aan op wat de dromer al van zichzelf weet. Ik ben er echter van overtuigd dat je een droom niet voor niets krijgt: het onbewuste wil jou iets nieuws vertellen, waar je naar mag kijken. Ben je een ervaren dromer, dan ken je voor je zelf een weg om daar te komen. Ik stel vragen, waarmee ik de dromer uitnodig om de beelden in de droom al associërend nader te onderzoeken. Regelmatig laat ik de dromer terugkeren naar de droom zelf, om daar opnieuw naar te kijken, terwijl de beelden zich hebben gevuld met associaties.
- Is een droom eenmaal verstaan door degene die de droom inbracht, dan willen andere groepsleden daar vaak nog verder over in discussie: de droom zou ook nog iets anders kunnen betekenen. Of men stelt nog vragen aan de dromer. Als begeleider kun je dan de dromer afschermen: dat soort van opmerkingen dienen niet meer de dromer, maar vaak alleen een behoefte van een groepslid. De dromer heeft op dat moment voldoende aan het nieuw verworven inzicht.

Valt het droomwerk onder coaching of therapie? Droomwerk werkt ook voor mensen met een zwaar trauma of een psychische stoornis goed. Maar daarvoor heeft de begeleider een lange therapeutische opleiding nodig.

Droomwerk werkt ook helend voor gezonde mensen. Bijvoorbeeld wanneer deze vastzitten in bepaalde persoonlijkheidsstructuren. Meerdere jaren kunnen die uitstekend werken, tot je in een levensfase komt waarin je sommige manieren mag loslaten. Of men komt door een heftige gebeurtenis, zoals een ziekte of een scheiding, in een situatie waarin men zich onthand voelt. Of er moet een ingrijpende keuze in het leven gemaakt worden. Of men voelt zich innerlijk leeg en zoekt naar voeding op een diepere spirituele laag. Een droom is daar bij uitstek een hulpmiddel bij: het laat je zien hoe je anders met een situatie om kunt gaan. In die zin werkt een inzicht in een droom helend voor de ziel, voor de weg die we ieder door dit leven gaan.

Maarten van Rootselaar
Januari 2022