

Wat hebben dromen ons te vertellen?

De waarde van Jungiaanse droomanalyse in de psychotherapie



Dromen kunnen een flinke impact op je hebben. Ze kunnen net zo intens en realistisch ervaren worden als gebeurtenissen uit het dagelijks leven. Toch geven we vaak weinig aandacht aan dromen en doen we ze het liefste af als onzin. Vooral als dromen gepaard gaan met gevoelens als angst, schaamte en onderdrukte verlangens. Maar wat nou als een droom een symbolische afspiegeling is van wat er in je leeft? En dat het je iets waardevols kan vertellen?

'Dromen zijn geheime brieven van het onbewuste aan het bewustzijn.'

De inhoud van dromen kunnen we niet makkelijk met ons hoofd doorgronden. Dromen zijn spontane creaties die alleen buiten onze bewuste controle om kunnen ontstaan en daardoor chaotisch en bizar kunnen overkomen. Carl Gustav Jung, die met Sigmund Freud de grondlegger van de dieptepsychologie was,

noemde dromen geheime brieven van het onbewuste aan het bewustzijn. Het geheim van een droom moet dus als het ware ontcijferd worden om de symbolische betekenis te kunnen begrijpen. Jungiaanse droomanalyse kan je hierbij helpen. Dit proces kan best spannend of verrassend zijn, omdat de betekenis vaak anders is dan je had gedacht.

In mijn praktijk help ik cliënten te ontdekken wat er onbewust in hen leeft en wat geleefd wil worden. Dromen zijn dan uitgelezen materiaal om het onbewuste aan het woord te kunnen laten. Ook kunnen dromen tijdens de therapie als wegwijzers dienen. Ze kunnen aangeven of we op de goede weg zitten, of we iets over het hoofd zien of dat het tijd is om een dieperliggend stuk aan te raken.

‘Toen hij ging associëren op het beeld, kreeg hij er een steeds onaangener gevoel bij.’

Hoe gaat Jungiaanse droomanalyse in zijn werk? Een belangrijk onderdeel is het associëren op beelden die in de droom voorkomen. Het gaat om je eigen associaties die de beelden oproepen. In mijn praktijk vertelde een cliënt eens dat hij had gedroomd over een wit masker in de vorm van een vossenkop. Dit masker was gemaakt van surfstof en omsloot het hele hoofd en de nek, zonder openingen bij de mond, neus en ogen. Aan de voorkant zat een rits. De droom ging over een situatie waarin hij in de steek werd gelaten, waardoor hij in paniek raakte. In reactie hierop zette hij in zijn droom het masker op. Hij vertelde er geanimeerd over, omdat het beeld iets grappigs had voor hem. Rondlopen met een wit vossenmasker maakte hem grappig in de droom, alsof hij de omgeving aan het vermaken was. Hoewel hij geen gevoelens als angst ervaarde tijdens en na de droom had de droom wel impact op hem, omdat het hem sterk was bijgebleven en het beeld hem op een bepaalde manier fascineerde. Ik kreeg het vermoeden dat er mogelijk iets onderdrukt werd in hem, want over het algemeen zou zo'n masker toch helemaal niet fijn zijn om op te hebben? In eerste instantie leek het

masker functioneel te zijn voor hem, want het bood een oplossing om met paniekgevoelens om te gaan. Een beetje gek doen, dan redde hij zich er wel uit. Echter, toen hij ging associëren op de verschillende onderdelen van het beeld, kreeg hij er een steeds onaangener gevoel bij. Een masker bijvoorbeeld betekende voor hem dat hij daarmee zijn hoofd loskoppelde van zijn lichaam en geest. Hij was dan alleen nog 'in zijn hoofd'. En hij associëerde surfstof toch wel met verstikkend warm.

Toen ik hem in een visualisatie weer contact liet maken met het masker, merkte hij dat het nogal benauwd aanvoelde en hij door het masker helemaal afgesloten werd van de buitenwereld. Hij kon niets meer zien, horen, ruiken en zelfs voelen. En hij kon geen geluid meer maken. De rits kreeg hij zelf niet open, waardoor hij iemand anders hiervoor nodig had. Maar hoe maak je dat kenbaar als je niet meer kunt communiceren vanwege het masker? De ander bepaalde of en wanneer hij het masker weer af kon krijgen. Hoe langer hij het op had, hoe benauwder het werd, want surfstof laat nauwelijks zuurstof door. Zo grappig was het masker dus niet.

'Een clownesk beeld bleef over van hem, maar dat bleek meer een Pierrot; een clown die van binnen huilt.'

Het beeld gaf symbolisch de werking van zijn paniekgevoelens weer en hoe hij ermee omging in het dagelijks leven. Het masker diende als zelfbescherming waarmee hij zichzelf tekort deed. Het contact met zichzelf raakte hij kwijt en daarmee het contact met de buitenwereld. Een clownesk beeld bleef over van hem, maar dat bleek meer een Pierrot; een clown die van binnen huilt. Het beeld gaf verder een dieperliggend probleem aan van zijn panieklachten, namelijk dat hij zichzelf niet meer liet zien op momenten dat hij bang was in de steek gelaten te worden en daarmee zichzelf liet 'stikken'. Uiteindelijk ging het dus niet om de angst om in de steek gelaten te worden, maar om het probleem dat hij zichzelf in

de steek liet. In zijn beleving was hij het eigenlijk niet waard om ruimte in te nemen, om er te zijn. Dit gaf de therapie een duidelijke richting.

Nu hebben we alleen nog maar stilgestaan bij één beeld van een droom, terwijl bij een droomanalyse vaak de hele droom wordt bekeken. Bovenstaande doet dan ook geen recht aan de complexiteit van het proces van de therapie. Maar je kunt je nu misschien wel voorstellen dat, nu we alleen nog maar bij een enkel droombeeld hebben stilgestaan, dromen een onuitputtelijke bron van wezenlijke informatie over jezelf kunnen zijn. In plaats van dromen af te doen als chaotische onzin, is het veel zinvoller om te luisteren naar wat ze te vertellen hebben. Op die manier kunnen ze van grote waarde zijn in de therapie.

© 2016 Liesbeth Janse. Het geanalyseerde droombeeld is gebruikt met toestemming van de betreffende cliënt.

Liesbeth Janse is analytisch therapeut en dieptepsycholoog in Bunnik. Ze biedt hulp bij uiteenlopende psychische klachten, trauma- en rouwverwerking en zingevingsvragen. In haar praktijk dragen dromen bij aan het verhelpen van je klachten en het beter leren kennen van jezelf.