

Droomexpert Ienke:

‘Dromen zijn schatten’

Wat betekent het eigenlijk om te werken met je dromen? “Het betekent dat wanneer we verantwoordelijkheid nemen voor onze droominhoud en de manier waarop we ons innerlijk ontwikkelen, we óók verantwoordelijkheid nemen voor ons leven en de manier waarop we ons naar buiten toe ontwikkelen. Dat gaat hand in hand. Dromen brengen ons bovendien dichterbij de geestelijke wereld en helpen ons bij het afstemmen op de geschiedenis en het wezen van de aarde, de mysteriën van de mens en het wonder van de innerlijke natuur”, aldus droomexpert Ienke Goldewijk. Vanaf dit nummer deelt Ienke maandelijks haar dromenwijsheid met ons. In haar allereerste bijdrage verkent ze het weidse droomlandschap, van lucide dromen tot nachtmerries en van droominterpretatie tot het leren onthouden van je dromen.

TEKST: IENKE GOLDEWIJK



‘Geen enkel mens droomt hetzelfde en op dezelfde manier’

Dromen, wat zijn dat nu eigenlijk en wat is de definitie van een droom? Nu moet ik eerlijk bekennen: ik ben soms wat lui. Voor verschillende ervaringen gebruik ik het woord ‘droom’. Ik zal dit verder in het artikel toelichten en je informatie en tips geven over hoe je nu aan de slag kunt gaan met je dromen. Maar eerst: het woord ‘droom’ wordt officieel en allereerst gebruikt voor de nachtelijk ervaringen tijdens de REM-slaap. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat het deze fase van de nacht is waarin we dromen. De REM-slaap staat voor *Rapid Eye Movement*. Het houdt één van de vier slaapfasen in waarin onze ogen snel bewegen, er meer hersenactiviteit is en we dus dromen. De REM-slaap treedt met de laatste fase van de cyclus in. Als je een huisdier hebt, dan begrijp je wat het inhoudt: rennende pootjes, hevig zwierende wenkbrauwen, gepiep, gejack en zenuwtrekjes. Bij ons mensen uit het zich soms net wat anders, maar je hebt in ieder geval een indruk. Nu wil dit, volgens mij, niet zeggen dat er tijdens andere fasen niet gedroomd kan worden. Tijdens de slaap ondergaan we een cyclische opbouw van vier fasen en deze slaapcyclus ondergaan we verschillende malen gedurende de nacht. Het komt erop neer dat je van een zeer lichte slaap naar een steeds diepere slaap gaat en vervolgens wordt dit proces herhaald.

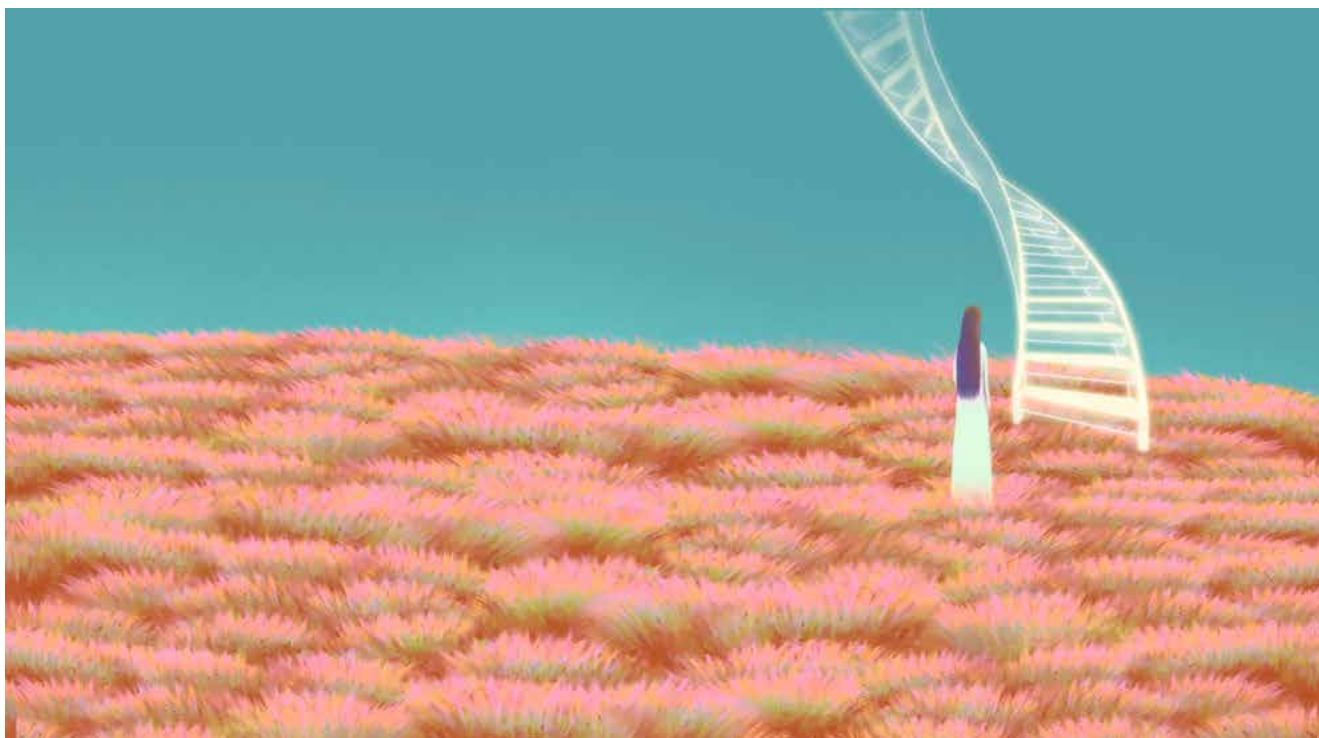
De creatieve schemerfase

De eerste fase van de slaap is de sluimerfase (NREM). Dit wordt de hypnagogische fase genoemd en betekent zoveel als *naar de slaap toe leidend*. De hersenactiviteit neemt af, je ogen vallen toe en je bevindt je in een toestand tussen slapen en waken. In deze fase droom je niet officieel, maar is het wel mogelijk dat je beelden ziet, visioenen hebt of geluiden hoort. Veel mensen geven aan dat ze, tijdens deze eerste fase, gezichten voorbij zien komen, gesprekken lijken op te vangen, stemmen horen of andere gewaarwordingen hebben. Dit worden hypnagogische beelden genoemd, die men doorgaans wegschrijft als hallucinaties. Mijn ervaring is echter dat dit een mengeling kan zijn van informatie- en verwerkingsbeelden én helderziende beelden die ontstaan vanuit bewustzijnsverruiming. Kunstenaars zoals Dalí ontlenen inspiratie aan deze slumertoestand. De kunst om wakker in deze toestand te komen is om lichamelijk in slaap te raken en met je bewustzijn aanwezig te blijven. Eenzelfde soort fase vindt in omgekeerde volgorde plaats ten tijde van de hypnopompische fase; de fase naar het ontwaken toe. Tijdens deze fasen produceren je hersenen Alfa-golven, welke geassocieerd worden met ontspanning. Dit is een fase waarin je naar binnen keert. Ook tijdens dagdromen, mediteren, bij een onthechting van je bewustzijn en ontspannenheid kun je in deze frequentie komen. Je geest is dan meer open en ontvankelijk.

De definitie van dromen

‘Je hebt nu geleerd dat de wetenschappelijke benadering de droom aanduidt als een onderdeel van de REM-slaap. Maar dat zegt nog niets over droom en droominhoud en over andere gewaarwordingsfasen. Bas Klinkhamer,





‘Jezelf tot uiting dromen is een creatieve daad’

dromendokter van Nederland en mijn leraar, vroeg aan een groep dromers: “Wat is de definitie van de droom?” Elk kwam met een eigen antwoord. Het ‘toeval’ wilde dat ik, in de week ervoor nota bene, juist een droom had gehad over de definitie van de droom. Ik vertelde mijzelf in de droom het volgende:

‘De definitie van dromen is dat de droom de droom van de droom is, waarbij gevoel aanwijst hoe ik mij voel in de dagelijkse droom.’

Dat verklapt iets over mijn perspectief. Namelijk dat ik het leven en ook andere vormen van waarnemen, dagdromen, schouwen en buitenzintuiglijke ervaringen benader als een droom. Het betekent niet dat ik hiermee het leven niet serieus neem, integendeel. Ik beschouw dromen en andere ervaringen als verschillende vormen van realiteit. Elke realiteit is verrijkend, aanvullend en beïnvloedt de algehele waarneming en ervaring. Ons leven heeft invloed op de dromen die we hebben, maar onze dromen oefenen ook invloed uit op ons leven. Er zijn geen definitieve antwoorden op de meest belangrijke vragen, althans binnen de realiteiten waarin we ons als mens begeven. Dat zou de waarheid onvrij maken. Een definitie zet iets vast. Soms is dat handig, maar bij het werken met dromen, andere realiteiten en dimensies, is dat niet altijd raadzaam of zelfs mogelijk.

Je droom-handtekening

Het leuke vind ik dat elke droom net zo uniek en individueel is als jouw eigen leven en eigen persoonlijkheid. Geen

enkel mens droomt hetzelfde en op dezelfde manier. Het zijn prachtige, persoonlijke verhalen. Sommige mensen dromen alleen in beeld. Sommigen alleen in zwart-wit. Er zijn mensen die minder visueel dromen en geluiden waarnemen, iets ruiken of ‘gewoon weten’. Er zijn mensen die zich niet echt de droomverhalen herinneren, maar vaak wel de gevoelsbelevingen (die zijn net zo waardevol!). Daarnaast zijn er verschillende vormen van dromen. Er zijn korte dromen, of van die lange dromen die eindeloos doorgaan: en toen... en toen... en toen... Als er veel details in de droom voorkomen en je de neiging hebt elk detail uit te willen spitten, is het interessant om juist eens flink uit te zoomen: wat is de grote gemene deler? Is er een rode draad? Zoom je in het dagelijks leven ook constant op alles in? Ook interessant zijn de plotselinge wendingen in dromen, alsof er een mes doorheen is gekliefd en de scene ineens compleet is veranderd. Dromen kunnen mooi afgerond eindigen of je achterlaten met een cliffhanger waar je tenen van krommen (vooral als je gewekt wordt door de wekker/je partner/je huisdier/je kind). Het is interessant om bij jezelf na te gaan welke vorm van droomwaarneming op jou van toepassing is. Waarschijnlijk is deze vorm ook in het dagelijks bewustzijn het meest actief.

Waarom dromen interessant zijn

Dromen zijn schatten. Naast het feit dat dromen ontzettend leuk en interessant is en we onszelf er beter door leren kennen, hebben we er ook nog iets aan. Ze werken diep in op ons psychologisch welzijn en helpen ons met spiegelen, verwerken, onderzoeken, herschikken, oprui-



‘Dromen zetten ons aan tot het zoeken van het onuitsprekelijke’

men, vooruitblikken en voorbereiden op gebeurtenissen. Ze kunnen ons een lichaamsbeeld tonen en iets vertellen over onze fysieke gezondheid. Daarnaast vormen ze een toegang tot een dieper innerlijk weten dat in de dagelijkse droom - de realiteit - niet altijd toegankelijk is. Dromen zijn zo letterlijk een manier om tot inzicht te komen en persoonlijke kennis aan te boren die latent aanwezig is, maar nog onbewust. Een vrouw had de volgende droom:

“Ik voel iets kriebelen op mijn hoofd en vraag mijn moeder ernaar te kijken terwijl ik probeer om niet in paniek te raken. Ze zegt dat er niets zit, maar ik vertrouw er niet op dat ze goed heeft gekeken. Ik probeer mezelf te vertellen dat er niets op mijn hoofd zit, maar ik voel het lopen. Het loopt van achter op mijn schedel naar voren over de linkerhelft van mijn hoofd, mijn voorhoofd, mijn wenkbrauw en mijn oog. In paniek pak ik het met mijn linkerhand. Nu zit het zit op mijn wijsvinger en het bijt me in de vinger. Ik probeer het van me af te slaan. Het belandt op de grond op de binnenplaats. Ik kijk ernaar. Het ding lijkt op een schorpioen met spinnenpoten. Het heeft een rood schild en een schorpioenachtig lijf, maar het hoofd lijkt menselijk. Het heeft een open mond met een enge grijns en een bek vol met venijnige, scherpe tandjes. In paniek trap ik

ernaar. Ik probeer het te doden, maar dan ik bezin me. Tenslotte is het een levend wezen. Mijn moeder trapt het dood en ik voel me heel schuldig.”

Kort gezegd is deze droom een mysterieuze uiting van het innerlijk weten van de vrouw. Een dergelijke droom duidt op een dieper innerlijk weten dat het persoonlijke vlak verbindt met het collectief onbewuste. Diepe oer-angsten en magische krachten worden in deze lagen zichtbaar. De droomster weet dat ze belaagd wordt door iets dat haar angst aanjaagt. Het onderwerp van haar angst blijft nog onbewust en wordt geprojecteerd op een angstaanjagend beeld. Ze vertrouwt niet op de ander, maar ook niet op zichzelf. Het dier is een mythologisch schepsel (een fabeldier) én een teken in de dierenriem, welke in de geschiedenis van de mensheid een grote en belangrijke rol hebben ingenomen. Het menselijk hoofd met de venijnige tandjes verklapt de associatie met het ‘beestachtig menselijke’. De schorpioen is een dodelijk en giftig dier. De vrouw heeft te maken met giftige en gevaarlijke personen in haar omgeving, maar heeft dit naar het onderbewuste verdrongen. Dat zij ervoor kiest om het beest te laten leven en niet te doden (en de levenskracht te verinnerlijken) kan een aanwijzing zijn dat zij haar grenzen zó ver heeft opgerekt, dat zij (sociale) situaties onvoldoende inschat en zichzelf in gevaar brengt. Jezelf tot uiting dromen is een creatieve daad, een geschenk dat we vaak niet volledig begrijpen en beseffen. Er is niets zo bijzonder, interessant en belangrijk om te ontdekken als de innerlijke wereld. Het kan leiden tot het besef van de schoonheid die overal vanuit gaat. Het leidt ons naar zielsverbindingen, nieuwe zienswijzen, magische ontmoetingen en hevige confrontaties met onze starre overtuigingen en diepste angsten.

Dromen zetten ons aan tot het zoeken van het onuitsprekelijke, tot het vinden van liefde en genade. Dromen dwingen ons tot vernieuwing, transformatie en dragen en kussen ons als we het niet meer vol denken te houden. In de droom kom je tot dat wat er geduldig op je wachtte. Het Goddelijke, het aardse, het kosmische: dat wat zich in je eigen diepste natuur bevindt.

Mysteriën

Dromen hebben ook nog een andere, meer mysterieuze kant. Ze zijn namelijk een poort naar het metafysische domein. In dromen kunnen we soms letterlijk vooruitzien op zaken. We kunnen bezoek krijgen van overledenen, van gidsen, engelen en bijzondere wezens. We kunnen diep contact hebben met de geestelijke wereld, zo bijzonder en zo veelomvattend dat we het in het wakend bewustzijn nauwelijks nog kunnen reproduceren. Maar we wéten het, we voelen het. Het heeft iets met ons gedaan. We kunnen in dromen ook komen op plekken waar we nooit zijn geweest, maar die wel degelijk blijken te bestaan. We vangen een glimp op van andere dimensies, parallelle en interactieve werelden. Soms hebben we contact met dierbaren of familieleden en blijkt het een gedeelde droom. Zelf heb ik een tijdlang met een sjamaan en Italiaanse droomvriend geëxperimenteerd om elkaar te ontmoeten in dromen. In een van deze nachten spraken we als droomontmoetingspunt een afbeelding van Google af: een poort van het Titicacameer in Peru. Ik droomde het volgende:

‘Ik vlieg over Het Blauwe Water van het Titicacameer in Peru. Luciano komt mij tegemoet op een wit paard dat lijkt op Pegasus. We vliegen samen over het water.’

De volgende dag stuurt Luciano mij zijn droom van de afgelopen nacht. Vertaald in het Nederlands:

‘Ik heb je gevonden. Je droeg een mooie witte jurk en zat op de rug van een pegaso, vliegend over het oppervlak van het meer dat glinsterde in het licht van de sterren en de maan.’

Het is vaker gelukt om met Luciano af te spreken en gelijksoortige dromen te hebben. Ook met anderen is dit voorgekomen. Het is een waanzinnig bijzonder onderdeel van het intensief werken met een droomgroep. Hoe meer je op elkaar afgestemd raakt, hoe beter het lukt en de ervaringen zijn soms echt spectaculair.

Lucide dromen, nachtmerries en slaapverlamming

Dit zijn droomvormen die in eerste instantie niet veel met elkaar gemeen lijken te hebben (de één wil je, de ander niet). Het zijn bijzondere droomvormen welke ‘hun hoofd boven het maaiveld uitsteken’ en waar je veel kracht, ontzag en inspiratie uit kunt halen.

Lucide dromen zijn dromen waarin je je bewust bent dat je droomt. Je weet dat je in een droom bent en je kunt zodoende sturen waar je heen wilt of wat er in de droom gebeurt. Je kunt alles uitproberen wat je graag zou willen: je kunt vliegen, naar een ver land reizen, projecten afmaken en onderzoeken of de uitkomst klopt met je wensen, objecten veranderen en bewust met droomfiguren het gesprek aangaan. Of iets anders. Lucide dromen is iets dat je kunt leren, maar net als het onthouden van je dromen vraagt het training. De een heeft meer talent dan de an-



der. Zorg ervoor dat je allereerst aandacht besteedt aan je dromen en ze serieus neemt. Hecht waarde aan dromen. Het laatste wat je wilt, is jezelf dwingen tot luciditeit als je niet de moeite neemt voor dieper droomwerk. Dat gaat je waarschijnlijk alleen maar frustratie opleveren.

Nachtmerries zijn angstdromen. Veel nachtmerries hebben een psychologische achtergrond en spiegelen onze diepste angsten. Nachtmerries zijn zeer waardevol. Ze kunnen ons een heleboel leren over onze vermijding, strategieën, de manier waarop we primair met onze angsten omgaan (vechten, vluchten, verstijven). Ze kunnen ons ook helpen met het aangaan van onze angsten en het transformeren daarvan.

Slaapverlamming is een griezelig fenomeen dat al eeuwenlang gerapporteerd wordt en zelfs onderwerp is van diverse kunstuitingen. De incubus, een demon die in mannelijke of vrouwelijke vorm het andere geslacht verleidt en vervolgens de levenskracht opzuigt. Het klinkt als een voorouder van de vampier. Slaapverlamming zou met name in de hypnagogische en hypnopompische fase voorkomen. Het lichaam slaapt diep, de controle over de spieren is verdwenen, maar de geest is bewust en sluimert wakker.

‘In dromen kunnen we diep contact hebben met de geestelijke wereld’

‘Ik zag de demon van het bed springen’

Mijn eigen ervaring met het angstaanjagende verschijnsel van slaapverlamming is onder andere een hevige nacht, doordrenkt met een onheilspellende stemming. Een nacht die bol staat van een angstdroom die zich die uren keer op keer herhaalde en waarin ik overmeesterd en verkracht werd. Toen ik later in de nacht met een schok wakker werd, kon ik me niet verroeren. Iets verstikte me, duwde mijn armen, benen en romp stijf tegen het bed. Het zat boven op me en ik kon me niet bewegen. Ik weerstond de verleiding om in paniek te raken en riep Aartsengel Michael aan. Terstond kwam er een blauw, fel licht en ik zag de demon van het bed springen en via het raamkozijn naar buiten klimmen. Ik kon me weer bewegen en ik voelde verbijstering, maar werd tevens vervuld van diepe eerbied. Men mag het van mij hallucinaties noemen die ontstaan tijdens de hypnopompische fase. Voor mij was het écht en velen die dit ervaren, zullen dat ook zeggen. Bijzonder genoeg heb ik

Werken met dromen

Wil je graag werken met je dromen, maar weet je niet waar te beginnen? Dan kun je de onderstaande tips toepassen.

Dromen onthouden

Vind je het moeilijk om je dromen te onthouden? Regel nummer één: schrijf ze direct op! Leg pen en papier naast je bed, want je gaat ze écht niet onthouden. Schrijf desnoods een steekwoord, gevoel of kleur op. Daarmee vergroot je de kans dat je droom terugkomt aanzienlijk. Als je je droom bij het wakker worden niet herinnert, blijf dan even liggen in dezelfde positie en let op de gevoelens die je ervaart en waarneemt. Schrijf ze op en onderzoek belevingen en gebeurtenissen die je ditzelfde gevoel gaven. Soms herinneren geuren, kleuren of gebeurtenissen overdag je ineens aan de droom. Neem je voor om alert te blijven wanneer de droom je ontglipt is. Hoe meer je oefent en hoe meer je ermee bezig bent, hoe meer je jezelf traint. Dan komt er vanzelf het volgende probleem: waar moet je de tijd vandaan halen om alles op te schrijven en hoe stel je prioriteit? Dat voor later.

Hulpmiddelen en invloeden

Er kunnen diverse invloeden zijn die je dromen sturen of veranderen. Bijvoorbeeld een alarm dat in het echt afgaat en je in je droom integreert. Ook kan een partner je droom beïnvloeden, de kwaliteit van de lucht in de ruimte waar je slaapt, de voedingsmiddelen en medicijnen die je tot je hebt genomen. Als je je droomleven wilt stimuleren en actief wilt herinneren, helpt het om in een schone ruimte te slapen en niet te veel omgevingsinvloeden te hebben.

door het jarenlange optekenen van mijn dromen (en nachtmerries) ontdekt dat dit soort nachtelijke terreur zich (bij mij) altijd afspeelt rondom twee afzonderlijke feestdagen en heilige gebeurtenissen; namelijk tijdens Halloween en gedurende de eerste helft van de Heilige Nachten, tussen Kerst en Oud en Nieuw. Precies wanneer de poorten naar andere werelden makkelijker bereikbaar zijn vanaf de aarde. Zouden onze voorouders dan toch niet zulke fantasten zijn geweest?



‘Laat je bij de droominterpretatie gerust inspireren, maar laat vooral je eigen wijsheid gelden’

Ienke Goldewijk



Zorg dat je geen alcohol drinkt en dat je dagelijks voldoende ontspant. Ruim 's ochtend tijd in om je dromen op te schrijven. Een extra tip: als je je dromen graag digitaal bewaren wilt, maar geen zin hebt om direct 's ochtends je laptop open te klappen, dan kan je gebruikmaken van het notatieblok op je telefoon. Ik sla ze zelf op per maand en plak ze dan later in een groot droombestand. Superleuk en handig als je ze snel terug wilt kunnen vinden.

Droominterpretatie

Droomencyclopedieën zijn handige middelen als je voor raadsels staat. Let wel op: deze verklaringen zijn vrij algemeen en collectief bepaald. Het kan je zeker verder



helpen, maar het betekent niet dat de geschreven verklaring geldt voor jou en je droom. Laat je inspireren, maar laat vooral je eigen wijsheid gelden. Een makkelijke manier om je droom beter te begrijpen, is door de begrippen en objecten op een vel te schrijven en je eigen associaties erop los te laten. Bijvoorbeeld:

Zon: warmte, zomer, blij, levenskracht

Geit: koppig, herkauwer

Modderstroom: zwaar stroef, aarde, mineralen

Blonde vrouw: een versie van mijzelf?

Papieren: documenten, afspraken, contracten

Geraamte: dood, marionet

Nu kun je met behulp van de associaties een nieuwe verhaallijn schrijven over de droom:

Er wordt licht geschenen op een situatie. De koppige herkauwer heeft moeite om door de stroom te komen en blijft steken (gaat dit over mijzelf of over iemand uit mijn omgeving?). Het contract (overeenkomst/afpraak) zorgt voor stagnatie, een doodse toestand. Gerammel aan alle kanten.

Geef je nieuwe verhaallijn een titel en sluit af met de bepaling van een actie. Bijvoorbeeld: *ik ga niet akkoord met de overeenkomst, of ontbind deze.* •

Ienke Goldewijk is opgeleid in de psychologie van beeldende en creatieve uitingsvormen, mindfulness, geweldloze communicatie, storytelling, in verschillende vormen van spiritualiteit én natuurlijk in de fascinerende wereld van de dromen. Verder geeft ze healing/reading en edelsteenbehandelingen: WWW.IENKEGOLDEWIJK.NL