

DE WERELD VAN SYMBOLIEK EN DROMEN



SYMBOLIEK

*"Het leven is een proces,
om te worden wie men is."*

C.G. Jung

Bij De Spiraal wordt veel aandacht besteed aan de taal van de innerlijke verbeelding, zoals metaforen, fantasie, imaginatie, visualisatie, dromen, sprookjes, innerlijk kind, mandala's, kaarten (tarot), enzovoort.

Bij onderzoeken naar, verklaren van en spreken over begrippen als psyche, geest, ziel, wil of instinct wordt duidelijk dat onder psychologen niemand precies kan aantonen of benoemen wat deze begrippen inhouden. Er zijn zelfs stromingen die stellen dat het onbewuste niet bestaat.

Freud ontdekte het - door Jung benoemde - persoonlijk onbewuste. Dit bestaat uit alle vergeten gebeurtenissen uit iemands individuele leven. Het kan ook gaan om verdrongen gebeurtenissen die zó pijnlijk zijn, dat ze als het ware 'met geweld' vergeten zijn. Therapie kan dan bestaan uit het weer bewust maken van deze ervaringen met als doel het rouwproces tot zijn recht te laten komen. Jung voegt aan het persoonlijk onbewuste nog een dimensie toe, het collectief onbewuste, dat niet individueel verworven is maar overgeërfd en gedeeld. Het collectief onbewuste drukt zich uit in archetypisch gevormde voorstellingen. Dit is het meest centrale begrip in Jung's psychologie.

Het was Jung opgevallen dat in de dromen en fantasieën van zijn patiënten dezelfde motieven opdoken als in de sprookjes en mythen van de wereldliteratuur. Eerst

noemde Jung deze motieven oerbeelden (Burckhardt). Het begrip oerbeeld houdt in dat we de beelden van dromen, sprookjes en mythen kunnen terugbrengen tot steeds weer terugkerende algemeen herkende grondpatronen. In dit verband spelen symbolen, zoals trouwens ook in het bewuste, een grote rol. De symbolische taal is dezelfde taal die in de oudheid werd gebruikt om mythen en religieuze overtuigingen in uit te drukken. Het is misschien oorspronkelijk wel de taal van al het denken geweest in een tijd waarin het onbewuste en het bewustzijn nog niet zo scherp gescheiden waren. Nu het bewust redeneren en de causale logica zo belangrijk zijn geworden en de huidige mens in wetenschappelijk opzicht zoveel kennis heeft van de uiterlijke wereld, wordt de vreemde voorstellingswereld van onze dromen, fantasie en intuïtie vaak onbegrijpelijk gevonden.

Kenmerkend voor een symbool is dus dat het een actief beeld is, energie heeft en zowel een universele als een specifiek persoonlijke betekenis heeft. Alle symbolen kunnen een dubbelzinnige betekenis hebben en zowel positief als negatief uitgelegd worden. Symbolische betekenissen worden vaak gevormd door de levenservaring. Een "dieper weten" wordt aangeraakt en dit kan grote zeggingskracht hebben voor zowel lichaam als geest. Een symbool verwijst naar een onbewust, verhuld gebied, iets dieps en complex dat we niet ineens kunnen bevatten, maar dat we op een bepaald niveau wel kennen en kunnen invoelen. Door dit beeld kunnen tegenstellingen samengebracht worden. Zoals we een spiegel gebruiken om te tonen hoe we er van buiten uitzien kan de taal van de beelden onze innerlijke werkelijkheid weerspiegelen.

Na de breuk met Freud ging Jung een eigen vorm van analyse ontwikkelen, de analytische psychologie. Deze heeft als één van de kernbegrippen de individuatie. Dit houdt in dat de mens probeert al zijn latente mogelijkheden te verwerkelijken en te worden wie hij werkelijk is. Deze scholingsweg is een lang proces van leren en veranderen en het kennis nemen van de schaduwkanten van de persoonlijkheid.

Toen Jung ontdekte dat beelden uit dromen van zijn patiënten grote overeenkomsten vertoonden met oude alchemistische voorstellingen heeft hij zich in de alchemie verdiept. Aanvankelijk kwam de alchemistische symboliek hem raadselachtig en onzinnig voor.

Na studie kwam hij echter tot de conclusie dat er een parallel te trekken is tussen het alchemistische proces en het psychische proces van de ontwikkeling van de persoonlijkheid, het individuatieproces.

De metafoor van de onderzoeker die van lood goud tracht te maken heeft betrekking op de mysteriecultuur die wij vandaag de dag aanduiden als holisme, namelijk de verbinding tussen lichaam en geest. 'Alchemical psychology' en 'alchemical hypnotherapy' zijn op dit moment in de Verenigde Staten nieuw benoemde disciplines die zijn gebaseerd op deze eeuwenoude verschijningsvormen.



DROMEN

De mens heeft altijd gezocht naar de betekenis van zijn dromen. Vroeger werden daarvoor medicijnmannen of priesters geraadpleegd, tegenwoordig zoekt men zelf, vaak met behulp van een begeleider, dit kan een therapeut zijn maar ook een bekende die zich vanuit fascinatie en interesse in dromen verdiept.

De literatuur over dromen is zeer uitgebreid, waarbij heel verschillende theorieën en benaderingen bestaan om met dromen bezig te zijn. Er is ook uitgebreid onderzoek verricht naar wat er gebeurt in hersenen en lichaam tijdens de slaap.

Wie zich in de wonderbaarlijke wereld van dromen gaat verdiepen komt in aanraking met vele vragen, zoals bijvoorbeeld:

- *wat betekenen de beelden in mijn droom*
- *waarom droom ik juist nu deze droom*
- *hoe komt het dat mijn dromen soms zo levendig zijn en soms niet*
- *hebben mijn dromen voorspellende kenmerken, of gaat het juist over het verleden.*

Wat dromen zo bijzonder maakt is, dat we de meest vreemde, spannende en ongelofelijke situaties kunnen meemaken die soms zo levensecht lijken dat we het nooit meer vergeten. Er zijn dromen die zich herhalen op precies dezelfde manier, dromen die zich herhalen en steeds een stapje verder gaan,

en soms denk je midden in een droom: "ik droom"!

Opvallend is, dat dromen veel intensiever en duidelijker kunnen worden door er aandacht aan te besteden, bijvoorbeeld door bijhouden van een droomdagboek. Zo kan het leven in "droomtijd" een belangrijke toevoeging en ondersteuning worden aan het "wakkere" leven. Het werken met dromen kan op een creatieve manier zoals: tekenen, schilderen, boetseren, sprookjes schrijven; en therapeutisch, bijvoorbeeld door middel van gesprekken, metaforen en trancewerk.

Sinds Jung de aandacht heeft gevestigd op de symboliek zijn we ons steeds meer bewust geworden hoe belangrijk de "innerlijke" taal voor ons is. De betekenis van onze innerlijke beelden (dromen, visualisatie, imaginatie, dagdromen) ligt in de beelden zelf. Daarin is ieder mens verschillend. Als vier mensen dromen over een hek is voor de één het hek "iets wat dicht kan", voor de ander "iets wat open kan" de volgende is eens belemmerd door een hek, en nummer vier viel ooit van een hek en kreeg straf. Wat het hek nu komt doen in hun droom, wat dat voor hen betekent, en wat het doet met hun gevoel en eventuele beslissingen is een fascinerende ontdekkingstocht.

Dromen kunnen ineens een rol gaan spelen, en soms ontstaat dan de wens om meer te weten en er intensief mee bezig te zijn. Instinctief kan men voelen dat de droom iets belangrijks heeft te vertellen. Dit kan ook een compensatie zijn voor gemis aan gevoelsdiepte of avontuur in het dagelijkse bestaan.

© Ingrid Mehrtens (2004)

(Gepubliceerd op www.mehrtens.nl)