

PAMELA BALL

# De complete droomencyclopedie

10.000 dromen verklaard



Van Pamela Ball verscheen eerder:

*Het groot dromenboek*  
*Het groot handboek voor de heks*  
*Helder dromen*  
*De weg naar wijsheid*  
*Droomencyclopedie*

Vierde druk 2015

ISBN 978-90-225-7549-9

ISBN 978-94-023-0492-3 (e-boek)

NUR 720

Oorspronkelijke titel: *The A to Z of Dream Interpretation*

Oorspronkelijke uitgever: Arcturus Publishing Limited, London

Vertaling: Cora Brouwer en Nicole Seegers

Omslagontwerp: Censuur.com

Omslagbeeld: © Mirjam Riemens

Zetwerk: Mat-Zet bv, Soest

© Oorspronkelijke uitgave: Arcturus Publishing Limited, London, 2008

© Voor de Nederlandse taal: Meulenhoff Boekery bv, Amsterdam, 2008

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# INHOUD

---

INLEIDING

7

MODERNE DROOMINTERPRETATIE EN -ANALYSE

8

SPIRITUEEL DROMEN

9

GEÏNSPIREERDE DROMEN

10

DE HYPNOGOGE EN HYPNOPOMPISCHE STADIA

11

SLAAPSTOORNISSEN

12

SOORTEN DROMEN

15

EEN DROOMDAGBOEK BIJHOUDEN

17

JE DROOM VASTLEGGEN

18

DROOMMANAGEMENT

18

# INZICHT EN UITLEG KRIJGEN

19

## SYMBOLIEK

20

## SPIRITUELE BEELDEN

22

## ARCHETYPEN

27

A tot Z

37

Sleutel tot de tekens



spirituele betekenis



psychologische/emotionele perspectief



alledaagse invalshoek



betekenis specifiek voor mannen of vrouwen

# INLEIDING

---

*‘De man die tijdens zijn wakende uren niet luistert naar de sublieme fluistering van zijn overzelf zal gemakkelijker reageren tijdens de uren dat hij droomt, wanneer de sluier dunner is; deels omdat zijn egoïstische wil meer ontspannen is en deels omdat hij veel dichterbij de bron van bewustzijn is.’*

PAUL BRUNTON

Paul Brunton was een van de beste mystici van de twintigste eeuw en hij overbrugde de kloof tussen het spirituele en het stoffelijke op zijn eigen onnavolgbare wijze. Voor hem begonnen dromen in het spirituele bereik en manifesteerden ze zich in het stoffelijke. Tijdens de slaap zijn we beter in staat naar het innerlijke zelf te luisteren en het te begrijpen dan we dat in het wakende bestaan kunnen.

Hij zei verder: ‘Dromen met zo’n superieur en spiritueel karakter zullen rijke vruchten dragen als de man wakker is.’ Hij was zich ervan bewust dat droominterpretatie een integraal onderdeel is van het begrip van de spirituele dimensies en het spirituele zelf.

Dromen zijn wellicht een aspect van de menselijke geest en een integraal deel van alle aspecten van kennis, maar ze blijven mysterieus, hoe we er ook naar kijken. Vanuit een spiritueel opzicht helpen ze ons het goddelijke begrijpen; vanuit psychologisch opzicht vergroten ze het begrip van onszelf en vanuit een alledaagse invalshoek verklaren ze de wereld waarin we leven.

Naar analogie van Brunton is elke interpretatie als volgt opgezet:

Eerst is er de spirituele betekenis, die wordt aangegeven door het symbool ☸, dan het psychologische/emotionele perspectief met het teken ♡, gevolgd door de alledaagse aspecten met het teken ☐. Sommige lemma’s hebben nog een vierde interpretatie met seksespecifieke betekenissen ♀. Er kan nooit een theorie bestaan die op iedereen van toepassing is – we moeten allemaal eerlijk genoeg zijn om toe te geven dat we iets niet weten en vervolgens bereid zijn uit elke theorie te nemen wat bij ons lijkt te passen.

We kunnen dit boek dus als een woordenboek gebruiken; door eerst te kijken naar de componenten die we moeten begrijpen en dan, als dat nodig is, de droom te reconstrueren zodat we het hele verhaal begrijpen. Om je begrip en je droomvocabulaire te vergroten wordt er in het A tot Z-gedeelte uitgebreid naar andere lemma’s verwezen: soms naar vergelijkbare beelden, soms naar andere lemma’s met vergelijkbare betekenissen. Vaak wordt er in de lemma’s terugverwezen naar deze inleiding op de archetypen (een bewezen bron van beelden) en naar symboliek en spirituele beelden. Geleidelijk bouw je je eigen categorieën

aan betekenissen op en hopelijk merk je gaandeweg dat de inhoud van je dromen betekenisvoller wordt en deel gaat uitmaken van je leven van alledag.

Sommige verklaringen konden in de Nederlandse versie niet worden opgenomen in het oorspronkelijke lemma, omdat de logica in de vertaling verloren ging. Deze verklaringen zijn meestal bij een ander, logischer, lemma ondergebracht.

## MODERNE DROOMINTERPRETATIE EN -ANALYSE

Het woord ‘interpreteren’ is, zo hebben we gevonden, van onbekende herkomst, maar waarschijnlijk verwant aan een woord in het Sanskriet dat ‘verspreiden’ betekent. Droominterpretatie betekent vervolgens dan iets als ‘dromen onder anderen verspreiden’. Wat alle droominterpretaties gemeenschappelijk hebben, is dat het originele materiaal waar dromen uit worden samengesteld, verborgen is.

Het werk van de gerenommeerde en buitengewoon invloedrijke psychoanalyticus Sigmund Freud was gebaseerd op de overtuiging dat dromen vermomde uitingen waren van wat er zich onder de oppervlakte van de geest afspeelde. Carl Jung, oorspronkelijk een leerling van Freud, werkte vanuit een spirituelere invalshoek en zei: ‘Dromen kunnen uitingen zijn van onontkoombare waarheden, filosofische uitspraken, illusies, wilde fantasieën... verwachtingen, irrationele ervaringen, zelfs telepathische visioenen en Joost mag weten wat nog meer.’ Herbert Silberer, een tijdgenoot van beiden, benaderde het veel mystieker en bestudeerde het stadium tussen waken en slapen. Hij kwam tot de theorie van de introversie, waarbij iemand moet afdalen in de ziel/psyche, waaruit veel informatie en kennis kan worden opgedaan.

Calvin Hall ontwikkelde halverwege de twintigste eeuw een cognitieve (met betrekking tot intellectuele activiteit) droomtheorie die inhoudt dat dromen uiting geven aan ‘concepties’ van het zelf, familieleden, vrienden en de sociale omgeving. Samen met Robert van de Castle ontwikkelde hij de kwantitatieve analyse van de droominhoud; misschien wel de eerste keer dat wetenschappelijke methoden werden losgelaten op de droomanalyse. Hij zag de inhoud van de droom ook als metafoor – iets wat staat voor iets anders: een symbool.

Aan het einde van de jaren zestig van de vorige eeuw ontwikkelde Fritz Perls zijn eigen filosofie van ‘Gestalt’, wat iets betekent als ‘geheel’; hij geloofde dat het mogelijk was die delen van onze persoonlijkheid die verborgen of kwijtgeraakt waren, terug te vinden. Hij noemde dromen ‘de koninklijke weg naar integratie’. Als elk beeld in de droom een deel van onszelf is waarvan we zijn vreemd, dan is het verstandig te bezien of het nodig is elk deel van de droom zijn eigen stem te geven en de mogelijkheid zich te uiten en zo weer een geheel te worden. Door integratie kan dit geheel dan deel gaan uitmaken van een groter geheel. Deze benadering sluit aan bij Jungs theorie van de archetypen, waar we later op in zullen gaan.

Calvin Halls methode van droomanalyse vormde de aanzet tot veel onderzoek en tot op de dag van vandaag wordt er gediscussieerd over wiens droomtheorieën de juiste zijn. Voor de leek lijkt het erop dat de argumenten in twee kampen kunnen worden ondergebracht, grof gezegd: hoe we dromen en waarom. Er is nog steeds veel onduidelijkheid, omdat degenen die ervan overtuigd

zijn dat dromen een puur neurologische oorzaak heeft, geen redelijk antwoord kunnen geven op de vraag hoe de beelden worden samengebracht om een droom te vormen. Zij lijken te geloven dat het proces in essentie chaotisch is en mogelijk betekenisloos. Degenen die geloven dat dromen een functie van het cognitieve brein is – het wetende deel – vinden het moeilijk de willekeurigheid van de beelden te verklaren.

G. William Domhoff van de University of California, die Halls methoden met goed gevolg heeft gebruikt, heeft waarschijnlijk de eenvoudigst te begrijpen conclusie getrokken:

‘Dromen kan het beste worden begrepen als een graduele cognitieve prestatie die afhankelijk is van de rijpheid en het onderhoud van een specifiek netwerk in de voorhersenen. De output van dit neurale netwerk voor dromen wordt enerzijds geleid door een “continuïteitsprincipe” dat gerelateerd is aan persoonlijke zaken/zorgen en anderzijds aan een “repetitieprincipe” dat te maken heeft met voorbije emotionele kwesties.’ [Domhoff, G.W. (2001). *A new neurocognitive theory of dreams. Dreaming, 11, 13-33.*]

Er is ontdekt dat de noodzakelijke zenuwverbindingen die nodig zijn voor wat ‘samenhangend dromen’ kan worden genoemd, in het voorste deel van het brein (de voorhersenen) niet voldoende zijn gerijpt tot ongeveer de leeftijd van negen jaar. Dit lijkt erop te wijzen dat de nachtmerries die erg jonge kinderen hebben een functie van het onrijpe brein zijn.

De persoonlijke zorgen van de dromer – wat er in het hier en het nu met hem gebeurt – wordt door de dromende geest gekoppeld aan wat er in het verleden is gebeurd en een emotioneel effect op hem heeft gehad. Los van het argument dat de hersenen eerst moeten rijpen voor ze informatie kunnen verwerken, kun je ervan uitgaan dat een kind niet over voldoende wakende levenservaring beschikt om zulke verbanden te kunnen leggen.

Wanneer de dromende geest verbanden legt en beelden van vergelijkbare ervaringen samenvoegt (Freud noemde dat ‘condensatie’), is dat een metafoor. Een metafoor in dromen is eigenlijk het opmerken en uiten van gelijkenissen. Dromen zijn dus, volgens Ernest Hartmann, een van de belangrijkste pleitbezorgers van dit idee, een verklarende metafoor. Door het onderstrepen van de gelijkenis gaan we begrijpen. Over het algemeen werken dromen met wat er op dat moment in ons leven gebeurt, maar ze nemen ook beelden uit het verleden, ideeën en concepten mee in een poging ons te laten begrijpen en te laten omgaan met wat ons verontrust. Hierdoor kunnen we de verborgen betekenis objectiever ontdekken.

Een droommetafoor neemt een wat abstract idee als angst en maakt er een herkenbaar beeld van (een monster). De beste interpretator van die beelden is natuurlijker de dromer zelf, maar het kan helpen om de algemene betekenis van die beelden te kennen. De taal van dromen is universeel.

## SPIRITUEEL DROMEN

Dromen kunnen een nuttig hulpmiddel zijn, onze blik verbreden en ons beter laten waarderen wat er in onze wereld en de wereld in het algemeen gebeurt. De kennis en de informatie die we in dromen vergaren, openen een hele bibliotheek



aan creativiteit die ons ter beschikking staat als we er de moed voor hebben. Jammer genoeg wordt de inhoud van een droom bij het wakker worden gemakkelijk vergeten. We moeten leren onze dromen vast te leggen en hieronder staat daarvoor een eenvoudig te volgen methode.

Dromen geven ons tevens toegang tot een andere dimensie van het zijn – spiritualiteit en het intrinsieke gebruik van macht. Veel oosterse culturen zien de slaap als een voorbereiding op de dood en derhalve als een leerervaring. Een definitie van spiritualiteit is ‘het bewust zijn van andere dimensies van bestaan voorbij het puur stoffelijke en tastbare’.

Dromen zijn een uiting van het spirituele en ook een brug naar het tastbare. Het is interessant dat veel schrijvers, kunstenaars, dichters, wetenschappers en technici hun dromen creatief kunnen gebruiken. Zulke mensen zijn beter in lateraal denken en herinneren zich hun dromen vaak beter, waardoor ze een kwantsprong in hun begrip kunnen maken. Wetenschappers en technici zijn over het algemeen logischer en rechtlijniger denkers en zullen niet noodzakelijkerwijs hun dromen aanvaarden zonder de realiteit in het wakende bestaan te kunnen toetsen.

Het is echter wel gebeurd. Een uitstekend voorbeeld van dit proces is de droom van Friedrich Kekule over de structuur van het benzeenmolecuul. Kekule probeerde het raadsel van deze structuur op te lossen en hij droomde dat het belangrijkste aspect was dat de moleculen een complete ring vormden, die hij zag als een slang die zijn eigen staart opat. Als je in gedachten houdt dat er aan het einde van de negentiende eeuw veel minder bekend was over de chemie, dan vormde deze droom in elk geval een doorbraak in kennis.

Deze benzeenring vormde de basis voor de hele moleculaire scheikunde. Dit droomsymbool wijst op de ouroboros (het symbool voor de cyclus van het bestaan), die vaak in de magie wordt gebruikt als bescherming.

## GEÏNSPIREERDE DROMEN

Tegenwoordig zullen veel mensen zeggen dat ze na een droom een creatieve inval kregen. Het is alsof het ontbrekende stukje van de puzzel op zijn plaats valt, waardoor ze het hele plaatje kunnen zien en zo een creatief probleem kunnen begrijpen. Vaak blijft een flard muziek, poëzie of overduidelijk kreupelrijm hangen, dat bij nadere beschouwing niet zo mooi of overtuigend is als het in de droom leek, maar dit kan de sleutel bevatten die nodig is om verder te gaan met het project.

De geest kan openstaan voor mogelijkheden en potentiëlen die ver voorbijgaan aan het wakende bewustzijn. Meditatie kan vaak helpen bij dit proces van creatief dromen, of we het nu voor we gaan slapen gebruiken om het creatieve zelf open te stellen, of na het dromen om tot een beter begrip te komen.

Een onderdeel van het gebruik van inspiratie als een droomwerktuig is het vermogen de beperkingen die ons worden opgelegd door de maatschappij waarin we leven, te verwijderen. We moeten zelf weten en begrijpen wat ons tot de unieke individuen maakt die we zijn en hoe we onze beste eigenschappen naar boven brengen. Het opgroeiende kind, dat naarmate het ouder wordt steeds

meer begrijpt, is een goede mal voor spirituele en creatieve groei.

Als volwassenen, terdege beseffend dat we deel uitmaken van een groter geheel, kunnen we beginnen de verantwoordelijkheid te nemen voor het scheppen van een beter, voller bestaan voor onszelf en eindelijk accepteren dat we, door dat te doen, aan een betere en stabielere toekomst bouwen. Welk stadium van begrip we ook hebben bereikt; dromen kunnen ons helpen en aanmoedigen, of aangeven dat we een bepaald pad volgen dat de moeite niet waard is.

Dromen kunnen worden gezien als zelfstandige gebeurtenissen en als zodanig worden geïnterpreteerd. Of ze ergens op slaan en of we de keuze maken iets te doen met de gegeven informatie wordt alleen door ons bepaald. We kunnen dromen ook aanvaarden als een expressie van het onbewuste creatieve zelf, die een boodschap kan bevatten in óf een gemakkelijk te begrijpen vorm óf in de taal van de symboliek, waarvan op het eerste gezicht de betekenissen niet eenvoudig te ontwaren zijn.

Wanneer we de creativiteit achter het droomproces beginnen te herkennen, stellen we ons open voor verschillende manieren om onze talenten en vermogens op een nieuwe manier te benaderen.

## DE HYPNOGOGIE EN HYPNOPOMPISCHE STADIA

Met enige oefening kunnen de stadia tussen waken en slapen (of zelfs slapen en waken) momenten zijn waarop wensen en verlangens inhoud krijgen en op een bijzonder magische manier realiteit worden.

Kort gezegd ligt het hypnogogische stadium tussen waken en slapen en is het hypnopompische stadium dat tussen slapen en waken. De beste verklaring van de twee stadia komt uit het spiritualisme. De astrale niveaus zijn die bewustzijnsniveaus waar de verschillende gedachtevormen worden opgeslagen en in de hypnogogische en hypnopompische stadia heeft de geest daar enige toegang toe, zonder echte geestverschijningen te zien.

Herbert Silberer wilde moderne ideeën laten samensmelten met mystieke denkprocessen met behulp van de 'tussenstadia'. Dit maakt deel uit van de spirituele 'transmutatie van de ziel', die in de meeste mystieke tradities ter wereld wordt aangetroffen. Zijn boek *Probleme der Mystik und Ihrer Symbolik* is op zichzelf een mystiek werk en is niet langer een puur wetenschappelijk werk of psychologische studie.

Hoewel droominterpretatie op zichzelf geen begrip van de 'hypno'-stadia vereist of omgekeerd, kunnen we droombeelden en de hypnostadia vaak gebruiken om ons spirituele werk te versterken. Het halve bewustzijn en de halve droomstaat van het hypnogogische stadium bieden ons de mogelijkheid een gedachtegang te volgen die problemen op een welhaast magische manier kan oplossen. Leren in dit stadium gezongen, zegeningen of gebeden te gebruiken, evenals kleuren en symboliek, kan veel opleveren. Een zo'n mantra zou kunnen zijn:

*Moge het goede dat ik heb gedaan, blijven.*

*Moge het kwade dat ik heb gedaan, worden weggespoeld.*

Tijdens het hypnogoge stadium staat de geest in de luie stand en kan het beschouwen van de dag tot verrassende inzichten leiden over ons gedrag of onze opvattingen. Door het gebruik van dit pre-slaapstadium om het materiaal van de dag te ‘downloaden’ kan de geest vervolgens diepere en betekenisvollere beelden dromen. Als we die dromen begrijpen, biedt dat ons later de mogelijkheid ons leven beter te beheersen. We leren spiritueel en creatief te dromen in plaats van dat we dromen als stortplaats gebruiken. De volgende dag beginnen we met een schone lei en we kunnen het hypnopompische stadium gebruiken om de komende dag te ordenen.

Het kan een spannende periode zijn waarin van alles mogelijk is, zoals het onderzoeken van telepatie, ESP (Extra Sensory Perception, buitenzintuiglijke waarneming), helen, enzovoort. Het is aan ons wat we willen onderzoeken.

Het is inherent aan ESP-flitsen dat ze symbolisch, onduidelijk en hallucinatoir zijn. Wanneer ze zich spontaan voordoen in de ‘hypno’-stadia, worden ze eerder als valide aanvaard en zijn ze op dezelfde manier te interpreteren als droombeelden. Als we beter geoefend zijn in het werken in dat stadium, zijn we beter in staat de magische spirituele en paranormale zintuigen te gebruiken als we dat willen. We zijn in staat gebruik te maken van een veel creatievere input dan ons ‘normale’ bewustzijn.

### *Hallucinaties*

Wanneer we dromen is alles wat we zien sowieso van hallucinatoire aard. We aanvaarden wat we zien gewoonlijk als echt en in het droomstadium zelf trekken we het niet in twijfel. Pas naderhand, wanneer we over de droom nadenken, realiseren we ons hoe raar het was. Tijdens dromen kunnen dingen eigenschappen van andere voorwerpen en andere gevoelens aannemen.

Dromen scheppen een eigen werkelijkheid, ze doen het onverwachte – iets wat in het normale wakende leven totaal onlogisch en surrealistisch zou zijn; het lijkt alsof we observeren wat er gebeurt. Zelfs ons eigen handelen kan iets raars hebben en we kunnen dermate vrij zijn dat we een totaal nieuw concept creëren van onze eigen vaardigheden, gedachtepatronen en zelfs ons verleden. Vaak kunnen we dromen dat we in het verleden dingen hebben gedaan die we nog nooit hebben gedaan, of we kunnen ons voorbereiden om in de toekomst dingen te doen waarvan we evenmin verwachtten dat ooit te doen.

De hallucinatie die we in dromen meemaken, kan ook het gevolg zijn van directe boodschappen van het onbewuste – de geest wordt psychologisch vrijgemaakt zodat hij op zijn eigen tempo kan ‘rondzwerven’, waardoor verborgen herinneringen, beelden en gedachten op zo’n manier bovenkomen dat we de input aankunnen, terwijl we daar in het echte leven misschien niet toe in staat zijn geweest. We scheppen een realiteit die bij een handeling past, in plaats van het scheppen van een handeling die bij de realiteit past.

## SLAAPSTOORNISSEN

Een aantal slaapstoornissen zijn vermeldenswaard, vooral omdat zo’n stoornis de kwaliteit en kwantiteit van ons dromen beïnvloedt.

### *Slapeloosheid*

Dit is waarschijnlijk de bekendste slaapstoornis en veel mensen leiden eraan. De oorzaken lopen van depressie tot stress tot lichamelijke problemen. Om onze eigen slapeloosheid te begrijpen is het noodzakelijk de onderliggende oorzaken te begrijpen en die aan te pakken. In het geval van lichamelijke problemen kan het helpen een bepaalde routine te volgen, zoals een vaste tijd om te gaan slapen, en ook alle bekende manieren om het probleem aan te pakken, zoals hete baden en massage.

Het is het vermelden waard dat in de Chinese geneeskunst de theorie bestaat die zegt dat sommige energielijnen in het lichaam op bepaalde momenten van de dag of nacht tot rust worden gebracht of gestimuleerd, en dat bepaalde onevenwichtigheden, wanneer ze zijn geïdentificeerd en behandeld, behulpzaam zijn bij het behandelen van slapeloosheid. De organen in het lichaam beheersen allemaal bepaalde psychologische en fysiologische processen en het begrip hiervan, het werken met het principe en het gebruik van alternatieve methoden als acupunctuur, creatieve visualisatie of meditatie, kan helpen. Er wordt gezegd dat tien minuten mediteren gelijkstaat aan vier uur slapen 's nachts, dus zou het enorm helpen als we onze levensstijl zouden kunnen aanpassen. Slapeloosheid is een lastig probleem, niet in het minst omdat het niet alleen invloed heeft op individueel niveau, maar ook van invloed is op de omgeving.

### *Slaapapneu*

Een andere slaapstoornis is slaapapneu. Dit doet zich voor wanneer de slaper ophoudt met ademen. Dit kan wel een minuut duren. Hierdoor wordt de slaap onderbroken en is de patiënt zelden uitgerust. Deze aandoening vereist gekwalificeerde medische aandacht.

### *Narcolepsie*

De studie van narcolepsie, een aandoening waarbij mensen midden in een bewuste activiteit in slaap kunnen vallen, heeft informatie opgeleverd over spierbewegingen tijdens de slaap. Onder normale omstandigheden is er een hersengebied dat de spierbeweging onderdrukt. Dit wordt de *pons* genoemd. Als dit gebied beschadigd is of onderdrukt wordt, doen zich volledige spierbewegingen voor die verband houden met de droom. Zulke bewegingen lijken niet op overlevingstechnieken en lijken niet sociaal gemotiveerd te zijn, maar ze zijn een vorm van een ontspanningsmechanisme waardoor de dromer met emoties en trauma kan omgaan. Als onderdeel van dat proces kan men spontaan gaan bewegen of spreken. Dit is verwant aan automatisme, dat zich kan voordoen bij bewustzijnsveranderingen die in veel religieuze praktijken voorkomen.

### *Nachtmerries*

Nachtmerries en angstdromen hebben een gevoelsintensiteit die we op andere momenten zelden ervaren. De gebruikelijkste karakteristiek is de behoefte te vluchten, dus om weg te rennen van de situatie. De fysiologische reactie op angst, namelijk *fright*, *fight*, *flight* (en dan in het wakende stadium: onderwerping), lijkt hier een rol te spelen, behalve dat we meestal wakker worden voor

de onderwerping plaatsvindt. Het is bijna alsof het te pijnlijk is om dat onderwerpingsstadium te bereiken. Bij het ontwaken is er bijna onvermijdelijk sprake van enorme opluchting omdat je bent ontkomen. Nachtmerries hebben zes belangrijke oorzaken. Het zijn:

- a Jeugdherinneringen aan intense emoties. Deze draaien vaak om verlies en er is wel gezegd dat zulke dromen te maken hebben met het geboorteproces en de scheiding van de moeder.
- b Angsten uit de kindertijd, die misschien ook draaien om dezelfde situatie, hoewel de angsten in dit stadium ook gaan over de angst aangevallen te worden en onrustgevoelens over onze innerlijke drijfveren. Dit kan te maken hebben met de behoefte van het kind om te overleven en om de basale behoeften aan voeding, warmte en onderdak te bevredigen. (Er is wel opgemerkt dat het kind zich terugtrekt in een eigen wereldje als deze behoeften niet worden bevredigd. Als het kind zijn woede onderdrukt, kan die woede later in nachtmerries naar buiten komen.)
- c Bij het posttraumatisch stresssyndroom, waar ook de basale behoefte aan overleving wordt bedreigd, heeft men ontdekt dat de ervaren angst nog na lange tijd boven kan komen. Sommige mensen hebben vele jaren na de gebeurtenis nog nachtmerries. Het lijkt erop dat het brein niet in staat is geweest om het trauma voldoende te verwerken om degene die aan het syndroom lijdt rust te gunnen.
- d De gewone dagelijkse overlevingsdrift kan bij volwassenen bovenkomen als angst voor de toekomst of angst voor verandering en groei. In essentie is het de angst voor het onbekende.
- e Sommige nachtmerries draaien om een duidelijk voorgevoel. Of dit voorspellende dromen zijn is nog onbeslist. Wat wel waar lijkt te zijn is dat de mens in staat is informatie op een gesublimeerd niveau op te pikken zonder die informatie te begrijpen.
- f Een ernstige ziekte met alle zorgen rondom de dood kan natuurlijk voor nachtmerries zorgen. Therapie en counseling zouden behulpzaam kunnen zijn.

### *Zich herhalende dromen*

Zich herhalende dromen kunnen een element van angst in zich hebben. Het kan zelfs zo zijn dat ze door angst worden opgeroepen. De setting van de droom kan altijd hetzelfde zijn. De karakters in de droom zijn onveranderlijk, of het thema is altijd hetzelfde. Vaak beginnen de angsten en opvattingen pas te veranderen als we onze dromen gaan onderzoeken en is er pas dan niet langer sprake van een gewoontereactie.

### *Slaapwandelen en praten in de slaap*

Slaapwandelen en praten in de slaap schijnen zich beide voor te doen als onderdeel van een reactie op stimuli. Praten in de slaap schijnt een rol te spelen bij het verwerken van zorgen. Slaapwandelen lijkt ook een doel te hebben, namelijk dat de slaapwandelaar zal proberen een gestarte handeling af te maken.

## SOORTEN DROMEN

Het wordt algemeen erkend dat dromen vaak uit twee soorten bestaan, door Jung ‘grote’ en ‘kleine’ dromen genoemd. Met enige oefening kunnen we die op twee manieren noteren; als we er bijvoorbeeld voor kiezen onze dromen op te schrijven in twee verschillende boekjes. Belangrijke dromen worden vaak gemakkelijk herinnerd en we herkennen hun relevantie vrij snel, terwijl het belang van mindere dromen niet duidelijk wordt voordat alle thema’s en dimensies onderzocht zijn. Het is vaak de moeite waard belangrijke en minder belangrijke dromen te vergelijken. De thema’s die eerst aan de orde komen in ‘grote’ dromen worden vaak onderstreept en beter begrepen in daaropvolgende ‘kleine’ dromen. Hoe beter we worden in het noteren van onze dromen, hoe gemakkelijker we ze terug kunnen halen.

Een andere manier om dromen in categorieën te verdelen is om ze onder te brengen in ‘goede’ en ‘slechte’ dromen. Met toegenomen kennis kan de dromer vaak de slechte afloop van een droom veranderen in een goede. Dit wordt de RISC-techniek (*recognize, identify, stop, change*) genoemd en deze werd in Amerika als een therapeutisch middel ontwikkeld. De vier stappen zijn:

1. Herken een slechte droom als die zich voordoet.
2. Identificeer het slechte gevoel.
3. Stop de droom.
4. Verander het negatieve in iets positiefs. Aanvankelijk kan het nodig zijn wakker te worden om een van deze stappen te ondernemen. Geleidelijk zullen we, als onze vaardigheden toenemen, dit kunnen doen terwijl we blijven slapen.

Omdat er op psychologisch niveau ongeveer zes weken nodig zijn voordat veranderingen plaatsvinden, moeten we geduld hebben met onszelf wanneer we deze nieuwe technieken leren. Vaak bemerken we veranderingen in attitude vrij snel, maar het wordt geen gewoonte tot ongeveer zes weken later, omdat er tijd voor nodig is om die attitudes in onze geest te verankeren. Aangenomen dat we bereid zijn te veranderen, zijn wij zelf vaak het meest verrast door de verandering van bewustzijn. We kunnen beter omgaan met kwesties die we voorheen moeilijk vonden, of we merken dat innerlijke conflicten gemakkelijker en efficiënter worden aangepakt. Door met tegengestelden te werken – hoe die zich ook presenteren – worden die tegengestelden in het wakende bestaan eerder aanvaard en beter aangepakt.

In dromen is er soms sprake van een intense emotie die buitengewoon beangstigend kan zijn. In het leven van alledag zijn we niet in staat zo’n emotie te voelen, maar om de een of andere reden staan we onszelf als we slapen toe – in nachtmerries bijvoorbeeld – doodsbang te zijn. Het is bijna alsof we weten dat we uit de situatie kunnen ontsnappen door gewoon wakker te worden.

### *Angstdromen*

Een van de meest frequente droomthema's is de angst. Angstdromen – minder intens dan nachtmerries – geven ons vaak de mogelijkheid om de aspecten van ons leven die ons moeilijkheden opleveren, opnieuw af te spelen en zo te vangen. Verontrustende elementen in onze dromen stammen uit onze herinneringen, losse gedachten of indrukken en onze eigen emoties die we bewust onderdrukken tijdens de wakende uren.

Gesublimeerde zorgen en problemen kunnen in angstdromen veilig naar de oppervlakte komen. Ofschoon het kan lijken alsof de beelden het belangrijkste deel van zo'n droom vormen, is het eigenlijk de ervaren emotie die herkend en onder ogen gezien moet worden. Door dit te doen kunnen we omgaan met gewone, alledaagse angsten. Dromen die worden geassocieerd met verdriet, vooral in verband met de dood van je partner, zijn een bijzonder schrijnende vorm van angstdroom en zijn een noodzakelijk onderdeel van het herstel.

Dromen kan ons de mogelijkheid bieden bewust met onze angsten in contact te komen en ze te onderzoeken. Als we niet bij onze angstgevoelens of emotionele pijn kunnen komen, laten we ons erdoor beheersen. Door opzettelijk onze verborgen angsten onder ogen te zien, kunnen dromen ons informatie geven over wat we moeten doen en hoe we fouten kunnen vermijden. Door middel van verborgen angsten kunnen onze verwachtingen met betrekking tot de toekomst worden onthuld.

### *Voorspellende dromen*

Voorspellende dromen zijn een interessant fenomeen. Niet iedereen is er van overtuigd dat ze werkelijk bestaan. Laten we het erop houden dat als angsten worden aangepakt en er meer inzicht is gewonnen, de droomfunctie soms toegang krijgt tot informatie over de beste handelwijze en die door middel van beelden kan doorgeven. Die handelwijze wordt dan door de dromer gekozen, hoewel het kan zijn dat de bewuste geest de situatie slechts schoorvoetend aanvaardt.

### *Magische en spirituele dromen*

Magische en spirituele dromen maken ook deel uit van het bewustzijnskader, ofschoon er mensen zijn die hun bestaan zullen ontkennen. Het is bewezen dat dromen informatie geven op meer esoterische manieren. Getallen en kleuren en alle daarin besloten symboliek zijn een valide onderdeel van droominterpretaties en met een beetje kennis kunnen zij een structuur scheppen die toegang geeft tot wat anders verborgen informatie zou zijn. Op die manier wordt toegang verschaft tot een op wijsheid gebaseerde traditie en tot rituelen en ceremoniën die rondom de kennis van symboliek zijn opgebouwd. Persoonlijk beheer van je creatieve kant wordt mogelijk door zowel dromen als het gericht gebruiken van kracht in de wakende fase, en dromen kunnen als monitor voor correct gedrag functioneren.

## EEN DROOMDAGBOEK BIJHOUDEN

Een droomdagboek – een verslag van alle dromen die we ons kunnen herinneren – kan een fascinerende, maar enigszins moeilijke opgave zijn. Over een langere periode, waarbij het dagboek ons vanuit allerlei invalshoeken informatie kan verschaffen, is het een bijzonder efficiënt hulpmiddel bij de interpretatie van dromen.

Het kan zo zijn dat we merken dat we een periode meemaken waarin de meeste of al onze dromen rondom een bepaald thema draaien, bijvoorbeeld dat van goden en godinnen. Wanneer we het gevoel hebben dat we die reeks dromen begrijpen, kunnen we hetzelfde thema in het wakende bestaan onderzoeken en onze kennis vergroten.

Het kan interessant zijn om te ontdekken dat maanden of misschien jaren later hetzelfde patroon en thema weer voorkomt, met aanvullende informatie en helderheid. Door een droomdagboek bij te houden en tegelijkertijd de methoden en resultaten van onze overpeinzingen bij te houden, zijn we in staat te volgen en in kaart te brengen welke voortgang we boeken om een spirituele adept te worden.

Het dromende zelf is hoogst efficiënt, want het blijft op verschillende manieren informatie aanbieden, totdat we de boodschap hebben begrepen. Tegelijkertijd kan datzelfde dromende zelf erg inefficiënt zijn omdat de informatie versluierd kan zijn door vreemd materiaal en symboliek, en tussen de rommel uit moet worden gevist. Het is aan jou om te bepalen welke verklaring het relevantst is, dus als je je dromen als een spiritueel of paranormaal hulpmiddel gebruikt, zul je ze in dat licht interpreteren.

Er bestaan tegenwoordig een aantal softwareprogramma's om je te helpen de droominhoud te kwantificeren. Sommige mensen dromen heel veel en andere minder en veel meer mensen hebben zelden een 'grote droom'. We dromen allemaal elke nacht, vaak zonder ons er iets van te herinneren, hoewel het er wel op lijkt dat hoe beter we leren ons onze dromen te herinneren, hoe beter we in het dromen worden. Het is alsof de 'spier' bij meer gebruik beter gaat reageren.

Een droomdagboek maakt het ons niet alleen mogelijk toegang te krijgen tot de inhoud van onze dromen, maar ook tot ons droompatroon. Hieronder staan een aantal stappen die nodig zijn als je op een efficiënte manier een droomdagboek wilt bijhouden:

Elk soort papier en schrijfinstrument kan worden gebruikt – wat je ook maar prettig vindt – maar het wordt waarschijnlijk eenvoudiger als je maar één dagboek tegelijk bijhoudt. Het is misschien ook prettig als je je pennen of potloden apart houdt van alle andere.

Houd je spullen bij de hand. Als je wilt kun je een bandrecorder gebruiken om je droom vast te leggen. De droom 'uitspreken' legt hem op een bijzondere manier vast in je geest, waardoor je contact maakt met de emoties en gevoelens in de droom. Het is soms gemakkelijker de droom te verklaren in de tegenwoordige tijd. Bijvoorbeeld: 'Ik sta op een heuvel' in plaats van 'Ik stond op een heuvel'.

Schrijf het droomverslag zo snel mogelijk na het ontwaken op. Een verslag



bijhouden – vooral van de niet goed te verklaren of ‘rare’ dromen – kan helpen.

Schrijf zo veel mogelijk details als je je maar kunt herinneren op. Een haastig opgeschreven droom is veel minder gemakkelijk te ontcijferen dan een droom met veel meer details.

Wees consistent in de manier waarop je je droom vastlegt. Hieronder staat een eenvoudig schema.

### JE DROOM VASTLEGGEN

Dit is een gemakkelijke manier om je dromen vast te leggen, en hij lijkt op de methode van Calvin Hall. Het mag duidelijk zijn dat de eerste drie onderdelen alleen hoeven te worden genoteerd als je van plan bent je droom te delen met anderen die je niet kennen.

Als je je droomdagboek privé wilt houden, geeft deze methode je de mogelijkheid elk van je dromen zorgvuldig onder de loep te nemen en er later nog eens op terug te komen als dat nodig is; misschien om inhoud, scenario's of andere aspecten te vergelijken. Het kan je de mogelijkheid bieden in te schatten hoe ver je al bent gekomen in de kunst van de zelfontwikkeling.

*Naam*

*Leeftijd*

*Geslacht*

*Datum van de droom*

*Waar was je toen je je de droom voor de geest haalde?*

*Wat was de inhoud van je droom?*

*Schrijf alles op wat je raar vond aan de droom (bijvoorbeeld afmetingen, bizarre situaties enzovoort).*

*Wat waren je gevoelens in en met betrekking tot de droom?*

### DROOMMANAGEMENT

Als je er net mee bent begonnen je dromen te noteren, is het belangrijk het rustig aan te doen. Als je je ontspannen opstelt, heb je een grotere kans van slagen dan wanneer je je heel druk maakt omdat je je de droom niet kunt herinneren of omdat het lijkt of je helemaal niet hebt gedroomd. Hoe meer je oefent, hoe gemakkelijker het wordt.

Als je besluit een dagboek bij te houden is het de moeite waard dat dagboek bij je voorbereidingen voor de nacht te betrekken. Als je van deze voorbereidingen een soort ritueel maakt, kan dat helpen je geest te concentreren op de droomactiviteit. Het overdenken van een situatie, of erop mediteren voordat je gaat slapen, kan helpen de deuren van het onbewuste te openen voor een aantal antwoorden die je zoekt. Dus het zorgvuldig klaarleggen van je gereedschappen, het herlezen van een aantal oude dromen, het gebruiken van methoden om je goed te ontspannen, samen met ontspannende oliën of kruidenthee en zelfs het vragen van het superbewuste om bruikbaar materiaal kunnen allemaal helpen bij het creatieve droomproces.

Probeer vanzelf wakker te worden, zonder het schrille lawaai van een wekker of harde muziek. Er zijn verschillende apparaten op de markt, zoals daglichtsimulatoren die geleidelijk aangaan, en dimmers en wekkers met een zacht alarm dat steeds iets luider wordt, die hierbij kunnen helpen. Zelfs een radio, cd-speler of mobiele telefoon die geprogrammeerd is om zachte ontspannende muziek te spelen, kan hiervoor worden gebruikt. Het gebruiken van zulke hulpmiddelen om wakker te worden kan helpen om het hypnopompische stadium vast te houden en er creatief gebruik van te maken. Sommige dromers zeggen dat het gesproken woord een droom lijkt te verjagen, dus zachte muziek is waarschijnlijk het beste.

Probeer als je wakker wordt eventjes zo stil mogelijk te liggen en probeer je te herinneren wat je hebt gedroomd. Vaak is het het meest opvallende detail of gevoel dat je je het eerst herinnert, en vervolgens minder belangrijke elementen. Schrijf wat je je herinnert op in je dagboek en noteer het ‘verhaal’ van de droom. Dit kan je een eerste indruk geven die in het leven van alledag en vanuit een spirituele optiek aan je behoeften voldoet.

Maak later een alfabetische lijst van de droomelementen en bepaal wat de betekenis van elk droomaspect is. Zoek dan naar het thema van de droom en op welk deel van je leven het van toepassing is. Vaak wordt het thema in meer dan één vorm gepresenteerd opdat je ‘de boodschap begrijpt’. Reconstrueer vervolgens de droom en interpreteer die op een dieper niveau, zodat je begrijpt wat voor droom het is – dat wil zeggen, of de droom informatie geeft over hoe de zaken er op dit moment voor staan, of de droom een bepaalde manier van aanpak suggereert, of dat de droom een verklaring biedt van wat er zich in je superbewuste afspeelt.

## INZICHT EN UITLEG KRIJGEN

Er bestaan verschillende manieren om door middel van dromen inzicht te krijgen en dit proces is niet noodzakelijkerwijs hetzelfde als het interpreteren van de droom. We kunnen beginnen door de conventionele betekenis van iets wat in een droom bovenkomt te definiëren, zodat we onze situatie gaan begrijpen. Laten we eens aannemen dat we boven op een klif uitkijken over zee. De conventionele verklaring is dat we ons aan de rand van iets bevinden, wellicht van een nieuwe ervaring (de top van het klif). Deze ervaring kan te maken hebben met emoties, omdat water in dromen vaak symbool staat voor emoties.

Het inzicht komt wanneer we bewuste rationaliteit toepassen op het droomscenario. Erover nadenken maakt de orde en helderheid duidelijk, in plaats van het feit dat alles een rommeltje is. In dit geval zijn we ons bewust van de uitgestrektheid en diepte van de zee en daarom begrijpen we dat de emoties veel diepgaander zijn en meer betekenis hebben dan we ons eerst realiseerden. Dit is een inzicht in onze persoonlijkheid. De droom is nuttig geweest als we dat inzicht in het dagelijks leven kunnen toepassen.

In onze dromende staat zijn we ons ervan bewust dat we niet kunnen beslissen of we van het klif springen (een risico nemen) of weglopen van de top van het klif (weigeren de situatie onder ogen te zien of weglopen van het gevaar).

Dan staan we aan de voet van het klif. De interpretatie is dat we hebben bereikt wat we nodig vonden en dat we een gepast risico hebben genomen. Het inzicht is dat het niet heeft uitgemaakt hoe we het hebben gedaan; we hebben gewoon op onze intuïtie vertrouwd. Door de interpretatie eenvoudig te houden kan het inzicht aan betekenis winnen.

Gezien de basale betekenis van de handeling of het droomsymbool is het mogelijk achter de noodzakelijke informatie te komen om de droom te begrijpen. Als je over zulke informatie beschikt, biedt dat een droominterpretatie; werken met de interpretatie biedt inzicht. Het droomvocabulaire is voor elke individuele dromer zowel divers als specifiek, en ieder individu heeft zo veel facetten dat er verscheidene gelijktijdige verklaringen mogelijk zijn, die allemaal aanvaardbaar zijn. Welke verklaring de meeste waarde heeft hangt af van de dromer.

Met andere mensen – bekenden of onbekenden – aan droominterpretaties werken kan een erg verhelderende ervaring zijn. De tijd nemen om alle facetten van de droom te onderzoeken – en alle aspecten ervan naar het bewuste geheugen over te brengen – kan de inzichten die we krijgen als we met dromen werken verdiepen. Iemand die ons goed kent kan de relevantie zien van een droombeeld voor een dagelijkse situatie, terwijl wij te dicht op de situatie zitten om het te kunnen begrijpen. Iemand die ons niet goed kent kan over de objectiviteit beschikken die nodig is om een interpretatie af te ronden zodat we verder kunnen.

De steun die we krijgen door de inzichten van vrienden die onze dromen interpreteren, kan een enorm verschil uitmaken in ons en hun leven. Het met vrienden naspelen van een droom en de droom meenemen als we de toekomst overdenken, kan helpen een manier van handelen te verhelderen. Dit betekent niet alleen het gebruiken van je fantasie. We hebben de mogelijkheid met onze eigen technieken zinvoller met interpretaties aan de slag te gaan. We kunnen meditatie, geleide imaginatie of andere methoden kiezen omdat deze veel van de symboliek van droombeelden delen.

## SYMBOLIEK

Het droombeeld als metafoor is misschien wel de krachtigste vorm van symboliek die er bestaat – het is waar mensen in geloven. Vaak lijkt er geen sprake te zijn van een context waarin de figuren die verschijnen kunnen worden geplaatst. De vormen lijken zich willekeurig te manifesteren, maar als we meer en meer betrokken raken bij de interpretatie van onze dromen, ontdekken we dat zij boodschappen bevatten. Ze zijn een aspect van heilige geometrie (de afmetingen van de perfecte verhoudingen in de stoffelijke wereld) en ze zijn, eenvoudig gezegd, de manier waarop de stoffelijke wereld het spirituele weerspiegelt. Er bestaan veel beelden die zo'n concept laten zien; hieronder staan de beelden die het vaakst voorkomen in dromen:

**Cirkel** – de cirkel symboliseert het universum; een cirkel met een stip in het midden kan wijzen op de totale ziel en wordt soms opgevat als een symbool voor de vrouw of het essentieel vrouwelijke. Een cirkelvorming voorwerp – zoals een ring – heeft dezelfde betekenis als de cirkel.

**Driehoek** – de driehoek vertegenwoordigt familierelaties; dat wil zeggen, vader, moeder en kind. Als de driehoek naar boven wijst reikt hij naar het goddelijke en symboliseert hij de dualiteit die eenheid nastreeft. Als hij naar beneden wijst, is er sprake van twee tegengestelden die zich uiten door middel van de scheppingsdaad.

**Halvemaan** – informatie over de herkomst van dit symbool is moeilijk te vinden, maar de meeste bronnen zijn het erover eens dat oeroude hemelse symbolen vele duizenden jaren geleden door de volkeren van Centraal-Azië en Sibirië bij hun aanbedding van de zon, de maan en de hemelse goden werden gebruikt.

**Kromme lijn** – een afwijking van de norm in spiritueel opzicht kan betekenen dat de standaard die we voor onszelf hebben bepaald, wegvalt. Als we ons hiervan op spiritueel niveau bewust zijn, verschijnt er vaak een kromme lijn in een droom. Het kan om elk soort lijn gaan, zoals een rij mensen, een rij auto's of iets anders.

**Kruis** – de kruisvorm leidt tot vele beelden. Van het symbool van het zwaard met pareerstang bij de greep, en het kruis met gelijke armen, naar het kruis van lijden en kruisiging en ten slotte de *tau* van perfectie symboliseert het kruis de lessen die de ziel moet leren. Door ervaring overwint de ziel de obstakels op de weg naar spirituele progressie. De armen van een kruis staan voor conflict, lijden en ongeluk en uiteindelijk het bereiken van perfectie. De kruisiging duidt op het verzoenen van tegengestelden. De drie bovenste armen worden opgevat als God de Vader, de Zoon en de Heilige Geest, maar juist gesteld staan ze voor elke goddelijke Drie-eenheid. Het kruisbeeld vertegenwoordigt het opofferen van het zelf voor anderen.

**Spiraal** – wanneer de spiraal naar de kern beweegt, laat dit zien dat we ons spiritueel centrum via een indirecte route benaderen. Een spiraal die met de klok mee draait, die rechtsom naar buiten draait, is een beweging naar bewustzijn en verlichting. Als de spiraal tegen de klok in draait, toont dat introspectie met betrekking tot het onbewuste en mogelijk regressief gedrag. De spiraalvormen op een schelp zijn vaak geassocieerd met perfectie en dus overvloed. In bepaalde culturen werden en worden grote schelpen als trompet gebruikt en ze kunnen dus als waarschuwing worden opgevat. De spiraal die voor een energiestroom staat, heeft een band met de navel of zonnevlecht als machtscentrum.

**Ster** – de vijfpuntige ster of pentagram roept persoonlijke magie en al het harmonieuze op. Idealiter wijst de ster naar boven. In dromen staat hij voor het aanvaarden van onze magische eigenschappen en aspiraties. Als de ster naar beneden wijst, staat hij voor het kwaad en machtsmisbruik. De zespuntige ster, of davidsster, bestaat uit een driehoek die naar beneden wijst en een die naar boven wijst: zo worden het stoffelijke en spirituele harmonieus samengevoegd om wijsheid te creëren. De menselijke aard richt zich op het goddelijke en de geestkracht wil zich door middel van het stoffelijke uiten. Twaalf sterren wijzen op de twaalf stammen van Israël en de apostelen.

**Swastika** – dit is een kruisvorm die als hij met de klok mee draait positiviteit en het levenswiel symboliseert. Draait hij tegen de klok in dan is er sprake van een negatieve connotatie die vaak met machtsmisbruik te maken heeft.

**Taukruis** – spiritueel gesproken vertegenwoordigt het taukruis de sleutel tot op-

permachtigheid en het leven van een echt geslaagd leven. In psychologische zin duidt het taukruis op contact tussen het stoffelijke en het spirituele en alles wat daarmee samenhangt. Als talisman beschermt het tegen het kwaad en het wordt in dromen vaak op die manier opgevat.

**Vierkant** – een figuur binnen een vierkant is het zelf of de perfecte mens; de versie van Leonardo da Vinci is misschien wel het herkenbaarste beeld. Een eenvoudig vierkant duidt op energie die in de fysieke wereld wordt geuit. Een vierkant binnen een cirkel wijst op het ‘worden’ of ‘vorm aannemen’. Elk vierkant voorwerp wijst op insluiten en het vrouwelijke principe.

## SPIRITUELE BEELDEN

Hieronder worden de archetypen verklaard. In dit deel hebben we die spirituele beelden gedefinieerd zoals ze in diverse geloofssystemen van over de hele wereld zijn ontstaan. Die beelden komen regelmatig voor in dromen en ze maken deel uit van wat Jung ‘het collectief onbewuste’ heeft genoemd. Deze beelden zijn vaak herkenbaar, worden half onthouden en wanneer we ze hebben geïdentificeerd zijn ze gemakkelijk te begrijpen. In een boek van deze omvang hebben we helaas niet al die beelden kunnen opnemen, maar we hopen dat deze korte doorsnede je aanzet tot meer eigen onderzoek.

Om de lezer inzicht te geven in de opzet van de lemma’s in dit boek wijzen we erop dat het eerste deel een spirituele uitleg bevat en het tweede deel een wat emotionele inslag heeft – in deze gevallen de populaire betekenis – die zich in de loop der tijd heeft ontwikkeld. Het derde deel, ten slotte, geeft alledaagsere informatie over waarom we deze beelden in ons leven en onze dromen nodig hebben. Daarna volgt een deel over spirituele beelden, een belangrijk deel van de woordenschat van elke dromer. Sommige beelden zijn in aparte lemma’s in het boek opgenomen, wat het begrip bij de lezer zal vergroten.

☼ Als spiritualiteit wordt gezien als een innerlijke waarheid en religie als iets wat ons verbindt met de bron, dan is het zo dat religieuze of, preciezer gezegd, spirituele beelden ons gedeeltelijk helpen bij het herkennen van waarheden die we allang voor juist hebben aangenomen. Het zijn archetypische beelden die van iedereen zijn maar die op verschillende manieren bij ieder van ons weerklank vinden of een bepaald effect op ons hebben. Dromen hebben hun eigen manier om deze beelden bij ons te introduceren – of liever gezegd te herintroduceren – en wanneer ze boven beginnen te komen, is de tijd rijp om door bijvoorbeeld te gaan lezen of te studeren ons begrip te vergroten, maar vooral om eenvoudigweg na te denken over welk belang ze voor ons hebben. Beelden gebruiken die voornamelijk een spirituele toepassing lijken te hebben, helpt ons spiritualiteit volledig in ons leven te integreren. Het maakt een einde aan de gedachte dat spiritualiteit gescheiden is van het dagelijks leven, maar altijd een intrinsiek deel uitmaakt van wie we zijn. Het kan verassend zijn hoe specifiek de beelden zijn, maar als je het geduld hebt ermee aan de slag te gaan, vergroot dat het begrip van jezelf en vervolgens van je droomleven.

♥ Als we bereid zijn te accepteren dat elke waarheid een persoonlijk tintje

heeft en dat we moeten terugkeren naar de basale waarheid, kunnen alle dromen vanuit een spiritueel gezichtspunt worden geïnterpreteerd. Dit geldt vooral voor spirituele beelden. De meeste interpretaties worden slechts in algemene termen beschreven en als leidraad gegeven. Wanneer je het gevoel krijgt dat je het boek wilt weggooien omdat de interpretaties niet gelden, dan ben je in staat zelf de verantwoordelijkheid te nemen en heb je het boek alleen maar nodig ter verificatie.

**Boeddha** – de figuur van Boeddha in dromen onderstreept de noodzaak je bewust te zijn van de zijnskwaliteit die Boeddha onderwees. Dat zijn de vier edele waarheden. Boeddha verbindt je met de kracht van de verloochening en het lijden, zonder iets af te doen aan dat leed.

**Borstplaat** – de borstplaat van Aäron was een met juwelen ingelegd beschermingsmiddel, waarbij de juwelen bepaalde esoterische betekenissen hadden en waarvan ook werd gezegd dat ze stonden voor de twaalf stammen van Israël. Wanneer we ervaren dat we een middel dragen dat het hart beschermt, beschermen we vaak ons recht onvoorwaardelijk lief te hebben en onszelf spiritueel te beschermen. Als we ons speciaal bewust zijn van de edelstenen of de juwelen, kunnen deze ook belangrijk zijn.

**Ceremonies/Rituelen** – ceremonies en rituelen maken deel uit van het verhoogde bewustzijn dat zich voordoet op het pad naar spiritualiteit. In een gedroomde ceremonie zijn de beelden nog levendiger.

**Christus** – de ideale Christus is dat deel van ons dat bereid is ons deel van het lijden van de wereld op ons te nemen door in de wereld te werken. We hoeven niet letterlijk gekruisigd te worden om te lijden. Christus aan het kruis wijst op verlossing door het lijden. De vrijgevochten Christus is het deel dat bereid is kosmische verantwoordelijkheid te nemen – dat wil zeggen, gekoppeld te worden aan de universele waarheid. Deze aspecten zijn in voornamelijk christelijke termen besproken, maar ze zijn ook aanwezig in alle religieuze leiders.

**Derde oog** – het derde oog staat voor helderziende opmerkzaamheid of de heldere blik die voortkomt uit spirituele ontwikkeling. Het gaat om het derde oog van Boeddha en dit symboliseert eenheid en evenwicht. Vaak wordt het gesymboliseerd door het oog van Horus. Het heeft nooit iets te maken met een fysieke eigenschap, ofschoon men een verband legt met de pijnappelklier.

**Duivel** – in dromen vertegenwoordigt de duivel de verleiding. Dit beeld stamt vaak uit onderdrukte seksuele driften, dierlijke driften en lust voor het leven, die allemaal aandacht vergen; het kan ook op de schaduw wijzen.

**Engel** – in spirituele termen symboliseert de engel het zuivere wezen en bevrijding van wereldse zaken. Engelen zijn vaak androgyn en worden niet als man of vrouw herkend. Er bestaat een hiërarchie van engelen: engelen (de sfeer die het dichtste bij het stoffelijke staat), cherubijnen, serafijnen en ten slotte de aartsengelen Michaël, Gabriël, Rafaël en Uriël. Nu steeds meer mensen op zoek zijn naar spiritualiteit, zijn er mensen die zich bewuster zijn geworden van de verschijning van engelen, vooral in dromen. Het is van vitaal belang dat we onderscheid kunnen maken tussen het verpersoonlijkte aspect van het hogere zelf en de engelverschijning omdat ze wel op elkaar lijken, maar verschillen. Eenvoudig

gesteld heeft het aspect dat bekendstaat als het hogere zelf een sterkere band met het stoffelijke, terwijl de engelen een steviger band hebben met het spirituele. De engelen van het duister worden gezien als engelachtige wezens die het ego of aardse passies nog niet helemaal hebben verworpen. Wanneer dit beeld in een droom voorkomt, worden we gewezen op een spirituele overtreding, die vaak al is begaan. Waarschuwende engelen symboliseren vaak wat in de toekomst nage-laten moet worden.

**Gang of een andere doorgang** – duidt op een spirituele overgang, van de ene manier van denken naar een andere of eventueel tussen twee manieren van zijn.

**Geesten** – tijdens de spirituele ontwikkeling verbreedt onze perceptie zich van het alledaagse naar andere aspecten en dimensies van kennis. Het spirituele zelf heeft toegang tot het gehele collectief onbewuste. Wanneer in dromen geesten verschijnen, kunnen zij de functie hebben ons door verschillende stadia van transitie heen te helpen. Een vriendelijke of behulpzame geest betekent dat we verder kunnen. Het zien van geesten van overledenen betekent meestal dat we gerustgesteld willen worden.

**Goden/Godinnen** – we krijgen allemaal de kans onze potentie waar te maken. Hiervoor moeten we onze perceptie van goden en godinnen – in welk pantheon we ook geloven – onderzoeken en er eventueel de confrontatie mee aangaan.

**Heilige communie** – het geloof dat het lichaam van Christus in hemels voedsel werd getransmuteerd – gesymboliseerd door het Laatste Avondmaal – verschijnt in dromen als het nuttigen van spiritueel voedsel. De heilige communie vertegenwoordigt een heilig delen. Bij de meeste geloofsovertuigingen is er sprake van feesten en vieringen waarbij de hele gemeenschap aan een maaltijd deelneemt waaraan bepaalde rituelen zijn verbonden. Dit is een voorbeeld van transsubstantiatie.

**Hel** – een staat van zijn waar niets is wat het lijkt en dit kan ook worden gezien als het voortdurend leven in een negatieve illusie. Naar verluidt is het een staat van spiritueel lijden waar onze ergste dromen uitkomen. Men denkt dat dezelfde daden er oneindig worden herhaald.

**Hemel** – een staat van zijn waar de energie zo'n hoge frequentie heeft dat er geen lijden bestaat. In dromen gebeurt dit wanneer we ons bewustzijn transmuteren naar spirituele dimensies. Naar verluidt is de hemel een plek waar gelukzaligheid bestaat en hij staat ook bekend als nirwana en *samadhi*.

**Icoon** – een icoon is de representatie van een religieuze figuur of een religieus concept. Door het gebruik kan een icoon zelf vereerd worden als een heilig voorwerp. In dromen kan een icoon staan voor het geloof zelf.

**Initiatie** – doet zich voor wanneer we er klaar voor zijn onze kennis en ons begrip te vergroten zodat we anders en effectiever kunnen 'zijn' – dat wil zeggen, de kracht die we hebben anders gebruiken. In dromen kan een initiatie spontaan voorkomen. We overstijgen iets in onszelf.

**Jute** – vroeger ging met rouwen een zeker publiek vertoon gepaard en dus werd jute gebruikt om de spirituele armoede van de mensen in kwestie aan te tonen; ze waren iets heel kostbaars verloren. In dromen wijst jute op boetedoening in openbare vorm. We kunnen het gevoel hebben dat we onszelf hebben vernederd en we willen de wereld laten zien dat we boete hebben gedaan voor een daad.



**Kerkdienst** – het aanbidden dat mensen samenbrengt. Dit wordt in dromen herkend, wellicht als daad van integratie van het hele zelf en als illustratie dat het geheel groter is dan de samenstellende delen.

**Kerkmuziek of Religieuze muziek** – deze klanken, die zijn gewijd aan onze perceptie van God, zijn heilige geluiden die een vibratie veroorzaken die het bewustzijn vergroot. Dit zorgt voor een veranderde staat van bewustzijn en is een manier om de geest te verruimen.

**Korenschoof** – de korenschoof als symbool van de godin Demeter vertegenwoordigt Moeder Natuur in de vorm van de koesterende moeder. Een korenschoof kan ook wijzen op een stervende wereld, omdat Demeter weigerde ‘haar’ mensen te voeden toen haar dochter Persephone door Pluto werd meegenomen naar de onderwereld. Voor die tijd stond een korenaar voor de oogst of een geslaagd boerenbedrijf. Tegenwoordig wijst een korenaar of -schoof eerder op ouderwetse manieren van denken en doen.

**Kruisbeelden** – in dromen wijzen beelden van een kruisiging op de menselijke behoefte zichzelf op te offeren met passie en pijn. Het beeld van een man die aan een boom hangt, is erg oud en komt voor in verhalen over Odin, de Noordse god die negen dagen aan de wereldboom hing om kennis te verwerven.

**Maagd Maria/Moeder van God** – de symboliek van Maria, als maagd en als moeder, is krachtig. Ze staat voor de totale vrouw en al het heilige.

**Mozes** – verschijnt in dromen als de heilige figuur die ons uit de problemen leidt. Hij symboliseert vaak een tekortkoming in onze persoonlijkheid waarvoor een bepaald ‘offer’ moet worden gebracht.

**Ouroboros** – het symbool van de cirkel van het bestaan. Net als de slang die in zijn eigen staart bijt, is hij rond van vorm en hij heeft daarom dezelfde symboliek als de cirkel. Hij staat voor eeuwig leven.

**Priester/Profeet** – een priester behoort als man van God tot het heden, terwijl een profeet toekomstige gebeurtenissen voorspelt. Beiden interpreteren de goddelijke wil, dus als zij in dromen samen verschijnen, vertegenwoordigen ze een conflict tussen het heden en de toekomst.

**Religieuze boeken en heilige teksten** – er is een schat aan kennis voor ons beschikbaar. In droombeelden wordt dit vaak uitgebeeld in de vorm van boeken als Bijbel, Koran of Thora. In bepaalde ontwikkelingsfasen verschijnen ook andere heilige teksten om ons te helpen begrijpen.

**Religieuze festivals** – elk geloofssysteem heeft eigen vieringen, of dat nu het jaarwiel, christelijke feestdagen, hindoe- of shintovieringen zijn. Bepaalde tradities worden met deze festivals geassocieerd, zoals diwali-snoepjes of het delen van voedsel. Zo’n traditie is ook de kerstboom, die oorspronkelijk de boom van wedergeboorte en onsterfelijkheid (de wereldboom), het wederkeren van het licht en het begin van een nieuwe levensfase symboliseerde.

**Religieuze gebouwen** – dit zijn onder andere kerken, moskeeën, synagogen en tempels. We beseffen allemaal dat we behoefte hebben aan een schuilplaats voor de klappen van de wereld van alledag. In het religieuze gebouw zijn we vrij een relatie aan te gaan met onze persoonlijke god. Een droom is vaak een van de plekken waar we voor het eerst deze betekenis van een heiligdom ontdekken. In dromen kunnen we ons ook realiseren dat ons lichaam onze tempel is.



**Religieuze leiders** – als zij in dromen verschijnen, belichamen zij het vermogen het stoffelijke en het spirituele – God en de mens – met elkaar te verzoenen. Ze verpersoonlijken de perfecte mens, een staat die we allemaal willen bereiken. Elke religieuze leider heeft zijn eigen kwaliteiten of specifieke visie op spiritualiteit die bij ons een weerklink vindt en die zich onverwacht in dromen manifesteert. Vaak ontmoeten we de religieuze figuur die behoort tot onze vroege geloofsovertuiging en later, naarmate ons bewustzijn groter wordt, komen daar anderen bij. Iemand die als christen is opgevoed ervaart eerst de Christusfiguur en iemand uit het hindoegehoof kan heer Krishna zien.

**Roos/Rozet** – in dromen heeft de roos een grote symboliek. Hij staat voor perfectie en passie, leven en dood, tijd en eeuwigheid. De roos vertegenwoordigt ook het hart, de kern van het leven en als psychologisch symbool perfectie. In de roos ligt het mysterie van het leven en zijn genade en geluk.

**Seance** – we moeten geduldig en vastberaden zijn om contact te maken met ons spirituele zelf. Dromen dat je een seance bijwoont, kan wijzen op de behoefte de paranormale kant van onze aard te onderzoeken. Parapsychologische verschijnselen kunnen verwijzen naar het je bewust zijn van je intuïtie.

**Sjamaan** – wanneer deze figuur in een droom verschijnt, verpersoonlijkt hij het vermogen onder begeleiding door andere werelden te reizen. Zijn totemdier zal hem transporteren, bewaken en beschermen als hij op zoek gaat naar kennis – vaak ten behoeve van anderen. In het wakende bestaan interpreteert hij dromen en droomt hij zelf ten behoeve van de hele gemeenschap of stam.

**Smeltkroes** – de manifestatie van spirituele of paranormale energie kan als een smeltkroes worden ervaren; een transformerend reservoir dat gekoppeld is aan ontvankelijkheid, intuïtie en onze creatieve kant. Als reservoir dat grote hitte kan verdragen, is de smeltkroes een aspect dat verandering kan bevatten en dingen kan laten gebeuren.

**Spoken/Geesten** – deze komen voort uit innerlijke onafhankelijke krachten, die losstaan van de wil. Het hangt van onze persoonlijke overtuiging af of we de verschijning van spoken en geesten interpreteren als psychologische of spirituele verschijningen.

**Tabernakel** – dit is een plaats waar een heilig object veilig wordt opgeborgen, het vertegenwoordigt een tempel en wordt zo een centrum van de wereld. Dromen over een tabernakel is daarom een poging onze eigen behoefte aan veiligheid en geborgenheid te begrijpen.

**Talisman** – de mens heeft een diepgaande band met voorwerpen die hij voor heilig houdt. In de meeste heidense godsdiensten werden en worden aan voorwerpen als stenen en tekeningen magische krachten gegeven door middel van speciale technieken. Ze behouden door de jaren heen het vermogen de drager te beschermen. Wanneer zo'n beeld in een droom verschijnt, maken we spontaan contact met oeroude magie.

**Totem/Totemdier** – een totem is een voorwerp of een aantal voorwerpen die als heilig worden beschouwd; voor de eigenaar hebben ze een bijzondere betekenis. Wanneer ze door gezamenlijk geloof voldoende spirituele kracht hebben gekregen, worden de voorwerpen gezien als zelfstandige krachten. Een totemdier verschijnt, vergelijkbaar met een beschermengel, wanneer we er klaar voor zijn te

aanvaarden dat er dimensies anders dan de onze bestaan, die onder begeleiding van het dier kunnen worden bezocht.

**Transfiguratie** – dit is een fenomeen dat zich kan voordoen tijdens een veranderde staat van bewustzijn. Het is alsof een licht de persoonlijkheid binnendringt en haar verandert; als dit gebeurt, wijst dat op een bepaald doel of een goddelijke bedoeling. In het wakende bestaan wordt transfiguratie opgevat als gebruikt worden als een spiritueel kanaal. Op spiritueel vlak moeten we beseffen dat we allemaal deel uitmaken van een groter geheel en deze droom kan voorkomen wanneer we in ons leven te maken hebben met overgangsfasen.

**Transformatie** – deze vindt in spirituele termen plaats wanneer er gewezen wordt op vrijheid van denken of handelen of wanneer hogere impulsen worden ingewisseld voor lagere reacties. Als er sprake is van groei naar spirituele volwassenheid doen zich vele transformaties voor. In dromen worden die vaak afgebeeld als directe veranderingen zoals een beeldje-voor-beeldjefilm van een zich openende bloem. Transsubstantiatie is een vorm van transformatie die plaatsvindt na goddelijke bemoeienis; een substantie ‘wordt’ iets anders.

**Wierook** – een offer aan de goden en een stoffelijke vorm van gebed door middel van parfum en rook.

**Wijding** – elke wijding, zegening of gebed is het opdragen van een aspect van onszelf aan het dienen van onze god. In dromen is het wijden van een voorwerp de verzekering dat dit alleen voor spirituele doeleinden zal worden gebruikt.

☞ Wanneer we ons – door opzettelijke of spontane verwaarlozing – in het wakende bestaan de toegang tot de veelheid aan spirituele beelden ontzeggen, reageren dromen vaak op dit tekort en proberen ze het te compenseren door ons terug te werpen op het besef van onze innerlijke geestkracht. In de huidige maatschappij is het erg gemakkelijk je vast te houden aan de hypocriete aspecten van de godsdienst en die hypocrisie te aanvaarden. Het is ook gemakkelijk om aan te nemen dat de externe vormen van religie vaak voorbijgaan aan het bestaan van een ware innerlijke realiteit. Als spiritualiteit – de innerlijke waarheid die we allemaal hebben – wordt genegeerd, gaat die daarmee nog niet weg: zij verschijnt gewoonweg opnieuw in haar negatieve en beangstigende vorm. In het wakende bestaan komt het beeld van de duivel, of van de wraakzuchtige Indiase goden, daar het dichtst bij. Onze persoonlijke demonen kunnen beangstigender zijn dan zij. Pas wanneer we de verantwoordelijkheid aanvaarden voor ons eigen bestaan verschijnt ware spiritualiteit.

## ARCHETYPEN

Archetypen zijn basale beelden die bij ons allemaal diep in het onbewuste zitten en die Jung ‘het collectief onbewuste’ noemde. Het zijn in bepaald opzicht ‘psychologische’ blauwdrukken. Deze blauwdrukken – die in potentie perfect zijn – kunnen door jeugdervaringen, socialisatie en zelfs ervaringen van de ouders verwrongen raken. In dit boek wordt diverse malen verwezen naar bepaalde archetypen en karaktereigenschappen. Van hen worden dromen gemaakt en ze komen dicht in de buurt van de ‘verloren’ delen van de persoonlijkheid waarvan

Fritz Perls zei dat ze gered konden worden. Omdat ze universeel zijn, kunnen archetypen zich in verschillende gedaanten presenteren, maar ze zijn, als erover wordt nagedacht, goed herkenbaar.

Drie facetten van onze persoonlijkheid laten zich in dromen apart zien. Soms verschijnen ze als mensen die we kennen, soms als fantasie- of mythische figuren en soms als andere beelden.

De moeilijkste kant die we allemaal hebben, wordt ‘de schaduw’ genoemd en hij is de verpersoonlijking van onze grootste gebreken en zwakheden. Het is het deel van ons met hetzelfde geslacht als wij, maar dat onderdrukt is omdat het beangstigend en niet te hanteren is. Dan is er de anima, of bij een vrouw de animus; deze vertegenwoordigt de andere sekse in de dromer. In een man is dat alles wat instinctief, vrouwelijk en gevoelig is. In een vrouw zijn het haar mannelijke eigenschappen van logica en objectiviteit. Ten slotte is er het ideale of ware zelf, dat ons hoogst mogelijke creatieve potentieel bevat en dat waarschijnlijk aanvankelijk door middel van dromen communiceert. Hoewel het zelf eerst verschijnt als toekomstig potentieel, kan het individu, wanneer de andere aspecten goed geïntegreerd raken, het complete, echte en veelzijdige zelf worden.

Als we bereid zijn met de archetypische beelden te werken en ze te begrijpen, kunnen de droomfiguren helpen een duurzame realiteit te scheppen die verder gaat dan die beelden. Ze hebben hun functie vervuld en zullen waarschijnlijk niet meer in dromen verschijnen, behalve in gestreste perioden. Omdat de belangrijkste eigenschap van ons innerlijk wezen energie is, die kracht kan worden, vertegenwoordigt elk van deze droombeelden een ander aspect van de vitale krachten die tot onze beschikking staan, en iedereen kan die energie tot actie aanzetten.

Om de archetypische figuren en hun functie te begrijpen is het belangrijk het doel van persoonlijke groei niet uit het oog te verliezen. Er is sprake van persoonlijke groei als we al deze facetten van ons karakter leren begrijpen en integreren. Elk aspect van de persoonlijkheid moet zelfstandig groeien zonder de functie van de andere te verstoren. Naarmate elk aspect volwassen wordt, zijn we in staat meer en meer van onszelf te begrijpen. Wanneer er toch een conflict tussen hen ontstaat, kan dat proces pijnlijk zijn, maar het hoeft niet schadelijk te zijn. De interactie tussen hen moet het karakter verheffen en aanscherpen; die delen die eerst als separate entiteiten werden gezien en later werden begrepen, zouden bekend moeten worden en goed in de totale persoonlijkheid moeten worden geïntegreerd. Dan is echt ‘het geheel meer dan de som der delen’.

### *Het ego*

Wanneer we dromen en observeren wat er aan de hand is, is het observerende deel het ego. Omdat het ego ons meest bewuste aspect is, zijn we ons in dromen beter bewust van de conflicten van het ego met onze andere aspecten. We ervaren de wereld niet correct als het ego afgescheiden is van andere delen van de persoonlijkheid. Als dit proces te ver gaat, slaan andere aspecten als het ware terug om door middel van dromen te proberen het evenwicht te herstellen.

Het ego heeft toegang tot de externe werkelijkheid, maar als we niet oppassen, kan de behoefte aan ‘innerlijke waarheid’ – een overdreven behoefte aan

fantasie – deze realiteit overnemen. Het ontwikkelen van objectieve zelfkritiek, het observeren van onze fantasieën en het oefenen van geduld kunnen voor evenwicht zorgen.

Het juiste evenwicht dat nodig is tussen het interne en externe, tussen logica en intuïtie of ratio en verbeeldingskracht, betekent dat het ego onder controle moet worden gebracht, maar het kan nooit totaal worden uitgeschakeld.

### *De schaduw (een figuur van hetzelfde geslacht als de dromer)*

Deze verschijnt in een droom als een persoon die we niet kunnen herkennen, een vage instinctieve figuur, die soms achter de dromer staat. Vaak lijkt deze figuur aanvankelijk van een ander geslacht te zijn dan dat van de dromer en kan daarom worden verward met de animus of anima. Pas later wordt herkend dat de figuur van hetzelfde geslacht is. Het gaat hier om het deel van ons potentieel dat we nooit hebben ontwikkeld; het is onze verwaarloosde kant. Het bevat die aspecten van ons karakter die al gehinderd en gefrustreerd zijn, maar bovenal zijn het delen die nooit zijn herkend.

Iedereen heeft zijn of haar individuele schaduw en het is bijna altijd onze slechtste kant, die we niet hebben herkend. Het is pijnlijk de schaduw te ontmoeten: het is choquerend onszelf op ons slechtst te zien. Wanneer we deze vreselijke entiteit nederig onder ogen kunnen komen, kunnen we onszelf accepteren en vanuit die acceptatie de rest van de realiteit eerlijk leren bekijken. Dan zijn we vaak in staat die normale instincten, gepaste reacties en creatieve vermogens die we bewust hebben onderdrukt en samen met de kwaadaardige en verwoestende kanten van de persoonlijkheid hebben begraven, weer tot leven te wekken. Wanneer deze vitale energie ingetoomd en begrepen wordt, kan ze een voorwaartse kracht worden in plaats van een gevaarlijke vijand.

De schaduw verschijnt vaak in dromen als iemand aan wie we een hartgrondige hekel hebben, van wie we bang zijn of op wie we jaloers zijn, maar die we niet kunnen negeren. We gaan groeien wanneer we beseffen dat een verandering in omstandigheden ons een mogelijkheid biedt om dit naar de oppervlakte te halen in plaats dat we het negeren in de hoop dat het verdwijnt. Wanneer we met deze beangstigende droombeelden werken, kunnen we er vaak mee ophouden de negatieve aspecten op de buitenwereld te projecteren en de energie die we voorheen verdeden aan het beschermen of onderdrukken van die aspecten gebruiken voor groei en creativiteit. We kunnen volwassen worden en echt zijn.

Wanneer we niet bereid zijn beide kanten van onze persoonlijkheid te onderzoeken, verliezen we veel omdat de aangename manier waarop we het leven hebben ervaren moeilijker wordt. De extraverte persoonlijkheid merkt dat hij niet met de buitenwereld om kan gaan en de introverte persoonlijkheid heeft geen rust meer.

Dromen kan ons in staat stellen de schaduw op zo'n manier in de persoonlijkheid te integreren dat we op innerlijk en extern niveau een completer leven kunnen leiden. Dromen kunnen ons wijzen op de behoefte aan integratie en helpen bij dat proces.

*Animal/animus (een figuur van het andere geslacht dan de dromer)*

Niemand kan helemaal tegemoetkomen aan het ideale vrouwelijke in de man of het ideale mannelijke in de vrouw. Deze verwarring van het innerlijke ideaal met de externe werkelijkheid kan het hele leven lang zorgen voor problemen in man-vrouwrelaties. Deze innerlijke figuren worden anima en animus genoemd. Als we met hen in het reine komen en hen aanvaarden, worden zij het startpunt voor het begrijpen van het andere geslacht en zij helpen ons ons open te stellen voor ons innerlijk. Als dit potentieel voor androgynie (innerlijke vereniging) verwaarloosd of misbruikt wordt, is het waarschijnlijk dat de persoon later in het leven wordt afgesneden van belangrijke aspecten van de andere sekse. Het is mogelijk dat de onderdrukte innerlijke functie op de voorgrond treedt, waardoor een man zich label gaat gedragen, terwijl een vrouw bijvoorbeeld twistziek kan worden.

*Anima*

Dit is de emotionele en intuïtieve kant van de mannelijke natuur. In de eerste plaats zal zijn moeder, maar verder zullen alle vrouwen die hij heeft gekend, helpen bij het vormen van zijn beeld van het vrouwelijke en alle vrouwelijke krachten in hem focussen. In dromen kan deze vrouwelijke figuur zichzelf laten zien als een volslagen onbekende vrouw, als aspecten van vrouwen die de dromer heeft gekend, of als godinnen.

Dromen proberen onevenwichtige bewuste houdingen te kantelen. De anima verschijnt vaak wanneer een man zijn vrouwelijke kant verwaarloost, bijvoorbeeld door alles wat hij is in het mannelijke te duwen, waardoor de eigenschappen tederheid, gehoorzaamheid en gevoeligheid buiten zijn bereik komen te liggen. Als hij er niet in slaagt deze vrouwelijke eigenschappen van warmte en oprechte gevoelens goed te integreren, wordt hij gezien als star, ongeïnteresseerd in de wereld of onverantwoordelijk. Het onderdrukte vrouwelijke kan zich ook uiten als humeurigheid en driftbuien in plaats van positievere eigenschappen.

Wanneer de anima gehinderd wordt, verandert ze in een compleet negatieve vrouwelijke illusie die alles om zich heen vernietigt. De anima wordt alleen een gids op weg naar innerlijke wijsheid wanneer een man zijn destructieve kant onder ogen ziet en leert om te gaan met de beschikbare energie.

*Animus*

Dit is het mannelijke deel van de persoonlijkheid in het karakter van een vrouw. Wanneer een vrouw leert hoe ze dit goed moet integreren, kan ze haar logische, rationele kant ontwikkelen, samen met het vermogen het zelfbewustzijn te vergroten. Dit innerlijke mannelijke wordt beïnvloed door de vroege contacten van een vrouw met het mannelijke om haar heen. Het is interessant dat als de mannen uit haar omgeving zichzelf niet bijzonder goed begrepen, de animus van een vrouw dat gebrek aan begrip kan weerspiegelen.

De animus manifesteert zich vaak in dromen om de behoefte van de vrouw om haar mannelijke karaktertrekken te ontwikkelen, te onderstrepen. Alleen wanneer ze in staat is haar eigen oordeel te vormen, kan ze het mannelijke van binnen goed gebruiken, zonder overdreven met mannen te willen concurreren,

of zich destructief op te stellen tegenover andere vrouwen.

Als de negatieve kant van de animus het denk- en planvermogen domineert, kan ze obstinaat en egoïstisch worden en vinden dat het leven en vooral mannen haar succes verschuldigd zijn. Wanneer de animus – in de een of andere vorm – in dromen telkens blijft verschijnen, moet de vrouw die kant van zichzelf ontwikkelen die kan oordelen zonder te veroordelen, strategieën kan plannen zonder star te zijn, en die haar innerlijke realiteit bewust in plaats van instinctief in de hand kan houden.

Dromen geven ons de mogelijkheid toegang te krijgen tot de specifieke eigenschappen die ons allemaal uniek maken. Wanneer we toegang hebben tot de animus of anima kunnen we deze in het wakende bestaan beheersen en ons voordeel doen met de vrijgekomen energie. Er kan een conflict bestaan tussen de mannelijke en vrouwelijke eigenschappen, maar als er een bepaald evenwicht is bereikt, kan de integratie van het hele karakter plaatsvinden. Dit leidt tot een groter bewustzijn en gemakkelijker leven.

### *Het zelf*

Het zelf is het archetype van het potentieel. Het is er altijd geweest, maar raakt verscholen achter de noodzakelijke ontwikkeling van de persoonlijkheid en kan soms worden verward met de schaduw. Terwijl de schaduw en animus/anima bijna bewust verwaarloosd zijn, bewaart het zelf het ware geheim van de goed geïntegreerde persoonlijkheid, dat alleen kan worden onthuld door ermee te werken. Omdat het echte potentieel in de toekomst ligt, kan de eerste ervaring met het gedroomde zelf een figuur zijn die ons aanmoedigt verder te gaan. Later wordt het een symbool van volledigheid; een ideaal waar we in het hier en nu mee aan de slag kunnen om een duurzame toekomst voor onszelf te creëren.

Naarmate een man de wereld waarin hij leeft beter gaat begrijpen, komt er veel materiaal beschikbaar dat hij, als hij er de moed voor heeft, kan gebruiken. Dit is de onbekende, onkenbare hogere spirituele eigenschap die we allemaal bezitten. Elke ervaring ermee is uniek, maar de kennis is waarlijk universeel. Het is de innerlijke leiding die we moeten begrijpen en vertrouwen. Door te leren hoe we toegang krijgen tot deze informatie leren we opnieuw dat we deel uitmaken van een groter geheel met alle bijbehorende gelukzaligheden.

We zijn ons aanvankelijk vaak bewust van het zelf als een heilige figuur of een aspect van de god die we hebben aanbeden – Christus, Boeddha, Krishna enzovoort. We bestaan als entiteit in tijd en ruimte, maar maken ook deel uit van alle dingen. Het zelf wordt vaak ervaren als kennis die we altijd hebben bezeten zonder ons er bewust van te zijn. We staan in interactie met andere mensen maar ook met alles; uiteindelijk maken we allemaal deel uit van een groter geheel. Het is als het ware tweerichtingsverkeer tussen de uniciteit en de glorie van ons wesen.

Wanneer beelden van dit archetype – zoals een goeroe, een god, een heilig dier, een kruis, een mandala of een andere geometrische vorm – in dromen beginnen te verschijnen, zijn we klaar voor het proces om een compleet mens te worden. Deze niet-egocentrische grotere realiteit wordt zo'n belangrijk onderdeel van onze persoonlijke ervaring, dat het risico bestaat dat we in verwarring

raken. We horen bij de mensheid en moeten leven in de door ons geschapen wereld. We horen ook bij de spirituele wereld en hebben daar een persoonlijke verantwoordelijkheid. Slechts door een evenwicht te bereiken tussen deze twee en volledige interactie kunnen we een compleet mens worden.

### *De Grote Moeder/Moeder Aarde*

Dit archetype is de belichaming van alle vrouwelijke aspecten, zowel positief als negatief. Het wijst op de complete vrouw en het gaat om het vermogen alle onderdelen van haar persoonlijkheid te gebruiken. Bij het streven naar deze perfectie moet de vrouw alle verschillende delen van haar wezen gebruiken en ophelderen. Ze moet leren zintuigen, gevoel, denken en intuïtie als haar gereedschap te gebruiken in plaats van als haar wapens. Dit archetype is niet de exclusieve moederende kant van de vrouw, maar een veel spiritueler innerlijk besef van het zelf. Al het leven en het instinctieve besef van zijn processen behoort tot haar domein en kan op verschillende manieren worden gecultiveerd.

### *Het zelf van een vrouw*

Iedere vrouw is de belichaming van vrouwelijke energie die uiteindelijk haar volle expressie zoekt in de Grote Moeder. Ze is gericht op de ontastbare kant van het leven; op instinct en gevoel. Haar vermogens worden geuit door de zintuigen, het gevoel, het intellect en de intuïtie. Ze kent en begrijpt de processen van leven, dood en wedergeboorte. Haar beelden zijn die van volkomenheid en koestering, maar ook van het erotische en het aardse.

Ze wil leven geven, maar weet tegelijkertijd dat ze over het vermogen tot vernietiging beschikt. Ze kan meedogenloos vernietigend zijn omdat ze de zin er niet van inziet te behouden wat ze als imperfect ervaart. Iedere individuele vrouw streeft ernaar elke functie zo volledig en compleet mogelijk te uiten en ze compenseert wat ze als haar tekortkomingen ziet door middel van haar man. Op die manier ontstaat vaak het beeld van de moederende vrouw die zich verenigt met een man die een moeder nodig heeft – de kenau met de sullige echtgenoot. Het is interessant dat deze relaties werken tot een van de partners merkt dat hij of zij andere kanten van de persoonlijkheid kan ontwikkelen.

### *De wijze oude man*

Dit is het primaire archetype voor het gehele mannelijke zelf met al zijn aspecten. Net als de Grote Moeder voor het vrouwelijke is hij de samengestelde figuur van alle mannelijke eigenschappen, die goed begrepen en geïntegreerd zijn. Wanneer iemand beseft dat de enige gepaste leiding van binnenuit komt, verschijnt de wijze oude man vaak in dromen. Het is alsof zijn verschijning wordt opgeroepen door de wanhoop van de dromer. Door een beroep te doen op de diepe reserves van het onbewuste verschijnt er een gids en vriend als bron van inspiratie en begrip, die raad geeft en noodzakelijke besluiten steunt. In de wijze oude man zijn de functies van de zintuigen, het gevoel, het denken en de intuïtie verenigd.



### *Het zelf van een man*

Het zelf van een man uit zich veeleer door het intellect, de logica en de bewuste geest. De beschaafde wereld en een technologische maatschappij kunnen betekenen dat mannen in een positie worden gedwongen waar zij besluiten moeten nemen en zich oordelen moeten vormen die compleet voorbijgaan aan het intuïtieve.

Primitieve stammen hadden veel meer affiniteit met de aarde en hadden daarom het intellect minder nodig, maar tegenwoordig slaat de slinger vaak naar de andere kant uit. Ieder individu wordt volwassen door intellect, zintuigen, emoties en intuïtie te ontwikkelen. Tegenwoordig, nu de mens het scheidingsproces van de moeder beter begrijpt als een proces van individualisering en groei, waardeert de man de behoefte afgescheiden en tegelijk verbonden te zijn met het bewuste zelf. Vooropgesteld dat hij niet probeert te overcompenseren door zijn machokant ten koste van alles te ontwikkelen, bereikt hij uiteindelijk een evenwicht waardoor hij als mens goed kan functioneren. Als hij zichzelf te veel verliest in zijn intellect, verbeelden zijn dromen het gevaar waarin hij zich bevindt.

De onbewuste geest sorteert informatie door te vergelijken en contrasten te zoeken. Wanneer we ons bewust zijn van een conflict in onszelf – of dat nu tussen het innerlijke en externe zelf, het mannelijke en het vrouwelijke of iets anders is – dromen we in tegengestelden (bijvoorbeeld: mannelijk-vrouwelijk, oud-jong, slim-dom, rijk-arm). Het is alsof er een innerlijke slinger bestaat die de tegengestelden tot een compleet verenigd geheel maakt.

Het gegoachel dat op deze manier plaatsvindt, kan een tijdje voortduren. Een droom die de mannelijke kant van ons verheldert, kan worden gevolgd door een droom die het vrouwelijke verheldert. In droominterpretaties kan het kijken naar de tegengestelde betekenis van wat voor de hand lijkt te liggen, een beter inzicht in onze mentale processen geven.

### *Functie van de archetypen*

Jung begon met het bestuderen van archetypen en maakte onderscheid tussen de functies denken, gevoel, zintuigen en intuïtie. Aanvankelijk hield hij zich niet bezig met het vrouwelijke aspect van dit werk. Nadat zijn leerlingen vooruitgang hadden geboekt, werd het mogelijk een soort 'kaart' te maken van de interactie tussen al deze functies en te ontdekken waar verwrongenheid voorkomt.

Elke functie heeft een 'positieve' en een 'negatieve' eigenschap, die misschien beter kunnen worden omschreven als 'meer' en 'minder'. Alle mannelijke en vrouwelijke kanten van de persoonlijkheid beschikken over deze vier functies, en dus zijn er 64 (8 x 8) interacties mogelijk. Wanneer er sprake is van vertekening, projecteren we vaak het archetype waarmee we de meeste moeite hebben op de mensen om ons heen. Vervolgens bestaat er de neiging dezelfde situatie eindeloos te herhalen (bijvoorbeeld een vrouw die constant hechte relaties aangaat met een vaderfiguur, of de man die steeds problemen met vrouwelijke leidinggevendenden heeft), totdat we onze verdraaiing leren begrijpen en ermee leren omgaan. Aan de andere kant kun je, als je dit beseft, andermans projecties op



jou accepteren zonder dat je erdoor beïnvloed wordt. De perfecte balans wordt bereikt door het gebruiken van alle aspecten van de persoonlijkheid zoals hieronder is aangegeven.

♥ *De vrouwelijke archetypen zijn:*

**Vriendelijke moeder** – dit is het conventionele beeld van de zorgzame moederfiguur, die een misstap vergeeft en alles begrijpt. Omdat er altijd veel waarde werd gehecht aan deze kant van de vrouwelijkheid, was het tot voor kort erg gemakkelijk om dit aspect te sterk te ontwikkelen, ten koste van andere kanten van de persoonlijkheid.

**Destructieve moeder** – deze vrouw kan van het slag ‘smorende moeder’ zijn of de moeder van wie je met een gerust hart kunt zeggen dat ze destructief is en van alles en nog wat verbiedt. Vaak is het dit aspect dat het aangaan van relaties voorkomt of – vanwege haar effect op de dromer – dat voor problemen in relaties zorgt.

**Prinses** – dit is het onschuldige, kinderlijke aspect van de vrouwelijkheid dat van plezier maken houdt. Ze is volmaakt spontaan, maar benadert anderen tegelijkertijd subjectief.

**Sirene** – dit type is de verleidster, de seksueel en sensueel bewuste vrouw die weet hoe belangrijk ze is. In dromen komt ze vaak voor in historische, ruisende gewaden, alsof ze daarmee haar erotische macht onderstreept.

**Amazone** – de zelfstandige vrouw die wel zonder een man kan; zij wordt vaak een vrouw die totaal op haar carrière gericht is. Ze is dol op een intellectueel robbertje vechten.

**Concurrente** – dit is de vrouw die met Jan en alleman concurreert – met mannen en vrouwen – in een poging te bewijzen dat ze haar leven in eigen hand kan nemen.

**Priesteres** – dit is de hoogst intuïtieve vrouw die heeft geleerd de stroom spirituele informatie te beheersen en voor het algemeen belang te gebruiken. Ze is volledig thuis in de innerlijke wereld.

**Heks** – de intuïtieve vrouw die haar energie gebruikt voor haar eigen doeleinden. Ze is subjectief in haar oordeel en verliest daardoor haar onderscheidingsvermogen.

*De mannelijke archetypen zijn:*

**Vriendelijke vader** – deze kant van het mannelijke is de conventionele, vriendelijke vaderfiguur die voor het kind in ons kan zorgen, maar die tegelijkertijd streng doch rechtvaardig kan zijn.

**Bullebak** – de kwade, overheersende, agressieve en griezelige mannelijke figuur, die vaak stamt uit de relatie van de dromer met zijn of haar vader of vaderfiguur.

**Jongeling** – het nieuwsgierige aspect van het mannelijke dat dol is op plezier maken is gevoelig en creatief. Het is de Peter Pan-figuur die nooit volwassen is geworden.

**Vagebond** – dit is de echte vrijheidsminnaar, de zwerver, de zigeuner. Hij is niemand iets verschuldigd en is slechts geïnteresseerd in wat er verderop te vinden is.

**Held** – de held is een man die ervoor gekozen heeft zijn eigen onderzoeksreis te ondernemen. Hij kan opties tegen elkaar afwegen en besluiten wat hij zal gaan doen. Vaak verschijnt hij in dromen als een soort messias. Hij redt de schone maagd, maar slechts als onderdeel van zijn groeiproces.

**Schurk** – de schurk is een complete egoïst, die zo nodig over lijken gaat. Hij is vaak het aspect van mannelijkheid dat vrouwen vaak tegenkomen in dagelijkse relaties. In droombeelden kan hij een bedreigende figuur blijven als zij niet in het reine is gekomen met zijn egoïsme.

**Priester** – de intuïtieve man is degene die de kracht van zijn eigen intuïtie herkent en begrijpt, maar die deze intuïtie gewoonlijk ten dienste stelt van zijn god of goden. Hij kan in dromen verschijnen als sjamaan of heidense priester.

**Tovenaar** – dit is de man die zijn onderscheidingsvermogen op een totaal van passie gespeende manier gebruikt – uit goede noch kwade motieven – gewoonweg omdat hij ervan geniet zijn macht te gebruiken. In zijn negatievere aspecten is hij de bedrieger of de meester van onverwachte verandering.

Op spiritueel vlak zijn we als we toegang hebben tot alle archetypen, er klaar voor een geïntegreerd en compleet mens te worden, en onze dromen weerspiegelen dat.

Het volgende deel van het boek – het belangrijkste deel – is een ‘woordenboek’ van A tot Z. Soms komen de lemma’s wat vreemd over en wat je verwacht te vinden kan ontbreken. Zoals eerder gezegd zou het over het algemeen mogelijk moeten zijn lemma’s te vinden die lijken op wat je zoekt. Dan ben je in staat je eigen invalshoek te ontwikkelen en ga je je persoonlijke, steeds terugkerende thema’s en kwesties herkennen. We zouden je willen aanraden, als onderdeel van je verslaglegging, een aantal pagina’s van je dagboek te wijden aan een lijst met je persoonlijke betekenissen. Het is later fascinerend om te zien hoe je op verschillende manieren met je kwesties bent omgegaan.

Ik wens je een gelukkige zoektocht.