

Verschenen in : *Droomjournaal, kwartaaltijdschrift van de Vereniging voor de Studie van Dromen*,
14^e jaargang nr. 2, zomer 2009

Boekbespreking: Hein Stufkens (2009). **Spiritualiteit werkt in dromen. Een reisgids voor je leven.**

Kampen: Uitgeverij ten Have.

Barbara Roukema-Koning

‘Je bezig houden met dromen is een manier om goed te zorgen voor je geestelijk en lichamelijk welzijn. Daarnaast is het een spannend innerlijk avontuur, een ontdekkingsreis naar onbekende werelden. Je zult verbaasd zijn wie en wat je op die reis tegenkomt: vreemde en bekende mensen en dieren, levenden en overledenen, landschappen, steden en huizen, lang vervlogen herinneringen. Soms zul je ontwaken met heldere inzichten, antwoorden op vragen, belangrijke waarschuwingen’ (11). Zo maakt Hein Stufkens¹ meteen al in het begin van zijn boek duidelijk welk belang hij toekent aan droomwerk. In een pakkende schrijfstijl voegt de auteur uiteenlopende voorbeelden van dromen op zo’n wijze samen met duidelijke informatie, dat het geheel een doorleefde visie overbrengt. Het boek getuigt van een grote belezenheid in het onderwerp maar blijft toch steeds dicht bij ons alledaagse taalgebruik; hij spreekt concreet en direct zoals een leraar tot een leerling. Gezien de bescheiden omvang (99 pagina’s) komen verrassend veel onderwerpen aan bod

Hoofdstuk 1 (‘ik droom nooit’) stelt inleidend aan de orde wat er zoal toe bij kan dragen om een betere verstandhouding tot je eigen dromen te ontwikkelen en besluit met tien tips praktische tips die je kunnen helpen om dromen te vangen (p.19). Tijdens de droomslaap werkt onze geest uiterst creatief, beeldend en intuïtief. De droom vertelt ons dingen op een verholde en soms zelfs paradoxale wijze. We moeten onze dromen meestal niet letterlijk nemen, want dan kunnen we ons danig vergissen in wat ze ons te zeggen hebben. Voor het begrijpen van je eigen droomtaal heb je een ander soort intelligentie nodig dan dat van je IQ, dat een aantal verstandelijke vermogens omvat. Andere intelligente vermogens helpen meer om de droomtaal te begrijpen: je inzicht in relaties tussen mensen, je vermogen om gevoelens te ervaren en te onderscheiden, en je spirituele intelligentie: het verstaan van de taal van de ziel. Ook lichaamsbewustzijn kan bijdragen. Wat je misschien het meest nodig hebt, is de bereidheid om eerlijk naar jezelf te kijken want dromen zijn verbijsterend eerlijk. Stufkens deelt met zijn lezers hoe een droom over Franciscus van Assisi van diepgaande invloed is geweest op zijn levensloop.

Hoofdstuk 2 (‘waar komen dromen vandaan?’) gaat, na weergave van verschillende visies op de herkomst van dromen, langer in op drie bronnen voor de droominhoud: ons dagbewustzijn, ons persoonlijk onbewuste en het collectief onbewuste. Het hoofdstuk besluit met een oefening om sporen daarvan in een eigen droom te herkennen.

Hoofdstuk 3 (‘dromen: een reisgids voor je leven’) draagt via een beeld over welke verschillende componenten we kunnen onderscheiden in onze psychologische dynamiek en werkt uit wat dromen hiervoor kunnen betekenen. We kunnen onszelf vergelijken met een koets met paarden, waarmee een koetsier een reiziger vervoert. De koets zelf staat dan voor je fysieke lichaam. De paarden voor de koets zijn ‘de motor’. Ze staan voor je emoties, instincten en driftleven als vaak onbewuste, drijvende krachten. De koetsier staat voor de rationele volwassene in ons. Hij is verantwoordelijk voor de koets en de besturing daarvan en gedraagt zich volgens de regels van de opvoeding. Dit is degene die we meestal bedoelen als we ‘ik’ zeggen: het centrum van ons dagbewustzijn. De figuur van de reiziger in de koets zou je kunnen opvatten als verwijzing naar onze ziel. Zij is degene om wie de hele reis draait en de enige die weet heeft van de uiteindelijke bestemming van de reis. Als de reiziger slaapt, kan de koetsier niet weten waar hij heen moet. Hij richt zich dan wellicht op een tijdelijk doel (in het engels: *destination*), maar heeft geen benul van de diepere lotsbestemming of levensopdracht (*destiny*). Onze dromen kunnen ons in

¹ *Over de auteur:* Hein Stufkens is filosoof en auteur van vele boeken over spiritualiteit en zingeving. Hij geeft al meer dan dertig jaar cursussen, workshops en lezingen, ook over dromen. Samen met zijn vrouw Brigitte leidt hij Spiritueel Centrum La Cordelle in Cadzand (Zeeland).

contact brengen met onze ziel, zodat de reiziger in ons ‘wakker’ is, en brengen ons ook regelmatig belangrijke aanwijzingen voor de andere aspecten: koets, paarden en koetsier oftewel lichaam, emoties en verstand (en geweten). Het hoofdstuk besluit met een oefening om te dagdromen over je levensopdracht. *Hoofdstuk 4* (‘symbooltaal verstaan’) legt uit hoe symbolen de wijsheid van onze rechter hersenhelft vertolken, zodat dromen principieel niet ‘logisch’ zijn. Een korte uitweiding volgt over drie droomsferen die corresponderen met het zwart, wit en rood van de alchemie. Dan volgt een ordening van verschillende soorten associaties die kunnen bijdragen tot het verstaan van droomsymbolen. Associaties kunnen voortkomen uit de drie al eerder besproken bewustzijnsgebieden (dagbewustzijn, persoonlijk onbewuste en collectief onbewuste, dat laatste wil zeggen uit de wereld van sprookjes en mythen en dergelijke). En we kunnen ze indelen naar hun karakter, zoals gedachteassociaties, gevoelsassociaties, lijfelijke associaties en taalassociaties. Andere technieken die besproken worden zijn: je inleven in droomfiguren (Gestaltpsychologie), een dialoog aangaan met droomelementen en zelfs je helemaal identificeren met een element uit een droom. Enkele oefentips aan het slot van het hoofdstuk nodigen uit om de werkwijzen op eigen droombeelden toe te passen.

Hoofdstuk 5 (‘archetypen’) legt uit wat ‘archè-’ (“idee” in het grieks) –typen (“gestalte, model” in het grieks) betekenen. De mens wordt niet geboren als een onbeschreven blad maar erft de psychische patronen die zich van oudsher ontwikkeld hebben in de gemeenschappelijk ziel van de mensheid. Archetypen in dromen kunnen overeenkomen met bepaalde menselijke karakters (de held, de beul, de oude wijze, de duivel, de goddelijke moeder, de hoer, enzovoort). Ook relatiepatronen (bijvoorbeeld het huwelijk), situaties, plaatsen, voorwerpen en geometrische figuren zijn als oervormen in onze psyche aanwezig. Bij de uitleg (met voorbeelden van verschijningen) daarvan in dromen, komt ook het centrale en overstijgende archetype van het Zelf ter sprake. Voor Jung komt dit overeen met het beeld van God dat ieder mens in zijn eigen ziel meedraagt (welke gestalte het ook aanneemt). Tot slot geeft de auteur een oefening om een mandala te maken.

Hoofdstuk 6 (‘veelvoorkomende droomsymbolen’) streeft iets na ‘dat eigenlijk onbegonnen werk is: zes veelvoorkomende droomsymbolen of droomthema’s beschrijven met hun mogelijke betekenis’. Aan de orde komen: reizen en voertuigen; gebouwen; lichaamsdelen en –functies; kleuren; dieren; en dood. Twee fantasie oefeningen, één over een huis en één over dieren, besluiten het hoofdstuk.

Hoofdstuk 7 (‘werken met dromen’) beschrijft tot besluit een aantal praktische methoden om alleen of samen met anderen aan dromen te werken.

De term spiritualiteit in de titel spreekt niet voor zichzelf in onze tijd. Blijkens zijn uitleg is het de auteur te doen om de impulsen tot aandachtig leven, heling en transformatie *die voortkomen uit de droombeelden zelf* - als we ons daarvoor openstellen. ‘Spiritualiteit is: levenskunst die transformerend werkt en dat vraagt aandacht, toewijding, oefening. Uit de verschillende religies kennen we een aantal oefeningen op die weg, zoals vasten, mediteren of liefdevolle toewijding aan de medemens’. Maar de spirituele oefening van het aandacht schenken aan dromen is in de vergetelheid geraakt’(16).² Uit vele voorbeelden in het boekje (ik telde meer dan 50 aangehaalde dromen) wordt wel duidelijk welk soort impulsen de auteur hiermee zoal bedoelt. Prachtige foto’s (elk hoofdstuk wordt voorafgegaan door een mooie foto over twee pagina’s) en verwijzingen bij elk hoofdstuk naar aanbevolen literatuur om in verder te studeren, evenals een literatuurlijst met titels van aangehaalde werken, completeren het boek.

Dit boek kan ik van harte aanbevelen. Het lijkt me dat velen er wel iets van hun gading in kunnen vinden: gevorderde dromers een stimulans voor de eigen inspiratie, beginners een eerste concrete kennismaking, maar ook cursisten in een vormingscentrum of kerkelijke setting die in een aantal bijeenkomsten de hoofdstukken bespreken en eigen droomervaringen hier vergelijkenderwijs naast kunnen leggen.

² Dezelfde boektitel zou ook anders begrepen kunnen worden. Bijvoorbeeld: dat een bepaalde vorm van spiritualiteit of geestelijk leven met een zwaartepunt in bepaalde overtuigingen of oefeningen *buiten* het dromen, (door-)werkt *in* dromen. Deze interpretatie komt niet overeen met de bedoelingen van de auteur.