

Lisa Gonzales-Barnes, Dreamwork: Four Techniques for Spiritual Direction

Thomas Moore: in z'n psychotherapeutische praktijk is hij meer de dromen gaan vertrouwen dan de verhalen en de klachten van zijn cliënten.

Dromen die me bij blijven, blijven bij me. Belang van die noteren in droomdagboek.

Vele technieken beschreven. Lisa koos er twee met twee aanvullende.

Let op: In geestelijke begeleiding alleen te benutten als de begeleider een weg met de eigen dromen is gegaan.

1. De droom tot verhaal maken: een droom een titel geven, opvallende thema's noteren (soms een uitwerking van het thema), mijn emotionele reacties aandacht geven (wanneer ze neutraal lijken noteer ik mijn gedrag en mijn optreden), de dromen de kans geven mij vragen te stellen (wat vraagt de droom van me?).
! Als er in geestelijke begeleiding gebruik van gemaakt wordt, heeft de dromer altijd het laatste oordeel.
2. Met de droom in gesprek gaan. Als je wakker bent kun je met iemand uit de droom of een object in gesprek gaan. Iemand of iets dat kennelijk je aandacht vraagt. Waarom verscheen je in mijn droom? Je kunt ook vragen die ander iets te doen in deze of een toekomstige droom.
3. Aanvullende techniek: de droom schilderen of tekenen. Na tekening die bekijken en observaties, gedachten en gevoelens noteren.
4. Aanvullende techniek: een gedicht van de droom maken.

Het is goed de droom en de droomgever te bedanken.

Vragen voor het verhaal maken van een droom:

- Welke titel zou je deze droom geven?
- Wat is in één of twee zinnen het thema van deze droom?
- Wat is in één of twee zinnen het subject van deze droom?
- Welke emoties ervoer je in de droom?
- Welke gedachten had je in de droom?
- Waren er andere sensaties in de droom en zo ja, welke?
- Wat vraagt deze droom van je te zijn?
- Wat vraagt deze droom van je te doen?

Vragen voor het in gesprek gaan met de droom:

- Welk droombeeld vraagt aandacht?
- Voel je je op je gemak om met dat beeld in gesprek te gaan?
- Kun je dat beeld vragen waarom het in je droom verschenen is?
- Waarom is dit beeld in je droom?
- Hoe voel je je over de verschijning van dit beeld in je droom?
- Wat zou je nu willen wat dit beeld zou doen?
- Wat zou je willen dat dit beeld in toekomstige dromen zou doen?

Vragen over het tekenen van een droom:

- Wat valt je het meest op aan deze tekening?
- Hoe voel je je over wat je ziet in deze tekening?
- Wat is in deze tekening onprettig?
- Wat is prettig in deze tekening?
- Waartoe nodigt deze tekening je uit om te zijn?
- En om te doen?
- Wat laat deze tekening van je geestelijk leven zien?

Vragen over het tot een gedicht maken van een droom:

- Welke woorden of frasen van het begin van je droom wil je aandacht geven?
- Wat valt je op bij de woorden in dit gedicht?
- Hoe voel je je over wat het gedicht te zeggen heeft?
- Wat zijn je gedachten over wat dit gedicht te zeggen heeft?
- Hoe is dit gedicht een reflectie op je geestelijk leven?
- Wat is de uitnodiging van dit gedicht?

Voorbeeld uit het eigen droomdagboek.