

A woman with long brown hair, wearing a pink floral dress, is sitting on a wooden swing. She is barefoot and holding the ropes of the swing. The swing is suspended from a tree branch at the top of the frame. The background features a vast, blue lake in the foreground, and a range of green mountains with patches of snow in the distance under a bright, slightly hazy sky. The overall mood is peaceful and contemplative.

‘Blijf vooral zelf denken, voelen en doen’

Autonoom droomwerk

Wanneer je begint met *soul search*, door middel van droomwerk of op een andere wijze, kom je soms een boel ellende tegen die niet van jezelf blijkt te zijn, maar gerelateerd is aan familie zaken of de een of andere collectieve erfenis. In je dromen stuit je op onderliggende patronen die misschien al vele generaties lang invloed uitoefenen vanuit de onderstroom. Maar als het een terugkerend thema is, dat zich keer op keer herhaalt, dan is het persoonlijk van belang en kun je er vanuit gaan dat het te maken heeft met de karmische rolpatronen die zich in je directe omgeving uitspelen. Je dromen spiegelen deze patronen, totdat je ze herkent en er nieuwe stappen in onderneemt of je visie en overtuigingen herziet.

TEKST: IENKE GOLDEWIJK

Codependentie is gerelateerd aan hechtingsproblemen (die zich mogelijk al wie-weet-hoe-lang in je familiodynamiek afspelen). Bij codependentie creëer je patronen en overlevingsstrategieën om overeind te kunnen blijven in relaties en je emoties min of meer te kunnen blijven reguleren. Het heeft te maken met zeer diepgewortelde gevoelens van onveiligheid en (existentiële) angst. In relaties zie je dit terug bij de patronen van aantrekken en afstoten, aanpassing en afhankelijkheid en het afwijzend domineren van de ander. Er zijn vele variaties mogelijk binnen deze patronen. Dit klinkt allemaal wat psychologisch, maar de rollen die je aanneemt of onderdrukt spelen zich vaak uit in de nacht. Dit geeft je de kans om jezelf beter te leren kennen en de manier waarop je relaties zich ontwikkelen bij te sturen.

Co(ach)dependentie

Deze patronen, zoals zich aanpassen aan de ander of zich afhankelijk opstellen, herhalen zich in de relaties met autoriteiten, leraren en andere personen met een autoritaire rol, zoals artsen, therapeuten en coaches. Dit kan zich ook uitspelen met je partner, waardoor jullie bijvoorbeeld in een machtsspel verwickeld zijn geraakt. Vaak leidt de 'ondergeschikte' rol in een relatie tot passieve agressie, welke in je dromen tot uitdrukking komt. De

juiste hulpverlener zal hier inzicht in hebben en dan kan de dynamiek op een veilige en gezonde wijze onderzocht worden. Wanneer echter de hulpverlener ook een onveilige hechting heeft en onbewust projecteert, dan kan de relatie voor de hulpzoeker schadelijk uitwerken als deze volledig op de therapeut vertrouwt. 'O, Hell, no!', zeggen dan je nachtmerries als je een ietsjepietsje bewust bent, of dreigt te worden. De relatiepatronen die je in je dromen tegenkomt, zeggen veel over de manieren waarop je je in het dagelijks leven verhoudt tot anderen en over de rollen die je aanneemt in de interacties. Onderliggende gevoelens van woede, begeerte, schaamte, angst of schuld kunnen naar de oppervlakte komen. En dat is een goed ding, want dan kunnen ook de vitale krachten vrijkomen die besloten liggen in de uitwisseling van energie.

Spirituele & droomdependentie

Codependentie zie je ook terug bij mensen die bijvoorbeeld erg afhankelijk zijn van de informatie van een bepaalde gids, of zich compleet overgeven aan een goeroe of elke kleine beslissing uitpendelen. Ik ben altijd extra alert wanneer iemand een gids of goeroe heeft en zelf geen beslissingen neemt zonder deze te raadplegen. Of bijvoorbeeld mij de rol van 'besluitvormer' in de schoenen schuift. Dan heb je aan mij geen leuke hulpverlener, want ik schuif die verantwoordelijkheid gewoon weer terug. Sommige mensen verwachten (eisen) dat ik 'dromen verklaar' en vertel hoe het zit, wat er moet gebeuren en wat de toekomst gaat brengen. Dat is niet mijn functie. Ik spiegel, begeleid en ik hoop licht te schijnen op de (onbewuste) droominhouden. Vanuit afstemming en mijn kennis kan ik advies geven. Maar dit klakkeloos opvolgen zonder zelf iets te overwegen, raad ik niemand aan. Ik volg ook niet al mijn adviezen op. Waarom zou een ander dat dan wel moeten doen? Het kan zelfs zo ver gaan dat je de verantwoordelijkheid voor je leven neerlegt bij je dromen. Maar zo werkt ook het dromen niet. Archetypische 'tricksters' kunnen je om de tuin leiden, wensdromen kunnen je beoordelingsvermogen beïnvloeden en hevige emoties kunnen ervoor zorgen dat je je verliest in illusies en deze projecteert op je dromen. Je geeft met een dergelijke houding je macht en verantwoordelijkheid uit handen. Zelfs als iemand veel kennis en volgers heeft,

'Vaak leidt een ondergeschikte rol in een relatie tot passieve agressie, welke in dromen tot uitdrukking komt'

overleden is, of geen stoffelijk lichaam heeft, wil dat nog niet zeggen dat deze de waarheid in pacht heeft. Ook liefdevolle gidsen kunnen het bij het verkeerde eind hebben. Een vriend, die zich ook veel met dromen bezighoudt, heeft lange tijd geluisterd naar een gids die hem de toekomst liet zien, waarop hij dan zijn keuzes baseerde. Het gaf hem een gevoel van controle en macht. Totdat hij erachter kwam dat hij gemanipuleerd werd; hij zag maar een deel van de toekomst. De 'gids' gebruikte hem voor zijn eigen agenda.

Een praktijkvoorbeeld

Een klant vroeg me om hulp met betrekking tot een droom. De droom ging over een situatie waar ze niet uitkwam met haar therapeute: "Ik droom dat mijn therapeute achter mij aan rent en uiteindelijk kom ik uit in een ruimte waar ik geen kant op kan. Daar springt ze bovenop me en injecteert iets in mijn keel. Ik voel letterlijk de naald mijn huid binnendringen. En vervolgens voel ik mijn kracht wegvloeien. En dan schrik ik wakker." Ze schrijft daarbij het volgende:

'Sinds ik op mijn nieuwe woonplek woon (bijna twee jaar), lijkt het alsof ik niet meer verder kom. In de energie gebeurt er wel heel veel, en ik weet dat ik niet stilsta en enorm aan het transformeren ben, maar in de fysieke realiteit lijkt het alsof ik niks doe. Ik werk nu niet omdat ik heel snel overprikkeld raak. Ik voel heel veel en m'n energie lijkt soms wel te exploderen (een soort touwtrekkerij in mijn chakra's en een intense energie in mijn ruggengraat). Dat neemt toe wanneer ik veel onder de mensen ben. Zo erg dat ik er 's nachts ziek van ben. Momenteel krijg ik twee keer per week EMDR en exposure therapie. Ik ben daar terechtgekomen vanwege mijn "overgevoeligheid" en volgens de therapeute is dat te verklaren vanwege de trauma's/het posttraumatisch stressyndroom (PTSS). Na therapie voel ik mij heel erg verward, dit komt omdat ik mij laat beïnvloeden door de energie en de waarheid van de therapeute. Ik voel zelf namelijk niet dat ik PTSS heb. Maar zodra ik een sessie heb, lijkt het net alsof het wel zo is. Het is heel gek, alsof ik meega in die energie en in het verhaal van slachtoffer. Dit wil ik niet en elke keer neem ik mij voor om dat niet te doen. Maar zodra ik daar ben, lijkt het alsof ik een ander persoon word. Ik voel natuurlijk ook de energie van de ruimte, de cliënten die daar al geweest zijn en van de therapeute zelf. Dus het lijkt soms bijna onmogelijk om überhaupt mijzelf te kunnen voelen.

Daarom heb ik het gevoel dat de therapie in mijn geval niet bedoeld is voor traumaverwerking, maar staat als een training op zichzelf. Dus dat ik mag leren om trouw te blijven aan mijn eigen energie en waarheid, ongeacht wat de therapeute communiceert. Zonder in de verdediging te gaan en mij te identificeren met de herinnering die op dat moment behandeld wordt. Voor mijn gevoel heb ik het allang al verwerkt. Zodra ik dat echter uitleg aan de therapeute, zegt ze dat ik in de vermijding schiet. Dat ik spiritualiteit gebruik om te vermijden. Ik ben mij wel bewust van spiritual bypassing. En ik snap wat ze be-

**'Sommige mensen
verwachten, eisen zelfs,
dat ik dromen verklaar.
Dat is niet mijn functie'**

doelt. En toch zegt mijn gevoel dat het géén vermijding is. Ik doorvoel alle emoties, en ik ga de herinneringen niet uit de weg. Wat ik wel doe, is ze vanuit hoger perspectief interpreteren in plaats van vanuit slachtoffer-dader perspectief. Ik heb er ook een kaart op getrokken met de volgende boodschap: "Je maakt nu een hoge vlucht, wat er voor anderen misschien bedreigend uit ziet. Daal echter niet af, want ze zullen al snel door jou geïnspireerd worden." Wat voel jij in deze situatie? Ligt mijn les in het aangaan van die therapeutische setting en mij dus niet te laten beïnvloeden? En ondertussen focus te houden op mijn spirituele missie? Dus mijn stem te gebruiken voor het inspreken van healings? Er wordt steeds tegen mij gezegd (door de therapeute, maar ook door andere mensen) dat ik daar nog niet klaar voor ben omdat ik eerst zelf moet helen. Ik snap wat ze zeggen, maar mijn gevoel zegt dat ik daar helemaal niet op hoeft te wachten, maar dat ik juist al die verwarring en emotionele/fysieke symptomen ervaar omdat ik mij door al die meningen laat beïnvloeden. En niet omdat ik zogenaamd "PTSS" heb. Ik vind het best lastig om te voelen of ik het bij het rechte eind heb, dus vandaar dat ik om je hulp vraag!

Ik was geraakt door haar enerzijds heldere inzichten en tegelijkertijd het gebrek aan vertrouwen dat ze desondanks in zichzelf toont. In feite geeft ze zelf haar antwoord al. Ze twijfelt echter aan haar eigen geestelijke gezondheid door toedoen van haar therapeut (en anderen). Dat is pure indoctrinatie, een machtsspel waarbij haar eigenwaarde en zelfredzaamheid worden ontkracht en ondermijnd. En dat is wat de droom haar helder toont. Ze wordt in een hoek gedrukt en tegen haar wil in geïnjecteerd met giftige gedachten/gevoelens die haar haar levensenergie ontnemen. De therapeutische relatie is hier een traumatrigger op zichzelf. Bij het onderzoeken van de energetische verbinding kwam een gelijkende, oude dynamiek naar voren uit een mogelijk vorig leven. In dit beeld zag ik haar geketend in een kerker en werd ze gepijnigd. Ze vertelde dat ze dit beeld herkende en zelf ook al eerder was tegengekomen. Door dit beeld naar het hier en nu te vertalen kon de energie opgeschoond worden en ontstond er ruimte om een nieuwe beweging te maken, voor en naar zichzelf, van waaruit ze een veilige basis in zichzelf liet ontspringen. Ik kreeg van haar nog een opvolgend bericht:

'Ik wil je nog even laten weten dat het gelukt is om in mijn kracht te blijven, vandaag tijdens therapie. Nu ik weet waar die zwakke plek vandaan komt, voelt het een stuk lichter! Het was mijn eigen projectie. Omdat ik nog niet



‘Droomwerk vraagt, net als ieder ander diepteprocess, tijd’

helemaal in mijn eigen kracht vertrouw(de), werd dat via de therapeute aan mij teruggespiegeld. Ik liet mij door haar waarheid en protocollen beïnvloeden, waardoor het leek alsof zij mij de kracht ontnam en ik niet mijzelf kon zijn. Maar het was mijn ego dat het gebrek in vertrouwen op haar projecteerde. En dat kwam ook tot uiting in de droom. Onmacht om trouw te blijven aan mijn waarheid. Nu ik weet waar het vandaan komt, kan ik ermee verder. Mooie training hè, haha! Het transformeert voor mijn gevoel echt het 'vervolgd/schuldig bevonden worden' vanuit andere levens! En ik ga therapie hiervoor gebruiken, als training om dat alles naar het licht te brengen.’

Autonoom droomwerk

Zoals wijzelf, worden ook onze relaties en dromen beïnvloed door wezens en door gebeurtenissen uit het (verre) verleden waarvan een groot deel in het ongeziene blijft. Dat is niet iets om bang van te worden, maar wel iets om bewust bij stil te staan. Door je dromen kun je hier toegang toe krijgen als je ervoor openstelt en je dromen serieus onderzoekt. Niets geeft meer power dan het besef dat je op jezelf kunt terugvallen en dat je in staat bent autonoom beslissingen te nemen. Daarnaast erken ik zeker dat er (in moeilijke tijden) heel veel steun



Lenke Goldewijk is creatief therapeut, droomcoach, energetisch werker en auteur van *Dromen, de Heilige Nachten* door. Alles over haar werk op www.ienkegoldewijk.nl.

en liefde van ‘de andere kant’ kan komen en is er altijd hulp beschikbaar. Het gaat hier met name om wat je met de gegeven informatie doet. Een goede graadmeter zijn je emoties. Als je verward raakt, mistig in je hoofd wordt, emotioneel onder druk staat of je hebt ineens veel last van minderwaardigheidsgevoelens, dan is de kans groot dat je gemanipuleerd wordt. Neem dan tijd om orde op zaken te stellen en met een heldere blik naar de situatie te kijken. In het *Spiritueel zakboekje voor professionals* schrijft Vincent Duindam over de kunst om ‘actief receptief’ te leven, wat zoveel betekent als dat je je actief openstelt voor dat wat (er) is. Hierin geeft hij een aantal mooie voorbeelden en tips over hoe je de verticale dimensie kunt bereiken (stilte, verbondenheid, liefde en overvloed). Zijn wijsheid kun je ook toepassen op het droomwerk: ‘Contact met de diepste kern, hoe doe je dat? Niet door heel hard te ploeteren, enorm diep na te denken, erover te analyseren, schema’s op te stellen of plannen te maken.’ Dus: ga rustig zitten, mediteer en neem je droom mee naar die stille plek. Zoals Vincent ook zegt: ‘Probeer een probleem niet op te lossen op het niveau van het probleem. Luister met je innerlijk oor, naar een heel zachte stem. Soms krijg je intuïtie.’

Droomwerk vraagt, net als ieder ander diepteprocess, tijd. Mijn ervaring is dat een specifiek droom- en zielsproces makkelijk een tijdsbestek van vijf jaar of meer kan beslaan voordat je goed en wel de rode draad ervan begint te zien. Wanneer je een droom niet begrijpt, erken dan gewoon dat je het niet begrijpt en heb er vertrouwen in dat het begrip in de loop van je leven zal rijpen. •