**2 Dagen van 10 tot 17**

**Lunch pauze van 13 ot 14**

**Dagdeel 1**

Ter inleiding:

Er hoeft niets

We zijn focussend bij de dromen aanwezig

Het belangrijkste is dat je plezier in de droom hebt. (Gendlin)

Het streven is een goede relatie met je droom op te bouwen (en daardoor met je volgende droom).

We gaan niet analyseren voor de dromer, de fs van de dromer weet hoe het zit.

Iedere droom draagt een groeirichting met zich mee.

Maak je geen zorgen dat je iets in de droom gemist hebt, want je droomt elke nacht gemiddeld 2 uur dus die boodschap komt nog wel een volgende droom.

Wat is er anders in het werken met een droom dan in het gewone focussend begeleiden:

We stellen vragen (er zijn er 16, maar gebruik ze als het passend is)

We gaan in de 2de fase als begeleider actief op zoek naar tegenstellingen en naar waar het wringt.

3 Fasen:

Fase 1 Op zoek naar de hulpbronnen, bv iets in de natuur of een raam in een huis etc…

Fase 2: Bias Controle, hier zitten de tegenstellingen in de droom, wat gebeurd er als je het omdraait etc. Hier zit ook vaak de groeirichting. De vragen die daarbij horen samen doornemen.

Fase 3 Ontvangen van de droom en in actiestappen formuleren.

**Werken met een droom**

Het werken met een droom als er een begeleider bij is begint altijd met **het** **vertellen** van de droom. De begeleider herhaalt de dromen dan ga je stukje voor stukje nauwkeurig en vraagt naar details.

Dit heeft 2 doelen: de dromer krijgt de gehele droom helder en vindt soms weer stukjes of details terug. De dromer krijgt het ook weer in zijn beleving.

De begeleider herhaalt en vraagt net zolang tot hij/zij het verhaal in zich opgenomen heeft.

De begeleider kan veel vragen, en het is aan de dromer om te antwoorden zover hij/zij wil, met behoud van eigen ruimte en privacy.

# Shift stuurt de droom

**Oefening: Contact maken met je droom:** **Tekenen/kleuren/schrijven/onderstrepen/titel geven**

Begin een met contact met je eigen droom te maken, misschien heb je er al iets over opgeschreven. En kijk maar of je iets kunt weergeven over de droom, misschien een detail of symbool, kleur of beweging.

Delen: wat het je gemaakt, wat is de titel, etc?

**De begeleider**

Uit het inlevingsvermogen via de Felt Sense van de begeleider komt de volgende vraag. Gebruik maximaal je creativiteit als begeleider, maar leg nooit een vraag op.

Het blijft belangrijk dat de begeleider beseft dat hij/zij gast is in de innerlijke ruimte van de dromer, net als bij Focussen. De begeleider kan alleen het hoe van het proces aangeven, de weg, en nooit het wat, de inhoud.

De dromer kan laten weten als hij/zij met een bepaalde vraag geen verbinding kan krijgen.

Let goed op het gezicht en de houding van de dromer, zodat je "ongemak" opmerkt. Je kan vragen, of de vraag of interventie goed past voor de dromer. Vaak zijn mensen té beleefd om dit te zeggen.

Als de begeleider het idee houdt, dat hier iets speciaals voor de dromer in zit, zeg dan eerst ja op waar de dromer mee komt, en kom daarna of later op een andere manier met een andere vraag hierop terug.

Na het vertellen en navertellen van de droom komt altijd eerst

**Vraag 1**

*Wat komt er in je op*

*Wat zijn je associaties bij de droom*

Hier maken we gebruik van de ideeën/invallen van de dromer. Anders kan de dromer ook niet open staan voor de volgende vragen. Daarna pas één van de andere vragen.

**Vraag 2**

*Hoe voelde je je in de droom*

Laat de felt sense ervan weer in je lijf komen, ook al is deze nog zo vaag en onbestemd. Dit geldt zowel voor de droom in z'n geheel als daarna ook voor de delen.

Vervolgvragen:

*- is er iets in je leven dat zo aanvoelt*

*- wat is er onbekend/nieuw in de felt sense*

**Vraag 3**

*Wat gebeurde er gisteren*

*Wat deed je gisteren*

*Wat hield je bezig*

De droom kan zich bezig houden met iets van de vorige dag, bv. onderliggend gevoel, dat niet aan bod gekomen is.

Vragen 1 t/m 3 bieden 3 manieren om associaties te krijgen. Deze vragen kunnen gedurende het gehele proces gebruikt worden.

Omdat de dromer vanuit de Felt Sense werkt helpt de begeleider gedurende het gehele proces de dromer om in die innerlijke ruimte te komen en te blijven.

Ook helpt de begeleider om steeds bij de Felt Sense te blijven of er naar terug te keren.

Als een antwoord snel komt kunnen we aannemen dat het antwoord niet van binnenuit, van de Felt Sense komt. Neem de tijd.

Er zal dan ook niets gebeuren. Het neemt dus steeds tijd (van 10 seconden tot meer dan een minuut) om iets op te laten komen. Wacht op "het". De begeleider kan dit de dromer aanbieden.

De werkelijke ontdekkingen en veranderingen vinden van binnen plaats en niet in de conversatie.

Begin bij de onschuldige dingen als je vragen gaat stellen. Later komt het moeilijke aan de beurt.

Als er "iets" komt, blijf er dan bij. Geef het tijd, zodat het zich ev. kan uitbreiden.

Soms verdwijnt het weer. Dan is het goed om de laatste stappen na te gaan hoe je hier gekomen bent, net als bij focussen. Besteed er tijd en aandacht aan zodat het bij je gaat horen en je het niet meer kwijt kunt raken.

**Vervolg vragen** introduceren

Deze vragen zijn aanknopingspunten, die vooral dienen om verbinding te krijgen met de werkelijkheid van iemands bestaan, bv.

- wat in je leven is als dit...

- wat in jou is/voelt als dit...

- waar doet dit je aan denken

- wanneer voelde je je ooit als dit

**Vraag 4**

*Wat zegt de plaats in de droom je*

*Hoe voelt de plek aan*

Het gaat om de "feel-quality". Daar is soms geen woord voor. Het gaat om de felt sense.

Vervolgvragen:

- *waar doet het je aan denken*

- *ben je ooit op een plaats geweest, die zo aanvoelt*

**Vraag 5**

*Vat het verhaal samen in 2 of 3 stappen en veralgemeniseer het*

Bedenk dit niet, maar laat deze stappen vanuit de Felt Sense komen.

Houd wel de volgorde van de droom aan, want dat kan betekenis hebben.

Vervolgvragen:

* *wat in je leven zou zoals dat alles kunnen zijn*

**Vraag 6**

*Wat zeggen de personen in de droom je*

* Neem bv de onbekende persoon of de meest belangrijke.
* Vervolgvragen:
* - *waar doet hij je aan denken*
* - *wat voor gevoel geeft hij/zij je*
* - *is er iets bijzonders aan de bekende persoon*
* *- wat is de energie van deze persoon*
* Vragen 4 t/m 6 zijn de 3 elementen van ieder verhaal:
* plaats, verhaal en personen.

Oefenen met de nadruk op Fase 1

Vertellen en

Verkennen van de hulpbronnen

**Dagdeel 2**

**Belangrijk blijft om**

- plezier in de droom te hebben en er aardig voor te zijn, ook al is de droom soms beangstigend

- stil te zijn en te wachten of er iets bij de vraag opkomt

- het lichaam te laten spreken

- het te laten gebeuren en niet te sturen

- steeds de felt sense op te zoeken zowel van de droom in z'n geheel als van de delen afzonderlijk

- positieve elementen in de droom of positieve gevoelens, en ontdekkingen eerst verankeren om deze mee te nemen naar de moeilijker delen van de droom

- er van uit te gaan dat de droom iets nieuws brengt voor je ontwikkeling

- als de droom niet helder wordt, blijf er dan bij

- bijt je ook niet te veel in de droom vast

- er zal een volgende droom komen.

**Vraag 7**

*Welk deel van jou is die persoon, dit dier of voorwerp*

Ga eerst naar de felt sense betreffende die persoon in de droom. Wat is die persoon voor jou. Welk woord past erbij?

Soms is dit niet een aangename figuur betreffende een deel van jezelf, waar je niet op gesteld bent, maar laat het er toch zijn voor een moment. Dit kan je met alle elementen in de droom doen.

**Vraag 8**

*Stel je voor dat je deze persoon, dit dier of voorwerp bent.*

Laat hier vooral de hoedanigheid van die persoon in je lichaam komen. Speel die rol. Neem die houding aan, alsof je op het toneel staat en een voorstelling geeft.

Dit kan je met alle elementen van de droom doen.

**Vraag 9**

*Hoe gaat de droom verder?*

Breng het einde van de droom, of een deel ervan weer zo levendig mogelijk terug, zodat je het weer voelt in je lichaam. Kijk en wacht wat je lichaam doet om de droom te vervolgen.

Growth direction and fresh air.

Vragen 7, 8 en 9 zijn de vragen om met personen, dieren en elementen in de droom verder te werken. Gendlin nam ze over van Jung en Perls.

Metaforische taal van de droom

In de droom hebben we te maken met metaforische taal. Het is nooit letterlijk bedoeld. Alle beelden en gebeurtenissen staan voor iets.

De droom biedt iets van de dromer aan zoals het op dit moment gebeurt of is, of zoals het zou kunnen gebeuren als de dromer op dezelfde wijze doorgaat.

De droom is op zich dus niet voorspellend.

**Angstige dromen**

De droom kan iets op een dramatische wijze uitbeelden, met moord en doodslag bv. Gendlin schrijft dat we ons kunnen leren hieraan gewend te raken en de boodschap ervan in de juiste proporties te begrijpen.

Lang opgekropte emoties kunnen in de droom hevige beelden geven:

is dat niet passend?

**Vraag 10**

*Ga verder in op een voorwerp/symbool uit de droom.*

- wat is dit voor een ding voor jou

- waar wordt dit voorwerp voor gebruikt

- wat voor functie heeft dit voorwerp

- is dit voorwerp bekend voor je

- heeft dit voorwerp speciale betekenis voor jou

Er zijn ook algemeen geldende betekenissen voor bepaalde voorwerpen. Er bestaat zelfs een droom-lexicon.

Soms kan het melden van zo'n universeel symbool een opening geven voor de dromer. Bied dit altijd voorzichtig aan en vraag vooral naar de lichamelijk gevoelde beleving bij een dergelijk symbool.

**Vraag 11**

*Staat dit voorwerp voor iets van je lichaam.*

Een voorwerp kan staan voor een lichaamsdeel of het lichaam in z'n geheel. Vooral als het als het iets is van hoog, laag boven of onder.

Vreemde machines en diagrammen kunnen ook staan voor het lichaam, of een deel ervan.

**Dagdeel 3**

**Vraag 12**

*12 A.Tegenstrijdigheden in de droom*

Als de droom iets anders laat zien dan de werkelijkheid is, vraag dan wat deze verandering kan betekenen, of waarom deze nodig zou kunnen zijn.

Vertelt de droom dat je op een andere wijze met iets in je leven om kan gaan of naar iets kunt kijken?

In de tegenstrijdigheid, daar waar dromer en droom het oneens zijn met elkaar, zit vaak het nieuwe, de groeistap.

Gendlin schrijft, dat hij op zo'n plaats in de droom wat rond worstelt met vragen als

- wat is daar goed/slecht aan

- waar heb je zoiets ooit gezien

- probeert de droom misschien een nieuwe wens aan te geven.

*12 B Het beangstigende deel in de droom, een figuur, dier, persoon*

* Welke eigenschap van het angstaanjagende deel zou je meer voor
* Keer om en stop het angstaanjagende
* Luister naar wat de persoon je echt wil vertellen.

**12 C Bias control**

De vragen, die we nu behandelen stelt de begeleider pas als de dromer met de "gewone" vragen dieper in de droom is doorgedrongen en er positieve energie is vrijgemaakt, die de dromer kan meenemen naar dit moeilijker deel.

Gendlin introduceert hier het begrip "biascontrol".

Gendlin gebruikt de bias-control om groeirichting te vinden in dat deel van de droom waar je een hekel aan hebt, omdat er een is kans dat in de 'slechte, moeilijke' delen/elementen van de droom de richting van de groei en ontwikkeling, zijn ingevouwen.

Bias is een moeilijk te vertalen woord. Ik houd het op: neiging, eerste indruk, iets wat je gewoontegetrouw doet, of vooringenomen.

Gendlin vertelt dat de droom in zijn symbolisering de werkelijke situatie in je leven geeft zoals het is op dit moment voor de dromer. Het lijkt erop alsof we een bevestiging van wat we al bijvoorbeeld weten krijgen: zie ik een meisje vallen door dun ijs in het water. Eerste (meestal oppervlakkig) conclusie: je kunt zien dat ik dat meisje ben en ik nooit in die nieuwe baan zal slagen. Als we de droom zo interpreteren missen we de regel dat iedere droom een veranderingsstap, een groeistap, een actiestap aanbiedt aan de dromer. Meestal zegt de droom: als je zo door gaat krijg je koek van eigen deeg.

De oplossing in de droom is weer dezelfde, als de dromer altijd al gebruikt. Zolang de dromer niet iets nieuws, een groeistap vanuit de droom ervaart, zolang het meer van hetzelfde is, is het goed verder te gaan en met name de gehele zaak om te keren.

De begeleider vraagt dan om in je lichaam het tegengestelde te laten komen van dat wat de droom aangeeft. Controleer je eigen neiging en keer het allemaal om. Een bruikbare controlevraag is: is de oplossing dezelfde als ik gisteren ook hanteerde?

Bij bias-control zetten we het moeilijke, enge, gevaarlijke, weerzinwekkende, om in het tegendeel. We zoeken de Felt Sense van het tegengestelde. Dat kan nieuwe energie in het lichaam brengen, en alleen je lichaam kan je dat nieuwe geven.

Wanneer de dromer dat ervaart in zijn/haar lijf is het een groeistap.

Een andere vraag in deze is:

*- kan ik "iets", een klein beetje of precies die éne eigenschap gebruiken van iets of iemand, of van een wild dier, die mij kan helpen.*

Bv. de kracht van de leeuw, maar niet het verscheurende.

Door Gendlin toegevoegde vraag:

*- hoe zou het eigenlijk moeten gaan.*

Deze vraag is nauw verbonden met vraag 9 en 12. De droom geeft vaak de huidige situatie weer. Om beweging/groeistap te krijgen kan de begeleider ook vragen

*- hoe zou de situatie eigenlijk moeten zijn*

*- wat zou er eigenlijk moeten gebeuren*

*- wat zou een goede manier zijn hiervoor.*

**Vraag 13**

*Is er verbinding met iets van vroeger.*

Dit sluit aan op "inner child work".

**Vraag 14**

*Wat is er in je eigen ontwikkeling van dit moment gaande.*

Heeft je droom daar mee te maken?

**Vraag 15**

*Zegt de droom iets over jou en je seksualiteit?*

**Vraag 16**

*Is de droom verbonden met jouw creativiteit en spiritualiteit?*

De vragen 13 t/m 16 zijn mogelijkheden om dieper op de droom of delen, elementen van de droom in te gaan en verbinding te zoeken met thema's in je leven.

**Symbolen en beeldspraak**

"Universele" symbolen zijn symbolen die een universele betekenis gekregen hebben, en die toch niet voor iedereen hetzelfde zijn.

Vraag je steeds af, waarvoor het voorwerp voor dient, de algemeen geldende gebruiksdoeleinden, betekenissen, functies.

Laat de dromer het algemene van iets aftasten: "wat is dit voorwerp eigenlijk, wat is de functie, waar dient het voor, komt er iets bij je op". Van daaruit kan je wat betreft dit voorwerp weer naar het persoonlijke van de dromer gaan.

Oefenen met de nadruk op het vinden van de bias-controle

**Dagdeel 4**

**Kleine actiestappen.**

Gendlin zegt dat de droom altijd een groeistap in zich bergt. Meestal verborgen. Gebruik eerst die vragen, waarvan je meent dat ze van toepassing kunnen zijn. Begin bij het gemakkelijke van de droom

Besteed steeds aandacht, als de droom nog niets nieuws gebracht heeft, aan dat wat tegenstrijdig is of niet klopt.

Als het meer van hetzelfde is, dat wat de dromer altijd al doet, vraag dan naar het tegendeel ervan.

Vraag hoe het eigenlijk zou moeten of behoren te zijn.

Soms geeft de droom een directe aanwijzing dat je iets moet doen. Gendlin zegt dat je dat dan ook het beste kunt uitvoeren. Het gaat dan meestal om alledaagse dingen.

Maar je hoeft niet meteen naar China te vliegen, als dat in je droom voorkomt. Vervolgens kan je ook onderzoeken wat deze stap voor verderstrekkende betekenis voor je leven heeft.

Ditzelfde geldt voor waarschuwende en voorspellende dromen.

Als er een nieuwe stap gekomen is is het ook goed om te bekijken wat je achterlaat. Dat verdient ook respect.

Omgaan met je dromen heeft alleen zin als er na de verheldering ook een actiestapje vanuit de Felt Sense uit voorkomt. Het is een kwestie van het een kans geven om het te vertalen naar handelen of innerlijke houding zonder jezelf geweld aan te doen. Gendlin zegt met nadruk om altijd tot kleine stapjes te besluiten omdat grote stappen gedoemd zijn te mislukken.

**Oefenen**

Gebruik alle vragen, en geef vervolgens speciaal aandacht aan het tegenstrijdige stuk. Neem dan een besluit welk actiestapje in handelen of innerlijke houding je nu kunt nemen.

**Afronden**

Focussen hoe deze bijeenkomst is geweest. Laat hier wat je niet mee wilt nemen en sla op wat je wilt behouden.

Hoe hebben we met elkaar gewerkt. Is er nog iets dat je kwijt wilt.

**Verantwoording**

Deze samenvattingen van de cursus van 4 dagdelen, zijn geheel gebaseerd op het boek van E.G.Gendlin, Focussen en je dromen. Met dank aan de aantekeningen en cursus opzet van Marta Stapert.