

INLEIDING



Wat heeft mij gedreven om dit boek te schrijven?

De hoop dat andere mensen die te maken hebben gehad met misbruik als kind, uit dit boek kunnen putten en hun dromen serieus nemen als bron van wijsheid.

Het boek laat zien dat het werken met dromen een ingang kan zijn om te groeien en om jezelf beter te leren kennen. Alles ligt opgeslagen in ons onbewuste, wachtend om gehoord te worden. Ik ben er een levend bewijs van.

Mijn dromen zijn het basismateriaal voor dit boek. Als droomwerker heb ik sinds mijn opleiding in 1994-1996 een schat aan eigen materiaal verzameld.

Door mijn dromen zijn mijn verhaal en het boek er gekomen. In 2005 kreeg ik uit hervonden herinneringen helder dat ik als kind seksueel misbruikt ben door mijn broer. Om opheldering te krijgen over mijn eigen patronen besloot ik in psychotherapie te gaan. Tijdens deze therapie ben ik mijn dromen van de voorgaande jaren nog eens terug gaan lezen. Stapels boeken met opgeschreven en in sommige gevallen al geanalyseerde dromen. Tot mijn verbijstering zag ik in dromen van jaren her de boodschap van het misbruik gewoon staan. Soms verpakt in symbolen, soms heel helder en zelfs bijna duidelijk voor een leek.

Het misbruik door mijn broer was niet het eerste misbruik dat ik onderging en dat ik vervolgens vele jaren verdrongen heb. Toen ik nog een kleuter was ben ik misbruikt door een kolenboer. Het kostte veel pijn en moeite om dat aan het licht te krijgen en te verwerken. Vele jaren heb ik gedacht dat dit het meest *zwarte* in mijn leven was. Maar mijn dromen waarschuwden mij dat er nog meer was dat boven water moest komen. En zou komen.

Vanuit de psychologie weet ik dat de psyche een ingebouwd mechanisme heeft om je te beschermen voor datgene, wat je nog niet aan kunt. Ervaringen

die te erg zijn om bewust mee te maken kunnen blijven steken. Je systeem raakt in shock, je sluit je af voor de beleving en treedt uit met je bewustzijn. De ervaring wordt opgeslagen in je lichaam, maar verdrongen uit je herinnering. Veel psychische problemen komen voort uit gebrek aan openheid, uit schaamte, schuldgevoel, angst voor veroordeling en afwijzing van wat je voelt. Dit verdringen maakte me vaak ziek of ongelukkig. Met klachten als steeds terugkerende depressies, een drankprobleem, een eetprobleem gepaard gaand met ernstig overgewicht. Dit alles gaf soms ook spanningen in mijn huwelijk.

Afen toe waren de dromen ook voorspellend of zaten er hoopvolle elementen in. Altijd heb ik het vertrouwen gehad dat het wel goed zou komen. Dat ik het op een dag allemaal zou weten en begrijpen, ondanks de hardnekkigheid van mijn verslavingen en de depressieve periodes.

Inmiddels ben ik sinds november 2006 gestopt met het drinken van alcohol en ben ik afgevallen naar een gewicht dat bij mij past. Er is een innerlijke rust gekomen.

Mijn onbewuste heeft jaren het vóórwerk gedaan en heeft mij voorbereid op de doorbraak van helderheid, *het weten*. Achteraf bezien is het een mooi proces geweest waarin ik de behapbare puzzelstukjes aangereikt heb gekregen, in mijn eigen tempo.

Voor wie heb ik dit boek geschreven?

Voor lotgenoten, in de hoop dat zij zich eerder bewust worden van, en naar buiten durven te komen met hun verleden.

Voor hun omgeving: ouders, vrienden, andere opvoeders, hulpverleners, zodat zij eerder de signalen kunnen opvangen en begrijpen.

Voor vakgenoten en andere therapeuten, zodat zij mee kunnen lezen hoe mijn dromen van essentieel belang waren in mijn verheldering en de verwerking.

Tenslotte heb ik het geschreven voor mezelf als afsluiting van mijn hele proces.

Voor diegenen die in dit boek iets zullen herkennen, kan het verhaal van mijn zoektocht en mijn dromen waardevol zijn.

In 2008 heb ik een mooie bijdrage ontvangen uit het Februarifonds van de VSK (Vereniging tegen Seksuele Kindermishandeling). Een gift voor het tot stand komen van dit boek. Dat maakte dat ik me gezien en gehoord voelde.

Het schrijven van dit boek was heftig. Vooral omdat ik weer geconfronteerd werd met het trauma. Soms was het me een beetje teveel en moest ik letterlijk even afstand nemen. Ik heb hier dan ook alle tijd voor genomen die nodig was. Op deze manier heb ik goed voor mezelf gezorgd door geen deadline te stellen. Spannend was het ook, omdat ik soms nog faalangst kan hebben. Dit is een bekend oud patroon uit het verleden. Dan kan er een duiveltje in mijn hoofd zeggen: ‘Wat heb jij nou helemaal te melden?’. Dit is een oude overtuiging en ik kan deze negatieve gedachtespinsels tegenwoordig wel meteen loslaten. Natúúrlijk heb ik wat te melden. Het is een waardevol overzicht van mijn leven en dromen is het geworden. Voor mezelf, mijn kinderen en – naar ik vurig hoop – voor anderen.

Over dromen en incest

Graag wil ik toelichten waarom ik de subtitel van dit boek ‘over dromen en incest’ zo heb genoemd. De betekenis van het woord incest is: seks met naaste bloedverwanten of toevertrouwde pupillen (van Dale, 2002). In tegenstelling tot seksuele kindermishandeling kan incest dus ook vrijwillig seksueel contact en/of seks tussen volwassenen inhouden. Ik heb toch voor deze benaming gekozen omdat ik verwacht dat een lezer die het boek voor de eerste keer ziet, bij de titel meteen de associatie heeft van seksueel misbruik door een familielid. (Bron: Brondocument VSK)

De opbouw van het boek

Eerst vertel ik iets over dromen in het algemeen, daarna geef ik mijn levensverhaal chronologisch weer met de dromen die er voor mij bij horen. Ik

besluit dit levensverhaal met een aantal observaties en handreikingen voor de lezer die zelf een begin wil maken met het interpreteren van zijn of haar dromen.

Naast deze *Praktische handreikingen voor dromen* zijn achterin nog de volgende bijlagen opgenomen: een lijst met veel voorkomende droomtermen, literatuur en informatie over de VSK.

Zolang ik me kan herinneren heb ik een levendig droombewustzijn. Zelfs dromen uit mijn kindertijd staan me nog helder voor de geest. Ik schrijf mijn dromen op sinds begin jaren negentig, maar pas toen ik met deskundigen aan de slag ging ben ik ze gaan leren duiden. Na mijn veertigste levensjaar komt er een periode van onderzoek naar wie ik in kern ben. Ik hol van workshop naar cursus, gretig om mezelf beter te leren kennen. Te ontdekken dat er meer is dan gezin, werk en hobby's. Het werken met mijn eigen dromen was een openbaring voor mij. Maar de worsteling met mijn onbegrepen symptomen gaat door, tot het moment waarop alles helder wordt en ik de dader durf te confronteren.

Een aanzienlijk deel van de dromen die in dit boek staan dateert van ver voor mijn hervonden herinneringen. Pas toen ik mijn trauma aan het verwerken was kon ik de boodschappen in deze dromen herkennen.

Bij elk van deze dromen staat de uitwerking, dat wil zeggen interpretatie, die ik er nu aan mag geven, nu ik alles helder heb gekregen. Soms staat er bij een droom ook de uitwerking geschreven ten tijde van de droom.

Verder staan er dromen die ik heb gekregen tijdens mijn therapie en het verwerkingsproces, dromen die ik toen vaak meteen kon duiden.

Het boek laat zien dat het werken met dromen een ingang kan zijn om te groeien en jezelf beter te leren kennen.

De dromen die ik in dit boek aanhaal, beschrijf ik in de tegenwoordige tijd, zoals ik dat met dromen altijd doe. Op deze manier zorg ik ervoor dat ik weer 'terug in mijn droom' kan komen, alsof ik het weer beleef.