

# Hermeneutische droomanalyse <sup>1</sup>

*“Dromen, mythen en legenden zijn net echt, omdat ze onze verhouding met de werkelijkheid weergeven, die altijd iets te maken heeft met wat wij eigenlijk zouden willen en waarin wij onszelf ook in onze angst en onmacht herkennen. Vandaar dat ze ons verlangen, onze geheime wensen en de tragedie van ons leven verbeelden”* ( J. Campbell; Spelvarianten 4.6 blz. 27)

Wat is de kracht van hermeneutische psychotherapie en welke rol spelen dromen daarin? Over deze twee zaken gaat deze bijdrage. Allereerst wordt de hermeneutische visie op psychotherapie verhelderd en vervolgens wordt besproken hoe droomanalyse zicht geeft op de moeilijkheden waarin mensen zich bevinden. Daarna wordt beschreven welke mogelijkheden de hermeneutische cirkel biedt om gezamenlijk oplossingsstrategieën te vinden. De wonderbaarlijke productiviteit van deze therapeutische droomanalyse wordt vervolgens gezien. Ten slotte wordt bekeken hoe de effectiviteit van deze hermeneutische psychotherapie te meten is. Iedere hulp is daarbij welkom.

## Hermeneutische psychotherapie

Tijdens een autotocht in dichte mist is het mogelijk het zicht te verliezen en in paniek de juiste weg te moeten zoeken. Wat is het dan fijn om even te parkeren bij een wegrestartantje en daar naar de weg te vragen. De hermeneutische therapie biedt deze mogelijkheid: om even te parkeren zodat je bij kunt komen, om je te realiseren in welke situatie je terecht gekomen bent en om samen naar de juiste weg te zoeken. Je blijft daarbij geheel jezelf en je hoeft niet te veranderen. Je krijgt er dus gewoon bekwaamheden bij waardoor je weer verder kunt. (Spelvarianten 1.2 blz. 7)

Hermeneutiek is dan ook niet bedoeld om mensen te veranderen, maar om hun oplossingsstrategieën onder de loep te nemen en zo nodig te corrigeren. Dit wensen we iedereen (ziek of gezond) toe die om welke reden dan ook in de mist terecht is gekomen.

Hermeneutische psychotherapie maakt dat mensen zich realiseren hoe het met hen is gesteld, in welke situaties zij verzeild zijn geraakt en hoe zij de fout in zijn gegaan. Daardoor krijgen zij zicht op zichzelf als tekst in context en kunnen zij vervolgens naar alternatieven zoeken. Zo ontwikkelt zich hun onbewuste en daardoor onbestemde leven met zijn mystificaties naar bewust zicht op het waarom en waartoe ervan en kunnen zij naar alternatieven zoeken (Spelvarianten 4 blz. 23). Hermeneutiek maximaliseert bewustzijn en overleg met de hermeneutische cirkel (Spelvarianten 6.4 blz. 40) en de transformatie van de werkelijkheid in het spel (Spelvarianten 7.1 blz. 43). Dromen voegen aan het hermeneutisch cirkelproces hun bijzondere faciliteiten toe. (Spelvarianten 7.5 blz. 48).

---

<sup>1</sup> Lubbers R. (2002): *Experiëntiële psychotherapie door beeld- en begripsvorming; de hermeneutische invalshoek; Spelvarianten*. [www.Langeveldcentrum.nl/Spelvarianten](http://www.Langeveldcentrum.nl/Spelvarianten)

## Droomanalyse

Bij de betekenisverlening aan dromen volgt de hermeneutiek zijn eigen weg met de tekstuele pades transformaties. (Spelvarianten 6.3 blz.38, 39). De impasse waarin iemand zich bevindt, verschijnt in twee bestaansmodi: de droom als spelvariant van de werkelijkheid en de herinnerde werkelijkheid zoals die via pades gereactiveerd en overkoepeld worden.

In het kort gaat dit als volgt:

- a. Allereerst stelt de therapeut de vraag naar wat iemand gedroomd heeft;
- b. Dan verzoekt hij om nadere informatie over de inhoud en de eigen betekenis van de gebruikte begrippen;
- c. Vervolgens vraagt de therapeut naar de context: de ervaringen uit het dagelijks leven waarop de droom betrekking heeft: "Wat roept de droom op, waar doet hij je aan denken?"

De volgende voorbeelden illustreren hoe de tekstuele pades transformaties in de praktijk werken:

1. Een vrouw, die als lerares overspannen is geraakt, vertelt haar droom: *ze wandelt in een brandende stad waar ze spelende kinderen tegenkomt, die zich van het gevaar niet bewust zijn. Ze wil hen helpen maar weet niet hoe.* (a) Na tekstonderzoek (b) volgt de vraag naar de eigen ervaringen waaraan deze droom haar doet denken. Ze vertelt vervolgens over de zorgen die ze heeft over haar leerlingen (c).
2. Een man van veertig, die maatschappelijk geen succes heeft, droomt het volgende: *Hij rijdt op een brommertje over de snelweg en op een hoge brug zet hij zijn helm af, waardoor zijn blonde lokken vrij spel krijgen. Dan springt hij van de brug af.* (a). Na het tekstonderzoek (b) en de vraag naar zijn eigen ervaringen (c) vertelt hij over zijn maatschappelijk falen binnen zijn carrière.
3. Een moeder, die haar volwassen dochter heeft verloren, droomt over het meisje. Na de stappen a, b en c vertelt ze spontaan hoe ze haar heeft verloren.

De vraag naar de context leidt als vanzelf tot wat mensen is overkomen. De enige voorwaarde is dat men zich kan ontspannen in de therapeutische relatie.

Dit gebeurt niet alleen tijdens een eenmalig contact. Ook gedurende een langere periode waarin cliënt en therapeut elkaar regelmatig ontmoeten, kunnen de dag- en de droomwerkelijkheid zich ontwikkelen, waardoor er een vervolgverhaal in vele afleveringen ontstaat. Het vierde en vijfde voorbeeld illustreren dit.

4. Een meisje vertelt haar droom: *Ze heeft geen uitzicht omdat dit haar door olifanten is ontnomen.* Na stap c, waarbij verbinding met de dagelijkse realiteit wordt gezocht, wordt ingegaan op die versperring. Dit leidt tot een volgende droom: *De olifantjes gaan liggen en wat blijkt: tussen de olifantjes ontdekt ze een vriendje waarmee ze samen op onderzoek uitgaat. Dwalend door het landschap komen ze bij een bosje terecht, waar ze omheen lopen. Ze besluiten alsnog dwars door het bosje heen te gaan en komen vervolgens voor een kruis te staan. Ze aanschouwen het kruis en gaan er ten slotte door heen.* (a).  
Na stap b en c komt het meisje tot het inzicht dat de olifantjes die haar uitzicht belemmeren, behoren bij haar bewogen leven als Duits meisje met een nationaal socialistische achtergrond. Het kruis waar ze doorheen moest, bestaat uit het vele waardoor haar leven verstoord is geraakt.

Hierna volgen er niet of nauwelijks nog nieuwe dromen. De aandacht tijdens de therapie komt nu te liggen op de oplossing van haar problemen van toen en nu en hoe het verder moet met de vormgeving aan haar leven.

5. Een volwassen vrouw herinnert zich dat ze als kind het volgende droomde: *Ze wil van huis wegvliegen, maar ze wordt door haar moeder bij de enkels gegrepen (a)*. Na de vraag om toelichting (b), herinnert ze zich dat ze in haar puberteit juist droomde dat ze naar haar moeder toevloeg. Als jonge vrouw gaan haar dromen vervolgens over een vrije vlucht en als moeder over gezamenlijke vluchten met haar dochter. Op het eerste gezicht dragen deze herinneringen weinig bij aan probleemoplossing. Dit wordt anders als de vraag naar de context (c) leidt tot zicht op haar ook thans nog verstoorde relatie met haar moeder, die restauratie noodzakelijk maakt.

### **De hermeneutische cirkel**

Na het toepassen van de padesformule op de droom van de cliënt en nadat de droom en de werkelijkheid dus zijn samengebracht, is de volgende stap het aangaan van het hermeneutische cirkelcontact. Ieder zal binnen deze cirkel, vanuit eigen gezichtshoek, kijken naar de oplossingsstrategieën die gekozen zijn (Spelvarianten 6.9 blz. 38, 39).

Is dit therapeutenwerk moeilijk? Eigenlijk niet als je goed kunt meeleven met dagelijkse ervaringen en de spelcorrelaten van anderen. Vooral als je je niet van de wijs laat brengen door theorieën en hermeneutisch betrokken blijft. Het verkrijgen van inzicht in probleemsituaties en disfunctionele oplossingsstrategieën is dan vanuit de hermeneutische cirkel geen heksentoer:

6. gevangen blijven in je angst en paniek brengt je nergens;
7. als je springt van de brug kun je geen carrière maken;
8. gevangen blijven in verdriet betekent dat niemand bij je aan kan kloppen;
9. als je de olifanten niet plaats laat maken, blijft je zicht belemmerd;
10. als moeder haar kind blijft vasthouden, kan het niet weg.

Ten slotte kijkt ieder binnen het cirkelcontact naar welke oplossingsstrategieën functioneler zijn. Bij onze vijf voorbeelden betekent dit, dat er wordt gezocht naar oplossingsstrategieën voor:

11. de leerkracht, hoe ze met haar zorgen voor leerlingen om gaat;
12. de 'brommerrijder', hoe hij omgaat met zijn maatschappelijke carrière;
13. de moeder, hoe ze het verlies van haar kind verwerkt;
14. het meisje, hoe ze verder gaat met de vormgeving aan haar leven nu de olifantjes zijn gaan liggen;
15. de vrouw, hoe ze omgaat met haar moeder.

Het vinden van een nieuwe oplossingsstrategie kost therapeuten en hun trawanten soms echter meer kopzorg en onderling beraad dan nodig was bij bovenstaande voorbeelden. Wat kun je bijvoorbeeld mensen bieden die in de kleine oorlog binnen en de grote oorlog buiten het gezin verwickeld zijn geraakt? Hoe vinden we een oplossingsstrategie voor mensen die moeten leven onder het bestaansminimum? Wat bieden we mensen die met ongeneeslijke geestelijke of lichamelijke ziektes te kampen hebben? Dan moeten we meer bieden om de vraag naar de zin ervan te kunnen beantwoorden.

### **Een hermeneutisch mirakel**

Het gemak waarmee mensen droom en werkelijkheid verbinden en daardoor vat krijgen op de omstandigheden waarin ze verkeren, is en blijft een hermeneutisch mirakel. We zullen het wonderbaarlijk blijven vinden zolang de functie van dromen als spelvariant in de beeldvorming niet opgehelderd is (Spelvarianten 8.7, blz. 58).

### **Effectiviteitsmeting**

Hermeneutische psychotherapie laat zich als maatwerk niet tot een toetsbare standaardmethode herleiden. Wel is het mogelijk de effectiviteit ervan te meten door die te vergelijken met het product van andere psychotherapeutische methodes.

Het metrisch onderzoek dat tot exacte bewijsvoering kan leiden voor de geldigheid en de efficiëntie van een dergelijke hermeneutische optimalisering vraagt om collega-medestanders die gezamenlijk een brede onderzoekspopulatie vertegenwoordigen. Vandaar mijn beroep op u, therapeuten, cliënten, onderzoekers: treed toe tot dit onderzoeksteam, zodat wij met elkaar de marktwaarde van het wegrestaurantje accentueren en zodat de velen die in de mist rijden bij de hermeneutische therapeut kunnen blijven aankloppen.

**De retraite in het wegrestaurantje, waar de elementen droom en werkelijkheid elkaar raken en waar het goed toeven en overleggen is, is van eminente betekenis voor een nieuwe bewuste start in het goede leven.**

Prof. Dr. R. Lubbers  
Mei 2004