

Dromen en Levensmythe-Wat doe ik hier eigenlijk?

*In dit specifieke lichaam komen, en geboren worden uit deze specifieke ouders, en op zo'n plaats, en in het algemeen wat we externe omstandigheden noemen. Dat alle gebeurtenissen een eenheid vormen en met elkaar worden gesponnen, wordt aangeduid door de schikgodinnen (Moirai) **Plotinus-De Enneaden***

Deze citaat van Plotinus bevindt zich aan het begin van het boek De Code van de Ziel van James Hillman.

Dit artikel gaat over de eenheid die in elkaar wordt gevlochten door de Moirai en die onze levensmythe vormt. Het idee dat we allemaal met een eigen verhaal in het leven komen is terug te vinden in het werk van o.a. C.G.Jung, Hillman, en Arnold Mindell met wie ik jaren gestudeerd heb. Sinds ik kennis maakte met het werk van Arnold Mindell en door het proces ga van het ontdekken van mijn eigen 'levensmythe' heb ik met honderden mensen, privé cliënten en groepen, hiermee gewerkt. Levensmythe is niet iets wat ophoudt te bestaan als je er maar lang genoeg aan hebt gewerkt. Het is ook niet iets wat we onder controle kunnen krijgen. Openheid en nieuwsgierigheid is vereist.

In deze tijd van veel chaos, verandering en transformatie is het belangrijk dat wij kunnen reflecteren op wat we hier op aarde komen doen. En wat onze persoonlijke giften zijn waarmee wij kunnen bijdragen aan het evolueren van het geheel. Hoe komen wij erachter wat onze levensmythe zou kunnen zijn?

In *De code van de Ziel* stelt James Hillman met zijn *Acorn Theory* dat ieder van ons ter wereld komt met een 'roeping'. Zoals een eikel alleen een eik kan worden. Hij verwijst naar de Acorn Theory als een 'mythe' die ons lot omvat. Met zijn theorie dat we gevormd worden door iets anders en groters dan de wisselvalligheden van het leven probeerde Hillman de opvatting van onze vroege jaren als 'traumatisch' - een opvatting die volgens hem de psychologische theorie van de kindertijd domineerde, tegen te gaan. Hillman's doel is om ons terug te brengen naar "gevoelens van lotsbestemming: een gevoel van persoonlijke roeping, dat er een reden is waarom ik leef." Volgens Hillman is de roeping teleologisch van aard en trekt het ons daarom vooruit. Om onze roeping te ontdekken kan het nodig zijn om het idee los te laten dat we door onze verleden worden bepaald en daar een soort slachtoffer van zijn.

De kinderdroom van CG Jung

Toen hij drie of vier jaar oud was, had Carl Jung een droom waarover hij in zijn autobiografie *Herinneringen, dromen, reflecties* vertelt en die hem zijn hele leven bezighield. In een ondergrondse kamer ziet hij, staande op een rijke gouden troon, iets dat hij eerst ziet als een boomstam van twaalf tot vijftien voet hoog, omgeven door licht aan de top. "Deze droom heeft me jarenlang achtervolgd. Pas veel later realiseerde ik me dat wat ik had gezien een fallus was en het duurde tientallen jaren voordat ik begreep dat het een rituele fallus was.". Hij associeerde de fallus in de droom met een onderaardse God en hij voelde dat hij door deze kinderdroom werd ingewijd in de geheimen van de aarde en het rijk van de duisternis. Jung zag dit als het onbewuste begin van zijn intellectuele leven. De droom kan worden gezien als een voorbeeld van wat Jung als 'grote' dromen werd genoemd - belangrijke dromen die vaak een heel leven worden herinnerd. Deze dromen komen terug op belangrijke overgangspunten in het leven van een persoon, zoals tijdens de puberteit en kort voor de dood. Daarom kunnen wij ze beschouwen als een wijzing in de richting van levensmythe.

Natuurlijk heeft niet iedereen heeft zo'n 'Jungiaanse' kinderdroom!

Arnold Mindell, die was opgeleid als Jungiaans analyticus en een achtergrond had in theoretische natuurkunde, was de grondlegger van Process Oriented Psychology (POP), ook wel bekend als Process Work. Mindell merkte, net als Jung, op dat veel mensen een kinderdroom hadden die ze nooit waren vergeten, of die zich vaak herhaalde. Als ze terugkerend waren, bleven deze dromen soms terugkomen tot in de volwassenheid. Hij ontdekte dat ze informatie bevatten over thema's die deel uitmaken van een groter patroon of onze 'levensmythe' zoals Jung ernaar verwees in een lezingenreeks over de dromen van kinderen met de titel *Dromen van kinderen*.

Hoewel Hillmans beeld van een eikel die een eik wordt enigszins statisch is, kunnen we er echo's van vinden in Mindells concept van het *droomlichaam*. Het idee van het droomlichaam is ontstaan in de ontdekking van Mindell, in het werken met zijn cliënten, dat lichaamssensaties en -symptomen dezelfde thema's in het leven van een persoon leken te weerspiegelen of uit te drukken als haar dromen.

De schreeuw van de koe

In zijn werk met kinderdromen ontdekte Mindell dat ze wijzen op een levenspatroon van het gedrag van het droomlichaam. Hij illustreert dit aan de hand van een voorbeeld van een 40-jarige man die last had van terugkerende rugpijn. Terwijl hij met hem werkte, drukte Mindell steeds harder op pijnlijke delen van zijn rug, maar de man reageerde niet. De kinderdroom van deze man was dat hij over de voeten van zijn moeder struikelde, waarna zijn moeder in een koe veranderde. De koe probeerde te schreeuwen, maar kon het niet. Door te werken met zijn fysieke pijn en met de droom, ontdekte de man dat het zijn taak in het leven was om zijn mond te openen en zijn pijn te uiten. Hij kon het niet uiten omdat zijn

achtergrond, familie en cultuur erop stonden dat hij een lieve en compromitterende man bleef.

De term *droomlichaam* werd gebruikt om het onderliggende principe of informatieveld achter de verschijnselen van dromen en symptomen te beschrijven. Het *droomlichaam* wordt beschreven als holografisch van aard en niet beperkt tot een bepaalde ruimte of tijd. Het concept van het *droomlichaam* werd later uitgebreid met fenomenen die zich op andere manieren ontvouwen of wat in Proceswerk wordt genoemd, 'kanalen' inclusief synchroniciteiten en relatiepatronen. Misschien kan het droomlichaam worden gezien als wat Hillman een 'roeping' noemt die ons naar voren trekt om vollediger onszelf te worden.

Primair en secundair

Mindell bedacht de termen 'primair proces' en 'secundair proces' om elementen van de *droomlichaam* te beschrijven in termen van hun nabijheid tot bewustzijn. Primair is niet synoniem met 'bewust'. Het deel waarmee de persoon zich gemakkelijker identificeert als 'ik' is 'primair' en het andere deel (en) 'secundair'. Secundair wordt vaak ervaren als 'niet ik'. Natuurlijk is het geheel in feite een continuüm, waarvan bepaalde aspecten op elk moment in een voortdurend veranderende dynamiek op de voorgrond zullen verschijnen. Sommige aspecten van onze primaire identiteit zijn echter vaak 'chronisch' - dat wil zeggen dat ze de kern vormen van hoe we ons gewoonlijk over een langere periode zouden identificeren - misschien zelfs een heel leven. Het is echter waarschijnlijker dat we ons in het vroege deel van het leven sterk met hen identificeren. En om minder gehecht te raken aan hen terwijl we ons ontvouwen naar een grotere visie op wie we zijn.

Een van de belangrijkste doelen van proceswerk is het waarnemen van de tendensen tot verandering die zich al in het leven van de cliënt manifesteren, en waarvan de cliënt zich meestal totaal niet bewust is. De neiging om te veranderen manifesteert zich in verschillende modi of wat Mindell 'kanalen' van lichaamssymptomen, relaties, ongelukken en synchroniciteiten noemt en wordt vaak als lastig of storend ervaren. Voor de man in het voorbeeld van Mindell, manifesteert de informatie zich als storing in de vorm van pijn in zijn rug, wat op zijn beurt verband houdt met de emotionele pijn die hij niet kan uiten vanwege zijn familie- en culturele achtergrond. Dus om de levensmythe, en dat wat zich in ons tot ontwikkeling wil komen, te ontdekken kunnen we in wezen beginnen bij informatie die zich in het lichaam, in een relatieprobleem of een andere 'kanaal' beginnen en we komen bij hetzelfde uit. De 'storing' vraagt om onze aandacht. En als we de signalen durven te volgen in plaats van ze te onderdrukken vergroten wij ons zelfkennis.

Droomgenen

Jung geloofde dat de mythische beelden die in dromen te zien zijn, geërfde fenomenologische blauwdrukken zijn die afkomstig zijn van de ervaringen van

onze voorouders. In *Aanwezigheid van het verleden* brengt bioloog Rupert Sheldrake het idee naar voren dat de natuur niet wordt geregeerd door transcendente 'wetten', maar door gewoonten die zich in de natuur zelf ontwikkelen. Hij relateert zijn concept van *morfogenetische velden*, de velden die door gewoonte worden gecreëerd, zowel aan Jungs collectieve onbewuste en archetypen als aan Marie-Louise von Franz's idee van het 'groepsonbewuste' van families, clans en stammen, en het 'gemeenschappelijke onbewuste' van nationale eenheden. In Mindell's zienswijze, genetische overerving en archetypen verschijnen beide in dromen en in gedragingen als symbolen en als patronen. Mindell ziet het veranderen van de relatie met deze psychologische erfenis, in zijn totaliteit aangeduid als 'droomgenen', als de belangrijkste taak van de psychologie. Als de bewering van Sheldrake juist is, dan beïnvloeden we door onze houding ten opzichte van onze 'erfenis' te veranderen, het morfische veld - zowel dat van onszelf als dat van de groep. Dit betekent dat alles wat wij aan 'werk' aan onszelf doen, bijdraagt aan de evolutie van het veld, het groter geheel.

Consensus trance

Om die verandering tot stand te brengen, moeten we omgaan met de effecten van het proces van enculturatie, of wat Sheldrake de culturele gewoonten zou kunnen noemen, die ervoor zorgen dat we geconditioneerd zijn in de zeden van onze tijd en bereiken wat Charles Tart wordt aangeduid als 'culturele consensus trance'. In het verhaal van de man hierboven houdt de 'consensus trance' in dat hij niet openhartig is over zijn pijn.

... De persoon die zich midden in een individuatieproces bevindt, moet weten dat wanneer zijn symptomen verdwijnen, er waarschijnlijk een nieuw soort pijn zal ontstaan: een conflict met de geschiedenis van de wereld, waarvan hij een integraal onderdeel is geweest. (Mindell)

Het ontvouwen van de droom of de roeping in ons kan ons in conflict brengen met onze omgeving. Het kan betekenen dat we wakker worden van wat Charles Tart ook 'consensushypnose' genoemd. Hillman vertelt het verhaal van Yehudi Menuhin, de beroemde violist, die, nadat hij de violist Louis Persinger had horen spelen, om een viool vroeg voor zijn vierde verjaardag. Toen hij een speelgoedviool kreeg die volledig van metaal was gemaakt, kreeg hij een driftbui en gooide die op de grond. Hillman noemt deze 'rebelse intolerantie' een duidelijk teken van 'eikel'-gedrag. Nu zou dit soort gedrag een 'diagnose' kunnen krijgen van Oppositional Defiant Disorder (ODD) en zou er een aanbeveling voor medicatie zijn!

Dromen op de grens

Volgens Arnold Mindell komen dromen altijd voor aan de randen van onze identiteit. Door te kijken naar de delen van de droom waar wij ons makkelijker mee identificeren (primair) en andere delen die onbekender zijn of zelfs

angstaanjagend zijn (secundair), kunnen we de primair en de secundair processen ontwarren.

Bewustzijn van en openheid voor de informatie die in een droom wordt gedragen of die verschijnt als een aspect van het 'droomlichaam' en het vinden van manieren om het te ontvouwen, kan helpen bij het richten van onze intentie op transformatieve integratie. En de bewuste intentie van transformatie kan behulpzaam zijn wanneer we te maken hebben met pijnlijke ervaringen van desintegratie en kan deze draaglijk maken. Als onze identiteit statisch blijft, komen we in de problemen. We kunnen ons niet evolueren voorbij dat wat de maatschappij of onze ouders voor ons willen. Gabor Mate in 'The Myth of Normal' heeft het over de spanning tussen authenticiteit en hechting. Om geliefd te zijn, om geaccepteerd te voelen, leren we om bepaald gedrag niet te tonen. Mate heeft het uitvoerig over de consequenties hiervan. We kunnen in een positie komen waar we niet eens weten wat we echt denken of voelen om dat het te gevaarlijk is.

Doe normaal

Ik liep op een dag in de supermarkt achter een man en zijn kleine dochter. Zij was gefascineerd door de veelheid van kleur en vorm om zich heen. Ze raakte van alles aan. Dat vertraagde de gang van haar vader en hij raakte geïrriteerd. 'Doe normaal', snauwde hij haar toe.

Ik vond het jammer voor ze allebei. Hoe moest het meisje weten wat 'normaal' was? Wat het dan ook was, kon ze alleen concluderen dat zij het **niet** was. Zo werd de natuurlijk nieuwsgierigheid van dat kind met een lading afkeuring gedempt.

Ik probeerde te denken wat ik kon doen om het meisje te steunen en de vader een beetje na te laten denken zonder hem ook nog af te keuren.

Toen ik langs liep zei ik met een glimlach " maar normaal is ook zo saai, vind je niet?"

Onze kindertijd is vol met dit soort boodschappen. Wij leren hoe we moeten zijn in de wereld om ons geaccepteerd te weten in onze tribe.

De onzichtbare kooi

Sally is een transgender vrouw. Of zoals zij zich noemde, een T-girl. Haar kinderdroom ging om opgesloten zijn in een onzichtbare kooi. Het was donker. Maar ze hoorde stemmen die allemaal over haar hadden en heel kritisch waren. Ze kon zich niet weren omdat ze de mensen niet kon zien. Ze was omringd door meningen, kritiek en verwachtingen zonder te kunnen zien waar ze vandaan kwamen.

Toen zij als kind zei dat ze geen rugby wilde spelen, heeft haar vader drie weken niet met haar gesproken. Tot dat haar moeder intervenieerde. Op haar school, allemaal jongens, werd niet conformeren afgestraft. Zij zelf werd er getuige van

dat een leraar een jongen aan zijn haren optilde omdat, volgens de leraar, zijn haar te lang was.

Zij schrijft ook met haar linkerhand. In die tijd, hoewel het niet meer toegestaan was om een kind fysiek te straffen, voelde Sally dat het toch niet helemaal geaccepteerd was om links te zijn.

Wat speelgoed betreft, kreeg zij soldaatjes waar haar oudere broer opuit gekeken was. Maar ze vond My Little Pony fascinerend en vooral het vele haar.

Later in haar leven heeft Sally, toen ze nog een man was, besloten om te trouwen met een iets oudere vrouw die al een kind had om te kunnen leven als man en vader. Een soort laatste poging om 'normaal' te zijn. Maar dit ging al mis op huwelijksreis. En ook hebben ze later twee kinderen gehad samen, zijn ze uit elkaar gegaan. Tijdens het proces van gender reassignment heeft Sally haar neus, haar wangen en haar kaak laten opereren om meer vrouwelijk te lijken. Zij probeerde dus steeds te conformeren aan een beeld van hoe ze dacht dat ze als jongen en als man door het leven moest gaan maar toen ze besloten had om het proces van gender verandering in te gaan heeft ze er alles aan gedaan om aan het beeld van wat een 'vrouw' is te conformeren.

Ze heeft meerder pogingen tot zelfmoord gedaan.

Ik heb een sterk vermoeden dat als zij de ruimte had gehad om zich te uiten zoals zij zich voelde en de kleding te dragen die zij fijn vond, dat ze niet zo ver was gegaan in de geslachtsverandering wat haar uiteindelijk toch niet gelukkig heeft gemaakt. Maar de kooi was tenslotte onzichtbaar. Haar proces nu bestaat uit vrede hebben met wie ze nu is en hoe ze er nu uitziet en de behoefte om bevestiging van anderen los te laten.

Het is niet makkelijk om een levensmythe te hebben die ons in veel conflict met onze omgeving brengt. Maar het is ook niet goed voor onze fysiek, emotioneel en spiritueel welzijn om het volgen van ons eigen pad te vermijden.

Voorbij de ego structuren die wij nodig hebben om te overleven in het eerste deel van ons leven is een groter 'ik' die zich verbonden weet met een groter geheel. Wij worden continu door synchroniciteit, signalen van ons lichaam, relatieperikelen en onze omgeving daartoe uitgenodigd. Hierdoor kunnen we plaats te nemen in de wereld waarvoor wij gekomen zijn.

Graag ondersteun ik mensen die daarin geïnteresseerd zijn en ik denk dat de wereld dat ook nodig heeft in deze tijden van snelle transformatie.