

Dit artikel is gepubliceerd in het Droomjournaal, 16^e jaargang nr. 2

Boekbespreking

Ada de Boer (2009). *Mijn droomwereld. Dagboek met vragen, suggesties en aandachtspunten.*
Spectrum ISBN 978 90 491 0312 5

Barbara Roukema

“Mijn droomwereld” is een boek dat zowel voorgedrukte bladruimte en vele werkvragen biedt voor het opschrijven en uitdiepen van dromen, als behulpzame achtergrondinformatie aanreikt over veelvoorkomende facetten van dromen. Overeenkomend met een notatieblok zijn de 165 stevige pagina’s losbladig in een ringband verzameld, terwijl het geheel evenzeer aan een boek doet denken vanwege de kartonnen omslag - met dichte rug – eromheen.

Het boek kent zes hoofdstukken over de volgende onderwerpen:
dromen die je bijblijven; je droom zien als een film (met vragen die voor allerlei dromen geschikt zijn); moeilijke, angstige of frustrerende dromen; een onbekende in je droom; dromen over symbolen; en aanwijzingen voor het maken van een droomwoordenboek.

Tussen de verschillende hoofdstukken in staan praktische tips (zoals om je dromen beter te herinneren), uiteenlopende wetenswaardigheden (over onder andere: erotische dromen, veelvoorkomende droomthema’s, dromen over een gestorven geliefde; en nog veel meer) en teksten ter inspiratie.

In elk van de zes hoofdstukken worden eerst één of twee pagina’s met basisinformatie aangereikt van een bepaald type droom of studie-onderwerp en de vragen die erbij horen; dan volgt een voorbeeld van een droom of thema, tezamen met een voorbeelduitwerking aan de hand van de vragen; waarna men aan de hand van voorgedrukte kernpunten eigen dromen kan opschrijven, steeds gevolgd door vragen om nog wat nader in te gaan op aspecten en bladruimte voor eigen antwoorden. De dromer leert onder meer te letten op setting, gebeurtenissen, personages, gevoelens en sfeer, de rol en behoeften van het droom-ik, dagresten, associaties, brug naar dagelijks leven, eigenschappen van droomsymbolen, en verandermogelijkheden in de plot.

Als het hele boek is volgeschreven heeft de dromer verhaal en uitwerking bijeengebracht van drie eigen dromen die bijblijven, vijf dromen als een film, vijf frustrerende dromen, vijf dromen over een onbekende, vijf opmerkelijke symbolen tezamen met de contextdromen waarbinnen ze voorkomen, en vijf droomthema’s of onderwerpen die vaker teugkomen in je dromen (zoals huis, water, paarden, enz).

Dit is in mijn ogen een mooi doe-boek dat een beginner in droomwerk heel prettig bij de hand neemt. Stap voor stap, met zowel voldoende herhalingen en oefening naast voldoende volgende nieuwe aandachtspunten, wordt de dromer geleerd om aan de slag te gaan met het verkennen van de eigen droombeleving en droombetekenissen en aangemoedigd om waarde toe te kennen aan de eigen imaginatie als positief uitwerkende, mee-sturende levensverrijkende kracht.