

'Wijsheid die je zelf vormgeeft'

Dromen doen we allemaal. Soms leuk, soms naar. Meestal staan we er niet zo bij stil en zijn we ze - eenmaal wakker - alweer snel vergeten. Zo niet Barbara Roukema in Soest. Deze psychologe heeft werk gemaakt van dromen.

Dromen hebben haar altijd geïntrigeerd, vertelt Roukema. „Ik werd wakker met herinneringen aan mijn droom en dan vroeg ik me altijd af waarom ik dit of juist dat had gedroomd. Waarom zit je de ene keer in een auto en de andere keer in een vliegtuig? Dat soort vragen boeit mij. Het is een prachtige, creatieve wereld die je 's nachts zelf scheidt. Ik vind het zo bijzonder dat mensen dat kunnen! Het is een wonder van creativiteit. Een paar keer per nacht maak je gewoon je eigen filmpjes. Maar de meeste mensen nemen niet de moeite er bij stil te staan.”

Zij hecht als psychologe positieve waarde aan het menselijke verbeeldingsvermogen. „Ik houd bijvoorbeeld ook van kunst, van het kijken naar kunst.”

Sprookjes

Dit legt Roukema uit aan de hand van sprookjes. Geestelijk bevindt iemand zich op een ander - abstracter, ongrijpbaar - niveau. „Als kind leer je door middel van sprookjes die je worden voorgelezen op een primair niveau de wereld om je heen te ordenen. Dat gebeurt door middel van beelden en verhalen. Een kind hoort vertellen over een heks en voelt erkenning dat moeder ook een bedreigende kant kan hebben. Een kind wist dat van binnen wel, maar kan het alleen niet zeggen of benoemen. Het sprookjesverhaal helpt door die waarheid op een verborgen wijze te zeggen.” En dat is ook een kracht van Bijbelverhalen; niet voor niets heeft Roukema ook godsdienstpsychologie gestudeerd.

„Datzelfde gebeurt in dromen. Dingen, gevoelens, gebeurtenissen, worden op een andere laag bij elkaar gebracht.”

Dat verbeeldende vermogen kun je trainen, zegt Roukema. „Het is alsof je een nieuwe taal



Psychologe uit Soest maakt werk van dromen

In het kort

Barbara Roukema-Koning (51) studeerde klinische psychologie en werkte als onderzoeker, docent en trainer aan een wetenschappelijke theologische instelling, voor de vakken godsdienstpsychologie en persoonlijke vorming.

Vorig jaar rondde ze de opleiding tot Droomcounselor af aan het Haden Instituut in de Verenigde Staten. Roukema is voorzitter van de Vereniging voor de Studie van Dromen en lid van de redactie van Droomjournaal. Verder is ze lid van de Vereniging Gaandeweg, de beroepsvereniging voor geestelijk begeleiders in Nederland.

Barbara Roukema woont in Soest. Ze is getrouwd met Wim en moeder van drie tieners.

leert, dat kost gewoon tijd. Je leert naar je dromen luisteren, dat je iets uit het dagelijks leven kunt verbinden met iets uit een bepaalde droom. De synchroniciteit die soms tussen je dromen en het dagelijks leven kan ontstaan voelt voor mij als bijzonder spiritueel. Dat kan me ontroeren. Zo zag ik in een droom eens een groepje prachtig gekleurde kolibries vliegen in formatie. Een prachtig gezicht! In het jaar daarna gebeurde er veel; zo stapte ik uit mijn baan en begon ik mijn droomopleiding in North Carolina. Het maakte erg veel indruk op mij toen ik dáár - onverwacht - voor het eerst van mijn leven in het echt een kolibrie zag.”

Dagboek

Zelf schrijft ze sinds een paar jaar haar dromen op en houdt te tegelijkertijd een dagboek bij. Dat bevordert het 'synchroniseren'. „Zodra je gaat luisteren naar je dromen, gaan je dromen naar jou luisteren. Als je je dromen bijhoudt en 's avonds, aan het einde van de dag - voordat je inslaapt - opschrijft wat je die dag hebt beleefd, kan dat heel veel doen voor de dromen die je gaat krijgen.”

Dromen zijn van jezelf, ze fungeren als een soort 'emotionele update'. „Ze zoeken een manier om jou te roepen, en in de vorm van vervelende dromen kunnen ze plagen”, zegt Rouke-

ma. „Maar weet dat het een signaal is. Een droom vraagt altijd aandacht voor iets waar je aan toe bent om verder mee te komen.”

Mensen die meer willen doen met of weten over hun dromen kunnen bij Roukema terecht voor een droomconsult. Gemiddeld genomen zijn twee tot zes gesprekken voldoende. „Om allerlei uiteenlopende redenen kunnen ze er iets aan hebben. Mensen die last hebben van hun dromen - die nare of drukke dromen hebben - of dromen waar ze vragen over hebben, bijvoorbeeld ongewone dromen. Ook iemand die richting zoekt, die op een kruispunt in zijn of jaar leven staat en een keuze moet maken kan er baat bij hebben, of iemand die juist het gevoel heeft dat hij of zij maar niet verder komt.”

Roukema: „Als mensen die in hun beroep veel met andere mensen werken stilstaan bij hun dromen geven ze daarin zichzelf aandacht, hetgeen ze in balans brengt. Tegelijkertijd werken ze ook aan zelfkennis, die bijdraagt aan al hun contacten.” Tot slot is een droomconsult ook heel geschikt voor mensen die verdieping zoeken, zowel in persoonlijke ontwikkeling als in spiritualiteit.

Tekst: Simone Stevens Foto: Studio Kastermans

Deel je dromen

Meer weten over dromen? Wat ze betekenen? Wat andere mensen dromen? Kom dan naar de inloopworkshop Dromen Delen die Barbara Roukema elke derde woensdagmiddag van de maand geeft in cultureel centrum De Speeldoos in Baarn. Deelname kost de eerste keer vijf euro, daarna vijftien euro. Verder start Barbara Roukema maandag 31 januari de cursus Het Droomjuweel, een cursus om dromen te leren onthouden en begrijpen, aan de hand van het gelijknamige boek van Hans en Anna Myrte Korteweg. De cursus wordt gegeven aan de Di Lassostraat 65 in Soest. Deelname kost 140 euro (inclusief lesmateriaal). Aanmelden voor de workshop en/of cursus: info@dromenenwelzijn.nl of telefoon 035-6011876/06-27388096. Roukema is ook elke eerste woensdagmiddag van de maand aanwezig in gezondheidswinkel Vita Nova aan het Plein van Zuid in Soest. Deze zomer houdt ze ook weer een zomerkring bij de kerk van PKN (Protestantse Kerk in Nederland) in Soest.

Websites: www.lilaia.nl, www.droomvereniging.nl; www.explainmydream.net; www.hadeninstitute.org; www.geestelijkebegeleiding.nl.