

## Column Marja Moors

### Dromen opschrijven of niet opschrijven, dat is de vraag.

Al een kwart eeuw is mijn eerste gedachte na het wakker worden: wat heb ik gedroomd? Mijn eerste activiteit is het vlijtig noteren van de opgeviste beelden. Een dag zonder droomherinneringen is een dag maar half geleefd. Als psychologe weet ik wel dat er wat dwangmatige kantjes aan dit enthousiasme zitten. Waar vroeger de goedkeuring van de ouder of de leraar gezocht werd moet nu mijn droombewustzijn mijn levenswandel belichten, corrigeren en waarderen. Maar ja, een tijdje niet zo opletten? Met het risico dat ik dan net die geweldige belangrijke droomboodschap zou missen?

Positief denker Emile Ratelband bood ooit Paul Haenen aan om zijn neurosen één, twee, drie, chakka, weg te zappen. Paul antwoordde daarop dat hij het eigenlijk wel maar zijn zin had met zijn angstjes. Dat vond ik zo'n inspirerend voorbeeld van leven met wat is. Tegenwoordig heet die benadering Acceptance and Commitment Therapy (ACT), jezelf accepteren als uitgangspunt in plaats voortdurend willen knutselen aan jezelf.

Dit aanvaardend blij ik zo elke ochtend mijn dromen noteren en lees een bladzijde uit het boekje van Eileen Caddy (de mede-oprichtster van Findhorn). De tekstjes van Caddy spreken van vertrouwen en overgave. Als zoeker met obsessief-compulsieve trekken heb ik zo mijn dagelijkse rituelen. Het idee achter haar teksten is dat we kunnen ontspannen en de dingen één voor één kunnen doen. Niks forceren, al het met stress pushen is feitelijk een belediging aan het adres van het Grotere want dat houdt in dat je denkt de dingen vanuit je kleine ik te moeten aanpakken.

Vanuit dat idee ben ik de laatste maanden gaan vertragen. Geen grote ambities najagen maar gewoon lopende zaken één voor één netjes in orde maken. De stoep schrobben, pompoensoep koken, dat soort dingen. En kijk nou, in dat vertragen leg ik op natuurlijke wijze mijn drompen neer. Even niet noteren in de nacht, even niet reflecteren, gewoon maar kijken wat ik natuurlijkerwijs opvang en de droomflarden weer voorbij laten drijven.

Met schrik ontdek ik in deze periode dat er in mijn psychologiepraktijk hier en daar sprake is van achterstallig onderhoud. Er moeten nodig brieven geschreven, verzekeraars benaderd, software geupdated. De dagelijkse werkelijkheid is slechts de meest gematerialiseerde droom. Maar wel eentje die niet slechts genoteerd wil worden, maar ook zo zijn aandacht vraagt.

Tijdens mijn Tarotlessen vertelt Karin Hamaker bij het beeld van de vrouw die met blote handen de muil van een leeuw sluit (op de kaart 'de Kracht') dat er tijden zijn waarin de geluiden vanuit het onbewuste even hun bek moeten houden.

Oerkrachten met hun driftenergie kunnen overspoelend zijn en het zicht op de dagelijkse dingen vertroebelen.

Ik droom enkele nachten later *dat ik op een leeuw zit die met wapperende manen door de straten ren. Ik voel me vrij.* Wat een prachtig beeld, toch maar snel noteren. Inconsequent zijn mag ook van de grondleggers van ACT.

Open innerlijke deuren – Eileen Caddy, Synthese Uitgeverij B.V. 2011

