

De Droom en de Felt Sense

Laat ik zomaar, net als bij een droom met de deur in huis vallen, niet bij nacht, maar bij het heldere licht van de bureaulamp. Net als in de droom stelt het personage in dit verhaal zich niet eerst voor en is er geen inleiding. Waarschijnlijk weet U bij de eerste lezing zelfs niet precies waar het allemaal over gaat en of het verhaal uiteindelijk af zal zijn. Want ook hier is het mogelijk, dat het verhaal in uw beleving zomaar ineens eindigt, vergelijkbaar met het droomboek dat valt wanneer U wakker wordt. Weg droom... Dan kan het heel verrassend zijn als U aan het verhaal (de droom) vraagt hoe hij verder had willen gaan, waardoor een en ander voor U als lezer (dromer) begrijpelijker kan worden. Meestal heeft hij daar wel oren naar. Welterusten...

De felt sense (het ervaren gevoel) en de droom zijn beide raadselachtige manieren van beleven.

De felt sense is lichamelijk van aard en heeft met de alledag te maken. Het is een directe neerslag van wat we meemaken en is door de onmiddellijke manier van gewaarworden en waarnemen in ons lijf te merken.

De droom is meer spiritueel. Het is meestal een krachtige reactie op een voorbije ervaring, waar je wakker van wordt.

Over beide is moeilijk in woorden te schrijven, omdat ze zich naar mijn mening afspelen in het preconceptuele circuit van ons interne communicatiesysteem. Zowel droom als felt sense bevinden zich in hun weliswaar eigen gebied, waar het vastleggende, het verhardende, het beperkende van 'het-onder-woorden' gebracht moeten worden nog niet is doorgedrongen.

Mogelijk ligt de felt sense zelfs nog verder terug dan de droom, nog meer buiten het bereik van woorden. Misschien kan men ook stellen dat de droom preconceptueel is, terwijl de felt sense meer preverbaal is. In de droom worden al wel woorden toegekend aan wat ervaren wordt, maar de woorden en beelden zijn cryptogrammen, die nog 'ontnoemd en ontnaamd' moeten worden om begrepen te worden. Want de voorlopige vorm is ook verhulling van de betekenis, waardoor deze vooralsnog impliciet blijft, om zich wellicht ooit te ontfouwen.

Dat geldt ook voor de betekenis van de felt sense. Die lichamelijke gewaarwording is aanvankelijk een onaanzienlijk, vage lichaamssensatie, die aandacht nodig heeft om tot uitdrukking te komen. Als we er ruimte voor maken en stil durven staan bij wat we precies gewaarworden, kan daar langzamerhand een woord of een beeld naar boven borrelen, dat zich voegt naar wat we beleven, waardoor vorm en inhoud op een passende manier met elkaar in contact komen.

Bij de felt sense gaat het om woorden en beelden die op-komen, terwijl bij de droom de woorden meer lijken te ont-gaan. Voor de felt sense helpt het woord om een stukje verder te ontwikkelen, terwijl het verwoorden en de duiding van de droom die beleving ahw een stukje terughaalt. De droom dreigt ons te ontglippen, maar met het woord kunnen we hem vangen als vlinders in een netje. Bij de felt sense liggen de beelden en woorden in een chaotisch ongestructureerde ervaringsstroom ingebed en is het gewaarworden ervan de manier om betekenis te gaan ont-sluieren.

Voor zowel de droom als voor de felt sense geldt dat de manier van benadering meer vragend dan benoemend is, meer bescheiden luisterend dan bepalend en beperkend, meer nieuwsgierig tastenderwijs de weg banen naar de oorsprong, dan uit zijn op product en eindresultaat. Meer ook kunnen leven met niet weten en vragen kunnen stellen als hoe zou het zijn, wat zou het betekenen en wat wil het zeggen, dan het doorgeven van een boodschap of het overdragen van kennis.

Droom en felt sense zijn niet alleen cryptografisch, ze zijn ook holografisch. Ze zijn daardoor meerdimensionaal en ieder is van uit heel verschillende invalshoeken bevraagbaar. Bovendien is ieder deel ook in zekere zin onuitputtelijk aan informatie, omdat de onthulling en ontvouwing van de voorhanden informatie weer nieuwe gegevens genereert. Voor het kunnen gaan verstaan van de droom en van de felt sense is ruimte en tijd nodig die in de bedding van zorgvuldige aandacht hun verdere uitdrukking vinden.

Mogelijk dat de droom toch meer verstaan kan worden als de ongelezen brief uit onze spirituele wereld, terwijl de felt sense meer een weerspiegeling is van wat ons aardse, materiële bestaan ons te zeggen heeft. Daarom zijn dromen vaak onaf, want op het moment dat het spannend wordt, schiet je wakker. Daarom is het ook zo boeiend om de droom te

vragen om zijn verhaal verder te vertellen, om de draad weer op te nemen. De droom heeft die dynamiek nog in zich. Waar wilde de droom heen, wat had hij nog in petto, want doordat de baas/bazin wakker werd, is hem voortijdig de mond gesnoerd. Focuserend stilstaan bij de droom die zichzelf verder ontvouwt is door zijn onvoorspelbaarheid heel verrassend.

De zeer compacte samenbundeling van de netwerken, waar we deel van uit maken zijn letterlijk 'ingewikkeld' tot ze ontvouwd en ontplooid worden, om ze daarna weer opnieuw te her-inneren en ze weer een plaats in onszelf te geven, ze te her-bergen in onze her-innering. Het her-inneren bij de felt sense is meer een op laten komen vanuit de kelder naar de begane grond, terwijl de woorden en beelden bij de droomduiding meer het touw zijn waarmee ik de vlieger weer binnen probeer te halen: hij was me bijna ontsnapt.

Mogelijk zijn al die vele, logge woorden die ik hier nu aan droom en felt sense besteed ook wel weer vervuilend en verhardend. Eigenlijk zouden de woorden zo licht en bijna transparant moeten zijn, dat ze bij de lezer eerder ontvankelijkheid creëren bij de associaties die ze bij hemzelf oproepen, in plaats van dat ze iets aan- of over willen dragen aan (beter) weten of kennen of kunnen. Voor dit soort transparantie moet je een dichter zijn. J.C. van Schagen bijvoorbeeld in:

Spiegeling

diep onder het ontzettend ijsmassief
der woorden -
daar is een kleine kamer
waar het witte kindje woont - gevangen
er droomt een lichtje
en, soms, even flikkert het
wanneer een flauwe glimlach over het gezichtje speelt
bij de verwachting, dat - misschien - toch eens
God zal geboren worden

In dit gedicht wordt de blikrichting naar beneden gericht onder wat E. Gendlin de "frozen wholes", de bevroren ijsschotsen in onszelf noemt.

Van Schagen kijkt mogelijk meer in de richting van de droom in het volgende gedicht:

Boven

zicht in verre verten
maar geen grond meer voor de voeten
de mensenwereld daar beneden-parketje pieterklein
wat speelgoedblokjes hier en daar
boven het grote ijsveld, achter, kruisende zwaluwtjes
onder een hemel van het diepste zwart
en dat is al wat rest-
zo staat het aan de rand
één stap nog voor volstrekt verleden - ééns
straks komt de nacht

Of duidelijker misschien, in ieder geval weer in ander woorden en daarmee ook andere beelden oproepend in:

Randen

het is goed staan, zo aan de rand
van dingenland
soms heb je daar heel verre perspectieven
die het gemoed met blauwig wazenis gerieven
en soms ook niet, maar dat geeft nix
altijd blijft daar betoverend dat x
waar iet aan niet en niet aan iet
ontspringen, maar hoe dat gaat - dat zie je niet
waar grenzen aarzelend elkaar benaderen
waar engelen en duivelen heel broederlijk vergaderen
zelfs, soms, voorzichtig elkaar beroeren

waar vreemde wegen naar nog vreemder landen voeren
we zien het áán zo, eindeloos geboeid
dit spel, dat nimmer nog één speler heeft vermoeid
en dat toch elk, die meedoet, moet verliezen
je ziet het áán en weet niet - wil niet - mag niet - kàn niet kiezen

Of droom en felt sense vice versa gebruikt kunnen worden om meer grip te krijgen op de gaande processen, weet ik niet. Wel heb ik goede ervaringen om dromen te leren verstaan vanuit de felt sense. Ieder droombeeld en ook de hele droom kan een ervaren gevoel oproepen dat ons van alles kan vertellen over de weerslag die de droom op ons heeft, wat het meeste raakt en hoe het raakt en met welk oud spoor in onszelf de droom ons in verbinding brengt en verder voert.

Terwijl zowel de droom als de felt sense uiteindelijk meestal grote klaarheid kunnen brengen in het beter verstaan van onszelf, blijft het schrijven en spreken erover een nogal tastende en zoekende onderneming. Zo gaat het trouwens ook met het spreken over een gedicht of het weergeven van een intense, maar op zich verrassende en overrompelende ervaring. De woorden die we daar omheen nodig hebben kunnen gemakkelijk verwarring of irritatie verwekken. Als je dan aan iemand vraagt, vertel jij nu eens in heldere en concretere taal over wat je meemaakt aan persoonlijke ervaringen, dan wordt men meestal stiller.

Wat is een bruikbare en efficiënte manier om de betekenis van de droom en van de felt sense duidelijk te krijgen? Ik denk dat iedere therapeut daar zijn eigen antwoord op heeft. Zo heeft iedere echte ambachtsman zijn eigen geheimen om zijn materiaal te bewerken en ook eigen geheimen om aan elk materiaal te ontlenen. Ik werk het meest integer en efficiënt als het me lukt telkens weer op een onbaatzuchtige manier te luisteren naar wat de ander aan me meedeelt, door wat hij/zij zegt, doet of uitstraalt. Als ik daar zo dicht mogelijk bij in de buurt blijf en meezoek naar wat onder en achter de woorden en gebaren ligt en waar dat een uiting van is, dan voel ik me een goed ambachtsman. Ik ben nooit uitgeleerd om zo te luisteren, dat ook de ander dat respect en die aandacht en genegenheid (toeneiging) ten opzichte van zichzelf weet op te brengen of terug kan vinden. Want dan pas kan de felt sense en de droom zich bij de eigenaar in goede handen weten en zijn geheimen prijsgeven.

In het volgende gedicht verwoordt Ida Gerhardt hoe droom en lijfelijk beleven ervaren

kunnen worden als verduidelijking van elkaar:

Tot Sapho

Kostbaar is mij alles van u;
ik nader het niet dan met schroom.
Maar ik buig onvoorwaardelijk het hoofd
voor wat eigenlijk niet is voltooid;
alsof het nog woont in de droom,
alsof het nog is in het vlies.
-Het onvoldragene dat leeft
in de schoot van de moeder; het heeft
bewogen, het kondigt zich aan.

Dit gedicht brengt een verbinding tot stand tussen de droom en de lijfelijke ervaring. Tot nu toe hebben we over beide gesproken als over twee gescheiden circuits van ervaren en weergeven. Mogelijk kunnen we droom en felt sense veel dichter bij elkaar brengen door de droom te zien als een cryptische symbolisering van de felt sense. In feite blijkt deze koppeling zeer vruchtbaar. Wanneer ik iemand een droom laat vertellen blijkt de lijfelijke verankering weer snel terug te vinden en gaat er een vruchtbare zig-zag beweging ontstaan tussen de lijfelijke gewaarwordingen en de symbolisering in de droom. Dan blijkt ook dat die symbolisering te ontcijferen zijn en dat de sleutel niet een of ander slim bedenkfel hoeft te zijn, maar dat het lichaam zelf de sleutel aanreikt. Zowel de hele gestalt van de droom als de verschillende subgestalten bevatten een veelheid aan duidingen en verduidelijkingen m.b.t. de daarbij behorende felt sense.

Een eerste koppeling die men al direct tot stand kan brengen is op het moment van wakker worden. Men zou zich dan niet alleen naarstig op de al weer verdwijnende droombeelden kunnen richten, maar ook op het ervaren gevoel dat bij deze droom hoort, deze te lokaliseren en er vervolgens aandachtig naar te luisteren om de precieze smaak en kleur ervan te gaan proeven. Dat haalt de droom meer in de werkelijkheid van het lijfelijke voelen en geeft tegelijk aan het lijfelijk gewaarworden beelden, die kleurrijk en verrassend zijn en veel

informatie bevatten. Zo blijkt de droom zijn verankering te vinden in het lijfelijk gewaarworden en blijkt ons lijf onbeseft te beschikken over een rijk uitdrukkingsmiddel, dat veel nachtwerk verzet.

Samenvattend: droom en felt sense kan men zien als een holografische weergave van eenzelfde beleefde werkelijkheid, een beleving, die voor een groot gedeelte onbeseft is en verstaan kan worden door aandachtig luisterend stil te zijn bij de weergave van die werkelijkheid in de droombeelden. De vindplaats van de betekenis van de beelden ligt dan o.a. in de felt sense.

2.2.1990. René Maas.