

Jaarverslag BIT 2020-21

Vanwege de corona vielen veel van de geplande lezingen uit. Twee konden toch plaats vinden. Hieronder leest u een verslag daarvan.

Verslag lezing 'Met hart en ziel ouder worden' op 24 november 2020

Op dinsdag 24 november 2020 in de bibliotheek verbaasde de orthopedagoge Marleen Oosterhof ons op "de eigen wijsheid" van het lichaam. Veel mensen uit de zorg waren afgekomen op de titel: "Met hart en ziel ouder worden". In deze corona-tijd wilde ze haar verhaal twee keer vertellen aan telkens 30 aanwezigen.

Dementie is niet alleen een ziekte. Nee, het is ook een kans. Ouder worden is niet alleen een noodlot maar zet je ook anders in het leven. Iets langzamer lopen en doen geeft je de kans om dit te doen met meer aandacht.

Oudere mensen bevinden zich in een cruciale levensperiode. Vooral dan krijg je de kans dingen te verwerken en het wezenlijke van het leven te ontdekken.

Minder kunnen horen kan een probleem zijn maar nodigt ook uit beter naar jezelf te luisteren.

Minder kunnen zien kan je leren om andere dingen te zien.

Minder goed kunnen onthouden kan leiden tot het herinneren wat juist wel weer in de aandacht mag komen.

Bij mensen met dementie zie je vaak dat het gevoel toeneemt en zich verfijnt.

Marleen pleit er dan ook voor om mensen met dementie de ruimte te geven zich naar binnen te keren. Lichaamsbeweging is belangrijk maar let op of mensen behoefte hebben aan stilte en inkeer. Als iemand aan de ene kant van de wereld een belangrijke ontdekking doet gebeurt dat zonder aanwijsbare communicatie op een ander deel van de wereld ook.

Zo is er ook een onzichtbare communicatie vanuit ouderen die in rust zich keren naar het wezenlijke van het leven. Onze lichamelijke heeft een diepe wijsheid, die invloed heeft op de samenleving. Tot onze verbazing gaf Marleen ons zelfs voorbeelden waarin dementie tot stilstand gebracht werd. Ze pleit voor meer wetenschappelijk onderzoek.

Ook in gesprek met de aanwezigen hoorden we het belang van het boek van stichting De Vrije Mare "Nieuw licht op dementie" door Marieke de Vrij, wat gratis is te downloaden (New Light on Dementia webmaster@devrijemare.nl)

Verslag Droomlezing 6 oktober 2020

Was het een droom, sciencefiction of werkelijkheid? Op dinsdagavond 6 oktober druppelden gemaskerde mannen en vrouwen de Dorpskerk binnen en kregen een plaats toegewezen. Ook bij Bezinning en Inspiratie blijkt het coronavirus toegeslagen. Er konden minder mensen aanwezig zijn op de lezing van "Dromen als schatkamer van de ziel" dan aanvankelijk gepland. Maarten van Rootselaar sprak desondanks inspirerende woorden tot de 29 aanwezige mensen. Maarten volgde o.a. de energetische- en de droomopleiding binnen het ITIP. Sinds 2011 werkt hij als (droom) coach en geeft presentaties en cursussen over het verstaan van je dromen en begeleidt hij doorgaande droomgroepen.

Volgens Maarten van Rootselaar is een droom een fragment die je meeneemt van je nacht-bewustzijn naar je dag-bewustzijn. Hans Korteweg vergelijkt een droom met een schep water uit een

stromende rivier: je herinnert je van die grote stroom alleen nog een handvol beelden. Als jij je droom wilt onthouden spring dan niet 's ochtends gelijk uit bed maar blijf in dezelfde houding liggen en soes nog na. Bewaar dus de rust na het wakker worden. Leg een opschrijfboekje naast je bed en schrijf het bij het wakker worden 's nachts in enkele woorden op. Of spreek je droom 's nachts in op je mobiele telefoon. Koop bij voorkeur een mooi duur/chique schrift, waarin je je droom naderhand opschrijft, zodat de droom waarde krijgt. Als je je droom opschrijft doe dit dan in de tegenwoordige tijd.

Dromen zijn van alle tijden. Elke cultuur en tijdsspanne gaan verschillend om met dromen. Voor de Grieken en Romeinen waren dromen boodschappen van de goden. In het oude Griekenland vroeg men bijvoorbeeld in de tempel of ze dromen konden ontvangen over of ze ten strijde konden gaan of dat ze weer gezond konden worden en hoe. De bijbel toont veel dromen met bijbehorende uitleg. Aboriginals beleven dromen als een zielereis. Zij gaan naar de medicijnman en hij begeleidt hen 's nachts met zijn en jouw ziel zodat er de volgende dag een advies volgt.

Freud heeft als eerste in de geschiedenis uitgebreid onderzoek gedaan naar dromen. Aanvankelijk bracht hij patiënten in hypnose en liet hen van alles vertellen. Hierdoor ontdekte hij dat een groot deel van het gedrag van mensen voortkomt uit het onbewuste. Na enkele jaren liet hij de hypnose achterwege en liet mensen op zijn sofa vertellen en vertellen: zo ontstond de psychoanalyse. Freud ontdekte dat dromen een ingang waren om bij het onbewuste uit te komen van zijn patiënten. Hij ging ervanuit dat dromen het gevolg waren van verdrongen seksuele gebeurtenissen die in het onbewuste werden opgeslagen.

Jung was een leerling van Freud en hij ontdekte dat het onbewuste veel meer is dan wat verdrongen ervaringen: de animus en anima, de schaduw en ook het collectief onbewuste: archetypen, oude culturen, oude sprookjes. Arnold Mindell was een leerling van Jung en hij ging van verschillende ingangen uit om tot de essentie van iemand te komen: naast een droom kan het ook een ziekte zijn die een diepere betekenis heeft, of een onbewuste beweging die je maakt.

Om een droom te onderzoeken vergelijkt Maarten een droom met een grot, die je langs verschillende ingangen kunt binnen gaan:

1. Kijk naar de symbolen in de droom (Jung). Bijvoorbeeld een groot ei of water. Welk symbool in de droom raakt jou het meeste? Welke associaties heb je erbij?
2. Zie de droom als een schilderij van jezelf: alles wat je droomt ben je zelf. Vaak gaat het om een schaduwzijde die je liever niet ziet.
3. Kijk naar de gestalten in een droom. Wat heeft de gestalte jou te zeggen?
4. Ga energetisch met een droom om, de droom opnieuw beleven, ervaren. Daar krijg je inzichten van.

Rond 1950 kwam de EEG (elektro-encefalogram, een onderzoek waarbij hersenactiviteit elektrisch wordt gemeten) in opmars. Er werden mensen 's nachts getest. Elke 1,5 uur bleken er grote hersengolven/activiteit te zijn, de oogleden knipperen dan snel. Dit is de zogenaamde remslaap. Als de testpersonen tijdens deze fase wakker gemaakt werden, vertelden zij de meest bijzondere dromen. Ook wanneer zij stellig meenden nooit te dromen. Door deze EEG is dan ook wetenschappelijk bewezen dat iedereen droomt 's nachts.

Het boek "De nachtelijke reis" van Bas Klinkhamer geeft veel inzichten in dromen volgens de spreker. Het boek maakt een indeling in vier lagen van dromen:

1. De eerste laag is die van de verwerking. Je zit b.v. midden in een verhuizing en droomt er 's nachts ook van.

2. De tweede laag is die van je persoonlijkheid: je ontmoet bijvoorbeeld je schaduwkant.
 3. Hier tekent de zielereis zich af, bijvoorbeeld wat ga je met je bedrijf doen? Ga je scheiden of niet? Het zijn dromen over keuzes met een grote invloed op je verdere leven.
 4. Dit is de laag van het mysterie, hier kun je de energieën van nog levende of van overleden mensen ontmoeten. Zoals de Aboriginals een reis maken door ruimte en tijd heen. Op deze laag vind je ook de astrale reizen.
- Pim van Lommel heeft een boek geschreven "Eindeloos bewustzijn". De bijna dood ervaringen zitten op dezelfde laag als die van het mysterie.

Maarten verklaart niet de betekenis van de droom omdat deze heel persoonlijk is. Daarom stelt hij vragen aan de degene die een droom inbrengt, zodat deze zelf kan ontdekken wat de betekenis van zijn of haar droom is. Enkele tips:

- Als er in een droom heel veel gebeurt, kijk dan waar voor de dromer de meeste energie zit. Dat geeft meestal de sleutel tot de duiding van de droom.
- Een droom van lang geleden is meestal lastig te onderzoeken. Je kunt er dan niet goed meer contact mee maken.
- Als een regelmatig terugkerende droom niet meer terugkeert, heb je de boodschap van die droom begrepen.
- Je kunt een droom vergelijken met een toneelstuk of een film: een openingsscene, het verhaal krijgt een richting; het gaat naar een hoogtepunt; het komt tot een ontknoping en een nieuw inzicht. Na afloop van een film kun je bijvoorbeeld opgelucht adem halen.
- Een nachtmerrie is een droom die voortijdig stopt: het wordt zo spannend dat je voor het hoogtepunt wakker wordt. Juist een nachtmerrie kun je heel goed onderzoeken. Je krijgt een droom niet voor niets: ook een nachtmerrie bevat een advies van je onbewuste aan jou als persoon.

Een oudere vrouw vertelde op een avond als deze dat zij meermalen een zelfde droom had: *Ik ga op reis en ik heb een koffer bij mij met verschoonged. De volgende dag blijkt dat er niets in de koffer zit en daar ben dan ik heel boos over.* Dromen niet letterlijk nemen is de eerste les die Maarten geeft hierover, maar probeer naar de essentie van de beelden te gaan. Hij nam het reizen als symbool en vroeg de dromer: Welke gedachten-associaties heb je bij de reizen? Het antwoord was: leuk, avontuurlijk. Toen vroeg hij haar welke gevoels-associaties? Toen kwam als antwoord: Verdriet. Het verdriet raakte Maarten en ook de andere aanwezigen die avond. Hij vroeg aan de groep: Wat voor associaties hebben jullie met reizen? Iemand zei: iets nieuws beginnen. Toen vergeleek Maarten de lege koffer met "met lege handen ergens staan". En hij vroeg welke associatie uit de groep de dromer het meest aansprak. Al pratende en vragende kwam Maarten met de suggestie dat de lege koffer staat voor iets nieuws beginnen maar dat ze met lege handen staat. Dit herkende zij direct als thema. Wat bleek: haar man was vorig jaar overleden. De droom maakte haar duidelijk waar zij nu stond. Enkele maanden later sprak Maarten deze vrouw weer. De droom was niet meer terug gekomen. De boodschap was over gekomen.

Na de pauze konden mensen hun droom inbrengen en ook vragen stellen die waren blijven liggen.

En man vertelt een droom die meermalen terug komt: *"Ik ga een trap op, of ik ga een tunnel door. Er is iets waardoor ik daar door heen moet. Elke keer kom ik vast te zitten, omdat de doorgang te nauw wordt"*.

Maarten: Heb je een beeld van waar je naar toe gaat? Dromer: Nee. Maarten: Kun je zien wat het begin van de droom is, voordat je aan die tocht begint? Dromer: Nee. Maarten: Zijn er andere mensen, of ben je alleen. Dromer: Alleen.

Maarten: Kan het zijn dat je elke keer een patroon van jezelf volgt, waardoor je klem komt te zitten? Herken je dit als thema in je leven? Dromer: Ja. Maarten: Je zou bijvoorbeeld je om kunnen draaien en een andere doorgang kunnen proberen. Of een jas uitdoen, waardoor je makkelijker er door kunt? Dromer: Ja [verbaasd], maar daar ben ik niet op gekomen.

Een vrouw vertelt: Rond mijn 40^e kreeg ik deze droom:

“Ik sta naast mijn fiets te wachten voor een stoplicht. Voor mij staat een lijkwagen stil. Mijn broer en stiefmoeder zitten op de voorbank en praten met elkaar. Achterin ligt de lijkist. Ik zie mijzelf daar liggen, als een meisje van 14-16 jaar”.

Maarten: Wat voor gevoel had je toen je in de droom naar jezelf keek? Vrouw: Ik zou haar willen helpen, tot leven brengen. Maarten: Ik krijg het beeld van het sprookje van Sneeuwitje die wakker wordt gekust.

Speelde er misschien iets rond je 14^e dat geen kans kreeg om op te bloeien, tot leven te komen? En dat je dat altijd met je mee hebt gedragen, en rond je 40^e duidelijk zag?

Vrouw: Ja inderdaad.

Er werden nog meerdere dromen besproken. De droomvragers bleken blij met de gevonden duidingen. Ook als jezelf geen droom had ingebracht, bleken er soms onverwachte bouwstenen te liggen om de eigen droom op te lossen. Het was een mooie droomavond!

Tot slot vertelt Maarten dat hij – wanneer alle beperkingen rond corona voorbij zijn – een droomcursus start. Mensen konden zich die avond opgeven en ook naderhand via:

m.v.rootseelaar@gmail.com

Op zijn website lees je meer over zijn werk: www.maartencoaching.nl