



Neem je dromen serieus

Iedereen droomt, maar niet iedereen onthoudt zijn dromen. Je kunt de gekste dingen dromen en er je schouders over ophalen. Jammer. Want dromen kunnen een belangrijke boodschap bevatten.

door Agnes van Brussel

Petra droomde dat ze in een drukke supermarkt was. Ze laadde haar karretje vol met de wekelijkse boodschappen. Ze liep naar de kassa en zag zichzelf in een hoge ronde spiegel. Tot haar schrik constateerde ze dat ze geen kleren aanhad. Ze keek om zich heen en zag dat iedereen haar aanstaarde. Petra legde deze droom voor aan een droomdeskundige en kwam erachter dat de droom betrekking had op haar werk. Haar baas zette haar voortdurend voor schut voor haar collega's. Carla besloot naar een andere baan te gaan zoeken en gaf haar loopbaan een positieve wending. Had ze haar droom genegeerd, dan was ze misschien nog jaren in haar baan blijven hangen.

Bas Klinkhamer, die als dromendokter optrad in het gelijknamige KRO-programma in 2009, legt het als volgt uit. „'s Nachts werken je hersenen anders dan overdag. Uit herenonderzoek blijkt dat het gebied waar het sociale aanpassingssysteem zit dan nauwelijks actief is. Overdag speel je vaak een rol, 's nachts ben je meer jezelf.” Droomdeskundigen zijn ervan overtuigd dat we in onze dromen aanhaken bij een collectief bewustzijn. Dat zou verklaren waarom dromen al sinds de oudheid dezelfde symboliek bevatten. In die symboliek herkennen droomdeskundigen een waarschuwing, een voorspel-

ling of een boodschap. Beroemd is het verhaal over Caesar. Had hij geluisterd naar zijn tweede vrouw Calpurnia, die de nacht vóór de 15e maart droomde van naderend onheil, dan was hij niet naar de senaat gegaan en vermoord. Dromen kunnen ook een creatieve doorbraak betekenen. Wie zegt er niet af en toe: „Ik wil er nog een nachtje over slapen.” Einstein dankte zijn relativiteitstheorie aan een verlossende droom en Elias Howe kwam in 1844 door een droom op de oplossing voor zijn probleem bij de uitvinding van de naaimachine. Hij kon maar geen manier bedenken waarop hij de naald in de machine kon verwerken. Bij gewone naalden zit het oog aan de stompe kant en in een naaimachine kon hij zo'n gewone naald maar moeilijk plaatsen. Op een nacht droomde hij dat hij gevangen werd genomen door een primitieve stam in Afrika. De krijgers gingen dreigend om hem heen staan met grote speren. Ineens zag hij hoe die speren eruitzagen: behalve een stok en een punt zat er ook een oog, een gat, vlak boven de punt. Dat bleek

de oplossing voor zijn probleem met de naaimachine.

De huidige inzichten over dromen zijn vooral gebaseerd op de psychologische benadering van Sigmund Freud (1856-1939) en Carl Gustav Jung (1875-1961). Freud zag de droom als een uiting van het persoonlijke onbewuste. Jung ging een stapje verder en zag de droom ook als een uiting van het collectief bewustzijn van de mensheid.

De Vereniging voor de Studie van Dromen (120 leden) organiseert in juni een voor ieder toegankelijke internationale conferentie met lezingen en workshops over alle aspecten van dromen. Bas Klinkhamer, is een van de sprekers. Hij is directeur van het ITIP in Zutphen, een scholingsinstituut dat landelijk opleidingen, cursussen en lezingen verzorgt op het gebied van onder andere loopbaan- en organisatieontwikkeling. Bij het ITIP besteden ze in de verschillende opleidingen aandacht aan dromen. Als dromendokter in het KRO-televisieprogramma bezocht Klinkhamer mensen thuis en hielp ze om hun dromen te duiden. In deze droomduidingen bleek er steeds een boodschap in de droom te zitten. Kees (60+) was al een paar jaar weduwnaar en had sinds enige tijd een nieuwe relatie. 's Nachts had hij vaak een beklemmende droom, waarin hij zijn koffers moest pakken en moest verhuizen. Met Klinkhamer kwam hij tot de conclusie dat hij zijn huis, dat vol stond met herinneringen aan zijn overleden echtgeno-

te, moest opruimen, waardoor er ruimte ontstond voor zijn nieuwe vriendin, die graag ook haar eigen sfeer inbracht. Een andere droomduiding betrof een jonge vrouw, die steeds terugkerende nachtmerries had. Ze liep door een donkere nauwe steeg en ontmoette daar twee mensen die haar aanvielen. Ze probeerde te vluchten maar dat lukte haar niet. Klinkhamer vroeg haar in gedachten de confrontatie aan te gaan met personen in haar droom. Zo kwam ze erachter dat het hier om haar ouders ging, die haar jaren geleden veel verdriet bezorgden door uit elkaar te gaan. Klinkhamer adviseerde haar om met haar vader nog eens over zijn aandeel in de echtscheiding te gaan praten. Dat gebeurde en na een verhelderend gesprek, kwam de nachtmerrie niet meer terug.

Dromenuitleggers leggen verschillende accenten, die variëren van een basale psychologische uitleg tot een zeer spirituele. Klinkhamer wil het vooral niet te zweverig voorstellen. „Wie zijn dromen meer aandacht geeft en regelmatig opschrijft, leert zichzelf beter kennen”, meent hij. „Mensen die bewuster met dromen omgaan, worden oplettender en milder naar hun omgeving.” Anna Myrte Korteweg legt regelmatig dromen uit aan mensen via de mail. Samen met haar vader Hans Korteweg schreef ze een boek over dromen. Ze helpt je, door vragen te stellen, om achter de betekenis te komen. Ze benadrukt dat het ook belangrijk is

om te letten op de ontwikkeling in de droom en de emoties erbij te betrekken. Sommige droomdeskundigen geven je tips om je dromen te sturen, het zogenaamde Lucide Dromen. Hoewel het aantrekkelijk lijkt om jezelf de mooiste dromen te bezorgen, is Korteweg er geen voorstander van. „Zo haal je de magie eruit.”

Want magisch blijven de verhalen over dromen die de wereld veroverden. Zoals de droom van Paul McCartney, die na het wakker worden direct naar de piano liep. De melodie van *Yesterday* had hij in zijn droom al gehoord.

➔ Hans en Anna Myrte Korteweg - *Het Droomjuweel*. Juwelenschip, 19,95 euro, www.juwelenschip.nl

De conferentie van de International Association for the Study of Dreams is van 24-28 juni in Kerkrade.

www.asdreams.org/2011
Vereniging voor de Studie van Dromen

www.droomvereniging.nl
ITIP, school voor leven en werk

www.itip.nl

Droomuitleg per mail van Anna Myrte Korteweg
www.levensdroom.com

www.allesoverdromen.nl

reageren? gezondheid@wegener.nl



Tips om dromen te kunnen onthouden

- Gun jezelf de tijd om wakker te worden.
- Liefst zonder wekker. Of kies een wekker met zachte pieptonen met intervallen en niet voor een hard rinkelende wekker of wekkerradio.
- Leg pen en papier klaar om dromen te noteren.
- Schrijf je droom op in de tegenwoordige tijd en in de ik-vorm.
- Schrijf op wat je gezien, beleefd en gevoeld hebt, zonder uitleg.
- Om je bewuster te worden van je dromen, kun je een paar keer per dag een korte oefening doen. Je kijkt heel goed om je heen en vraagt je af of je in een droom zit of in de werkelijkheid.