

MENSEN IN HET NIEUWS Iedereen droomt. Elke nacht weer. Alleen vergeten veel mensen wat ze in hun slaap hebben meegemaakt. Dromenanalyste **Els Pet** helpt de droom terug te brengen in het bewustzijn.

YVONNE KEUNEN
ROTTERDAM

Op verjaardagsfeestjes gebeurt het altijd weer. Zodra mensen horen dat Els Pet zich professioneel met dromen bezighoudt, leggen mensen haar de hersenspinsels uit hun slaap voor.

Of de Rotterdamse kan uitleggen wat het te betekenen heeft. Pet moet hen echter teleurstellen. Want: „Niemand kan jou vertellen wat je droom betekent. Daar moet je zelf mee aan de slag. En dat kan best lastig zijn, want dromen laten vaak een blinde vlek zien.”

Els Pet is altijd een dromer geweest. Een enorme dromer zelfs. „Ik heb een periode gehad dat ik hele avonturenromans droomde.”

Pas toen ze - tien jaar geleden - de opleiding toegepaste psychologie deed, kwam ze voor het eerst in aanraking met droomuitleg. „Dromen spelen zich in je onderbewustzijn af.”

Dat vond ik nog het fascinerendste.” Zozeer zelfs, dat ze daarna de opleiding dromenanalyse volgde om vervolgens zelf workshops te geven.

Iedereen droomt. Elke nacht, enkele uren lang. „Uit onderzoek blijkt dat we gemiddeld vier maanden per jaar slapen.”

Een vierde deel daarvan dromen we. Eén maand per jaar dus. Dat vind ik best veel.”

Als kinderen dromen, gaat het vaak om nachtmerries. Over reuzen en heksen bijvoorbeeld. Op zich logisch, zegt Pet. „Het is hun eerste bewustwording dat de wereld niet alleen maar leuk is.”

De dromen van volwassenen zijn meer divers.

In één droom kunnen nare en vrolijke beelden, angst en plezier elkaar afwisselen. Maar hoe uiteenlopend ook, alle beelden hebben een ding gemeen: ze zeggen altijd iets en ze helpen je iets te verwerken. „Verwerking is de functie van dromen,” zegt Pet. „Iemand die vroe-



Dromen, dromen... zijn géén bedrog



Els Pet (links) geeft droomworkshops. 'Dromen kunnen helpen je nieuwe inzichten in jezelf te geven.' FOTO COR VOS

ger veel is gepest en dat heeft verwerkt, zal niet zo snel over pesten dromen.

Bij mensen die er niet mee hebben leren omgaan, zal een pestdroom vaker voorkomen. Zo'n herhalende droom geeft aan dat zich iets in het onderbewustzijn bevindt dat in het bewustzijn terecht wil komen.” Maar dromen zeggen meer. Ze hebben ook een beteke-

nis. Al is die nooit standaard. „Een droom over zee is voor een surfer die veel op het water vertoeft heel anders dan voor iemand die ver van de zee woont.”

Pet geeft een eigen droom als voorbeeld. In haar slaap doemt een gracht vol dolfijnen op. Pet staat op een bruggetje en kijkt naar de dieren die roepen dat ze erbij moet komen. Tegelijk doemt een zwarte ge-

stalte op die haar wil grijpen. „Ik wil graag naar de dolfijnen toe, maar word tegengehouden.” De uitleg: „Ik laat me er soms van weerhouden om plezier te hebben.”

Een droom kan helpen om nieuwe inzichten in jezelf te geven. „Sommigen gebruiken daarvoor een boek of een film, anderen doen het met een droom.” Al moet je daarvoor wel je dromen onthou-

den. Maar dat is te trainen, zegt Pet. „Je moet daarvoor wel een bepaalde discipline hebben. Voor je gaat slapen, moet je je voornemen dat je je droom wilt onthouden.”

En op het nachtkastje moeten pen en papier klaarliggen om na het ontwaken meteen te kunnen schrijven. „Doe je dat niet, dan raak je de beelden vanzelf weer kwijt.”