

This is
your
wake
up call

De dromen- dokter

Iedereen doet het, maar niet iedereen snapt het:

dromen. Wie nieuwsgierig is naar de betekenis

van z'n dromen, kan vanaf zondagavond terecht

op Nederland 2, want daar praat Anita Witzier

met de *Dromendokter*. Televizier kon niet zo lang

wachten en nam alvast contact op met een een

dromencoach. DOOR JANNEKE LEBER. FOTO'S: TIMO SORBER, KRO, GETTY

En over wie
droom jij? Laat
het weten op

Televizier.nl



Dromendokter Els Pet

door te stellen dat dromen ons een verhaal over onszelf vertellen en dat ze voortkomen uit ons onderbewuste. Meer recent heeft ook Nederland een paar droompsychologen voortgebracht en een daarvan stelt dat dromen veel zeggen over hoe jijzelf denkt: die grote zwarte vlek in de verte, ben je daar bang voor of maakt die je juist nieuwsgierig? Waarom zijn dromen eigenlijk vaak zo raar? Els: „Uit hersenscans blijkt dat bepaalde delen van de hersenen actief zijn tijdens dromen en andere delen niet-actief. Een van de niet-actieve delen is het deel waar de censuur zit. Daarom kunnen er zulke bizarre dingen gebeuren in dromen.

Soorten dromen

Er zijn verschillende soorten dromen met elk een eigen functie. De zogenaamde verwerkingsdromen helpen ons bij het verwerken van alle indrukken van overdag. Maar dromen kunnen ook een ander licht werpen op thema's die in het dage-

Els Pet is trainer en personal coach communicatie en ontwikkeling. Als dromencoach begeleidt ze mensen ook bij het duiden van hun dromen. En hiermee bedoelen we niet onze dagdromen, maar die vaak bizarre, nachtelijke avonturen waarin alles kan. Wat zijn dromen eigenlijk? Els: „In de loop van de tijd zijn de opvattingen daarover erg veranderd. Volgens Freud (1856-1939) gingen dromen over onderdrukte (seksuele) verlangens. Jung (1875-1961) ging een flinke stap verder

Keiharde droomfeiten

- Iedereen droomt, ook al herinneren veel mensen zich hun dromen niet.
- Dromen spelen zich niet af in een flits, zoals vaak wordt gedacht, maar

Droom

Ik ben in een gebouw. Het is leeg. Er ligt een briefje op de grond. Ik raap het op. Er staan een paar letters op: ULCI, of zo iets. Ik neem het papiertje mee. Later kom ik weer bij dat gebouw. Dit keer moet je eerst door een rode deur. En je komt niet zomaar binnen; ze moeten je stem vertrouwen, maar ik mag er zowaar in. Binnen is het nu een soort van winkelcentrum. Ineens zie ik een gebouw met daarop in grote Neonletters in allerlei kleuren ULCI. Ik denk: heeeee. Ik zoek het papiertje. (Dat is even heel spannend, want ik weet niet of ik het nog wel heb). Ja, ik heb het toch. En het klopt! Dit maakt me heel erg blij.

Uitleg

Els kiest voor een aanpak waarbij we de droom in verschillende laagjes onderverdelen. De eerste laag gaat over de structuur. Els: „Een droom is een verhaal, met een begin, een ontwikkeling, dan iets met gedoe wat leidt tot een climax en aan het eind volgt de oplossing.” Bij de tweede laag gaan we iets dieper op het verhaal in. Els geeft aan wat haar opvalt en stelt vragen als: „Wat voor soort gebouw is het?” (Antwoord: een lege hal waarin gebouwd gaat worden.) „Waar staat ULCI voor?” (Het is een soort toegangscode.) In de derde laag vraagt Els welke elementen ik het leukst en het minst leuk vind. Dat zijn respectievelijk het papiertje en de rode deur. Ze vraagt me vervolgens om me in te leven in die twee dingen om er zo nog meer over te vertellen. Dat lijkt even raar: je verplaatsen in een rode deur en erna in een papiertje, maar toch rolt er weer allemaal nieuwe informatie uit. Zo is de rode deur heel zwaar en laat hij meer mensen eruit dan erin, iets

wat ik niet zo leuk vind. Met het papiertje is gewerkt door de bouwmen- sen, waardoor het wat verfrommeld is, maar de informatie die erop staat, klopt en daar gaat het me om in de droom. Gaandeweg wordt het voor mij, de dromer, duidelijk dat deze droom gaat over de nieuwe stap die ik nu zet in mijn werkende leven, waarbij ik meer mensen binnen zou mogen laten, maar gelukkig kan vertrouwen op kloppende informatie die ik in mezelf kan vinden. Een interessante boodschap gezien het feit dat ik binnenkort een cursus intuïtieve training ga geven. En toch verrassend wat een bizar nachtelijk avontuur je eigenlijk over jezelf kan vertellen. Wie geïnteresseerd is in een dromenanalyse, vindt Els Pet onder CommCoach op het net. Meer dromenanalyses ziet u in *De dromendokter*, vanaf aanstaande zondag op tv.

lijks leven spelen. Persoonlijke dromen houden ons een spiegel voor. Ze laten ons vaak een kant van onszelf zien die we niet zo goed (willen) kennen. Dan zijn er nog, wat wij noemen 'grote dromen', die een behoorlijke impact kunnen hebben op de dromer. En tot slot is er nog zo iets als een stam-droom, die gaat over een hele groep." De meeste mensen nemen hun dromen niet zo se-

rius: 'Dromen zijn bedrog.' Hoe denkt de dromencoach daarover? Els: „Ik zie werken met dromen als een toe gepast instrument om meer zicht te krijgen op de betekenis van je droom. Het is leuk om samen met de dromer te analyseren wat het onderbewustzijn via dromen vertelt." Tijd om eens te kijken hoe dat gaat en de bovenstaande droom van de verslaggever te ontrafelen...

Het programma

Anita Witzier en 'dromendokter' Bas Klinkhamer gaan in op de betekenis van dromen. Ze vragen mensen op straat naar hun dromen en Bas legt die uit. Verder is er aandacht voor voorspellende en thematische dromen. En na *De dromendokter* is het: oogjes dicht en snaveltjes toe. Slaap lekker!



et. • We hebben niet één, maar wel vijf dromen per nacht. • Nachtmeries zijn dromen waarin het laatste stuk, de oplossing, ontbreekt. • We dromen 25% van onze slaaptijd. Bij elkaar dromen we dus één maand per jaar.