

# Laat je dromen

In je slaap verwerk je informatie, ben je creatief, verwerk je inzichten en vooruitzichten, genereer je ideeën en oefen je vaardigheden. Dromen is een eeuwenoude weg naar ontwikkeling, maar ook nu nog helpt dromen ons op vele manieren bij onze dagelijkse bezigheden.

“Dat wat komen gaat, nieuwe ontwikkelingen, is voelbaar via dromen”, stelt psycholoog en trainer Marja Moors. Ze pleit ervoor dat dromen als managementtool worden gebruikt, omdat ze niet alleen voor individuen, maar ook voor

organisaties waardevol kunnen zijn. Via onze zintuigen nemen we namelijk veel onbewust waar: ontwikkelingen buiten op straat, in de maatschappij, of binnen de muren van een kantoor of klaslokaal, een sfeer die rond een persoon hangt of een onuitgesproken bedrijfscultuur. Deze informatie kan in onze dromen ineens zichtbaar worden, vaak eerder dan in ons dagbewustzijn. Bedrijven kunnen al die informatie die in het onbewuste van hun medewerkers huist bijvoorbeeld gebruiken bij het intern signaleren van de sterke en zwakke punten van een organisatie en het extern signaleren van kansen en bedreigingen. Hoe? Heel simpel, door dromen uit te wisselen. “Wanneer je binnen een organisatie dromen uitwisselt, komen mensen op een andere manier met elkaar in contact. Er gebeurt sowieso iets met de binding. Allerlei projecten en beelden die je op elkaar loslaat of van elkaar hebt, veranderen. Weerstand nemen af, het vertrouwen in elkaar stijgt, de synergie binnen een team wordt groter en ook het probleemoplossende en creatieve vermogen van het bedrijf groeit. Werken met dromen versterkt het menselijk vermogen te denken in metaforen. Werknemers leren tolerant om te gaan met ambiguïteit en complexiteit, de basis van creativiteit.”

## Dromen delen

Is het niet een beetje gek om je droom met een collega te delen?

# voor je merken

Waarom zou jouw droom iets voor de organisatie kunnen betekenen? In oude en andere culturen is het heel normaal dat de droom van een stamhoofd iets zegt over de hele stam of dat de droom van het ene stamlid iets zegt over een ander stamlid. In onze inmiddels individualistische maatschappij zijn we dit gewoon vergeten. Dit wil echter niet zeggen, dat je al je dromen maar met de hele werkvloer moet delen. Wat privé is, houd je natuurlijk privé. Maar dromen over de werksituatie, algemene hindernissen of een opdracht die loopt, kunnen zicht geven op nieuwe mogelijkheden wanneer je ze met collega's deelt, meent Marja. Ze benadrukt hierbij dat de mate waarin je dit kunt doen, sterk afhankelijk is van de veiligheid die een organisatiecultuur biedt. In Nederlandse organisaties wordt nog

## ‘Wie kent niet het verschijnsel dat je tijdens het tandenpoetsen of de afwas ineens de oplossing hebt voor een probleem’

niet zoveel gewerkt met dromen. Daarentegen schijnt de Indiase dr. Anjali Hazarika, directeur van de grote oliemaatschappij Oil India Limited, internationaal bekend te zijn om haar werk met dromen in het algemeen en het bedrijfsleven in het bijzonder.

## Eureka

“Ik ontwerp nooit schoenen. Ik droom ze, en dan hoef ik ze alleen nog maar na te tekenen”, is een uitspraak van ontwerper Jan Jansen. Wie kent niet het verschijnsel dat je tijdens het tandenpoetsen of de afwas ineens de oplossing hebt voor een probleem? Dit komt doordat je prefrontale cortex (dat deel van je hersenen dat je ratio aanstuurt) dan minder actief is. Ook tijdens je slaap is je prefrontale cortex niet of nauwelijks actief, maar de hersenen die erachter liggen des te meer. Juist daar denk je creatief en associatief. Tijdens je slaap is er dus geen stemmetje in je hoofd dat zegt: “ja, maar...” En dan kan het zo maar gebeuren dat je 's ochtends wakker wordt met een Eureka-gedachte: een verworven inzicht, een plan van

aanpak, een lumineus idee. Of je herinnert je een droom waarin dat werd verbeeld. Aan die ontspannen manier van denken – zowel tijdens vaak als slaap – heeft de wereld veel uitvindingen te danken. Zo droomde de Amerikaanse golfer Jack Nicklaus over een nieuwe manier om zijn golfclub vast te houden, waardoor hij een stuk beter kon spelen. Aan een droom van de Russische scheikundige Dmitri Mendeleev in 1869 hebben we het Periodiek Systeem der Elementen te danken, waarmee nog steeds wordt gewerkt. Dromen hebben ook kunstenaars, muzikanten en schrijvers geïnspireerd en begeleid tot meesterwerken.

## Voor eigen gebruik

Het krijgen van Eureka-dromen kun je gedeeltelijk bevorderen door genoeg te slapen, uit te slapen. Uitslapen is letterlijk wakker worden op een tijdstip dat jij je slaap uit hebt. Tijdens de eerste fases van je slaap droom je nog weinig, want dan ben je vooral bezig met herstellen. In de laatste fases van je slaap droom je juist heel veel. Dat is hét moment waarop je creatief gaat denken. Wanneer je te kort slaapt, mis je dus die uitgebreide droomfase. Veel mensen weten de volgende dag niet meer waarover ze hebben gedroomd. Als je je eraan gewent om direct bij het wakker worden op te schrijven wat nog net niet kon terugglippen naar je onbewuste, dan lukt het je steeds beter om je dromen ‘vast te houden’. Leg pen en papier op je nachtkastje en vooral ook op de wc, want tijdens een nachtelijk bezoek aan dit kleine kamertje zweven de dromen nog vers om je heen. Soms bieden ze een oplossing voor dat praktische probleempje, vestigen ze de aandacht op een foutje dat je blijkbaar de vorige dag hebt gemaakt of waarschuwen ze je voor een gevaarlijke situatie of een onbetrouwbaar persoon. Vraag maar eens om je heen en je wordt bedolven onder de voorbeelden van ontdekkingen die mensen al slapende hebben gedaan.

Dit artikel is gebaseerd op het onlangs verschenen boek ‘Wat heb jij gedroomd vannacht? De kracht van denken in je slaap’ van Nicoline Douwes Isema en Cathelijne Esser. Hun boek geeft een nieuwe visie op dromen en wat je ermee kunt, inclusief interessante wetenschappelijke conclusies uit recente droomonderzoeken van over de hele wereld.  
[www.watheb jijgedroomd vannacht.nl](http://www.watheb jijgedroomd vannacht.nl)

TEKST: ADRIE BEYEN

ILLUSTRATIE: DIMITRIS MITSOPOULOS, WWW.COLORFABRIK.NET