

Dit betekent het volgens een expert als je naakt bent in je droom

15 februari 2023



PREMIUM

Je loopt door een winkelstraat en ineens zie je dat je geen kleren aanhebt: paniek! Gelukkig is het maar een droom. De kans is groot dat je deze droom weleens vaker hebt gehad. Droomexpert Ilse van der Jagt legt uit wat deze droom betekent.

“Je kunt in het algemeen iets zeggen over dromen en wat deze betekenen, maar vaak hangt er ook een persoonlijke betekenis aan en die zegt meer dan wat we opzoeken in een boek over droomsymbolen,” legt Van der Jagt uit.

Jezelf blootgeven

Er bestaan verschillende soorten dromen. De meeste [dromen](#) zijn symbolisch, sommige kun je meer letterlijk nemen. Dromen dat je naakt bent, heeft volgens Van der Jagt een symbolische betekenis. Ze weet nog goed wanneer zij een naaktdroom had, waarin ze bloot op een brancard stond en zichzelf in de spiegel zag: “Ik was net begonnen aan een coachingstraject en vond het heel spannend om mij ‘bloot te geven’. De droom nodigde mij daartoe uit. Om echt profijt te kunnen hebben van de coaching was het nodig om eerlijk en open te zijn over wat mij bezighield.”

Situaties in je leven waarin je je naakt voelt

Dromen over naakt zijn, zijn vaak gelinkt aan situaties in je leven. Volgens Van der Jagt is het goed om jezelf af te vragen: "Zijn er situaties in je leven waarin je je naakt, betrappt of kwetsbaar voelt? Het kan ook zijn dat je een persoonlijke eigenschap over jezelf verbergt, omdat je het heel spannend vindt om deze eigenschap aan de buitenwereld te laten zien. Of je bent bijvoorbeeld heel erg bezig met indruk maken op iedereen, waardoor je de werkelijke ik niet hoeft te laten zien."

Vraag jezelf ook af in welke situaties je je precies [naakt](#) voelt. Van der Jagt: "Is dit bijvoorbeeld op je werk of gaat het om contact met een bepaald persoon? Waar staat die naaktheid voor? Vertelt de droom jou dat je jezelf meer mag blootgeven? Of moet je je in bepaalde situaties juist minder laten zien? Als je dat kunt achterhalen, kun je ook beginnen met het oplossen van je droom. Helaas is dit wel gemakkelijker gezegd dan gedaan."

Dromen in verband met gebeurtenissen in je leven

Blijft de naaktdroom je achtervolgen? Dat heeft een reden volgens Van der Jagt. "De droomtheorie zegt dat boodschappen die in je droom blijft negeren, terugkomen totdat je bedenkt wat je er mee kunt doen en er dus stappen mee onderneemt." Toch blijkt dit in de praktijk erg moeilijk, want ook Van der Jagt kan soms de betekenis van haar eigen dromen niet meteen achterhalen. "Voor dromen waar ik echt nieuwsgierig naar ben, ga ik altijd naar een expert. We proberen dan samen de betekenis te achterhalen."

Als je geregeld droomt dat je naakt bent, is het volgens Van der Jagt in elk geval belangrijk om jezelf de volgende vragen stellen: "Wanneer heb ik deze droom voor de eerste keer gehad? In wat voor situatie zat ik toen? Als je dat weet en de droom keert nu terug, dan is het goed om na te gaan wat er de afgelopen dagen in je leven is gebeurd waarin je je naakt voelde. Hierdoor kun je misschien een aanknopingspunt vinden waar je droom eventueel aan gekoppeld kan zijn. De meeste dromen hebben verband met gebeurtenissen die de afgelopen week in je leven hebben gespeeld," aldus van der Jagt.

Meer weten over de betekenis van je dromen? Neem dan eens een kijkje op het Instagram-account van Ilse van der Jagt: [@dromencoach](#)