

Dromen -1

Petra Bolhuis & Theo Meereboer
www.maieutiek.nl



Introductie

- Dromen doen we allemaal meerdere malen per nacht, niet iedereen kan zich die dromen herinneren, maar ze zijn er wel.
- Waarom weten we zo weinig over een verschijnsel dat zich bij ieder van ons iedere nacht voordoet?
- Kennis nemen van stand van huidig onderzoek én informatie over hoe we onze eigen dromen kunnen leren hanteren.

maieutiek mei2016 Dromen-1

Wat gaan we doen?

1. Wat zijn dromen?
2. Hoe ervaren we dromen?
3. Hoe verhouden dromen zich tot de dagelijkse werkelijkheid?
4. Het (leren) hanteren van dromen



maieutiek mei2016 Dromen-1

Wat zijn dromen in de geschiedenis?

- Van oudsher is er nauwelijks onderscheid tussen dag- en nachtbewustzijn,
- Dromen als informatie van de goden,
- Dromen als informatie vanuit onszelf,
- Dromen (wetenschappelijk) als onbelangrijke restverwerking,
- Neurologisch onderzoek maakt dromen en hun inhoud weer informatief.

maieutiek mei2016 Dromen-1

Rol van dromen is veranderd

- Vroeger had men een dag- en nachtritme activiteit en inactiviteit wisselde elkaar af, maar niet door te slapen.
- We slapen pas relatief kort 8 uur achtereen.
- Het dagbewustzijn is gevormd in relatie tot de waarneming en heeft daarmee een sterke oorzaak-gevolg component, het nachtbewustzijn werd daarmee steeds associatiever.

maieutiek mei2016 Dromen-1

Wat zien we nu aan slapen en dromen?

- Droomduiding van analytische onderzoekers,
- Zenuwprikkels onderzocht door neurobiologen,
- Ervaring van de slaper zelf maakte geen deel uit van het onderzoek.
- Barrière van het 'ik' in de droomonderzoeken wordt nu overwonnen; in 2012 eerste keer dat (Kamitani) dromen worden gekoppeld aan waarneming via scanner.

https://www.youtube.com/watch?v=inaH_iTjV4

maieutiek mei2016 Dromen-1

Probleem bij het onderzoek

Droomonderzoek is uiterst ingewikkeld omdat het nauwelijks objectief onderzoeksmateriaal heeft.

- Dromer herinnert zich iets, maar dat is het verhaal achteraf, niet het dromen zelf.
- Droom is een ervaring in de slaap, het echte dromen onttrekt zich aan waarneming van buitenaf.

maleutiek mei2016 Dromen-1

Slaapritme

- Fase 1 Overgangsfase tussen de waak- en slaaptoestand.
- Fase 2 Gewone Slaap Dit slaapstadium is iets dieper en duurt ongeveer dertig tot veertig minuten (tot 50 % van de totale slaapduur)
- Fase 3 en 4 Diepe slaap Je ademhaling is diep en je hartslag is langzaam en regelmatig.
- Fase 5 REM-slaap In totaal is REM 20 tot 25 % van de slaapduur.

maleutiek mei2016 Dromen-1

diepe slaap ±90 minuten

- Hersenactiviteit in energie neemt maar 10% af en op sommige plaatsen neemt het zelfs toe,
- Vaak geen dromen als men wakker wordt,
- Gelijktijdigheid van alle bewegingen in het brein (synchroniseren),
- Klein beschrijft een mystieke ervaring van schouwen zonder objecten (blz. 50)

maleutiek mei2016 Dromen-1

REM slaap

- Hans Berger (Duitsland 1892)
- Sommige delen (gezichtsschors) worden wakker, terwijl de spieren slapper zijn (minder woelen in slaap) en geslachtorganen meer doorbloed raken.
- Het limbische systeem wordt minder gecontroleerd door serotonine en noradrenaline hormonen. Gevolg heftige ervaringen, beelden en het gevoel van beweging zonder dat het lijf meedoet.
- Weinig seksuele dromen, wel vaak agressie of vluchtdromen. Archaische toestand noemt Klein het. (55)

maleutiek mei2016 Dromen-1

Dromen en gezondheid

- Op 28 december 1963 besloot de zeventienjarige Randy Gardner om zo lang mogelijk wakker te blijven. Hij hield dit vol tot 8 januari 1964. In totaal bleef hij elf dagen wakker. Hij had last van stemmingswisselingen, geheugenverlies, hallucinaties en verlies van coördinatie.
- Ratten gaan dood na twee weken slaapdeprivatie.
- We dromen echter niet alleen in REM, maar ook in hazeslaapjes en als je knippert met je ogen....

maleutiek mei2016 Dromen-1

huiswerkvraag

- **Wat betekenen dromen volgens u?**
- Denkt u dat dromen een relatie hebben met wat u die dag hebt gedaan en hoe merkt u dat dit wel/niet het geval is?
- Denkt u dat dromen informatief zijn en zo ja wat vertellen ze?
- Het gaat er niet om dat droominhouden met elkaar gedeeld worden, maar inzichten m.b.t. de relatie droom- werkelijkheid.

maleutiek mei2016 Dromen-1