

Dromen -2

Petra Bolhuis & Theo Meereboer
www.maieutiek.nl



maieutiek mei2016 Dromen-2

Hoe we dromen

- Baron d'Hervey 1822-1892 deed onderzoek naar dromen;
- Beschreef lucide dromen, het opwekken van dromen en het manipuleren ervan.
- Voor we kunnen begrijpen hoe we dromen kunnen beïnvloeden moeten we eerst de relatie dromen- dagelijkse werkelijkheid beschrijven.

maieutiek mei2016 Dromen-2

Waarnemen en zien

- Dagbewustzijn ; zien en dan weten.
- Droom ; weten en dan zien.
- (n.b. bijna al het onderzoek gaat over visuele informatie)
- Maar ook overdag is er sprake van 'weten en dan zien', tenzij er iets afwijkt of opvalt. Pas dan schakelen we ons bewuste oordeel in.

maieutiek mei2016 Dromen-2

Dromen is opruimen

- Narcose = grote hersenen sluiten af en daarna de thalamus
- Slaap = thalamus sluit af en daarna grote hersenen

We merken dat de spieren verslappen. (dat kan angst oproepen)

Als er geen informatie van buitenaf is gaan we interne informatie 'opruimen'.

Dat is de werking van het default netwerk van ons brein. (ontdekt in 2000) Prikkelverwerking die er niet alleen is in de slaap, maar ook optreedt als we knipperen, dagdromen en in slaap vallen.

maieutiek mei2016 Dromen-2

Dromen van blinden

- Klein haalt Hellen Keller aan als voorbeeld van zien en horen in dromen zonder zintuiglijke data. Er zijn tekeningen door blinden over hun droom die niet te onderscheiden zijn van tekeningen van zienden. (2003 Bértolo en Paiva)
- Draaisma en Bijlo (Droomwever) trekken deze onderzoeken in twijfel.
- Hun conclusie; Als je ooit hebt gezien na 5^{de} jaar dan is de informatie er en kun je dromen in beelden, heb je nooit gezien, dan zijn er geen beelden.

maieutiek mei2016 Dromen-2

Dromen en denken lijken meer op elkaar dan je dacht/droomde

- "Ook voor niet- blinden is de waarneming van de wereld een fantasie die samenvalt met de werkelijkheid", zegt Chris Frith. (cognitief psycholoog op blz.. 73)
Waken is een droomachtige toestand die zich afspeelt binnen de grenzen die de zintuigen stellen. We zullen dus als we deze redenering volgen, denken meer moeten zien als een soort van dromen. De prikkels uit de werkelijkheid zijn wel aanzet tot, maar geen bron van verbeeldingskracht van de hersenen.

maieutiek mei2016 Dromen-3

Dromen is verbeelding

- 10 miljard bit per seconde aan visuele info,
- 100 bit kan verwerkt worden.
- Primaire schors geeft het door aan associatievelden die geen contact met het oog hebben, maar alleen data analyseren dat aangeleverd is door de schors.
- Primaire schors= chaos prikkels
Associatievelden= hebben geen toegang tot prikkels uit buitenwereld, alleen informatie uit primaire schors.
- Collage van materialen, samenstellingen van herinneringsmateriaal.
- We dromen niet door zintuiglijke prikkels, de indrukken zijn los van elkaar opgeslagen en zonder tijd en logica kan het ingezet worden om een beeld te vormen.

maieutiek mei2016 Dromen-2

Hoe komt informatie terug in dromen?

- Experiment met rode brillen. Eerst droomt men in het rood aan het begin van de nacht en dan schuift het op naar de ochtend. De ervaring hoeft niet zo snel terug te komen in dromen. Iemand laat zijn baard staan en droomt pas over zichzelf met baard na 18 maanden!
- Opslag data; zonder gevoelens komen dingen terug in dromen.(157)
- Daarna invoegen in andere ervaringen, maar ook beoordelen, betekenis verlening
- In de vroege ochtend in de langste REM-slaap zijn er de heftigste gevoelens bij de beelden, maar ook de beste verbanden en zelfs logische conclusies als je eruit wordt wakker gemaakt.(158)

maieutiek mei2016 Dromen-2

Wakker

- Organisatie van het brein om te kunnen functioneren in de werkelijkheid is de prefrontale cortex van belang. Wat doet die?
- Strategisch beslissen over buitenwereld- lange termijn doelen
- Informatie filteren
- Opdrachten aan andere hersendelen
- Werkgeheugen houdt data paraat
- Oordeel over resultaat om te kijken of alles klopt

maieutiek mei2016 Dromen-2

Droom

- In de droom ontbreekt dit. Wakker bewustzijn blijkt ook te bestaan uit vele flarden die tot één geheel worden gemaakt. In die hele chaos blijft het **ik-gevoel** overeind. Allan Hobson noemt dat het **proto-zelf**. (97)
- Wakker centreren we alles rond dat proto-zelf in de droom valt dat 'ik' in delen uiteen die naar zichzelf kunnen kijken of zichzelf uiteen kunnen halen. (voorbeeld dokter blz. 89)

maieutiek mei2016 Dromen-2

Droom je beelden van de dag of niet?

- Het zijn (blijkt uit experimenten) niet de beelden of verhalen waarmee we inslapen.
- Wel bepalen stemming en het gevoel waarmee we inslapen wat we dromen.
- Waarschijnlijk dromen we vooral met beelden uit onze kindertijd omdat die de meeste emotionele impact hadden en zo de grondstructuur vormen voor onze emotionele structuren. (130) "Dromen leggen dus direct en ongecodeerd onze gevoelens bloot"(131)

maieutiek mei2016 Dromen-2

Dromen en bewustzijn

- **Wakker** : je weet dat jij het bent die iets beleeft, je kunt plannen en oordelen enz.
- **REM**: je hebt een ik-ervaring, maar geen gevoel van controle of planning.
- **Vroege diepe slaap**: er is geen ik-ervaring.
- **Diepe slaap** (top van golf): ik-ervaring waarin je ook jezelf kunt zien, je weet dat het jouw droom is. Lijkt op dagbewustzijn.
- N.b. Ook mensen zonder REM hebben dromen (blz.101) soms alleen het gevoel dat er iets was; noemen onderzoekers een 'witte droom'.

maieutiek mei2016 Dromen-2