

Dromen -4

Petra Bolhuis & Theo Meereboer
www.maieutiek.nl



De rol van dromen

- Boodschappen van buitenaf?
- Boodschappen van jezelf aan jezelf?
- Chaotische restverwerking of juist orde in de chaos?

Wat kun je in / van je dromen leren

- Verwerken
- Leren
- Vaardigheden oefenen
- Beïnvloeden van je dromen
- Lucide leren dromen

maieutiek mei2016 Dromen-4

Wat zeggen dromen over je?

- Barb (hst.11) onderzoek laat zien dat veel uit je dromen is af te leiden, maar cruciale informatie volledig kan ontbreken in je dromen.
- Droomduiding ging uit van verpakken van ongewenste verlangens in droombeelden die weer ontrafeld konden worden.
- Maar ook nu nog is er wel informatie; wie ben ik en wat is belangrijk voor mij over de jaren heen. Zelfkennis van de andere helft van je leven.

maieutiek mei2016 Dromen-4

Bewust hanteren i.p.v. interpreteren

- Passend bij huidige trend van maakbaarheid, zijn we meer bezig met beïnvloeden van de droom, dan het lezen van de droom.
- Leren in je droom
- Leren van je droom
- Sturen van je droom
- Helen in je droom

maieutiek mei2016 Dromen-4

Lucide dromen

- Lucide droom is een term van d'Hervey. Droomwever kent het toe aan Frederik van Eeden (blz. 95) maar die heeft zelf d'Hervey gelezen en aangehaald. (100) pas breder bekend door boektitel 1968 'Lucid dreams' van Celia Green (blz102)
- Ook ervaren en gedocumenteerd door Feynman (natuurkundige) in 'de kunst jezelf via dromen gelukkig te maken' (Frankrijk, 1746) en door Tibetaanse monniken. Zie ;
- <http://www.bosrtv.nl/generalinfo.aspx?IntEntityId=203>

maieutiek mei2016 Dromen-4

Lucide dromen kun je (van) leren

- Overdag oefenen om realiteit vast te stellen en je af te vragen 'klopt dit?', 'Kan dit?' 'Is dit een droom?' daardoor blijf je tijdens je droom ook alert op inconsistenties die horen bij dromen en zul je dat herkennen.
- Je moet dan vroeg wakker worden uit je REM-slaap. Na 20-90 minuten slaap je weer in en dan denk je aan je droom en zult het vermoedelijk weer dromen. Als je het herkent droom je lucide. Tibetanen oefenen door zich op iets te concentreren terwijl de rest van het lijf in slaap valt. Je kunt dan ook over jezelf dromen; dus je ziet jezelf en weet dat jij dat bent.
- Gebruik van lucide dromen kan zijn dat je situaties oefent die je overdag meer moeite kosten om te oefenen; muziek of turntechnieken. (Paul Tholey, 1998)
- Kan nu ook worden opgewekt van buitenaf (Voss, 2014)
- Nu zijn er zelfs apps Awoken of DreamMachine Pro om lucide dromen op te wekken, als vorm van meer uit het leven halen of het trainen van zelfvertrouwen e.d.

maieutiek mei2016 Dromen-4

Leren in je droom (tertiair of doelhoven)

- Uit onderzoek blijkt dat korte termijn geheugen doorgezet wordt naar lange termijn in slaap. "het weer opleven van geheugen sporen in de sensorische cortex houdt mogelijk direct verband met de waarnemingsbeelden die in een toestand van slapen en dromen ervaren worden." (155) Ook bij doelhoven hadden slapers en dromers een 10x snellere route dan de niet slapers (156).

maieutiek mei2016 Dromen-4

Hoe werkt het?

1. Opslag data ; zonder gevoelens komen dingen terug in dromen,(157)
2. Daarna worden de data invoegen in andere ervaringen, maar ook beoordeeld. En van betekenis voorzien.
3. 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)
4. Beide zijn bij gezonde proefpersonen nodig voor juist gebruik van geheugen; opslag en beoordeling d.w.z. invoegen in voorgaande ervaringen en gevoelens toekennen.

maieutiek mei2016 Dromen-4

Helen in je droom

- Gevoelens en herinneringen worden tijdens de slaap losgekoppeld verwerkt, dat schept distantie die nodig is voor verwerking. (n.b. lijkt op emdr = Eye Movement Desensitisation and Reprocessing) we weten nog niet genoeg; duur van de slaap telt mee, slaapritme doet iets en dat is lastig vast te stellen;
- Tobbers die moeilijk inslapen hebben eerdere en langere REM,
- Bij depressie vaak oogstorm, maar geen droomherinnering bij wakker maken, antidepressiva verminderen vaak REM-slaap, ook wel blijft men een nacht wakker om te resetten (helpt vaak korte tijd)
- Mensen die de hele nacht door akelig dromen verwerken blijkaar minder goed dan degene wiens stemming verbeterd gedurende de nacht. (N.B. kip-ei probleem)
- Aanpak; Imagery rehearsal therapy; je her-vertelt je droom anders en uiteindelijk gaat dat ook in je droom doorwerken; nachtmerries zijn slechte gewoontes die je kunt afleren. (blz. 174)

maieutiek mei2016 Dromen-4

Creativiteit en dromen

- Hypnagoge toestand = halfslaap= De beste toestand voor inspiratie voor creativiteit tussen dromen (creatief bewustzijn) en waken (kritisch bewustzijn) in.
- Droom wever (blz. 35) hypnagoge en hypnopompe beelden zijn anders dan dromen, je bent een en al oog en geen ego. Draaisma noemt dit itt Klein geen droom.
- (<http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/diagnosen/149774-hypnagoge-en-hypnopompe-hallucinatie-angstige-gewaarwording.html>)

maieutiek mei2016 Dromen-4

Wat doet droomslaap voor ons?

- het ordent de opslag van data,
- geeft er samenhang aan
- bereidt ons op komende dingen voor
- geeft inzicht.
- Slapend simuleren wij een wereld met associaties en verbindingen die alleen kunnen ontstaan omdat we én overdag zintuigelijke prikkels krijgen én in de slaap die juist niet krijgen.

maieutiek mei2016 Dromen-4

Hoe maken we gebruik van kennis over dromen?

- Belangrijk om daar gebruik van te maken is **priming** d.w.z. inslapen met een doel en bij het ontwaken 15 minuten nemen om je de droom te herinneren.
- Het serieus nemen is daarbij van groot belang en dat is wetenschappelijk lang niet gedaan.
- We moeten af van de droomsymboliek, maar wel kunnen we uit dromen leidraad van ons leven helder krijgen terwijl we daar overdag tussen alle prikkels het zicht gauw op verliezen.
- "We leven zonder aandacht voor dromen maar in een deel van het huis dat wij onszelf noemen." Klein

maieutiek mei2016 Dromen-4