Dromen

1. Wat zijn dromen?

Dromen doet iedereen.

Ook al denk je soms dat je een nacht niet gedroomd hebt, iedereen droomt.

In je dromen gebeuren dingen die in het normale dagelijks leven niet kunnen. Maar als je droomt ben je ervan overtuigd dat wat je droomt echt is.

Als je op je werk bent, en je baas verschint als een rood monster, dan vind je dat in je droom heel normaal.

Dromen zijn werkelijk én onwerkelijk. Ze komen uit onszelf én uit een andere wereld voort. Dromen zijn verwerking van het verleden én vooruitblik, dus wat nog komt.

§ 1.1 Hersenactiviteit

Het is niet hélemaal duidelijk wat dromen zijn, het heeft te maken met de hersenactiviteit. Dromen zijn boodschappen die worden gegeven door het onbewuste aan het bewuste.

Het bewuste is meestal wat je ziet in je droom, wat je droomt.

Het onbewuste is er om je dromen te kunnen begrijpen.

Het onbewuste gebruikt symbolen om je iets duidelijk te maken.

Daarbij gebruikt het onbewuste die symbolen die voor de dromer zelf alleen een betekenis hebben.

Bijvooreeld een roos kan voor de een een fijne gedachte zijn terwijl het voor de ander niet zo hoeft te zijn.

Het onbewuste probeerd iets duidelijk te maken aan de hand van het bewuste met behulp van symbolen die indruk maken op de dromer.

2. Warom droom je?

Er is onderzocht dat dromen net zo belangrijk is als slapen.

Dromen maakt een deel uit van je leven als welke andere ervaring.

Dromen wordt gezien als een onzinig iets terwijl het belangrijk en leerzaam kan zijn. Door dromen kan de mens bewuster worden van zichzelf en zichzelf beter leren kennen.

3. Slaapstadia

Als je slaapt, slaap je in vier verschillende stadia.

§ 3.1 Stadium 1: doezelen

Tijdens stadium 1 zijn er langzaam draaiende oogbewegingen, ook wel SEM genoemd (slow eye movements). De ledmaten worden zwaar en de spierspanning neemt af. Mensen reageren in dit stadium minder op prikkels van buitenaf en hun gedachten dwalen af. Opvallend is dat deze slaapvorm zo licht is dat mensen vaak ontkennen dat ze hebben geslapen.

§3.2 Stadium 2: lichte slaap

Slapers ervaren dit stadium meestal als het eerste echte slaapstadium. Deze fase duurt ongeveer een half uur. In dit stadium van de slaap is de slaper moeilijker wakker te maken. Er zijn flarden van gedachten, de spieren zijn slapper dan in stadium 1 en oogbewegingen ontbreken. In deze fase komen wel het slaapwandelen, bedplassen, praten en schrikken voor.

§3.3 Stadium 3: delta-slaap; diepe slaap

Na ruim een half uur is de slaper afgedwaald in de diepste slaapfase, de deltaslaap. De spieren zijn helemaal ontpannen, je hart gaat steeds langzamer kloppen, de bloeddruk en de lichaamstemperatuur dalen en je gaat steeds langzamer ademhalen. Tijdens de delta-slaap is de slaper bijna niet wakker te maken.

§3.4 Stadium 4: REM-slaap

Na een fase van een diepe-slaap of delta-slaap komt altijd de REM-slaap. (Rapid eye movement)

Deze droomslaap noemt men ook wel paradoxale slaap of actieve slaap. Sinds het begin van de slaap zijn nu ongveer negentig minuten voorbij. Je hebt snelle oogbewegingen, een versnelde ademhaling, een snellere hartslag en je vingers en tenen kunnen zich schokkend bewegen. Het lijkt of je lichaam niet slaapt maar toch rust je diep uit. Tijdens deze slaapfase droom je meestal, en als je in deze fase wordt wakker gemaakt weet je vaak nog heel goed wat je gedroomd hebt.

Het kan ook zijn dat je in de andere fases iets droomt, maar de dromen uit de REM-slaap onthoud je het best.

De dromen uit de andere fases zijn meestal maar een beeld en er gebeurt haast niks.

De 1ste REM-slaap duurt ongeveer 10 minuten. Dan begint de cyclus opnieuw vanaf de 2de fase. Je droomt dus 4 á 5 keer per nacht. Met elke cyclus wordt de REM-slaap langer. 20% van je slaap bestaat uit dromen.

4. Soorten dromen

Er zijn verschillende soorten dromen.

§4.1 Voorspellende dromen

Of dromen echt voorspellend kunnen zijn is moeilijk na te gaan.

Toch blijven er mensen die beweren dat ze een droom hebben gehad die later werkelijkheid is geworden.

Vaak is er bij voorspellende dromen sprake van een sterke emotionele band tussen de dromer en degene over wie hij droomt.

§4.2 Lucide dromen

Bij lucide dromen weet je tijdens het dromen dat je droomt.

Je bent dus op dat moment bewust dat de hele wereld om je heen aleen maar voortkomt uit je eigen brein.

Tijdens een lucide droom kan je zelf bepalen hoe hij verder gaat.

Bovendien kan de dromer tijdens het dromen ook nog besluiten waarom hij de droom heeft.

De voorspellende dromen en lucide dromen gaan over de toekomst, maar er zijn ook dromen die over het heden en verleden gaan, dat zijn de verwerkingsdromen.

§4.3 Verwerkingsdromen

Soms droom je een verhaal dat weergeeft wat je in het dagelijks leven meemaakt of wat je een tijd geleden hebt meegemaakt. Hierdoor kun je geholpen worden de gebeurtenis te verwerken.

In een verwerkingsdroom kunen alle gevoelens naar voren komen, maar je kunt ook over situaties dromen waar je emotioneel nog niet helemaal uit bent, situaties waar je je aan ergert of over situaties die je heel erg hebben aangegrepen.

§4.4 Nachtmerries

Nachtmerries onthoud je het best, doordat ze een grote indruk op je maken.

Nachtmerries kunnen verschillende oorzaken hebben: een onverwerkt probleem, een ingrijpende gebeurtenis of een traumatisch ervaring.

Kleine kinderen hebben het meest last van nachtmerries.

Naarmate je ouder wordt, krijg je minder last van nachtmerries en kunnen ze zelfs helemaal wegblijven.

5. Dromen onthouden

Hoe komt het, dat sommige mensen elke morgen wakker worden met de herinnering aan een droom, terwijl anderen beweren dat ze maar één keer per maand, één keer per jaar of zelfs helemaal nooit dromen?

Deskundigen hebben vastgesteld dat de mensen niet verschillen in het aantal dromen per nacht. Daarom moesten de verschillen liggen bij het vergeten van dromen en niet bij het aantal dromen per nacht. Daarom noemen deskundigen de mensen die zich minder dan één droom per maand herinneren ‘droomvergeters’’en alle anderen ‘droomonthouders’. . Mensen die snel wakker worden gemaakt (door bijv. een wekker) herinneren zich beter hun droom dan mensen die langzaam wakker worden gemaakt.

§5.1 Tips

Er zijn wat tips om je droom beter te onthouden.

Je kan bijvoorbeeld vlak voor dat je gaat slapen nog wat aandacht besteden aan dromen door bijvoorbeeld een boek over dromen te lezen of op internet te kijken.

Je sterk voornemen dat je deze nacht zal gaan dromen en die droom ook zal onthouden schijnt ook te helpen.

Als je wakker wordt kan je je droom opschrijven.

Of als je wakker wordt stil blijven liggen totdat je je droom te pakken hebt.

Of 's ochtends aan de ontbijttafel met z'n allen praten over wat je gedroomd hebt.

Mensen die meer geïnteresseerd zijn in dromen schijnen beter hun dromen te onthouden dan niet geïnteresseerden.