

# Spreekbeurt Nederlands Dromen



Spreekbeurt door een scholier  
3596 woorden  
17 jaar geleden

★ 7,6

153 keer beoordeeld

Vak

Nederlands

## Wat is een droom?

### Inleiding

Dromen over toekomst (Marten Luther King: "I have a dream"), droomprins(es), dagdromen, bedrog. Wat is dromen eigenlijk? Daar gaat het over.

Opsomming onderwerpen:

- definitie
- geschiedenis (met bijzondere aandacht voor Freud en Jung)
- Slapen en dromen (beschrijving van een nacht)
- Verschillende soorten dromen
- Kinderen en volwassenen
- Het onthouden en vergeten van dromen

### Wat is een droom?

- opeenvolging van gevoelens, beelden en gedachten (tijdens de slaap)
  - opeenvolging van beelden die gedurende de slaap worden waargenomen film of toneelstuk met de dromer als acteur of toeschouwer
  - wetenschappelijk gezien: periodes met verhoogde hersenactiviteit tijdens je slaap die te herkennen zijn aan heel snelle oogbewegingen (REM-slaap)
- iedere nacht vijf van de rem-slaap periodes, totaal ongeveer 5 uur

Op de REM-slaap ga ik straks dieper in (als ik ga vertellen hoe een nacht eruit ziet), eerst ga ik het nu hebben over de geschiedenis van het dromen.

### Geschiedenis van dromen

In veel culturen is de droom altijd beschouwd als het inwerken van een demon of god. Maar dromen werden ook gezien als een magische werking van de ene mens op de andere. Er is vaak gezegd dat er via dromen boodschappen doorgegeven kunnen worden.

Ook in het Oude Testament van de bijbel, de Koran en in het oude Griekenland is er veel aandacht

besteed aan dromen.

In het negende boek van 'de Staat' van de geleerde Plato komt de visie van Sokrates aan bod. Deze heeft het een en ander over dromen verteld. Volgens Sokrates heeft elk mens lusten en begeerten in zich, die in strijd zijn met goede zeden. Die 'driften' kun je over het algemeen wel in toom houden. Maar in je slaap kunnen ze zich gaan roeren. Dat komt dan omdat een deel van je ziel slaapt. En dat slapende deel is juist het stuk dat ervoor zorgt dat alles redelijk en behoorlijk blijft. Het andere deel kan nu zijn lusten de vrije loop laten. En dus ga je dromen.

Met de kennis van de Grieken eeuwen lang nauwelijks iets gedaan. Dromen nutteloos. Pas 2500 jaar na Sokrates pakte Freud de draad weer op. Daar ga ik het nu over hebben.

Sigmund Freud was een Oostenrijkse psycho-analyticus die leefde van 1856 tot 1939 (plaatje)

## **Sigmund Freud**

Met de kennis van de oude Grieken is eeuwen lang nauwelijks iets gedaan. De wetenschap vond dromen nutteloos. Het moderne droomonderzoek begon dan ook pas vorm te krijgen in het begin van de twintigste eeuw door de inzichten van de psychoanalyticus Sigmund Freud, die leefde van 1856 tot 1939. Aan het einde van de negentiende eeuw ging men er in het algemeen vanuit dat dromen heel kort waren. Er werd ook gedacht dat je alleen droomde als je aan het wakker worden was. Sigmund Freud dacht dit ook, maar hij voegde daar het idee aan toe dat de gedachten die de basis vormen van dromen zich gedurende de dag langzaam ontwikkelen. Hij vergeleek de dromen met vuurwerk, dat al uren is voorbereid en dan in korte tijd uit elkaar knalt.

Bovendien waren ze volgens de mensen meestal een reactie op een prikkel. Je zou bijvoorbeeld kunnen gaan dromen als je in je slaap een wekker hoorde, volgens Freud bestonden er ook inwendige prikkels, zoals het gevoel dat je moet plassen. Maar het grootste deel van de dromen werd volgens Freud veroorzaakt door psychologische prikkels. Volgens hem blijven onbevredigde wensen altijd in je geest werkzaam. En in je droom kan je zulke wensen dan toch in vervulling laten gaan. Freud zag overigens ook in dat er veel dromen zijn die geen verband laten zien met een onvervulde wens. Bovendien kun je ook vaak angstig en naar dromen. Dat verklaarde hij zo: een dromer is vaak bang voor de vervulling van zijn diepste wensen. Daarom komen die wensen in een soort vermomming in de droom voor. Freud werkte met begrippen zoals id (je diepste driften en verlangens die je eigenlijk niet zomaar mag tonen of de vrije loop mag laten gaan en dus voortdurend onder controle moet houden), het ego (dat wat je toont aan de buitenwereld, de manier waarop je je aanpast op de eisen van de buitenwereld) en het superego (je geweten, zo hoort het eigenlijk). Die drie delen van je persoonlijkheid zijn voortdurend met elkaar bezig. Overdag worden je driften in bedwang gehouden, maar 's nachts is het anders. Dan is het ego niet zo sterk en kunnen je diepere driften naar buiten komen. Maar de slaper mag niet zo overmand worden door zijn angsten, woede of seksualiteit dat hij wakker wordt. Dus komen driften in een andere vorm naar boven: via droomverhalen. Freud zei dat de droom vol symbolen zit en dat de betekenis van de droom vaak wordt verscholen. Iedere droom heeft daardoor een 'manifeste inhoud' (dat wat er gebeurt). Maar iedere droom heeft ook de 'latente inhoud' (de diepere betekenis). Volgens Freud is het belangrijk uit te vinden hoe je droom bewerkt is. Zo kun je erachter komen wat de droom eigenlijk betekent.

Overigens was het volgens Freud lang niet altijd mogelijk om een droom goed te verklaren.. Wilde je een droom goed kunnen verklaren, dan moest je de persoon die droomde goed kennen. En je moest zeer

deskundig zijn.

De ideeën van Freud worden tegenwoordig nog steeds toegepast in de psychotherapie. Maar ze zijn ook verder ontwikkeld, onder andere door Carl Jung. En daar ga ik het nu over hebben.

## **Carl Jung**

Carl Gustav Jung, die leefde van 1875 tot 1961, was in eerste instantie een volgeling van Sigmund Freud, maar hij had later toch hele andere opvattingen. Ook over dromen dacht hij anders. Volgens Jung heeft ieder mens een persoonlijk onbewuste. Hier liggen je eigen ervaringen opgeslagen, en wel die waar je overdag eigenlijk niets meer van weet. Daardoor kun je tijdens het dromen beelden voor je krijgen die je vroeger meemaakte en die je helemaal kwijt was. Naast dit persoonlijk onbewuste heb je volgens Jung ook een collectief onbewuste. Dat is een gezamenlijk bewustzijn van alle mensen. Daar liggen geen persoonlijke dingen in, maar de kenmerkende eigenschappen die bij de mens als soort horen. Dit verbindt alle mensen met elkaar. Daardoor zou je over dingen kunnen dromen die je nooit hebt meegemaakt. Jung ging ervan uit dat er in dat collectieve onbewuste oerbeelden of 'archetypen' voorkomen. Dat zijn beelden die je ook in sprookjes, mythologie en allerlei culturele rituelen kunt terugvinden. Volgens Jung heeft iedereen die oerbeelden in zich, en daarom kunnen ze ook als symbolen tot uiting komen in je dromen. Daarnaast kunnen gebeurtenissen uit het verleden je dromen binnengaan. Komt er in je droom een historische naam voor, ga dan maar eens na wat die persoon gedaan heeft, hoe hij leefde. Soms verklaart dat je droom. Volgens Jung kun je over personen dromen die je zelf niet kent. De historische figuur is dan een oerbeeld, de mens als soort deelt de herinnering.

Volgens Jung kunnen dromen een lichamelijke oorzaak hebben: je bent ziek of je ligt op je rug of je hebt teveel gegeten. Ze kunnen ook te maken hebben met prikkels van buitenaf, zoals het licht dat aangaat, warmte of kou, of geluiden. Maar volgens hem kunnen geheimen of stemmingen in je omgeving ook door je onbewuste worden aanvoeld en in je dromen tot uiting komen.

Door het werk van Freud en Jung werd voor veel mensen duidelijk dat dromen meer zijn dan fantasie of mystiek, en dat ze allesbehalve nutteloos zijn. Maar het bleef nog steeds onduidelijk wat dromen nou precies zijn. Daar kwam verandering in toen in 1952 de REM-slaap werd ontdekt door Eugene Aserinsky. Hij ontdekte dat de oogspieren van slapende mensen in bepaalde periodes van de slaap net zo actief waren als wanneer die mensen wakker waren. Hun ogen gingen dus ook in hun slaap heen en weer. En niet zo maar een beetje, maar zelfs heel snel. Vandaar ook de naam: rapid eye movements, snelle oogbewegingen. Als de mensen in zo'n REMslaapperiode wakker werden gemaakt dan konden ze bijna altijd heel goed vertellen wat ze hadden gedroomd.

Nu wisten we dus dat er tijdens het dromen heel snelle oogbewegingen zijn, maar nog steeds niet hoe dat komt, en wat de functie ervan is. De meeste wetenschappers denken nu dat de REM-slaap (het dromen) een functie heeft bij het leren of onthouden van dingen die belangrijk zijn voor de mens of het dier (want dieren dromen ook).

Tijdens de REM-slaap zijn niet alleen de oogspieren net zo actief als wanneer iemand wakker is, maar ook de hersenen. In beide gevallen wordt informatie verwerkt in de hersenschors. Als je wakker bent is die informatie afkomstig van prikkels van buitenaf (vooral van dingen die je ziet). Als je slaapt komen die prikkels uit de hersenen zelf, en dan vooral uit de hersenstam.

Verder hebben ze ontdekt dat ook de hippocampus tijdens de REM-slaap erg actief is. De hippocampus is heel belangrijk voor het geheugen. Informatie van de zintuigen wordt overdag verwerkt in de hippocampus en daarna opgeslagen in de hersenschors. Bij dieren is die activiteit van de hippocampus opvallend hoog als ze gedrag vertonen wat heel belangrijk is voor het overleven van de soort. Bijvoorbeeld het sluipen bij katten en het snuffelen bij ratten.

En het aardige is dat die hippocampus tijdens de REM-slaap net zo actief is. Alleen krijgt hij dan de prikkels dus niet van de zintuigen. Maar van de hersenstam. En omdat de wetenschappers ook hebben ontdekt dat hersencellen en zenuwbanen alleen goed kunnen functioneren als ze regelmatig worden gebruikt, denken ze nu dat het dromen een soort "fit-houden" van de hersenen is. Een soort droogzwemmen dus om overdag zo goed mogelijk te kunnen functioneren. En door het telkens weer meemaken van belangrijke ervaringen worden die ook steeds weer ingeprent. Door dromen zou je op die manier dus ook nog leren.

- Niet helemaal duidelijk wat dromen is, wel duidelijk: te maken met hersenactiviteit
- Die hersenactiviteit kun je meten door elektrodes aan te brengen op het hoofd.
- De hersenactiviteit die wordt gemeten wordt vastgelegd in elektro-encefalogram. (EEG)

Als je naar zo'n EEG van een nacht kijkt dan zie je dat de hersenen niet steeds even actief zijn. Er zijn een aantal stadia te herkennen, en daar ga ik het nu over hebben.

### **Stadium 1: doezelen**

Tijdens stadium 1 zijn er langzaam draaiende oogbewegingen, ook wel SEM genoemd (slow eye movements). De ledematen 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.

### **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.

### **Stadium 3: delta-slaap; diepe slaap**

Na ruim een half uur is de slaper afgedwaald in de diepste slaapfase, de deltaslaap. Bij een gezonde volwassene kan dit stadium tot een uur duren, maar deze fase is zo diep dat het alleen voorkomt bij mensen onder de vijftig. Daarna halen ze het diepste punt niet meer.

De spieren zijn helemaal ontspannen, je hart gaat steeds langzamer kloppen, de bloeddruk en de lichaamstemperatuur dalen en je steeds langzamer ademhalen. Tijdens de delta-slaap is de slaper bijna niet wakker te maken.

## Stadium 4: REM-slaap

Na een fase van een diepe-slaap of delta-slaap komt altijd de REM-slaap. Deze droomslaap noemt men ook wel paradoxale slaap of actieve slaap. Sinds het begin van de slaap zijn nu ongeveer 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.

## Non REM dromen (NREM)

Het kan dat je ook in andere fases iets droomt, bijvoorbeeld tijdens de diepere slaap, maar deze zijn moeilijker te herinneren en de ogen bewegen niet zo als in een REM-droom. Het is vaak wel zo dat de dromen in de REM-slaap het meest uitvoerig zijn en dit zijn meestal ook de dromen die je de volgende ochtend nog herinnert. Dromen in de diepe slaap zijn meestal kort, en het gaat meer om een gedachte of beeld.

Een bekende vorm hiervan is een korte droom die je hebt als je inslaapt. De meeste mensen denken dat ze een droom die je hebt als je inslaapt niet meer kunnen herinneren na een droom in de diepe slaap, maar soms wordt je net na het inslapen even wakker. De inslaapdromen zijn nogal typisch, meestal staar je naar een beeld waarbij je je geen achtergrond kan herinneren (zoals een volle maan) Het zijn dromen waarin niet echt iets gebeurt.

Als je kijkt naar de hersenactiviteit zijn er dus twee soorten dromen te onderscheiden: de REM- droom en de NREM- droom. Maar er zijn ook nog andere manieren om dromen te onderscheiden. En daar ga ik het nu over hebben.

Ik ga iets vertellen over: voorspellende, lucide, verwerkingsdromen en nachtmerries

## Voorspellende dromen

Of dromen echt een voorspellende waarde hebben is natuurlijk ingewikkeld om na te gaan. Veel droomdeskundigen geloven er helemaal niets van omdat het niet te bewijzen is, maar er zullen toch altijd mensen zijn die blijven aangeven dat hun droom later werkelijkheid is geworden.

Iemand die een theorie had over voorspellende dromen was Jung, volgens hem kun je door middel van een droom een probleem oplossen waar je in het dagelijks leven mee zit.

Vooraf dromen met oerbeelden zouden je hierbij kunnen helpen. Hij laat je dan zien welke weg je zou moeten inslaan. Maar daarvoor moet je wel naar de symbolische inhoud van de droom kijken. Want in de symboliek zit de oplossing.

## Lucide dromen

Bij heldere of lucide dromen weet je tijdens het dromen dat je droomt. Op dat moment ben je je dus bewust van het feit dat de hele wereld om je heen alleen maar voortkomt uit je eigen brein. Er wordt zelfs

gedacht dat je tijdens een lucide droom zelf kunt bepalen hoe je je droom verder wilt laten gaan. Bovendien kan de dromer tijdens het dromen ook nog besluiten waarom hij de droom heeft. Op die manier geeft de droom enorm veel inzicht in jezelf. Het kan zijn dat je droom maar een heel klein beetje lucide is. Dan beseft je dat je aan het dromen bent, maar je komt nog niet meteen op het idee dat de dingen om je heen voortkomen uit je eigen verbeelding.

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.

## **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 kunnen 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.

Tot nu toe heb ik het gehad over dromen die mensen meestal als plezierig ervaren. Maar er zijn ook dromen waar mensen over het algemeen weinig lol aan beleven. Dat zijn de nachtmerries

## **Nachtmerries**

Nachtmerries zijn de vervelende versies van dromen en meestal onthoud je dit soort droom het best. Iedereen heeft wel eens met nachtmerries te maken. In de leeftijd van 4 t/m 7 jaar hebben veel kinderen regelmatig nachtmerries. Naarmate mensen ouder worden, hebben de meeste mensen minder nachtmerries. Maar wanneer mensen onder druk staan, of wanneer er grote veranderingen in hun leven plaatsvinden, dan kunnen ze opeens weer een nachtmerrie krijgen. Nachtmerries kunnen verschillende oorzaken hebben: een onverwerkt probleem, een ingrijpende gebeurtenis of een traumatische ervaring. Andere keren wordt een nachtmerrie veroorzaakt door een ziekte. Zelfs voorspellende nachtmerries komen in een heel enkel geval voor.

Er zijn dus allerlei verschillen tussen dromen. Wat betreft hersenactiviteit en wat betreft inhoud. Maar er zijn ook verschillen tussen dromers. Bijvoorbeeld tussen kinderen en volwassenen. Ik heb net bijvoorbeeld verteld dat kinderen vaker last hebben van nachtmerries dan volwassenen, maar er zijn nog meer verschillen tussen de dromen van volwassenen en kinderen. En daar ga ik nu iets over vertellen.

Terwijl volwassenen over het algemeen bewegende beelden dromen, zoals bij een film, zien kinderen vooral als ze nog heel jong zijn meestal stilstaande beelden, zoals bij een foto. Ook komen kinderen vaak voor hun vijfde jaar zelf niet voor in hun dromen.

Dit komt doordat kinderen het moeilijk vinden zichzelf voor te stellen in een situatie waarin ze zich nog nooit bevonden hebben.

Kinderen dromen over het algemeen ook vaker en langer dan volwassenen. Als je ouder wordt, neemt het

dromen dus een beetje af.

Verder is in nieuw onderzoek naar boven gekomen dat mensen onder de vijftig jaar meer in kleur dromen dan mensen boven die leeftijd. En mensen van onder de vijftig dromen weer vaker in kleur dan vijftig plussers. Dus ook de kleuren in je dromen vervagen naarmate je ouder wordt.

Carl Gustav Jung heeft ook het een en ander over kinderdromen gezegd. Volgens hem zijn de eerste dromen van kinderen heel bijzonder omdat er geen bijgedachten bijzitten. Kleine kinderen hebben nog weinig meegemaakt. Daardoor komt de inhoud van hun dromen vaak omhoog uit het collectieve deel van het onbewuste en daar zitten allemaal oerbeelden in. Deze dromen kunnen volgens Jung een vooruitblik geven op de verdere levensloop van het kind. Kleine kinderen zouden dus kunnen dromen over hoe ze dingen in de toekomst gaan aanpakken en welke situaties ze tegen kunnen komen! Jung raadde mensen dan ook aan de dromen uit hun vroegste jeugd op te schrijven. Omdat deze dromen zo bijzonder zijn kunnen veel mensen ze zich ook nog vrij scherp herinneren.

## **Waarom vergeten we onze dromen?**

Iedereen droomt. Ook mensen die dit lezen en zeggen: 'Je bent gek, ik droom nooit, of anders hooguit een keer in de twee week.'

Je droomt iedere nacht, alleen herinner je je dromen niet altijd. En dat is jammer, want er zijn wetenschappers die beweren dat je dromen van enorme waarde kunnen zijn. Voor jezelf en voor anderen. Dat ze je bijvoorbeeld kunnen helpen jezelf beter te begrijpen, of bij die ene moeilijke beslissing juist de doorslag kunnen geven.

Bovendien zijn een paar van de mooiste boeken, muziekstukken en schilderijen door de kunstenaar eerst gedroomd!

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'.

Er is vaak gezegd dat mensen die langzaam wakker worden meer kans hebben om zich hun dromen te herinneren dan mensen die door een plotselinge prikkel, zoals een wekker, wakker worden gemaakt. Maar dit is niet zo. Het was juist dat de mensen die snel wakker werden gemaakt meer van hun droom herinnerden dan de mensen die langzaam wakker werden gemaakt. Dit betekent dat de droom snel wordt uitgewist in de tijd tussen het slapen en helemaal wakker zijn. Andere experimenten hebben laten zien dat mensen die altijd hun dromen vergeten vaak een sterkere prikkel nodig hebben om wakker te worden dan droomonthouders. Dit kan betekenen dat de eersten een diepere slaap hebben dan de laatsten. En dit kan weer betekenen dat één reden waarom mensen droomonthouders zijn, is, dat zij 's nachts vaker wakker worden en meer dromen vasthouden dan de vaster slapende droomvergeters.

Maar aan de hand van het meeste bewijs denken deskundigen dat het verschil tussen droomonthouders en droomvergeters meer een kwestie van de psychologische kenmerken van hun persoonlijkheid is dan de

diepte van hun slaap of de wijze waarop ze wakker worden. Al een paar jaar geleden constateerden onderzoekers dat droomvergeters meer snelle oogbewegingen per seconde vertoonden dan droomonthouders. En daardoor dachten de onderzoekers dat de droomvergeters actievere dromen hadden. Maar meestal gaven de droomvergeters aan dat hun dromen korter, vager en minder levendig waren dan de dromen van droomonthouders. Na al deze onderzoeken zijn er nog veel meer oorzaken gevonden, maar uiteindelijk viel niets wetenschappelijk te bewijzen en daardoor zijn er nog steeds hele verschillende meningen over waarom mensen hun dromen vergeten.

Er zijn tips om je dromen beter te kunnen onthouden. Zo kun je voor je gaat slapen een half glas water drinken. De andere helft laat je staan, die drink je de volgende ochtend bij het wakker worden op. Ikzelf heb het nog nooit geprobeerd, maar ze zeggen dat het helpt...

Je kan ook als je wakker wordt heel stil blijven liggen en je niet bewegen voor je je droom te pakken hebt. Ik weet uit eigen ervaring dat dat heel goed werkt. Maar je moet er wel tijd voor hebben.

Neem je verder voor je gaat slapen hardnekkig voor deze nacht je droom te onthouden. En je zult het vanzelf wel merken; hoe langer je bezig bent met je eigen dromen, hoe gemakkelijker het zal gaan. Schrijf je mooiste of duidelijkste dromen op of schilder ze.

Dit is wat ik jullie wilde vertellen. Ik hoop dat ik duidelijk heb gemaakt dat dromen soms misschien moeilijk zijn te begrijpen, maar dat ze zeker niet zinloos zijn. En ook geen bedrog. Mensen en dieren hebben dromen waarschijnlijk nodig om goed te kunnen functioneren in het leven. Voor dromen is een boel hersenactiviteit nodig en je kunt er slapend van leren. Het is daarom misschien een goed idee om nu even een tukje te gaan doen.