



— HOOFDSTUK 3 —

# DROMEN ONTHOUDEN



**J**e hebt ongeveer vijf tot zes dromen per nacht, maar je onthoudt er hooguit eentje. Dat is jammer als je het leuk vindt om over de betekenis van dromen na te denken. Gelukkig zijn er manieren aan te leren om je dromen beter te onthouden.

Hoe komt het dat we dromen vergeten? Het lijkt te maken te hebben met de wisselwerking tussen het lange termijn en het kortetermijngeheugen.

30

#### HIPPOCAMPUS

In ons kortetermijngeheugen slaan we dingen op die van moment tot moment gebeuren. In ons langetermijngeheugen onthouden we gebeurtenissen uit het verleden. Een derde hersenonderdeel, de hippocampus, zorgt ervoor dat het korte en langetermijngeheugen met elkaar kunnen communiceren en sommige informatie van het kortetermijngeheugen in het langetermijngeheugen wordt opgeslagen. Informatie komt via het kortetermijngeheugen in de hippocampus die het of wel of niet naar het langetermijngeheugen stuurt.

Onderzoek heeft laten zien dat de hippocampus tijdens je slaap wel informatie wegstuurt, maar hij geen nieuwe informatie ontvangt. Nieuwe herinneringen kunnen tijdens de slaap dus niet worden

opgeslagen in het lange termijngeheugen en blijven in het kortetermijngeheugen hangen.

Uit Frans onderzoek blijkt dat mensen die vaak hun droom onthouden, slapend en wakend meer activiteit laten zien in hun temporopariëtale junctie en prefrontale cortex, twee delen van de hersenen die betrokken zijn bij het stimuleren van beelden en het opslaan van herinneringen. Ook werd ontdekt dat 'hoge herinneraars' 's nachts vaker wakker werden en langer wakker waren. Mensen die hun dromen vaak onthouden zijn gemiddeld 2 minuten wakker; 'lage herinneraars' gemiddeld 1 minuut.

#### STILLIGGEN

Nu we weten hoe je geheugen 's nachts werkt, kunnen we kijken hoe we ervoor kunnen zorgen dat je je droom niet vergeet. Als je vlak na de droom uit jezelf wakker wordt, kun je de droom 'vastgrijpen' en opnemen in het langetermijngeheugen. Zodra je wakker begint

te worden, moet je je hersenen even de tijd geven om ook wakker te worden. Blijf dus even stilliggen en probeer zoveel mogelijk details van je droom te herinneren. Begin bij het laatste beeld of het laatste gevoel en probeer je te herinneren wat ervoor gebeurde. Stap voor stap probeer je zo de droom terug te halen.

#### WEKKER

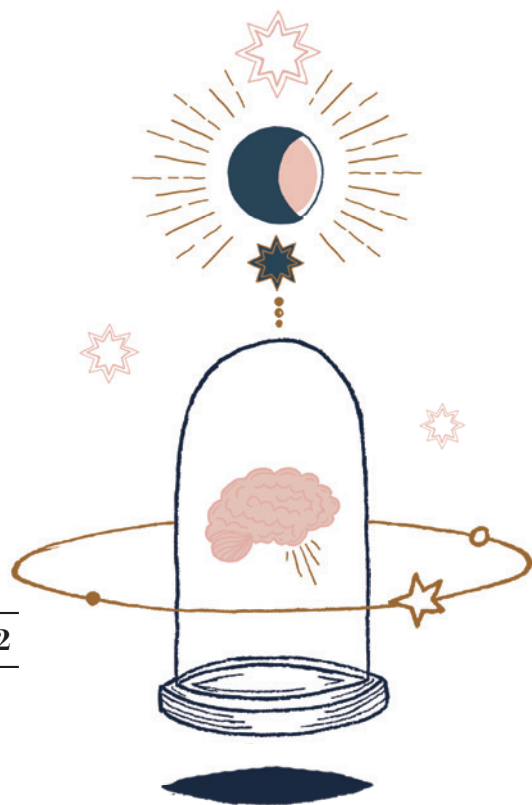
Als de wekker je droom verstoort, is het lastiger je droom vast te houden. Maar het kan wel. Ook als je door de wekker uit je droom gehaald wordt, doe je nog even rustig aan. Houd je ogen gesloten, blijf stilliggen en probeer je zoveel mogelijk details te herinneren. Zo heeft de hippocampus ook de tijd om wakker te worden en de droom naar het langetermijngeheugen te sturen.

#### PAARDENMIDDEL

Mensen die 's nachts vaker wakker zijn, onthouden hun dromen beter. Een paardenmiddel om je dromen te onthouden is vlak voor het slapen veel water of thee-

'DREAMS  
ARE THE  
ROYAL  
ROAD  
TO THE  
UNCON-  
SCIOUS.'  
SIGMUND FREUD

31



### MANNEN EN VROUWEN

Mannen dromen anders dan vrouwen. Vrouwen dromen evenveel over mannen als over vrouwen, maar mannen dromen meer over andere mannen. Onderzoek van Michael Schredl van het Centraal Instituut van Mentale Gezondheid in Mannheim laat zien dat mannen vaak dromen van vechten met andere mannen, terwijl vrouwen vaker dromen over vriendelijke interactie met mensen.

## ALS JE VLAK NA DE DROOM UIT JEZELF WAKKER WORDT, KUN JE DE DROOM 'VASTGRIJPEN' EN OPNEMEN IN HET LANGETERMIJNGEHEUGEN.

drinken, zodat je er 's nachts uit moet voor de wc. Dat zijn de momenten waarop je je droom herinnert. Probeer ook nu weer zoveel mogelijk details op te slaan. Dat helpt je bij het herinneren de volgende dag. Omdat je maar even wakker bent, en nadat je een volledige slaapcyclus hebt afgerond (tijdens de diepe slaapfases wordt je niet zomaar wakker), heb je de volgende dag nauwelijks last van deze 'waakmomenten'.

### INTENTIE

Een krachtig voornemen om dromen te onthouden blijkt ook wel eens te werken. Voordat je gaat slapen, neem je jezelf voor dat je je droom gaat onthouden. Maak je

intentie kort en duidelijk, bijvoorbeeld: 'Morgenochtend herinner ik me mijn droom'. Daarnaast helpt het als je er emotie aan toevoegt. Stel je voor wat je voelt als je morgenochtend daadwerkelijk je droom onthouden hebt. Blijf jezelf aan dit krachtige voornemen herinneren voordat je in slaap valt.

### DROMENDAGBOEK

Een andere manier om dromen beter te onthouden, is de droom meteen opschrijven. Ook midden in de nacht dus. Het beste kun je hiervoor een schriftje en een potlood of pen naast je bed neerleggen. Het hoeft geen mooi schriftje te zijn, want je gaat hier met hele grote hanenpoten steekwoorden in opschrijven. Hele grote hanenpoten omdat je midden in de nacht in het donker gaat schrijven. Het hoeft niet netjes of goed gespeld, het gaat erom dat het je de volgende dag helpt de droom terug te halen. Je kunt je droom ook 's nachts inspreken in je telefoon. De volgende ochtend probeer je de hele droom op te schrijven. Zie hoofdstuk xx.



### DROMEN OPSCHRIJVEN

#### STAP 1

Blijf eerst nog even stilliggen en doe niets. Houd je ogen dicht en ga met je aandacht terug naar je droom. Probeer je zoveel mogelijk details voor de geest te halen.

#### STAP 2

Open je ogen en pak pen en papier (of mobiele telefoon)

#### STAP 3

Schrijf alles wat je je kunt herinneren lukraak op. Probeer hier vooral ook je emoties tijdens de droom te herinneren en op te schrijven.

#### STAP 4

Ga weer lekker verder met slapen. Op een rustig moment schrijf je de droom helemaal uit.



— HOOFDSTUK 4 —

# LUCIDE DROMEN