

Informatieverwerkingstheorie

George Miller ontwikkelde de informatieverwerkingstheorie in de jaren 1950. Zijn theorie vergelijkt de menselijke hersenen met een computer en stelt dat de informatie die we aan de hersenen geven (emoties, beelden, gevoelens, ervaringen) vervolgens wordt gefilterd in onze korte- en langetermijngeheugens. Volgens Miller worden deze herinneringen georganiseerd en opgeslagen in onze hersenen terwijl we slapen en dat is wat dromen is: hoe onze hersenen onze herinneringen organiseren. Deze theorie staat ook bekend als de zelforganisatietheorie, omdat onze herinneringen worden gerangschikt op basis van belang of waarde. Dus wanneer we dromen, worden nuttige, goede, belangrijke of waardevolle herinneringen sterker gemaakt, terwijl de minder waardevolle vervagen.

Het werk van Miller heeft geleid tot verder onderzoek, waaronder studies die hebben aangetoond dat we onze vaardigheden met betrekking tot complexe taken verbeteren naarmate we meer dromen over die taken. We kunnen dus betere chauffeurs worden als het leren autorijden een belangrijke rol speelt in onze dromen. Dit is logisch, aangezien andere studies hebben aangetoond dat tijdens de REM-slaap laagfrequente θ -golven dominant zijn, die een rol spelen bij het aanleren van nieuwe dingen en het onthouden van informatie wanneer we wakker zijn. Deze opvatting wordt echter niet gedeeld door alle neurobiologen.



Reverse learning

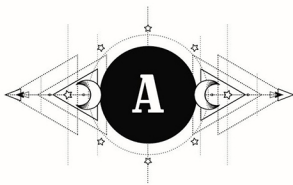
In 1983 stelden Francis Crick en Graeme Mitchison dat het geheugensysteem van de hersenen gemakkelijk wordt overbelast (denk aan het aantal verschillende dingen dat je elke dag doet en de hoeveelheid extra informatie die je elke dag moet verwerken). Als gevolg daarvan vullen onze hersenen zich met 'cognitieve rommel', zoals ze het noemden: meerdere overvloedige gegevens die de systemen van de hersenen verstoppen. Om dit cognitieve puin te elimineren, ervaren mensen 'droomrijke' REM-slaap. Daarom was de conclusie van Crick en Mitchison dan ook dat dromen geen betekenis hebben, behalve om de hersenen te ontdoen van onnodige herinneringen. Zoals Crick en Mitchison het stelden: 'We dromen om te vergeten', een vorm van omgekeerd leren, waarbij we de ervaringen die we niet hoeven te onthouden, afleren.

Theorie van emotionele regulatie in dromen

Deze theorie stelt dat we dromen om ons te helpen omgaan met onze emoties in een veilige ruimte, namelijk wanneer we slapen. Tijdens bijzonder levendige dromen zijn de amygdala en de hippocampus in onze hersenen zeer actief. Dit zijn de twee gebieden van de hersenen die het meest worden geassocieerd met het verwerken van informatie en het verplaatsen ervan van het kortetermijnaan naar het langetermijngeheugen. De theorie stelt dan ook dat we onze droomtijd gebruiken om onze emoties en herinneringen te verwerken en naderhand die gevoelens en informatie die op dat moment niet nuttig zijn, in ons langetermijngeheugen op te slaan. Soortgelijk onderzoek heeft deze hypothese bevestigd en heeft een verband gevonden tussen ons vermogen om onze emoties te beheersen en de hoeveelheid REM-slaap die we krijgen. Het lijkt er dus op dat hoe dieper we slapen en hoe vaker we in de REM-fase terechtkomen, en dus hoe meer we dromen, hoe beter we in staat zijn om onze emoties onder controle te houden.

Eén laatste theorie om te overwegen, afkomstig uit de biologie, is dat dromen een reactie zijn op externe stimuli. Geluiden uit de echte wereld, zoals een blaffende hond of het gehuil van een baby terwijl we slapen, zullen ons niet altijd wakker maken. Soms bereikt het externe geluid echter onze hersenen die proberen het geluid te interpreteren en te begrijpen, en dit creëert dromen waarin deze geluiden of de bronnen van deze geluiden een rol spelen.

Hieronder kun je lezen over enkele van de meest voorkomende droomthema's en mogelijke betekenissen ervan op basis van de psychologie achter de dromen en, in sommige gevallen, oude mystieke betekenissen en 'oude wijvenverhalen' die van generatie op generatie zijn doorgegeven.



Aanbidder Een droom waarin je een bewonderaar hebt, geeft aan dat je ware positieve eigenschappen niet aan anderen laat zien; het is alsof ze alleen zichtbaar zijn voor één persoon: jouw bewonderaar.

Aardbeien Dromen over aardbeien zijn een goed voorteken voor vooruitgang in het leven en leukere periodes in de toekomst. Het suggereert dat je een diepgekoesterd verlangen zult vervullen. Aardbeien eten betekent verliefd worden op iemand die niet in jou geïnteresseerd is, terwijl ze telen en verkopen betekent dat je een overvloed zult hebben van de dingen die je nodig hebt en wilt in het leven.



Aas Als je een aas uit een kaartspel in je droom ziet, suggereert dit ambiguïteit in je leven en de behoefte aan duidelijkheid.

- De hartenaas kan betekenen dat je betrokken bent bij een liefdesaffaire.
- De schoppenaas betekent dat je betrokken bent bij een schandaal.
- De ruitenaas symboliseert je nalatenschap of reputatie.
- De klaveraas suggereert dat je betrokken zult zijn bij een juridische kwestie.



Abdij Een abdij is een religieus complex van gebouwen waarin monniken en nonnen wonen en bidden. Een droom over een abdij kan daarom een metafoor zijn voor het zoeken naar spirituele begeleiding voor een bepaalde kwestie of voor het ontwikkelen van je spiritueel bewustzijn in het algemeen.



Acacia Een acaciaboom in een droom geeft aan dat je je bewust bent van je sterfelijkheid en wellicht hebt nagedacht over je eigen dood.

Accenten Het horen van verschillende accenten in je droom kan duiden op moeilijkheden bij het communiceren met iemand in je bewuste leven of dat je er mee worstelt om iemand en zijn behoeften te begrijpen.



Accordeon Het horen van de muziek van een accordeon verwijst naar een verdrietige en deprimerende situatie in je leven. Je moet je richten op vrolijkere momenten. Als je droomt dat je accordeon speelt, duidt dit op intense emoties die een fysieke spanning in je lichaam veroorzaken. Je voelt je moe. Aan de andere kant suggereert de droom dat je hard moet werken om je doelen te bereiken.

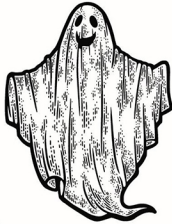


Achterdeur Een achterdeur staat symbool voor de noodzaak om iets harder te zoeken naar een antwoord op je vragen. Soms is de oplossing wellicht niet voor de hand liggend. Aan de andere kant geeft de droom aan dat je op zoek bent naar snelle oplossingen.

Achterruit Als je droomt dat je achterruit loopt of beweegt, geeft dit aan dat je huidige handelswijze mogelijk contraproductief is. Wat je ook in het leven zoekt, dit alles lijkt zich van je te verwijderen. Daarom



Geest Er zijn verschillende mogelijke betekenissen van het zien van een geest in je droom. Als je bijvoorbeeld droomt over de geest van iemand die momenteel leeft, zou je dit moeten beschouwen als een waarschuwing dat deze persoon je kwaad wil doen. Als de geest van jezelf is, zou je bang kunnen zijn voor de dood. Het zien van de geest van een familielid of vriend die is overleden, geeft aan dat je spijt hebt over je relatie met die persoon. Ten slotte, als je droomt dat je wordt achtervolgd door een geest, weiger je waarschijnlijk iets uit je verleden te erkennen.



Geld tellen Iets waardevols ligt in het verschiet. Het hoeft geen financiële meevaller te zijn, maar het zal iets goeds zijn.

Geld verliezen Dit is niet zo erg als je misschien denkt, want het is waarschijnlijk een indicatie dat jij het verder zult brengen dan je ooit hebt gedacht.

Geld vinden Geld vinden in je droom heeft niet de gelukkige betekenis als in de echte wereld! Het geeft waarschijnlijk aan dat je verlies moet voorkomen.

Geld uitgeven Pas op, want er kunnen in de nabije toekomst extra uitgaven of verliezen zijn.

Gevaar Misschien een beetje voor de hand liggend, maar dromen over gevaren wijzen vaak op obstakels en gevaren die zich in je bewuste wereld bevinden en waar je mee om moet proberen te gaan of die je moet vermijden.

Gevaar lopen Als je droomt dat je in gevaar bent of dat je risico loopt in een bepaalde situatie, is dit vaak een aanwijzing dat je voorzichtig moet zijn met iets of iemand in je bewuste leven. Misschien neem je op dit moment te veel risico's met je gevoelens, je veiligheid of je geld.

Gevangenschap Voel je je gevangen? Houden mensen je tegen om beslissingen voor jezelf te nemen? Voel je dat iemand overdreven geïnteresseerd is in wat je doet? Word je op het werk te veel gemicromanaged? Dit zijn allemaal redenen waarom je zou kunnen dromen over dat je gevangenzit. Het kan ook een waarschuwing zijn om je niet in iets te storten waar je later spijt van zou kunnen krijgen, maar het kan ook duiden op vertragingen en problemen die tijd kosten om op te lossen.

Geweld Dromen over gewelddadig zijn tegen iemand anders is een teken dat je opgekropte woede koestert jegens iemand. Je hebt een overweldigende behoefte om jezelf tegenover die persoon uit te drukken. Als het geweld op jezelf is gericht, is het een indicatie dat je eerlijk moet zijn tegenover jezelf over je relaties met anderen en je moet terugtrekken uit relaties die je pijn doen.

Gif Gif in een droom staat symbool voor woede, negatieve emoties en destructief gedrag dat door een andere persoon op de dromer wordt gericht. Misschien is het tijd om de waarheid onder ogen te zien over iemand van wie je dacht dat hij of zij dicht bij je stond.

Gokken Gokken in een droom symboliseert het nemen van risico's en impulsiviteit. Als je in je bewuste leven een echte gokker bent, kan dit een waarschuwing vormen om voorzichtiger om te gaan met het nemen van risico's. Maar als je weinig gokt, kan dit type droom suggereren dat je een kans moet grijpen en wat spontaan moet zijn met iets of iemand.



Golven Golven staan symbool voor emotionele onrust, waarbij de dromer schommelt tussen kalmte en paniek. Een droom over golven geeft aan dat je even diep adem moet halen, kalm moet worden en moet beslissen welke richting je op wilt.



Graf Dromen over een graf doet misschien denken aan negatieve dingen, maar het geeft eigenlijk aan dat een lang en gelukkig leven in het verschiet ligt.

Shampoo Als je je eigen haar aan het wassen bent, vormt dit een waarschuwing dat je te veel je best doet om anderen te plezieren en dat je vergeet dat je ook je eigen behoeften hebt. Als iemand anders je haar wast, maak je binnenkort een reis die je vreugde zal brengen, maar het resultaat hiervan zul je voor je familie en vrienden geheim moeten houden.



Slachtoffer Een slachtoffer zijn in je droom is eigenlijk een versterkende positie die je zelfverzekerd kan laten voelen over het opkomen voor jezelf in het echte leven.

Slapend kind Een droom over een slapend kind geeft aan dat geluk in aantocht is.

Sleutel Een sleutel kan symbool staan voor veel verschillende dingen. Het kan verwijzen naar een verhuizing, wellicht zelfs naar een verhuizing naar een ander deel van het land. Maar het kan ook een metafoor zijn voor het eindelijk ontdekken van de waarheid over iets of iemand. Als je droomt over het gebruiken van de sleutel om een kluis, een bureaula of een deur op slot te doen, kan dit suggereren dat je te veel voor jezelf houdt en opener moet zijn tegenover anderen. Dromen over het vinden van een sleutel duidt erop dat je op het punt staat het antwoord op een probleem te ontdekken.



Sneeuw Over het algemeen genomen is dromen over sneeuw niet geweldig, omdat er verschillende relatief onaangename mogelijkheden zijn, zoals er ziek uitzien, zelfs als je je niet ziek voelt, teleurgesteld zijn in het leven en zelfs niet in staat zijn om te genieten van iets

wat prettig zou moeten zijn. Vieze sneeuw is niet goed voor je reputatie, terwijl skiën of sleeën betekent dat je de verkeerde soort geliefde kiest. Smeltende sneeuw verandert ongeluk in vreugde, wat aangeeft dat niet alles slecht is waar het sneeuwdromen betreft.



Spelende kinderen Als je droomt over het gelach en de vreugde van spelende kinderen kan dit duiden dat er geluk op komst is. Het kan ook een teken zijn dat je jezelf de laatste tijd te serieus hebt genomen en meer moet ontspannen.

Spiegel Als je spiegel een belangrijke rol speelt in je droom, zijn er twee mogelijke betekenissen. Aan de ene kant kan het aangeven dat het tijd is om eerlijk naar je gedrag in de afgelopen maanden te kijken. Is er iets waar je je voor schaamt? Aan de andere kant kan het aangeven dat je in de nabije toekomst wat vleierij van het andere geslacht kunt verwachten.

Spin Ruzies in het verschiet. Iemand kan op de loer liggen om je te bedriegen.

Springen Als je in een droom springt van een klif in de oceaan eronder staat dit voor het nemen van een risico. Als je in je droom veilig in de oceaan landt, zou het advies zijn om dat risico te nemen. Een ongelukkige afloop van zo'n sprong zou suggereren dat je wat meer tijd moet nemen om alle voor- en nadelen te overwegen voordat je de sprong waagt.

Strand Lekker luieren op een zandstrand is de dagdroom van veel mensen en dromen over een strand tijdens het slapen representeert dezelfde emoties en gevoelens: de behoefte om te ontspannen en het rustig aan te doen. Misschien is het lang geleden dat je op vakantie bent geweest.