

Dromen doen mensen zowel tijdens de fasen van REM slaap als tijdens fasen van NON-REM slaap

In 1953 ontdekten de wetenschappers Aserinsky en Kleitman met hulp van een eeg-scan dat er gedurende een bepaalde fase van de slaap opvallend meer hersenactiviteit waarneembaar was dan bij de rest van de slaap. Die hersenactiviteit ging samen met snelle oogbewegingen, 'rapid eye movements'. Ze noemden die fase toen de remslaap. Zo ontdekten ze dat hersenen tijdens de slaap helemaal niet op non-actief stonden, zoals de heersende overtuiging was in de jaren vijftig, maar juist volop aan het werk waren. Om te testen of de proefpersonen gedroomd hadden tijdens de remfase, maakten Aserinsky en Kleitman hun proefpersonen wakker in de remfase en vroegen hen vervolgens of ze gedroomd hadden. En inderdaad, dat hadden ze. De proefpersonen rapporteerden veel en levendige dromen. De onderzoekers concludeerden toen dat dromen gebeurt in de remslaap.

Uit later onderzoek bleek dat dromen niet beperkt blijft tot de remslaap. Je kunt in elk slaapstadium dromen.¹ Al lijkt het er wel op dat je het meest droomt in de remfase; in ieder geval rapporteren proefpersonen dan de meeste dromen. Uit onderzoek van Nielsen in 2000 bleek dat 80 procent van de proefpersonen zich dromen herinnerden nadat ze wakker werden gemaakt uit de remslaap; 50 procent zei daarnaast ook gedroomd te hebben in de overige slaapfasen².

Ook neurowetenschappers Antrobus en Wamsley kwamen tot de conclusie dat 50 procent van de proefpersonen zich levendige en heldere dromen herinnerden wanneer ze wakker werden gemaakt in non-remfasen, slaapfasen buiten de remslaap, waarin weinig hersenactiviteit zichtbaar is op een eeg.³ Die 50 procent staat trouwens ter discussie onder wetenschappers, want in eerdere onderzoeken wordt een percentage van slechts 10 procent genoemd.

Bron:

Douwes Isema, N. & Esser, C. (2011). *Wat heb jij gedroomd vannacht? De kracht van denken in je slaap*. Schiedam: Scriptum

¹ Gottesman, C. (2007). *A neurobiological history of dreaming*. In: Barrett (ed.), *The New Science of Dreaming, deel I*.

² idem

³ Antrobus, J.S., & Wamsley, E.J. (2007). *Dream production: a neural network attractor, dual rhythm regional cortical activation, homeostatic model*. In: Barrett (ed.), *The New Science of Dreaming, deel I*.