

HUGUR OG HUGSUN? SEPTEMBER 2006

Spurningar hópsins:

- Hvað er draumur? (Ragnheiður)
 - Af hverju dreymur okkur stundum og stundum ekki? (Þorgeir)
 - Dreymir mann alltaf eða man maður drauma bara stundum? (Anna Katrín)
 - Af hverju geta sumir stjórnað draumum sínum en aðrir ekki? (Þorkell)
 - Af hverju þýða draumar eitthvað? (Ragnheiður)
 - Af hverju dreymir mann stundum eitthvað sem gerist síðan seinna? (Anna Katrín)
 - Af hverju er það þannig í draumum að maður finnur hræðslu, ótta og fleiri slíkar tilfinningar en ekki bragð eða lykt? (Ásgeir)
 - Erum við ennþá sofandi? (Ásgeir)
- Hvernig hugsa börn? (Anna Katrín)
 - Af hverju man maður ekki lengra aftur en 6 ára? (Ragnheiður)
 - Hvers vegna minnkar ímyndunaraflið með aldrinum? (Anna Katrín)
- Hvað er það í heilanum sem lætur mann hugsa? (Ragnheiður)
 - Hvað er óhugsandi? (Ásgeir)
 - Er hægt að hugsa eitthvað án áhrifa frá nokkrum utanaðkomandi hlut? (Jakob)
- Af hverju finnst mér eitthvað gott sem engum öðrum finnst gott? (Ragnheiður)

Hvað er draumur?:

Fyrstu hugmyndir:

- Hugmynd, Heilinn að endurhlaða sig, Svo okkur leiðist ekki á nóttunni, Heilinn að fara yfir gögn, væntingar..., Heilinn að sýna það sem okkur raunverulega langar, óttast, Þú að tala við sjálfan þig, Hugsanir dagsins/lífsins í algjörum súpupotti

Staðreyndir um drauma:

- Okkur dreymir mikið á stuttum tíma
- Dreymir þegar við erum í djúpum svefni
- Af hverju geta sumir stjórnað draumum sínum en aðrir ekki? (Þorkell)
Svarið er: LUCID DREAMING, þ.e. það er til fólk, t.d. ákveðnir munkar og Anna Katrín, sem geta stjórnað draumum sínum. Þetta fólk hefur meðvitund um drauma sína – veit að það er að dreyma á meðan á draumnum stendur. Síðan getur það líka breytt eða stjórnað því sem gerist í draumnum. Það geta allir lært að stjórna draumum sínum, það krefst bara einbeitingar.

Hafa draumar þýðingu utan draumaveraldarinnar?

- Af hverju þýða draumar eitthvað? (Ragnheiður)
- Af hverju dreymir mann stundum eitthvað sem gerist síðan seinna? (Anna Katrín)

Hópurinn gerir greinarmun á tveimur fyrirbærum:

Berdreymni: Draumar sem rætast	Dejavu: Upplifa eitthvað sem manni finnst maður hafa séð áður
Efni draumsins getur varðað aðra, sagt eitthvað sem kemur fyrir aðra	Efni draumsins varðar bara mann sjálfan, snýst bara um eigin upplifun
Til a.m.k. tvær, mjög ólíkar, skýringar: <ul style="list-style-type: none">• Tilviljun, okkur dreymir mjög margt og það er ekkert skrítið þótt það vilji svo til að eitthvað af því gerist síðan í raunveruleikanum• Draumurinn er skilaboð úr einhvers konar handanveruleika sem sér meira en við gerum í vakandi lífi.	Skýrist af LAUSUM MINNINGUM (Jakob): minningum sem eru nógu óljósar til að það sé hægt að ímynda sér að maður sé að endurupplifa eitthvað sem man hefur dreymt áður

Af hverju er það þannig í draumum að maður finnur hræðslu, ótta og fleiri slíkar tilfinningar en ekki bragð eða lykt? (Ásgeir)

- Hvað skynjum við í draumum? Skv. könnun í hópnum þá er það mjög misjafnt. Sumir skynja bara liti og hreyfingu, aðrir allt sem þeir skynja vakandi (sjón, heyrn, bragð, lykt og tilfinning), enn aðrir eitthvað þarna mitt á milli.
- Þessar skynjanir gerast inni í draumnum, þær eru ekki áhrif utan frá.
- Skynjanirnar virðast vera mjög einstaklingsbundnar. Spurning hvort sé einhver kynjamunur, sú spurning er óafgreidd.
- Athyglisvert að hugsa um hvernig maður skynjar sjálfan sig í draumi: getur maður verið einhver annar en maður sjálfur? Sumir í hópnum könnuðust t.d. við að hafa „skynjað sig sem skjaldböku“ í draumi eða að hafa horft á sjálfan sig úr líkama einhvers annars.

Nýjar spurningar:

- Eiga draumar einhver takmörk? (Anna Katrín)
- Get ég séð sjálfan mig í draumi einhvers annars? (Ásgeir)

Hvað lætur mann hugsa?:

Hugflæði:

- Vandamál láta mann hugsa
- þróun, vitsmunir, vitneskja, fróðleiksfýsn lætur mann hugsa
- hlutir í kringum okkur fá okkur til að læra og mynda skoðanir um þessa hluti

- Tilfinningar, það sem maður sér er tengt orðum og myndum: ORÐ – TÁKN – TILFINNINGAR – TAUGABOÐ
- Eðlishvöt manns til að lifa og komast af kallar á fyrstu hugsanirnar. Próunin hefur leitt það af sér að hugsanir geta af sér aðrar hugsanir.
- Hugsunin býr í taugaboðum og rafrásum í heilanum
- af hverju hugsa ég: til að gera mitt eigið líf þægilegra og skemmtilegra
- er maður alltaf að hugsa? Lætur allt í heiminum mann hugsa?
- Hausinn er „tölva“ – en hvað er eiginlega þessi tölva? Hvað eru minningar?
- Barn kemst ekki á legg án samskipta: hvað segir þetta okkur um manneskjuna?
 - Börnum er “tryggð” umhyggja með móðurástinni – það sýnir sig að flest börn fá þá umhyggju sem þau þurfa til að komast af
 - Úlfabörn deyja eftir að þau komast í manna hendur – hvað þýðir það?

Er hægt að hugsa eitthvað án áhrifa frá nokkrum utanaðkomandi hlut?

Nei:

- Hugsunin verður til í gegnum skynjanir, tengingar við heiminn
- Öll mannanna verk tengjast einhverri þörf, einhverju sem hefur gerst
- Skynjun er forsenda hugsunar

Hvað er hugurinn?

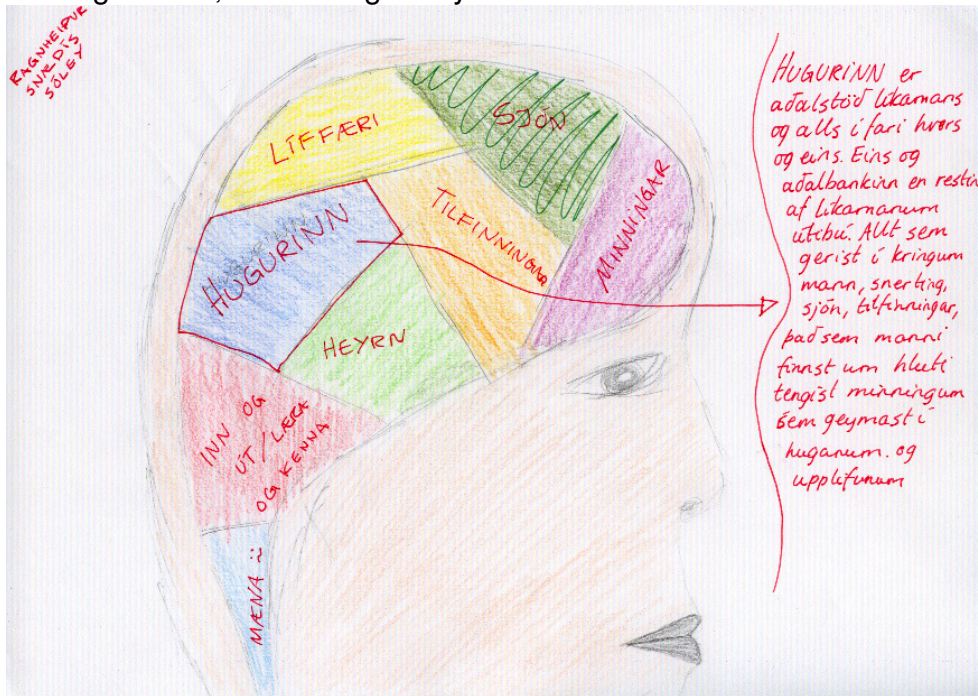
- Ásgeir og Jakob: hugurinn er líffærið sem gerir manni kleift að hugsa, finna til og fleira. Að finna til greinist í:
 - Skynjaðar tilfinningar: skynfærin finna bragð, lykt, sjón, heyrn og snertingu
 - Andlegar tilfinningar: grimmd, forvitni, ást, hatur, samúð...
 Við tengjum þessar tvö konar tilfinningar, t.d. eldur er tengt hættu, og þetta er áunninn hæfileiki. Það er mikilvægt að skilja að við tengjum hluti við tilfinningar.

Mikilvægt! Hugurinn gerir okkur kleift að rísa ofar öðrum dýrum með því að seytja andlegar tilfinningar ofar frumstæðum þörfum
- Daníel, Þorgeir og Þorkell:

HUGURINN ER ALLT, EN ALLT ER EKKI HUGURINN

 Hugurinn er alls staðar.
 Hugurinn er uppspretta hugmyndaflæði líkamans.
 Tæki sem hættir aldrei að vinna, hleðst á nóttunni.
 Hugurinn endurspeglar líf mannsins.
 Hugurinn er svar mannsins.
 Hugurinn er vinar-schnitzel, í því samhengi að hugarinn sé allt.

- Ragnheiður, Snædís og Sóley:



- Vala og Anna Katrín:
 Hugurinn er kannski svipað hugtak og “sál.” Maður hefur heila sem gerir manni kleift að hugsa. Hugann er hægt að skilja sem einstaklingbundinn hugsanahátt, hann er hugsanir og tilfinningar hvers og eins. En hugurinn er ekki bara andlegur, hugurinn getur breyst eftir t.d. hormónabreytingum, þ.e. líkaminn hefur áhrif á hugann.
 Orðið hugur er ef til vill bara orðtak/hugtak yfir það sme lætur mann hugsa og finna tilfinningar, ekki eitthvað sem þarf að skilgreina eða sem er hægt að skilgreina nánar.
 Eða kannski hafa menn reynt svo mikið að skilgreina hugsanir sínar og spurt: “af hverju hugsum við?” og “hvar eru hugsanirnar?” En kannski er það bara tilbúningur í huga mannsins að hugurinn sé eitthvað sérstakt fyrirbæri sem hægt er að skilgreina og aðgreina frá öðrum fyrirbærum. Hugurinn er ekki endilega eitthvað sem ER. Kannski hafa menn búið hugann til af skilgreiningaráráttu, þegar þeir reyna að búa til hugtak yfir eitthvað stærra en raunverulega er til. Þeir reyna að skilgreina hugtak frekar en undirgreinar þess. Skilgreiningar mannsins ýkja hlutina, kannski eru þeir ekki þannig í rauninni, t.d. stærðfræðilegar skýringar mannsins – er heimurinn ferkantaður?