

**De Nederlandse situatie
met betrekking tot
het lucide droomgebeuren:
Een Persoonlijk Verslag
door
Carolus M. den Blanken**

Dit artikel is gebaseerd op een Franstalige voordracht voor de European Association for the Study of Dreams, gehouden op 12 oktober 1991 te Mons, België.

Een Franse versie met als titel "Le rêve lucide aux Pays-Bas" verscheen in *Oniros*, 34/35, 17-19; 1991.

Een Amerikaanse versie getiteld "Developing Lucid Dreaming in the Netherlands: A Personal Account" verscheen in *Lucidity*, 11(1&2)85-93:1992-1993.

Toen op een zekere dag in 1991 Dr. Ripert* mij uitnodigde om hier vandaag een presentatie te geven, voelde ik mij vereerd, maar tegelijkertijd vroeg ik mij af: "Wat voor nieuws kan ik toevoegen aan het topic van de lucide droom?" Ik neem aan dat de meesten onder u ermede vertrouwd zijn, en het feit dat ik een boek en artikelen omtrent het onderwerp gepubliceerd heb, scheen mij geen goede reden om vandaag voor u te verschijnen, temeer daar ik zelf geen experimenteel wetenschappelijk onderzoek verricht. Even later realiseerde ik mij dat ik een kans geboden kreeg om u te informeren omtrent de Nederlandse situatie met betrekking tot het lucide droomgebeuren. Niet dat ik geloof dat deze nu zo bijzonder is. Maar door het u voor te leggen, kan ik u wellicht attent maken op hen, die zich in andere landen in analoge situaties bevinden zoals ik zelf. Daarom wend ik mij heden tot u. Maar genoeg verklaringen, het verhaal.

Ruim twintig jaar geleden zocht ik, zoals zoveel van mijn hippie-medestudenten, wanhopig naar een andere werkelijkheid en wel om de simpele reden dat de bezadigde vijftiger jaren te bezadigd geworden waren voor de sixties. Ik begon hashies te roken en een jaar later nam ik lsd in. Ik herinner mij deze eerste ervaring hiermede nog heel goed, net zo goed als die van mijn eerste lucide droom, jaren later. Het was een zonnige dag en enkelen vrienden en ik waren vertrokken naar een bosrijke omgeving, teneinde van de belevenis optimaal te kunnen genieten. Een half uur na het innemen van de trip begonnen mijn kameraden zich nogal bizar te gedragen, maar ik voelde mij volkomen nuchter. Een uur later voelde ik nog niets, terwijl het nu overduidelijk was dat mijn vrienden zeer high waren. Ik stond op een kleine heuvel apart van hen en plotseling werd ik kwaad. Ik zei tegen mijzelf dat ik nu in een andere werkelijkheid wilde vertoeven. Ik sloot mijn ogen, herhaalde hardop mijn intentie en deed mijn ogen weer open. De omgeving was compleet veranderd! Het leek alsof ik mij in een soort droom bevond. In elk geval, het was een prachtige dag verder totdat het in de late na-middag begon te motregen. Mijn vrienden hadden een snelweg ontdekt en deze scheen er slechts voor ons te zijn; er kwam geen enkele auto voorbij. Enkele kameraden waren op de weg aan het dansen,

terwijl ik vanuit de berm toe stond te kijken. Mijn blik dwaalde naar links en plotseling beseft ik dat er iets verderop een bocht in de weg was. Ik verstijfde van angst. Die weg was uiteraard echt en bedoeld voor auto's; zodirect zou er wellicht eentje de bocht uitkomen en mijn vrienden - verdiept in hun activiteiten - zouden deze niet tijdig opmerken, terwijl de automobilist niet zou kunnen stoppen. Wij riskeerden een ongeluk! Ik wilde weer helder zijn en sloot mijn ogen, heropende ze snel en ik bevond mij weer in de 'normale' werkelijkheid. Ik begeleidde mijn vrienden van de snelweg af en wij keerden terug naar de caravan, waarover wij dat weekend de beschikking hadden. Het meest intrigerend aan genoemde ervaring was het feit dat ik de indruk had dat genoemde wijzigingen in bewustzijn door mijzelf verricht waren en dat het niet het gevolg was geweest van de inname van lsd.

Tijdens een andere gelegenheid beleefde ik onverwachts een verandering in bewustzijn. Ik had weer eens een trip genomen en de werking ervan liep naar het einde toe. Ik was op mijn matras gaan liggen, toen ik mij opeens uit mijn lichaam voelde stijgen en eensklaps bevond "ik" - of hoe je dit ook wilt benoemen - tegen het plafond aan. Ik keek omlaag en zag daar beneden een manspersoon liggen. Het duurde even voordat ik mij realiseerde dat ik die man was! Ogenblikkelijk bevond ik mij weer in een normale situatie, overmand echter door emoties en twijfel. In elk geval, het resultaat van deze ervaring was dat ik stopte met het lsd-gebruik, want ik had een toestand ervaren die angst, vragen en twijfels opriep. In die dagen wilde ik niets anders dan het beleven van 'fun'. De jaren gleden voorbij en bovengenoemde ervaringen had ik totaal uit mijn bewustzijn gebannen. In 1976 liep ik tegen een boek van Ann Faraday aan, getiteld 'De positieve kracht van het dromen'. Ik las het en probeerde haar raadgevingen uit te voeren. In die tijd rookte ik echter veel hashies en mijn droomherinnering was zeer slecht. Na enige tijd stopte ik met mijn experimenten om het enige jaren later tijdens een donkere periode in mijn leven de draad weer op te pakken. En toen begon mijn droomarbeid pas echt goed. Binnen korte tijd nam mijn droomherinnering aanmerkelijk toe en ongeveer twee maanden nadat ik met mijn droomwerk was begonnen, had ik tijdens een droom het besef dat ik droomde. Ik was in het geheel niet bang en het was een fantastische ervaring. Ik was destijds zo enthousiast dat ik eenieder die het horen wilde (en ook degenen die het niet horen wilde) omtrent mijn ervaring vertelde. Maar niemand scheen zich een voorstelling te kunnen maken waarover het ging. Ik voelde mij geïsoleerd staan. Weldra nam het aantal lucide dromen toe. Maar in die bijzondere droomtoestand deed ik in feite weinig. Ik wilde plezier maken en deed over het algemeen datgene wat mij in mijn dagleven ook interesseerde, namelijk erotische avonturen. In de tussentijd las ik de boeken van Patricia Garfield en Celia Green. Hierdoor kon ik mij verbonden voelen met andere lucide dromers, alhoewel ik geen enkel persoonlijk kende. Deze genoemde beide boeken waren uitstekende beschrijvingen van het fenomeen, maar gaven geen uitsluitsel in wat voor werkelijkheid men terecht kwam. De wetenschappelijke wereld leek zich volkomen afzijdig van het onderzoeksgebied te houden, totdat plotseling het boek van Stephen LaBerge verscheen. Ik kon van zijn onderzoek kennis nemen en dankzij dit geschrift kreeg ik de beschikking over een literatuurlijst. Ik informeerde eens binnen de Nederlandse

wetenschappelijke wereld teneinde er achter te komen hoe de stand van zaken hier nu lag. In mijn contacten refereerde ik naar LaBerge's resultaten en ook die van anderen. Maar niemand scheen iets (te willen) weten en ik bespeurde een hoge mate van scepsis. Mijn rondvragen leerde mij dat er hier ter lande niet echt wetenschappelijk droomonderzoek bedreven wordt. Weliswaar bestaan er enkele droomlaboratoria, doch deze houden zich voornamelijk bezig met fysiologische aspecten van de slaap. Toen ik 'n vooraanstaande wetenschapper op dit gebied opbelde, voegde hij mij toe dat het lucide dromen hem onzin leek. Ik twijfelde eraan of de goede man wel kennis had van de laatste resultaten op dit gebied, maar tja, wie was ik? Na de beëindiging van mijn studie klinische pedagogiek bleek er geen werk beschikbaar te zijn en had ik mij laten omscholen tot counselor & trainer.

Intussen had ik behoorlijk wat boeken en artikelen over (lucide) dromen gelezen en ontdekt dat praktisch elk boek omtrent lucide dromen sprak van het werk "Les Rêves et les Moyens de Les Diriger" uit 1867, anoniem gepubliceerd, doch later toegeschreven aan Marquis d'Hervey-Saint-Denys. Ik vatte het plan om dit geschrift zelf eens te bestuderen en nam contact op met Drs. Eli Meijer van de Rijksuniversiteit Utrecht. Hij had op grond van zijn positie gemakkelijker dan ik toegang tot de universitaire bibliotheken en kende de weg hierin ook goed. Tot mijn verbazing overhandigde hij mij enkele weken later het originele werk, dat aanwezig bleek te zijn in de Universiteitsbibliotheek van Utrecht. In de tussentijd had ik zelf de heruitgave uit 1964 op de kop getikt. Noch Drs. Meijer, noch de universiteitsbibliotheek hadden weet van de zeldzaamheid, noch waarde van het boek. In het originele werk ontdekte een appendix, welke niet opgenomen was in de heruitgave en hier zelfs ook niet gerept werd. Omdat droomonderzoekers van de laatste decennia in het geheel geen melding gemaakt hadden van deze appendix, beseftte ik dat ik iets belangrijks ontdekt had. Met Drs. Meijer honoris causa als co-auteur publiceerde ik hierover in Lucidity Letter. Voordat dit geschiedde had ik over mijn ontdekking contact opgenomen met Dr. Morton Schatzman, de editor van de verkorte Engelse editie van het boek uit 1867. Ook hij was verbaasd. Wellicht weet je hoe het dan in zijn werk gaat. Met een dergelijke vondst heb je gemakkelijker toegang tot andere vooraanstaande droomonderzoekers. Ik was brutaal genoeg hen te benaderen en zodoende meer informatie te krijgen omtrent lucide dromen.

In Nederland liepen mijn pogingen om de wetenschappelijke wereld voor het fenomeen van de lucide droom te interesseren op niets uit. Wellicht ligt het aan het nuchtere Nederlandse karakter - met beide benen op de grond - ik weet het niet. De meesten onder u beschouwen Frederik van Eeden als een groot droompionier. Zijn imago in Nederland is echter niet zo positief. Zijn spiritistische experimenten ruïneerden de wetenschappelijke status van Van Eeden en de meeste wetenschappers willen absoluut niet geassocieerd worden met spiritisme en esoterische verklaringsmodellen. Na Van Eeden zonk het topic van de lucide droom terug in de vergetelheid. Het duurde tot 1985 dat Franz Maissan, een psychologie-student, er zijn doctoraal-scriptie aan besteedde. Het was een beschrijvend werkstuk van de resultaten van Garfield, Malamud en LaBerge. Zijn docenten waren in het

geheel niet gecharmeerd van het onderwerp, omdat zij het niet wetenschappelijk genoeg achtten. Er verscheen tevens in Het Parool een artikel omtrent Maissan, echter op de **kinderpagina!** De auteurs bedienden zich veiligheidshalve van pseudoniemen, omdat zij bang waren voor hun wetenschappelijke reputatie.

In 1987 vond ik Frankfurt het eerst Europese symposium met betrekking lucide dromen plaats. Een Nederlandse columnist schreef hierover uiterst negatief. Weer werd verwezen naar Frederik van Eeden en geclaimd dat er niks nieuws onder de zon was. In feite ridiculiseerde de auteur het hele lucide droomgebeuren.

Dat had mij niet verhinderd mijn pogingen voort te zetten en ik plaatste een advertentie in een landelijk dagblad. Hierin vroeg ik om reacties van mensen met soortgelijke ervaringen als ik had. Ik werd bedolven onder de reacties. Omdat praktisch niemand wist wat 'lucide' betekende, had men het woordenboek erbij genomen, gelezen dat de betekenis 'helder' was en vervolgens had de massa geconcludeerd dat het dromen betrof die men nog zeer goed kon herinneren. Uit de berg bleken slechts vijf personen voort te komen welke min of meer regelmatig lucide dromen beleefden. Ik had inmiddels ook een artikel geschreven voor een populair-wetenschappelijk tijdschrift, doch de respons hierop was nul komma nul.

Ik was intussen in contact geraakt met een uitgever en hij stimuleerde mij een boek over lucide dromen te schrijven, hetgeen geschiedde. Behalve mijn persoonlijke ervaringen beschrijf ik de resultaten van Amerikaanse, Engelse, Duitse en Franse onderzoekers en daarom denk ik dat dit boek een goed compendium is. Mijn uitgever was ervan overtuigd dat het geschrift een bestseller zou worden en had het al over radio- en televisieinterviews. Daarvoor stond ik echter niet te popelen en trouwens, ik twijfelde er ernstig aan of dit wel zou geschieden. Het boek kwam uit en heeft nauwelijks reacties uitgelokt. Vanuit de wetenschappelijke hoek heb ik niets vernomen. In totaal hebben tot op heden zo'n twintig lezers gereageerd. De meesten onder hen zijn beginnende lucide dromers en wensen vooral meer informatie en hun ervaringen uit te wisselen. Tot op heden vervul ik derhalve de rol van steunpunt, zonder enige back-up van enig instituut. Wat mij amuseert is het gegeven dat ik tot op heden ook geen enkele reactie heb ontvangen van b.v. new-age bewegingen en esoterische verenigingen. Ik denk dat mijn wetenschappelijke benadering hen niet erg aanspreekt. En zo bevind ik mij dus in dromenland, dat in het leven van alledag een niemandsland blijkt te zijn...

Wat het geloof in "astraal" reizen betreft meen ik dat een dergelijke benaderingswijze een negatieve is. Binnen een dergelijke context is men namelijk als passief gedefiniëerd. Demonen bijvoorbeeld zouden tijdens je astrale reis bezit kunnen nemen van je lichaam. In feite is er binnen een dergelijke benaderingswijze niets wat je zelf actief zou kunnen ondernemen. De lucide droom als een mentale projectie beschouwen biedt de dromer een actievare rol. Ook de psychologische invloed lijkt mij positiever; het in staat zijn actief de angsten te laten overwinnen en het uitvoeren van praktische zaken lijken mij een goed voorbeeld.

Niettemin, elke ervaren lucide dromer kent het witte Licht en

andere mystieke ervaringen. Derhalve wil ik niet claimen het alomvattende antwoord te weten op de vele vragen inzake deze materie van de lucide droom. Maar het lijkt mij dat juist twijfel en onderzoek de mensheid behoedt voor bijgeloof en dwalingen. Zijn de illusies van het leven namelijk niet grenzeloos?

Ik betreur het dat er in Nederland geen bijdrage geleverd wordt aan het wetenschappelijke droomonderzoek. Zou dat wel het geval zijn, dan werd de lucide droom meer status toebedeeld en zou het voor het grote publiek toegankelijk worden. Nu is het beperkt tot een zeer kleine kring.

Het vermeerderen van het aantal droomlaboratoria zou sowieso het gehele terrein van het lucide droomgebeuren stimuleren. De onderzoekscentra beperken zich momenteel teveel tot die in Frankrijk, Amerika, Engeland en Duitsland. Zo lees ik bijvoorbeeld nooit over de situatie in b.v. Hongarije of Oostenrijk. Ik moet derhalve concluderen dat het zogenaamde "internationale netwerk" niet zo internationaal is.

Lucidity Letter bestaat tien jaar en er is een algeheel gevoel dat er een nieuwe impuls aan het lucide droomgebeuren gegeven dient te worden. Het signaal hiervoor moge bijvoorbeeld blijken uit het feit dat het redacteurschap van Prof. Dr. Jayne Gackenbach overgegaan is in andere handen. Hiermede wil ik niet zeggen dat Dr. Gackenbach enig verwijt valt te maken. In tegendeel. Ik heb grote bewondering voor alle droompioniers. Uit het voorgaande heeft u kunnen destilleren dat ik een soort van outsider ben. Dat vergemakkelijkt in elk geval openhartig mijn visie te geven op het signaal dat er iets gewijzigd dient te worden.

Indien men de geschiedenis van het wetenschappelijke lucide droomonderzoek bekijkt, valt op dat de onderzoekers niet kritisch genoeg zijn ten opzichte van de resultaten van elkaar. Wellicht wreekt zich hier het gegeven dat het netwerk te klein is. Zo sprak elke onderzoeker over de Senoi, om later tot de ontdekking te geraken dat het wellicht allemaal te opgeklopt is gebracht. Menige researcher verwees naar Saint-Denys en mijn onderzoek bracht aan het licht dat men het origineel nauwelijks of in het geheel niet bestudeerd had. Kortom, op zo'n manier vervalt men tot een papegaaien-netwerk.

Veel wetenschappelijke boeken omtrent lucide dromen bevatten bibliografische citaten van werken welke niet eens toegankelijk zijn voor de doorsnee-wetenschapper. Hoe is deze dan in staat zijn kritische functie naar behoren uit te voeren? Binnen een dergelijk klimaat zijn vele vragen gesteld en beantwoord. Het is logisch dat de resultaten van b.v. Hearne en LaBerge enthousiasme opriepen. Maar het is niet mogelijk te verwachten dat binnen 1 decennium alle vragen beantwoord zouden zijn. Indien men binnen korte tijd teveel aspecten aansnijdt en wenst te beantwoorden bestaat het gevaar dat men zijn energie verstrooit en vermoeid raakt.

Tevens ligt het gevaar op de loer dat men door de gejaagdheid iets als "waar" accepteert, simpelweg omdat men dit wenst. Daarom pleit ik ervoor dat de wetenschapper zich de tijd gunt en strikt volgens de wetenschappelijke normen handelt. Beter een bewijs op een klein deel terrein dan claims, opties etc. op grotere gebieden zonder fundering. In het eerste geval zal de uitstraling naar andere gebieden verzekerd zijn, in het andere

geval wacht slechts op termijn de hoon.
Zeker een gebied als de lucide droom waarvan men de neiging heeft het in te delen in de "zwevende" hoek, verdient het om voorzichtig behandeld te worden.

De resultaten van onderzoek zijn van groot belang voor de gewone lucide dromer. Vanuit dit oogpunt is het belangrijk dat het aantal researchcentra uitgebreid wordt.
Nogmaals, ik betreur het feit dat Nederland geen wetenschappelijke bijdrage levert, doch persoonlijk droom ik wanneer ik droom en daarmee zal ik in elk geval niet ophouden.

Referenties

- Buitenweg, T. & Brouwer, I. (1987, October 10). *Iedereen kan leren zelf zijn droomfilmpjes te regisseren*. Article on Mr. Franz Maissan. *Het Parool*, newspaper.
- Castaneda, Carlos. (1971). *A separate reality: further conversation with Don Juan*. New York: Simon & Schuster.
- De Jong, M. (1991). *Sprekend nog met de nacht; over dromen en droomonderzoek*. Amsterdam-Lisse: Swets & Zeitlinger.
- den Blanken, Carolus & Hollander, Ruud (1988, May). *Dromen wat je lekker vindt*. *Kijk*, 5, 66-68.
- den Blanken, Carolus (1990). *De kunst van het lucide dromen; een handleiding*. Elmar/Rijswijk.
- den Blanken, Carolus & Meijer, Eli (1988/1991). An historical view of "Dreams and the ways to direct them; Practical observations" by Marie-Jean-Léon Lecoq, le Marquis d'Hervey-Saint-Denys. *Lucidity Letter*, 7(2)67-78/*Lucidity*, 10(1&2)311-322.
- Faraday, Ann (1972). *Dream Power*. New York: Coward, McCann & Geoghegan, Inc.
- Garfield, Patricia (1974). *Creative Dreaming*. New York: Simon & Schuster.
- Gisolf, A. C. (1987, November). *Proef: Bewust Dromen*. Newspaper *Algemeen Dagblad*.
- Green, Celia (1968). *Lucid Dreams*. London: Hamish Hamilton Ltd.
- Hearne, Keith (1990). *The Dream Machine; Lucid dreams and how to control them*. Wellingborough: The Aquarian Press.
- LaBerge, Stephen (1985). *Lucid Dreaming: the power of being awake*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher.
- Maissan, Franz (1985). *Lucide dromen*. Doctoral Dissertation. Amsterdam: Universiteit van Amsterdam.
- Maissan, Franz (1985). *Luciditeitstraining; evaluatie van een trainingmethode voor het ontwikkelen van lucide bewustzijn in dromen*. Amsterdam: Universiteit van Amsterdam.
- Saint-Denys, D'Hervey de (1867). *Les Rêves et Les Moyens de les Diriger: Observations Pratiques*. Paris: Amyot.
Reprint 1964: Claude Tchou/Paris-Edited by Morton Schatzman.
Fascimile reprint Tchou-Edition (1977): Plan de la Tour: Editions d'Aujourd'hui.

Tholey, Paul & Utecht, Kaleb (1987/1989). *Schöpferische Träume; der Klartraum als Lebenshilfe*. Niedernhausen/Ts: Falken Verlag.

Revised Edition: Falken Verlag/Niedernhausen/Ts; 1989.

Van Eeden, Frederik (1913, July). *An study of dreams*.

Proceedings of the Society for Physical Research, 26, Vol. XXVI, Part 47.

Also in: TART C.T. (Ed.) (1969). *Altered states of consciousness; a book of readings*. New York: Wiley.

Also in: van Eeden (1978) *Dromenboek*.

Amsterdam: Bert Bakker.