

Lucide dromen

door R.A.F. Evers en B.J.M. van de Wetering

Samenvatting

In dit artikel wordt het fenomeen van de lucide droom besproken. Lucide dromen zijn dromen waarin de dromer wakker is ten aanzien van de droomwereld. Allereerst wordt ingegaan op de droomtheorie van Rechtschaffen, die het begrip 'reflecteren' centraal stelt. Vervolgens wordt besproken welke psychische functies reïntegreren in de lucide droom. De lucide droom wordt afgezet tegen andere bewustzijnstoestanden. Ter sprake komt hoe de lucide droom zich al dan niet verhoudt tot de psychoanalytische droomopvatting. Ten slotte worden therapeutische implicaties besproken.

Inleiding

Het gangbare wetenschappelijke denken over de slaap beschouwt de slaap als een passieve toestand. Dromen worden vanuit de psychodynamische theorie gezien als een situatie waarin infantiele impulsen gegratificeerd worden, nadat ze via de 'Traumarbeit' op een acceptabele wijze vertaald zijn. De nadruk ligt hierbij op de inhoudelijke aspecten van de droom, welke beschouwd worden als een symbolische afspiegeling van intrapsychische processen.

In dit artikel willen we niet zozeer deze aspecten van de droom benadrukken alswel aandacht schenken aan die dromen waarin de dromer een speciale, actieve rol speelt in zijn dromen: de lucide dromen.

Lucide dromen zijn dromen waarin de dromer ontwaakt in zijn droom en zich vervolgens bewust is van het feit dat hij droomt. Een informeel onderzoek onder 57 collega's leverde slechts twee collega's op die op de hoogte waren van dit fenomeen. Deze uitkomst op zich leek ons een voldoende argument om aan het fenomeen van de lucide droom een artikel te wijden. Immers, onbekendheid met een bepaald fenomeen leidt gemakkelijk tot een misinterpretatie van dit fenomeen (Kuhn 1971). Een tweede argument is dat uit het bestaan van lucide dromen blijkt dat de dromer een grotere invloed op zijn dromen kan uitoe-

fenen dan doorgaans wordt aangenomen, hetgeen therapeutische mogelijkheden biedt voor de behandeling van nachtmerries.

Alvorens de verschillende facetten van de lucide droom te belichten zullen we eerst de invloedrijke droomtheorie van Rechtschaffen bespreken. Voorts zullen we ingaan op de vraag in hoeverre lucide dromen te rijmen zijn met de psychoanalytische visie op de droom. Tot slot wordt een casus besproken waarin de patiënt opgedragen wordt actief in zijn nachtmerries in te grijpen.

Single-mindedness

Rechtschaffen (1978) beschouwt 'single-mindedness' als belangrijkste niet-inhoudelijk psychologisch kenmerk van de droom. Single-mindedness impliceert dat de droom beheerst wordt door slechts één enkele stroom van gedachten of beelden zonder verstoring door of wedijver met andere gedachten of beelden. De droom spoedt zich als het ware voort op een enkelbaans tracé. Het droombewustzijn is geïsoleerd van andere bewustzijnssystemen, van stimulus input, van activiteit van het autonome zenuwstelsel en van motorisch gedrag. Anders is het gesteld met het waakbewustzijn, waarin op zijn minst twee tracés tegelijk actief zijn. Eén tracé bevat 'vrijwillige' psychische inhouden, het ander is reflectief en evaluatief van aard. Het tweede tracé schouwt het eerste en plaatst het in een bepaald perspectief. Al denkend wordt de gedachte gedacht en tegelijkertijd getoetst. Tijdens de droom bestaan er in de opvatting van Rechtschaffen geen cognitieve activiteiten tenzij ze direct onderdeel uitmaken van het droomverhaal. Tijdens de droom bestaan er dus geen gedachten op metaniveau over de droom tijdens het dromen. Omdat reflectie of reality testing over de droomervaring ontbreekt, krijgen droombeelden het karakter van realiteit. Ervaringen die in de waaktoestand niet zonder meer geaccepteerd zouden worden, vinden in de droom door het ontbreken van de kritische functies rechtstreeks doorgang.

Niet alleen bestaat er geen reflectie over de droomervaring, in de droom is het niet mogelijk aan andere zaken dan die, die in direct verband staan met het droomverhaal te denken. Tijdens het houden van een voordracht is het mogelijk alvast te bedenken welk boek men zal aanschaffen van de te verwachten boekenbon. In de droom draait alles om de droominhoud zelf en wat daarmee direct in verband staat. Hoe bizar het verloop van de droom ook mag zijn met onmogelijke fysieke verplaatsingen of sprongen in de tijd, de droom vertelt slechts een verhaal waarbij reflectie ontbreekt. De ervaring dat de meeste dromen slecht te herinneren zijn en doorgaans vergeten worden, duidt volgens Rechtschaffen op single-mindedness. Immers, het is niet mogelijk tijdens de droom het voornemen te hebben de droom te onthouden. Deze opvatting van Rechtschaffen is exemplarisch te noemen voor deze

gangbare opvatting over dromen, die een sterk accent heeft gelegd op de inhoudelijke aspecten van de droom en de psychologische betekenis van met name de droominhoud.

De lucide droom

Rechtschaffen onderkent dat het reflecteren in principe binnen de droom kan optreden. Hij noemt in navolging van andere auteurs dit soort dromen 'lucide'. In soortgelijke bewoordingen laat La Berge (1985) zich uit. Bij de lucide droom is er sprake van slapen ten aanzien van de fysieke wereld en wakker zijn ten aanzien van de droomwereld. Hij gebruikt in navolging van Rechtschaffen het optreden van reflecteren als criterium voor het aanwezig zijn van een waakbewustzijn.

Charles Tart (1972) geeft aan dat het hem veel inspanning gekost heeft om een lucide droom bij zichzelf te induceren. Hij beschrijft dat het moeilijk onder woorden is te brengen wat er nu precies gebeurt. 'At the same time, I had to maintain a curious sort of mental "balance of activation" which I cannot describe adequately. If I pushed the activation too high I would actually wake up, if I didn't keep it high enough I would slip back into ordinary dream consciousness.' Beide auteurs van dit artikel hebben enige tijd geëxperimenteerd met het krijgen van lucide dromen en hun ervaringen zijn overeenkomstig die van Tart.

Frederik van Eeden (1913), van wie de term lucide dromen afkomstig is, definieert lucide dromen als dromen waarbij een reïntegratie van psychische functies tijdens de droom plaatsvindt. Een lucide droom ontwikkelt zich gewoonlijk uit een gewone droom, waarbij iets de dromer op het idee brengt dat hij aan het dromen is. We willen dit illustreren met een voorbeeld van een eigen droom (R.E.).

Ik droomde dat ik in een auto zat bij een drive-in restaurant. Mijn vrouw zat naast me. Vanuit de verte zag ik een kelner aankomen met een grote schaal waarop een rauwe vis lag. Toen de kelner bij de auto aankwam, protesteerde ik omdat ik geen rauwe vis besteld had. De kelner eiste dat er toch afgerekend werd. Ik rekende af en kreeg als wisselgeld een biljet van f 3,50 terug. Op dat moment ontstond er intern de volgende redenering. Hé, wat gek, een biljet van f 3,50. Dat kan toch niet. Hé, dat betekent dat ik aan het dromen ben. Deze laatste gedachte triggerde een gevoel van volledig wakker te worden in de droom. Op dat moment besloot ik uit te stappen en de omgeving in ogenschouw te nemen. Vanuit de verte zag ik een monteur met een grote moersleutel aankomen. Hij leek dreigend op mij af te komen. Ik redeneerde bij mezelf dat, aangezien dit toch een droom was, hij me niets kon maken. Terwijl hij dreigend naderbij kwam, bleef ik ontspannen staan. Het eindigde als volgt: met een grote klap werd ik de droomwereld uitgeslagen en werd prompt wakker.

Analyse van zowel de in de literatuur beschreven als de eigen verza-

melde lucide dromen brengt ons op de volgende psychische functies, die, naast het reflectieve bewustzijn waardoor de lucide droom gedefinieerd is, reïntegreren in de lucide droom:

1. toegang tot geheugen;
2. vermogen tot doelgericht gedrag;
3. vrijwillig richten van de aandacht;
4. cognitieve activiteit als rekenen, lezen, tellen;
5. 'dream reality testing'.

Er bestaat in de lucide droom een toegankelijkheid tot het geheugen. Vaak kan de dromer zich herinneren op welke plaats hij slaapt, wat hij die dag gedaan heeft en wat zijn voornemens waren bij het krijgen van een lucide droom. Net als bij de andere te bespreken psychische functies varieert de mate waarin het geheugen toegankelijk is. In zijn dromenboek, dat na zijn dood werd uitgegeven (1979), beschrijft Frederik van Eeden een lucide droom, waarin hij tijdens de luciditeit onrustig is omdat hij niet weet waar zijn slapend lichaam zich bevindt. Voorts is er in de lucide droom een zeker vermogen tot doelgericht gedrag. In één van de experimenten van La Berge (1985) krijgt een vrouwelijke proefpersoon de opdracht om tijdens de lucide droom seksueel contact te hebben. Zij herinnert zich deze opdracht tijdens de droom en vliegt weg uit de experimenteerkamer. Ze vliegt zo ver totdat zij een groep bezoekers op de campus ziet. Ze daalt en pikt de eerste man eruit die ze tegenkomt. Ze tikt hem op de schouder en hij komt op haar toe alsof hij exact weet wat er van hem verwacht wordt. Even daarna hebben ze seksueel contact met elkaar.

Een ander voorbeeld van doelgericht gedrag vinden we in het eerder genoemde dromenboek van Van Eeden (1979). Hij wordt lucide in een droomsituatie waarin hij zich in een kamer bevindt. Op een tafel staan een karaf wijn en een paar glazen. Hij besluit na te gaan hoe wijn in een droom smaakt. Hij proeft en constateert dat het smaakt als een heel behoorlijke Bourgogne. Daarna is hij benieuwd wat er zal gebeuren als hij het glas stukslaat. Hij voert deze handeling uit en ziet dat het glas vertraagd uiteenvalt. In het waakbewustzijn bestaat er steeds een keuze op welke stimulusaspecten van de omgeving we onze aandacht richten. Deze keuzemogelijkheid treedt ook op in de lucide droom. De dromer kan vrijwillig besluiten aan bepaalde stimulusconfiguraties wel of geen aandacht te besteden. Zo beschrijft Frederik van Eeden (1979) een droom waarin hij heel bewust let op allerlei proprioceptieve stimuli.

'Maar ik *wist* tegelijk dat ik droomde en sliep en languit *op mijn rug* in bed lag. En ik voelde absoluut duidelijk dat ik voorover op mijn buik lag en door 't raam naar Ali keek. Toen dacht ik weloverlegd: nu zal ik gaan wakker worden, opzettelijk, en wat zal dat wonderlijk zijn want ik lig niet op mijn buik en ik zal dus omdraaien en toch stil blijven liggen. Hoe zal dat voelen?

En toen wilde ik ontwaken en deed het, langzaam, opzettelijk, wel-

bewust en daarbij kwam inderdaad de allerzonderlingste gewaarwording van om te draaien zonder te bewegen. Ik draaide als 't ware inwendig om, en ik zag ook iets als omwenteling van licht om mij, en ik werd zeer kalm welbewust wakker, met satisfactie, gedaan te hebben wat ik wilde, met continu bewustzijn. Ook deze droom verheugde mij, om het hogere bewustzijn er in.'

La Berge heeft een aantal experimenten gedaan over cognitieve activiteiten tijdens lucide dromen. Bij zijn experimentele opzet maakte hij gebruik van de bevindingen van Asserinsky en Kleitmann (1953), welke inhielden dat gedroomde oogbewegingen corresponderen met fysieke oogbewegingen, zoals gemeten met EOG. Bij voorbeeld als iemand droomt dat hij een tennismatch volgt, is dit op het EOG af te lezen. De proefopzet van La Berge is steeds de volgende: de potentiële lucide dromer wordt in een slaaplaboratorium aangesloten op een EEG en EOG. De opdracht aan de proefpersoon is om op het moment dat de droom lucide wordt in de droom een bepaalde oogbeweging te maken. Daar, zoals gezegd, deze 'droomoogbeweging' correspondeert met de fysieke oogbeweging, kan de proefleider via het aflezen van het EOG constateren wanneer er bij de proefpersoon een lucide droom optreedt. Afhankelijk van het soort experiment worden er aanvullende instructies gegeven. Bij een experiment, bedoeld om na te gaan in hoeverre de geschatte tijd in een lucide droom correspondeert met de echte tijd, moest de lucide dromer een interval van 10 seconden schatten. Door een speciale 'droomoogbeweging' af te spreken bij het begin en het einde van het interval kon dit via het aflezen van het EOG vergeleken worden met de echte tijdsduur. Het bleek dat een schatting van 10 seconden droomtijd correspondeerde met 13 seconden in de echte tijd.

Een ander experiment betrof in hoeverre zingen en tellen in een lucide droom tot een ander EEG-patroon leidde. Het gevonden verschil was conform het verschil dat optreedt tijdens waakbewustzijn.

Een andere cognitieve activiteit in een lucide droom zouden we 'dream reality testing' willen noemen. Wanneer een droom lucide geworden is, gaat de droom nog steeds door en alle gebeurtenissen in deze droom zijn vanzelfsprekend gedroomde gebeurtenissen. De wetenschap dat al deze gebeurtenissen gedroomd zijn en dus naar willekeur te veranderen zijn, is de functie van de 'dream reality testing'. Een mooi voorbeeld vinden we in het verslag van één van de proefpersonen in een experiment van La Berge (1985), die een lucide droom kreeg en in de droom de elektrode zag waarmee ze aan het EEG-apparaat verbonden was. Aanvankelijk verhinderde deze elektrode haar om te vliegen in de droom. Pas toen ze zich realiseerde dat ook deze elektroden in feite droomelectroden waren, kon zij deze laten verdwijnen en gaan vliegen.

Dream reality testing is vaak partieel. Dit moge een voorbeeld uit het dromenboek van Frederik van Eeden (1979) illustreren. In één van zijn dromen komt hij iemand tegen en hij drukt deze persoon op het hart de

droom goed te onthouden, zodat er een extra bewijs voor luciditeit ontstaat. Pas na het ontwaken realiseert hij zich dat deze persoon natuurlijk ook een gedroomde persoon is en dat het hele experiment op niets stoelt.

Vanuit de reïntegratie van cognitieve functies opgevat, zijn lucide dromen dromen waarin men zich bewust is van het feit dat men aan het dromen is en waarin de dromer de beschikking heeft over een aantal cognitieve functies. De mate waarin deze functies actief zijn verschilt tussen lucide dromers en per lucide droom. Vergeleken met het waakbewustzijn zijn er in het algemeen één of meer cognitieve functies suboptimaal te noemen.

Wie is de dromer?

Het meest voor de hand liggende antwoord op deze vraag is natuurlijk: degene die slaapt. In de droom is sprake van een droomfiguur, waarvan de slaper aanneemt dat hij dat zelf is. Men zou kunnen spreken van een droomego, opgevoerd door de slaper. Door de ogen van het droomego neemt de slaper de droom waar. Het droomego beweegt zich in een droomomgeving en ontmoet daar andere droomfiguren. Volgens de theorie van Rechtschaffen is het droomego niet meer dan een deelnemer, een participant in de droom. Het droomego wordt meegevoerd in het droomverhaal zonder daar enige invloed op uit te kunnen oefenen. Er is geen andere ervaring dan de directe ervaring van de droom, geen andere gedachte dan die welke behoren tot de rol die het droomego in de droom vervult. Met name is er geen gedachte over het denken, geen gevoel over de emoties uit de droom.

Wanneer het droomego echter niet alleen deelnemer is, maar ook waarnemer van zichzelf in de droom als gevolg van een zekere mate van reflectief bewustzijn, ontstaat er een splitsing. Het reflectief bewustzijn induceert een bilocatie in de droombeleving: het droomego en de detached observer. Een voorbeeld van een eigen droom (B. v.d. W.): 'Ik stond tegenover een mij onbekende vrouw in een verder lege kamer. Op het moment dat de droom begon, draaide zij zich om en liep naar de deur die zich aan haar linker zijde bevond. Op het moment dat zij de deur opende en naar buiten stapte, zag ik tegelijkertijd dat de deur ook naar binnen openging en dat zij vanaf de andere zijde naar binnen kwam. Tegelijkertijd ging zij naar buiten en kwam zij naar binnen. Mijn gezichtspunt was tweeledig. Een gezichtspunt bevond zich op de oude plek, het andere was ter hoogte van het midden van de muur, die als het ware transparant was in het gebied tussen mijn ogen en de deur. Op een moment waren er twee observatieplaatsen binnen een persoon. Toen ik mij dat in de droom realiseerde, begreep ik dat op dat moment de droom lucide was geworden. De emotie die dat teweegbracht, deed mij terstond ontwaken.'

Triggers

Van lucide dromen wordt dus gesproken als de dromer zich realiseert dat hij droomt. Het vermogen om lucide dromen te hebben of te verkrijgen lijkt van persoon tot persoon te verschillen. Dromen waarin de dromer vliegt of zweeft duiden op een lucide droomvermogen (La Berge 1985).

De herkenning van inconsistenties in de droom kan de trigger tot een lucide droom vormen. La Berge (1985) haalt Fox aan die vier stadia van het omgaan met inconsistenties binnen de droom beschrijft. Hij gebruikte het voorbeeld van een droomscène in een café. De dromer zit aan een tafeltje achter zijn consumptie en ziet een vrouw met drie ogen binnenkomen. Het eerste stadium impliceert dat deze opmerkelijke vrouw wel opgemerkt wordt, maar dat pas na het ontwaken in de herinnering van de droom wordt opgemerkt dat de vrouw merkwaardigerwijze drie ogen had. Het tweede stadium houdt in dat het opmerkelijke uiterlijk van de vrouw wel wordt opgemerkt, maar meer in de zin van dat het haar merkwaardig staat net als wanneer ze een opmerkelijke neus of veel sproeten zou hebben gehad. Als de inconsistentie wel wordt opgemerkt, maar direct gevolgd wordt door een verklaring die de verschijning plausibel maakt, bij voorbeeld er is zeker een kermis in de stad, spreekt Fox van het derde stadium. Ten slotte, als op de inconsistentie wordt gereageerd met de gedachte: hé dit kan niet, dit moet een droom zijn, is de droom lucide geworden.

Uit onderzoek blijkt dat het herkennen van bepaalde patronen in de omgeving tijdens de droom luciditeit kan induceren. La Berge (1982) noemt als voorbeeld een droom waarin de dromer zijn omgeving ziet als door het multi-facet oog van een insect. Het patroon van de vele vlakjes met hetzelfde beeld induceerde bij herhaling een droom die zich lucide ontwikkelde. Ook patronen in tapijten, vloermozaïeken en tegelta-bleaus die men zich in de droom herinnerde vanuit vorige dromen, bleken in staat de dromer zich te laten realiseren dat hij droomde.

Lucide dromen in relatie tot andere bewustzijnstoestanden

Fenomenologisch beschouwd is het waakbewustzijn de optimale toestand voor een participatie in een zogenaamde 'shared reality'. We bedoelen met 'shared reality' dát deel van de fysieke omgeving dat in principe psychologisch deelbaar en communiceerbaar is. Ook bij andere bewustzijnstoestanden, als hypnotische trance, intoxicatie, psychose, is er een zekere mate van shared reality mogelijk. Dromen en lucide dromen behoren tot een geheel ander terrein: het terrein van de non-shared reality. Een tweede aspect waarin lucide dromen te onderscheiden zijn van andere bewustzijnstoestanden, is de wijze waarop reality testing werkt.

In een gewone droom bestaat geen reflectie en alles wat erin gebeurt, heeft een realiteitskarakter. Op het moment dat de droom lucide wordt,

verandert dit: de reflectie triggert de 'dream reality testing'. Er valt een parallel te trekken met bewustzijnstoestanden als intoxicatie, hypnotische trance en psychose. Bij voorbeeld, iemand die geïntoxiceerd is en die dit reflecteert, kan beseffen dat delen van zijn waarneming niet in de realiteit gegeven zijn. We zouden dit 'intoxicatie reality testing' kunnen noemen. Op soortgelijke wijze zouden we kunnen spreken van respectievelijk hypnose en psychose reality testing.

Naarmate de intoxicatie, de trance of de psychose dieper wordt, neemt het reflecteren en daarmee de reality testing af. Bij de lucide droom is er sprake van een omgekeerd proces: naarmate de droom meer lucide wordt, neemt de reflectiviteit en daarmee de reality testing toe.

Waken/slapen/dromen

Lucide dromen illustreren duidelijk dat slaap niet zo'n passieve staat is als dikwijls wordt aangenomen. Tart (1972) spreekt over de a priori bias van de wetenschap. Hij noemt dit in verband met de problemen die hij ondervond bij het publiceren van een artikel waarvan de uitkomst was dat proefpersonen in staat zijn op van tevoren vastgestelde tijdstippen zichzelf wakker te maken. Ook La Berge (1985) ondervond aanvankelijk publikatiemoelijkheden bij haar eerste artikel over lucide dromen. Eén redacteur schreef haar dat de lucide droom tegen de gangbare opvatting over dromen inging, met de implicatie dat deze dus niet zouden kunnen bestaan.

We bevinden ons op het terrein dat Kuhn (1971) de paradigma clash noemt. Binnen de wetenschap heersen bepaalde opvattingen omtrent wat wél en wat niet mogelijk is. Resultaten strijdig met deze opvattingen worden in eerste instantie verworpen. Lukt dit verwerpen uiteindelijk niet, dan worden de resultaten vertaald naar het reeds bestaande paradigma. La Berge (1985) haalt in dit verband Schwartz en Lefebvre (1973) aan, die veronderstellen dat 'micro awakenings' een basis voor lucide dromen bieden. EEG-registratie tijdens lucide dromen weerlegt dit.

Garfield (1974) beschrijft de droomcultuur van de Senoi-stam. Eén van de onderdelen van hun droomcultuur is dat wanneer men in een droom voor iets wegvlucht, men de volgende nacht zich moet voorneemen om dit ongedaan te maken. Ook hier is duidelijk dat de slaap niet beschouwd wordt als een passieve toestand.

Bij de behandeling van angststoornissen tijdens de slaap is het van belang welke opvatting de behandelaar over de slaap heeft. Actieve opvattingen kunnen tot actieve zelfregulatieprocedures leiden. Een voorbeeld:

Patiënte was een 37-jarige vrouw, gehuwd, met één kind. Aansluitend aan de geboorte van haar kind had ze een straatfobie ontwikkeld. In de behandeling werd in eerste instantie hieraan gewerkt. Toen deze klacht nagenoeg verdwenen was, bracht patiënte haar herhaalde nacht-

merries in. Ze droomde dat ze achtervolgd werd door een onbekende gestalte zonder gezicht. In paniek probeerde zij weg te vluchten. Ze voelde zich verlamd en kon slechts langzaam vooruit komen. De gestalte kwam sluipend steeds naderbij. In haar beleving duurde dit heel lang. Op het moment dat de gestalte haar uiteindelijk te pakken kreeg, werd ze wakker. Ze had haar nachtmerrie zo'n paar keer per week. In de behandeling werd doorgesproken hoe patiënte alternatief gedrag kon vertonen. Ze kon zich omdraaien en de gestalte aanvallen. Dit werd in imaginatie ingeoeffend. Vervolgens kreeg patiënte de instructie mee om voor het slapen gaan zich voor te nemen de gestalte tegen te komen en deze op de besproken wijze te verslaan. Aanvankelijk bleven de nachtmerries uit. Na een paar weken kreeg patiënte weer een nachtmerrie, waarin zij de beschreven instructie kon uitvoeren. Op het moment dat patiënte zich omdraaide, wandelde de gestalte in haar droom rustig weg. Vanaf dat moment hielden de nachtmerries op.

Lucide dromen en de psychoanalytische opvatting

Freud (1900) erkent het bestaan van lucide dromen. Hij haalt in dit verband de Markies d'Hervey de Saint-Denys aan, die gedurende een deel van zijn leven een dagboek over zijn lucide dromen bijhield en dit later publiceerde. Freud acht de lucide droom niet strijdig met zijn droomtheorie, waarin de droom beschouwd wordt als behoeder van de slaap. Hij merkt op dat in het geval van een lucide droom de wens lucide te zijn de wens te slapen 'overrulet'. Buiten de korte passage die Freud aan de lucide droom wijdt, wordt er in de psychoanalytische literatuur niet of nauwelijks aandacht aan de lucide droom besteed.

Charles Tart (1972) beschouwt lucide dromen als een afzonderlijke staat van alternatief bewustzijn (ASC) en scheidt dit duidelijk af van de normale droomtoestand. Wanneer we ons hierbij zouden aansluiten (er zijn weinig argumenten tegen; fenomenologisch gaat het duidelijk om verschillende toestanden) is het maar zeer de vraag in hoeverre psychoanalytische theorievorming omtrent de droomtoestand geëxtrapoleerd kan worden naar de lucide droom. In die zin beschouwd, is het fenomeen van de lucide droom geen bedreiging voor de psychoanalytische droomtheorie. Aan de andere kant worden daarmee ook eventuele pogingen voorkomen de lucide droom via gangbare analytische denkmogelijkheden te verklaren en daarmee weg te redeneren.

Enige slotopmerkingen

In de oosterse wijsbegeerte wordt het normale waakbewustzijn vaak gekenschetst als een droom (Maya) waarin men overigens meent wakker te zijn. Patiënten komen met klachten die in zekere zin illusies zijn waarin ze geloven (Evers en v.d. Velden 1991). In die zin draagt de lucide

droom een metaforisch karakter in zich. De 'dream reality testing' staat hier voor de reality testing die elke therapie uiteindelijk beoogt teneinde de patiënt uit zijn neurose te doen ontwaken. Voorts is het diagnostisch belangrijk kennis te hebben genomen van het bestaan van lucide dromen. Dit geldt niet alleen voor de lucide droom, maar ook voor andere alternatieve bewustzijns toestanden. Ontbreekt dit weten, dan ligt een zogenaamde paradigma-clash voor de hand. Met vervelende consequenties: een op zich normaal bewustzijnsverschijnsel wordt als kenmerkend voor psychopathologie gezien.

Literatuur

- Aserinsky, E., en N. Kleitmann (1953), Regularly occurring periods of eye motility and concomitant phenomena during sleep. *Science* 118, 273-274.
- Eeden, F. van (1913), A study of dreams. *Proceedings of the Society of Psychical Research* 26, 431-461.
- Eeden, F. van (1979), *Dromenboek*. Bert Bakker, Amsterdam.
- Evers, R.A.F., en K. v.d. Velden (1991), Cognitieve interventies bij patiënten met waanachtige ideeën. *Tijdschrift voor Directieve Therapie* 11, 269-290.
- Freud, S. (1900), *Die Traumdeutung*. Deuticke, Leipzig/Wien.
- Garfield, P. (1974), *Creative Dreaming*. Ballantine Books, New York 1974.
- Kuhn (1971), *The structure of scientific revolutions*. University of Chicago Press, Chicago.
- La Berge, S. (1985), *Lucid dreaming*. Tarcher Inc., Los Angeles.
- Rechtschaffen, A. (1978), The single-mindedness and isolation of dreams. *Sleep* 1, 97-109.
- Tart, C. (1972), *Altered states of consciousness*. Double Day & Comp., New York.

Summary: Lucid dreams

The phenomenon of 'lucid dreaming' is discussed in this article. Characteristic for lucid dreams is that the dreamer is 'awake' to the inner world of his dream, while being asleep in regard to the physical environment. The principal concept of 'reflectivity' in the dream theory of Rechtschaffen is discussed first. Then the mental functions that reintegrate in the lucid dream are pointed out. The lucid dream is distinguished from other (altered) states of consciousness. The psychoanalytic views on lucid dreaming are briefly mentioned. Finally the therapeutic implications are indicated.

Schrijvers zijn respectievelijk psycholoog-psychotherapeut, verbonden aan de polikliniek Psychiatrie van het Academisch Ziekenhuis Rotterdam-Dijkzigt en de RIAGG Rijnmond Noord-West, en psychiater, verbonden aan de voornoemde polikliniek, Dr. Molewaterplein 40, 3015 GD Rotterdam.

De auteurs zijn veel dank verschuldigd aan mevr. J. Zaanen voor de verzorging van het manuscript.

Het artikel werd voor publikatie geaccepteerd op 15-6-1993.