

OM DRØMME, ALMENPSYKOLOGI OG PSYKOTERAPI.

Lars Hem

Det hævdes i udgangspunktet, at vi ikke ved, hvorfor vi drømmer og hvorfor vi drømmer som vi gør. Denne uvidenhed bygger på et bredt empirisk grundlag fremskaffet i de år som er gået efter opdagelsen i 1953 af sammenhængen mellem REM-søvn og de drømme vi husker. Uklarheden fremgår både af de mere biologisk betonedede studier af REM-søvn og i de mere psykologisk betonedede studier af drømmes indhold. Hobsons & McCarleys model af REM-søvnens biomekanik og Engelsteds teori om REM-søvnens fylognese bliver kommenteret. Evans & Newmans og Crick & Mitchisons informationsteoretiske teorier om drømmesøvnens funktion bliver fremstillet og diskuteres kort. Foulkes forskning præsenteres og nogle pointer fra hans fremstilling af drømme som kognition fremdrages. Artiklen afsluttes med nogle bemærkninger om brugen af drømme i psykoterapi, hvor en sondring trækkes mellem en analysepræget brug og en oplevelsesorienteret brug af drømmematerialet. Vanskeligheden med at sammenkæde terapierfaringer fra arbejdet med drømme og de almenpsykologiske erfaringer påpeges, og begrundes i det terapeutiske arbejdes praktiske karakter. Den oplevelsesorienterede arbejdsform illustreres med en historie om et arbejde med en drøm. Nogle spørgsmål til kognitionspsykologerne formuleres med baggrund i erfaringerne fra det terapeutiske arbejde.

1. Introduktion.

Der findes ikke nogen både præcist formuleret og empirisk velunderbygget teori om, hvordan drømme skal forstås.

Vi ved ikke hvilken psykologisk eller biologisk funktion drømme har, eller hvilken kapacitet som kommer til udtryk gennem drømme. Vi ved heller ikke, hvad drømmes indhold betyder psykologisk eller eksistentielt, - eller om de overhovedet har nogen sådan betydning, udover den som kan skabes i samtalen om dem.

Der findes et utal af taxonomier over drømmes indhold, de fleste begrundet i en spekulativ forestilling om sjælens indretning og/eller verdens orden. Men udover de rent operationelt definerede, er der ingen sådanne taxonomier som har demonstreret sin anvendelighed overfor systematisk indsamlet empirisk materiale.¹⁾ I den udstrækning de spekulative forestillingers taxonomier overhovedet er præcist nok formuleret til at de kan undersøges systematisk, må man sige de er dementeret af den forhånden-

værende empiri. Dette gælder også de mest dominerende forestillinger med udgangspunkt i terapeutiske erfaringer, dvs. de Freudske og Jungske.

Den vigtigste kendsgerning vedrørende drømme er, at vore empiriske erfaringer er flagrende, mangfoldige og til dels selvmodsigende - og at de teorier som foreligger som oftest fortæller mere om deres begrebslige og/eller ideologiske udgangspunkt, end de fortæller om, hvorfor vi drømmer som vi gør - eller hvorfor vi overhovedet drømmer.

Freud var den første, som i moderne tid formulerede en egentlig teori om drømme. En vigtig side ved denne teori, både metodisk og substantielt, er, at Freuds synspunkter indebærer en sammenkædning af spørgsmålet om, hvorfor vi drømmer overhovedet, med spørgsmålet om, hvorfor vi drømmer som vi gør. Denne sammenkædning har også for mange senere skribenter fungeret som noget nær selvfølgelig. Man har ment, at en egentlig forklaring på drømmes indhold, for overhovedet at være en forklaring, må henvise til hvad drømme dybest set er, og til hvilken funktion drømme tjener for den menneskelige organisme eller i menneskenes liv.

De naturvidenskabeligt orienterede forfattere, som Freud selv, har været optaget af hvilken funktion drømme kunne tjene for den menneskelige organisme, psykologisk eller på anden vis.

Mer åndeligt eller religiøst orienterede forfattere, som Jung og et utal af esoteriske skribenter, har været tilbøjelig til at tilskrive drømmene en funktion inden for det, de vil kalde menneskets åndelige eller spirituelle eksistensmåde. Fælles for disse tilgangsvinkler er at den enkelte drøms indhold forklares og fortolkes i lys af den overordnede forståelse af drømmes natur. Fælles er også at denne forståelse af drømmes natur ser drømmene som et funktionelt element i en mer overordnet anskuelse af menneskets natur - eller ovenikøbet, når det går højt, af tilværelsens totale indretning. Fælles er også, at argumenterne for den bestemte opfattelse af menneskets natur som definerer drømmenes funktion, og som man anvender som fortolkningsgrundlag overfor den enkelte drøm, som sit væsentlige empiriske element har erfaringerne fra fortolkede drømme.

Man har dermed etableret en cirkulær argumentation, hvor ens tilværelsesopfattelse eller antropologi begrunder den konkrete fortolkning. Og hvor fortolkningens resultat så i sin tur fremdrages som argument for tilværelsesopfattelsens eller antropologiens gyldighed.

Det er derfor vigtig i udgangspunktet at understrege vor uvidenhed, både om drømmes funktion biologisk og psykologisk, og om, hvad der bestemmer de konkrete drømmes indhold. Synspunkter desangående må selvsagt i den sidste ende hænge sammen med en antropologi for at blive begribelige, men antropologien selv - eller tilværelsesfortolkningen - må primært hvile på andre argumenter end dem, som studiet af drømme ind til videre har frembragt.

Efter opdagelsen af sammenhængen mellem REM-søvn og de drømme vi husker, er spørgsmålet om, hvorfor vi drømmer, for en stor del blevet stillet som et spørgsmål om, hvorfor vi har REM-søvn. I de første 10 - 15

år efter Askerinsky og Kleitmans opdagelse i 1953 af sammenhængen mellem REM-søvn og drømme, blev der foretaget et stort antal empiriske studier, hvor man dels søgte at kortlægge REM-søvnens forekomst hos dyr og mennesker, dels søgte at finde et mønster eller en sammenhæng mellem drømmenes indhold og andre forhold. Jeg skal komme tilbage til nogle af resultaterne af denne forskning nedenfor, her skal kun siges, at selvom vi nu ved meget mere om drømmes forekomst og indhold, end man gjorde i 1950, og at derfor rummet for teoretiske begrebsdannelse er klarere afgrænset af vore erfaringer end før, så er vor viden om drømningens funktion og om betydningen af drømmes indhold mer usikker end nogensinde.

Da Freud i sin tid formulerede sin teori om drømme, og brugte sin drømmeforståelse og de empiriske erfaringer, den frembragte, som et centralt argument i sin antropologi - drømmen er jo ifølge Freud kongevejen til det ubevidste, hvis eksistens og natur er central i hans antropologi - følte han sig også nødsaget til at formulere en model af sindets virkemåde, det som vi nu om dage vil kalde en kognitionspsykologisk model.

Det var nødvendigt for ham at redegøre relativt præcist for, hvordan den menneskelige hukommelse fungerer for at kunne give mening til begrebet om fortrængning.

Det var også nødvendigt at sige noget om forholdet mellem sproglig og ikke-sproglig erindring, herunder noget om den mentale billedproduktion som drømme jo oplevelsesmæssigt væsentligt er. Denne model af sindet, således som den er formuleret i det berømte kap. 7 i »Drømmetydning«, er, sin knaphed og utilstrækkelighed ufortalt, en kognitionspsykologisk model.

Den fortæller os også noget om, hvordan sprog, fantasier og hukommelse i al almindelighed fungerer og hænger sammen. Uanset holdbarheden af Freuds kognitionspsykologi, er selve dette, at han så nødvendigheden af at formulere en sådan for at få drømmeforståelsen til at hænge sammen, en central indsigt.

En forståelse af de oplevede drømme, af den mentale billedproduktion, vi erindrer som drømme, indebærer en forståelse af vor evne til at danne forestillingsbilleder generelt og af vor evne til at fremstille dem i en narrativ struktur. Den teori vi i tidens fylde vil kunne formulere om drømmes indhold, vil derfor også med nødvendighed skulle formulere sig om forholdet mellem sprog, narration og billeddannelse i vort bevidsthedsliv mere generelt, fordi de kognitive kapaciteter herfor kommer til udtryk i drømmene, som resultat.

I den udstrækning der er en sammenhæng mellem vore daglige erfaringer og vore drømmes indhold, således at vi i én eller anden forstand viderebehandler vore daglige erfaringer gennem drømningen - og det er en af de indsigter vedrørende drømme, Freud formulerede, som har vist sig holdbar - vil vi også måtte formulere en almen teori om hukommelsens virkemåde for at kunne forstå drømme. En teori om drømmes indhold kan således

ikke formuleres uden, at man også formulerer en almen kognitionspsykologi.

Dette er en konklusion som går begge veje. Man kan heller ikke formulere en almen kognitionspsykologi, hvis man i denne ikke kan tage højde for erfaringerne fra den kognition, som foregår, mens vi sover, og som vi nogle gange husker som drømme, når vi vågner op. Dette er David Foulkes hovedbudskab, som jeg vil komme nærmere ind på nedenfor.

I den videre redegørelse for vor uvidenhed, vil jeg først skitsere nogle biologiske tilgangsvinkler og forståelsesmåder overfor REM-søvn og drømme.

Jeg vil dernæst give en redegørelse for nogle informationsteoretiske synspunkter på REM-søvn og drømme. Den grundlæggende informationsteoretiske idé vedrørende REM-søvn og drømme blev først formuleret af Evans & Newman i tresserne og er her i firserne taget op igen af Crick & Mitchison i en lidt anden og - måske - mer præcis version.

Jeg vil kort diskutere disse synspunkter og antyde en fortolkning af dem, som er forenelig med de konkrete erfaringer jeg har fra arbejde med drømme i terapi. Den mere almenpsykologiske del af artiklen afsluttes med en kort opsummering af de hidtidige resultater af David Foulkes forskning, da han efter mit skøn er den psykolog, som de sidste femogtyve år mest vedholdende - og med de mest solide resultater - har bidraget til vor viden om drømme som et kognitionspsykologisk fænomen.

Til sidst vil jeg diskutere, hvordan man i lys af, hvad vi ved og ikke ved, kan bruge personers drømme som emne for samtale indenfor rammen af en psykoterapeutisk kontrakt, og endelig vil jeg viderebringe nogle erfaringer og overvejelser desangående.

2. Biologiske synspunkter og kendsgerninger vedrørende REM-søvn og drømme

a. Biomekanikken

Vi har en del veldokumenteret viden baseret på neurologiske data om drømmes forekomst, dvs. baseret på registrering af REM-perioder hos mennesker og dyr. Denne forskning er overvejende foretaget i en medicinsk kontekst, hvor den generelle vidensopbygning i hovedsag er et frynsegode i forbindelse med mere målrettede forsøg på at forstå bestemte neurologiske lidelser, oftest hvor forstyrrelsen af søvn og søvnmønstre indgår i symptom-billedet. Men ud af denne stadigt mere sofistikerede beskrivelse, både neurologisk og biokemisk, af det, som foregår i hjernen, mens vi sover og mens vi drømmer, er der alligevel ikke kommet noget præcist begrebsligt billede, ingen overbevisende sammenfattende teori.

Vi ved således en del om, hvordan biomekanikken i forbindelse med REM-søvn foregår, men vi ved ikke rigtig, hvorfor den arter sig som den gør, eller hvorfor vi overhovedet sover på denne måde. Om der eksisterer

nogen sammenhæng mellem denne mekanik og drømmenes indhold - udover den principielle almene sammenhæng mellem bevidsthedsindhold og hjernens aktivitet -, er højst usikkert.

Nogle af neurologerne søger at sammenfatte deres empiriske erfaringer med hjernens virkemåde i funktionelle modeller af drømmeprocessen, som åbner op for eller giver rum for psykologiske fortolkninger. Således f. eks. Hobson og McCarleys »aktivations-syntese hypotese om drømmeprocessen«, som synes at være et af tidens bedste bud på en model, som primært bygget på neurologiske data. Hobson har også søgt at give modellen en psykologisk eller fænomenologisk fortolkning.²⁾

I forlængelse af synspunkter tidligere formuleret af Jouvet og Dement, - synspunkter, som er fremstillet og videreført af Engelsted 1977 s. 80 ff - forestiller Hobson & McCarley sig en generator for drømmetilstanden, som i hovedsag ligger i hjernestammens retikulære formation, hvor de såkaldte PGO-bølgerne (pons-geniculatum- occipital cortex) har deres oprindelse. Hobson & McCarley mener - i overensstemmelse med Engelsted, som de ikke kender - at kunne dokumentere, at disse PGO-bølger er årsag til både de hurtige øjenbevægelser, som har givet REM-perioden dens navn, og til ændringer af det hallucinatoriske indhold i drømmene.

De beskriver i deres model ret nøjagtigt, hvordan PGO bølgerne opstår, og hvordan de spredes til - og kan registreres - i forskellige dele af hjernen et par minutter før REM-søvnen indtræder. PGO-bølger forekommer i hele REM-perioden, og kan registreres som bundter. Hobson mener at have vist at disse bundter af PGO-bølger falder sammen med skift i det fænomenologiske drømmeindhold, med det, han kalder den kognitive syntetisering. Når PGO-bølgerne ophører, ophører REM-søvnen.

Hobson og McCarley giver os et ordnet billedet af det, som foregår i hjernen, mens vi sover og drømmer, og de sammenfatter det meste af hjerneforskningens informationer desangående i en tilsyneladende funktionel forklaringsmodel.

Men efter mit skøn har de ikke med deres model formuleret deres erfaringer i en begrebslig forestilling, som forklarer observationerne, og som kan kæde dem sammen med erfaringer, som bygger på andre observationsredskaber og andre begrebslige forudsætninger end de neurologiske.

Modellen er imidlertid ret præcis som en beskrivelse af den neurologiske aktivitet under REM-søvn, og her er terminologien tilsyneladende solidt forankret i observationsredskaberne.

Men så snart modellen bevæger sig udover denne ramme - når den søger at inddrage den kognitive billeddannelse, således som drømmeoplevelsen udtrykker den, - syntetiseren, som de kalder det - bliver begreberne løse i fugerne. Hvilket Hobson er klar over. Han mener bare ikke, at de tolkninger, han med sit udgangspunkt kan give af drømmes indhold, er mindre præcise eller mindre velunderbyggede end tilsvarende fortolkninger fra f. eks. psykoanalysens side. Hvilket jeg, som det vil fremgå af det følgende, vil give ham ret i.³⁾ Fortolkningerne af drømmeindholdet på grundlag af

aktivations-syntese hypotesen begrænser sig til en formbaseret taxonomi, som er lige så meget og lige så lidt spekulativ som andre fortolkninger, - med undtagelse af det, som er Hobsons og McCarleys centrale empiriske opdagelse, nemlig at der sker et skift i det, de kalder den kognitive syntetiseringen i forbindelse med PGO-bølgerne.

Den funktionelle forklaring, aktivation-syntese hypotesen præsenteres som, koger ned til, at drømmeaktiviteten er en internt genereret neurologisk proces. Selve beskrivelsen af denne neurologiske proces i form af modellen fungerer i fremstillingen som argumentet for, at processen ikke tjener andre formål end nogle uspecificerede neurologiske, - og det kan en sådan beskrivende model ikke bruges til.

Skal en beskrivende model have forklaringspotentialer, må den knyttes sammen med en teori, som giver en begrundelse for, hvilke funktioner processen tjener, og som redegør for, hvordan denne funktion kan opfyldes af en proces, som arter sig således som modellen angiver.

b. Engelsteds fylogenetiske forklaring.

Den anden biologiske indfaldsvinkel søger så at skabe et egentligt teoretisk grundlag, som kan forklare bio-meknikken. Dette gør man her ved at se REM-søvn som en kapacitet ved en biologisk organisme. I dette må man så have for øje, hvad biomekanikken kan fortælle os om, hvorledes denne kapacitet konkret har udformet sig. Det har vist sig, at de neurologiske data fra søvnperioden hos forskellige dyrearter, og fra alle undersøgte varmblodede dyr, ligner de data, man får fra mennesker. Bio-meknikken er således tilsyneladende den samme. Det vil sige, at man som oftest kan identificere de forskellige arter af søvn hos alle pattedyr, herunder mest markant og utvetydigt perioder med REM-søvn (med en enkelt, teoretisk betydningsfuld undtagelse, som jeg skal komme tilbage til). Som sådan må REM-søvnen være blevet udviklet en gang i løbet af fylogenesen, da REM-søvn ikke findes hos alle dyr, og da dens forekomst og dens mønster er forskelligt for de forskellige arter.

De mønstre, som aftegner sig i disse biologiske studier, hvor man sammenligner forekomsten og varigheden af REM-perioder på tværs af arterne, er ikke helt entydige eller gennemskuelige. Men de peger i retning af, at REM-søvn tjener en basal biologisk funktion, en funktion som tilsyneladende må opfyldes for alle pattedyr, - måske for alle varmblodede dyr. Det er dog en funktion som ser ud til at være distinkt for pattedyrene, idet det er hos disse dyr, man mest pålideligt kan identificere det neurologiske mønster.

Der er ikke noget klart mønster eller nogen klar sammenhæng mellem omfanget af REM-søvn og dyrenes fylogenetiske stadi, - om end f. eks. Snyder påpeger at det mest primitive pattedyr, opossummen, også bruger længst tid i REM, både relativt og absolut⁴). Som Snyder opsummerer, hvad man vidste i midten af tresserne, og jeg kender ikke til, at nyere data for

alvor har udfordret dette, er det således, at REM-søvn først og fremmest findes hos pattedyr, og at det hos pattedyrene er slående, at REM-søvnens omfang mere er afhængig af økologisk tilpasning end af fylogenetisk stade. Engelsted påpeger i denne forbindelse, som et led i sit ræsonnement omkring REM-søvnen som drive-regulator, at dyr med kontinuerlig fødeindtagelse, som drøvtyggere, kun har lidt REM-søvn, mens dyr med lang afstand mellem hver spisning, som kattedyr, har meget REM-søvn.

Hertil må man dog bemærke, at dyr med lang afstand mellem hver spisning typisk er rovdyr, mens dyr med kort afstand typisk er byttedyr. Dette betyder, at der vil ligge et betydeligt fylogenetisk pres på byttedyrene i retning af at opholde sig mindst mulig tid i REM, hvor de jo er helt forsvarsløse.

Fugle har antageligt også REM-søvn, men det er omdiskuteret og i alle fald ikke så utvetydigt som når talen er om pattedyr.

For dyr længere nede i fylogenesen er det et omstridt spørgsmål, hvorvidt der kan være tale om, at man har registreret søvn overhovedet.

REM-søvn er øjensynlig en biologisk kapacitet, som enten er knyttet til udviklingen af varmbloedethed eller til nervesystemets udvikling - og de hidtidige data fra de forskellige arter peger mest i retning af det første. Den er også en funktion, som tilsyneladende opfyldes i en rytme, som bestemmes af dyrenes grundlæggende energiomsætning i stofskiftet, af metabolismen, idet rytmen i forekomsten af REM-søvn, dvs. tidsafstanden mellem hver ny REM-periode, tendentielt er den samme som for metabolismen.

Disse generelle konklusioner er lovende og potentielt af betydning for forståelsen af drømme - også den neurologiske og psykologiske forståelse. De er også relativt usikre. Der er mange afvigelser og uklarheder vedrørende de data, de bygger på.

Disse uklarheder har at gøre med flere ting. Sammenligningen af neurologiske mønstre på tværs af dyrearter er i sig selv problematisk, både for så vidt gælder de uomgængelige variationer af konkret teknisk art i forbindelse med de neurologiske målinger og for så vidt gælder fortolkningen af disse data. Arternes økologiske tilpasning indebærer stor fleksibilitet og stor variation med hensyn til, hvordan de samme funktioner og de samme kapaciteter kommer til udtryk hos de forskellige arter. Hertil kommer, at tolkningen af, hvad der er grundlæggende funktioner bestemt af den biologiske hard-ware, og hvad der er en fylogenetisk tilpasning af denne hard-ware til forskellige - måske på observationstidspunktet forgangne - omverdenskrav, indebærer et stort frirum i tolkningerne. Det er heller ikke en given sag, at individer inden for samme art reagerer ens på at blive bundet op i forskellige former for elektroder og lydigt lægger sig til at sove. Selve problemet med at få registreret det naturlige søvnmønster - for ikke at tale om registrering af REM-perioderne - hos vilde dyr, indebærer også, at det er relativt få dyrearter, man har data om. Hvilket jo indebærer et spinkelt grundlag for fylogenetiske generaliseringer.

Hovedsynspunktet på, hvilken art af biologisk funktion REM-søvn kan tjene, kan vi kalde det driftsbaserede. Jeg henter det her fra Engelsteds fortolkning og videreudvikling af Dements og Snyders synspunkter.⁵⁾

Engelsteds synspunkt går ud på, at REM-søvnen tjener en driftskontrollerende funktion i forbindelse med organismens generelle kontrol af, hvordan de gennem metabolismen genererede behov kan udtrykkes som omverdensspecifik aktivitet.

I al almindelighed indebærer den fylogenetiske udvikling en stadig større adfærdsmæssig fleksibilitet fra organismens side. Denne større fleksibilitet opnås blandt andet ved at organismen kontrollerer stadig mere af sit interne biokemiske miljø uafhængigt af omverdenen.

Et af de store spring i denne udvikling var, da nogle arter udviklede kontrol med deres interne temperatur. I praksis indebærer dette, at de biokemiske processer, som energiomsætningen konkret består af, ikke længere var afhængig af omgivelsernes temperatur. Dyrets energiomsætning, og dermed dets potentielle aktivitetsniveau, kunne fastlægges relativt uafhængigt af temperaturen i miljøet. De varmblodede dyrs interne biokemiske processer foregår ved en konstant og optimal temperatur.

Engelsteds tanke er nu, at REM-søvnen er en neurologisk kvasiaktivitet. Det er en buffer, som bryder den ellers tætte sammenhæng mellem metabolismens rytme og den neurologiske arousal, mellem rytmen i den biokemiske energiomsætning og organismens aktivitetsniveau. Engelsted mener, at de fylogenetiske betingelser for udviklingen af en sådan kapacitet ligger i den økologiske niche, som må findes om natten i en fauna domineret af koldblodede dyr, dvs. dyr som er inaktive i de koldere nattetimer. Skal denne niche kunne udnyttes, må der udvikles en intern kontrol med metabolismen, dvs. varmblodethed, så dyret kan være i aktivitet om natten. Overlevelse i denne niche kræver også, at sammenhængen mellem metabolismens rytme og dyrets aktivitetsniveau, som formidles via den generelle forøgelse af den neurologiske aktivitet i de metaboliske nedgangskurver, brydes, så dyret kan holde sig helt passivt i dagtimerne. Denne passivitet er nødvendig både for at spare energi, da varmblodetheden er energikrævende, og for at beskytte sig mod rovdyrene, som alle er dagaktive og identificerer byttedyr visuelt, ved deres bevægelsesmønster. Engelsteds tanke er nu, at dette brud sker, ikke ved at sammenhængen mellem det metaboliske niveau og den neurologiske aktivitet brydes, men ved at det er sammenhængen mellem den neurologiske og adfærdsmæssige aktivitet som afbrydes. Og det er lige præcis dette, som er et af de centrale karakteristika ved REM-søvn. I REM-søvn fungerer hjernen, som om man var vågen og i fuld aktivitet, på trods af, at den motoriske del af nervesystemet er blokeret. Søvn er netop det, som nogle, herunder også Engelsted, kalder paradoksal.⁶⁾

Når dette fylogenetiske ræsonnement for udviklingen af REM-søvn - og dermed for kapaciteten til at drømme - er så tillukkende, så er det jo, fordi man derved siger at fylogenetisk er REM-søvnen udviklet for at beskytte organismens søvn mod de kropsligt genererede behov. Drømmesøvnen

er, som Freud kunne have sagt det, en hallucinatorisk tilfredsstillelse af vore drifter, hvis funktion det er at forhindre disse drifter i at vække os op og drive os til handling.

Men det ville, som Engelsted påpeger s. 76-77, være en kategorifejl, baseret på en misforståelse af det biologiske ræsonnement, at tro, at denne hypotese om den arkaiske udvikling af driftsreguleringen kan understøtte eller begrunde de egentligt psykologiske forestillinger om den fænomenologiske drøms funktioner. Fænomenologi kan ikke afledes af fylogeneese.

En nærliggende indvending mod en sådan driftsbaseret fortolkning, er, at børn har længere tid i REM end voksne, og nyfødte aller mest. Lige såvel som man finder meget lange REM-perioder, 80 % af den samlede tid er nævnt, hos fosteret i de sidste uger før fødselen. Dette forhold gælder for alle pattedyr. Engelsted har ingen god forklaring på, hvorfor den kompensatoriske driftsudladning skulle være så meget mere omfattende hos børn end hos voksne. Hans forklaring på, hvorfor REM-perioden er så omfattende i den sene fostertilstand, nemlig at det er for at forhindre at fosteret bevæger sig, når det bliver stimuleret af morens arousalniveau gennem den fælles blodstrøm, er et fantasifuldt bud på de lange REM-perioder i fosterperioden, men har jo ingen gyldighed udover denne.

En mere nærliggende fortolkning er, at REM-perioden, er en måde at »prøvekøre« neurologiske programmer på. Dette er hvad de informations-teoretikere, som vi nu skal komme til, forestiller sig.

Når REM-søvnen tager så uforholdsmæssig meget tid i den sene fostertilstand og de første leveår, kan det have at gøre med, at de biologiske basisprogrammer må afprøves og justeres og tilpasses, og at dette rimeligvis er en ret omfattende proces i forbindelse med overgangen fra fostertilstand til en relativ selvstændig biologisk eksistensform.

3. Informationsteoretiske synspunkter

Christopher Evans' teori om drømmens almene funktion, først formuleret sammen med Newman i 1966,⁷⁾ tager sit udgangspunkt et andet sted, nemlig i informationsteori og computervidenskab. Evans har senere raffineret teorien og understøttet den med nogle fylogenetiske og kognitionspsykologiske overvejelser.⁸⁾

Den centrale tanke hos Evans er den observation, at store computersystemer henad vejen bliver uoverskuelige og dysfunktionelle. De skal løse mange forskellige opgaver, og man må til stadighed udvikle nye, små og store, programmer efter som opgaveløsningen jævnlige skal tilpasses forandringer i den verden man opererer i. Derfor må systemerne med mellemrum lukkes af, så man kan rense ud og justere i programmerne. Dette sker ved at man kører systemet i tomgang. Man stiller det overfor fiktive problemer og styringsopgaver, så man kan se, hvordan de forskellige procedurer interagerer med hinanden, og så man kan afprøve de forenklinger og sammen-

fatninger, man foretager, alt dette uden at det får materielle konsekvenser. Evans' tanke er nu, at et tilsvarende behov må eksistere for nervesystemet, som jo kan opfattes som en stor biologisk computer, som dagligt udvikler nye programmer og rutiner. Disse nye programmer og rutiner må derfor stadig opdateres og justeres i forhold til de eksisterende, - og en sådan opdatering og justering kan ikke ske, mens organismen er i aktivitet. Evans' synspunkt er så at drømmesøvnen varetager denne funktion.

Min læsning af Evans kan udtrykkes således i almenpsykologisk sprog: Den fastholdelse af erfaringer, af informationer, som vi inden for psykologien kalder hukommelse, må rumme en funktion som gennemgår de indtryk og erfaringer, vi gør os, og som justerer vore vaner og tilbøjeligheder i lys af dette. Vore handleprogrammer og vort perceptuelle beredskab må kontinuerligt opdateres i forhold til de nye erfaringer vi gør os. Den automatiske vurdering eller perception af omverdenens relevans for os, givet i form af vore følelser, ligesom den dermed forbundne prioritering af vor opmærksomhed og vor aktivitet, må stadig tilpasses de erfaringer vi gør os, og derved udvikles, for at følelserne kan fungere som et konsistent og virkelighedstro grundlag for vore handlinger. Evans' pointe er så at denne justering og opdatering af vort perceptuelle og kognitive beredskab ikke kan varetages, mens vi er i aktivitet. Organismen kan ikke, ligeså lidt som en mekanisk computer, være »on line«, mens denne opdatering og justering foregår, fordi en central del af opdateringsproceduren indebærer similikørsler af nye og gamle programmer.

Men modsat en mekanisk computer, kan organismen ikke bare sådan kobles af fra virkelighedskontakt. Det som sker i drømmesøvnen, og det som gør at den kaldes paradoksal, nemlig bortfaldet af den muskulære muskeltonus gennem afkobling af de motoriske nervecentre, er i Evans' øjne dog et godt bud på, hvordan organismen skulle kunne gå »off line«.

Til dette føjer Evans så nogle mere generelle overvejelser over søvnens funktion. Ret beset er det, siger Evans, uforståeligt, at næsten alle dyr, og i alle fald alle højerestående dyr, i perioder lukker fuldstændigt af for omverdenskontakt. Hvis den biologiske hensigt med dette var at spare energi, kunne de jo bare ligge helt stille, med åbne sanser. Den drastisk forøgede sårbarhed som søvntilstanden indebærer i al almindelighed og som REM-søvnen indebærer i særdeleshed (man er sværere at vække fra REM), må have nogle ret gode grunde for at være blevet udvalgt fylogenetisk. Da det forholder sig sådan, at man skal rimeligt langt op i fylogenese, før søvn i vor forstand utvetydigt kan påvises, er det nærliggende at antage, at en eller anden nødvendig funktion i forbindelse med nervesystemets virkemåde ikke kan varetages på anden måde end ved at omverdensforbindelsen brydes. Det må være en funktion som er knyttet til nervesystemets kompleksitet, og ikke til dets biokemi og fysiologi, fordi denne stort set er fælles for alle hvirveldyr.

Opdateringen og justeringen af fastholdte erfaringer, som er en nødvendig funktion for en fungibel hukommelse, passer godt til disse krav. Uden en

sådan opdatering vil nervesystemets funktion som erfaringsopsamler i det enkelte livsløb ikke kunne fungere.

Selve denne kapacitet, at være i stand til en sådan erfaringsopsamling, er tilstrækkelig biologisk fordelagtig til, at den kan tåle endog store omkostninger i sårbarhed, - og alligevel selekteres. Og som nævnt kan en sådan opdatering ikke ske, mens organismen er »on line«. Søvnens er således en nødvendighed hvis læring skal finde sted i større målestok.

Endelig påpeger Evans, at de erfaringer, man har fra kognitionspsykologien, og som har ført til den nu alment accepterede sondring mellem korttidshukommelsen og langtidshukommelsen, falder godt i hak med denne forestilling om drømmesøvnens funktion. Udskilningen af de erfaringer og indtryk man ikke har brug for, og integreringen af dem, man vil fastholde som tilgængelige, - og den i denne forbindelse nødvendige justering af det hidtidige erfaringsgrundlag - er en nødvendig funktion, hvis forestillingen om en langtidshukommelse skal have mening udover den empirisk bundne konstatering, at vi har en sådan en. Og funktionen kan som nævnt vanskeligt foregå, mens hjernen er i fuld og sædvanlig aktivitet, idet de »programmer«, som skal justeres, jo så er i brug og i kontrol med organismens aktivitet.

Hovedlinjen i Evans' tanke følges op og uddybes i en lidt anden retning af et af de senere års mest omtalte bud på en egentlig forklaring på REM-søvn og drømme fra neurologisk side, nemlig Cricks og Mitchisons. De gav i en artikel i »Nature« i 1983 en meget omtalt og kontroversiel, men relativt præcis informationsteoretisk fortolkning af REM-søvnens og drømmes funktion.⁴⁾ Cricks og Mitchisons teori bygger på forestillingen om hjernens virkemåde som et såkaldt neuralt netværk.

Netværksbegrebet henviser til, at hjernen fastholder information ved hjælp af komplekse mønstre - netværk - af sammenkædede synaptiske forbindelser, og altså ikke primært ved biokemiske processer i lokaliserede nerveceller, således som de klassiske psykologiske forestillinger om »engrammer« indikerer. I de mere avancerede af sådanne netværksmodeller forestiller man sig at den samme information er fordelt over mange forskellige synaptiske forbindelser, dvs. at hjernen grundlæggende fungerer analogt med det som i computervidenskaben kaldes for parallelt fordelte processer, PDP (Parallel-Distributed-Processes).¹⁰⁾

Crick & Mitchison påpeger så, at et generelt problem ved alle sådanne netværk (og med det mener de PDP-systemer, selvom termen ikke i 1983 var så veletableret som nu) er, at de risikerer at blive overbebyrdet, hvis for mange lignende mønstre bliver forsøgt lagt ovenpå hinanden. Dette problem formulerer de på følgende vis: »How the net will behave when overloaded depends on the exact structure of the net, but certain patterns of behaviour are likely to emerge: (1) The net may produce many far-fetched or bizarre associations (»fantasy«). (2) The net may tend to produce the same states, whatever the input (»obsession«). (3) Certain kinds of nets, particularly those which feed back on themselves, may respond to inappropriate input signals which would normally evoke no response from the net

(»hallucination«).« (H. Crick & Mitchison 1983, p. 112) Disse funktionsmåder, som Crick & Mitchison kalder »parasitiske«, er ifølge dem uundgæelige i forbindelse med udviklingen og væksten af et PDP-netværk. De foreslår så en måde, hvorpå disse parasitiske funktionsmåder kan undgås: »The major inputs and outputs of the system should be turned off, so that the system is largely isolated. It should then be given successive »random« activations, from internal sources, so that any incipient parasitic modes would be excited, especially if the general balance of excitation to inhibition had been temporarily tilted towards excitation. Some mechanism is then needed to make changes so that these potentially parasitic modes are damped down. Such a rough outline description immediately reminds one of REM sleep and the hallucinoid dreams associated with it.« (Crick & Mitchison 1983, p. 112).

Cricks og Mitchisons teori indebærer, at drømmebilleder netop er »skrald«. Drømme er det oplevelsesmæssige aspekt ved de parasitiske neurologiske mønstre, som ikke skal organiseres i langtidshukommelsen og som fjernes ved den neurologiske proces som foregår i REM-perioden. Den opleves som en drøm, hvis vi vækkes, mens den foregår. Hukommelsen og dens netværk af mere og mindre relevante associationer, må renses for de parasitiske mønstre, det må foregå en reverseret læreproces, for at den skal blive i stand til at tjene som et fungibelt handlingsgrundlag.

Den kendsgerning, at drømmebillederne er særligt vanskelige at huske, mener de understøtter dette synspunkt. Modsat andre billedlige oplevelser, forsvinder som regel erindringer af den drøm, man husker idet man vågner, meget hurtigt - med mindre man foretager sig noget aktivt for at fastholde den, dvs. skriver den ned eller tegner den. Det må dog her påpeges, at også andre oplevelser fra korte opvågninger i løbet af natten, som oftest er glemt om morgenen.

Men også dette understøtter den generelle opfattelse, at søvn i almindelighed - og måske REM-søvn i særdeleshed - tjener en grundlæggende funktion i forbindelse med hukommelsens virkemåde.

Crick & Mitchisons psykologiske fortolkning af teorien - at vi drømmer så vi kan glemme - vakte i sin tid stor opsigt, bl. a. fordi de også påpeger, at en konsekvens af denne fortolkning er, at det - modsat hvad de fleste psykoterapeuter tror - dermed vil være skadeligt at bestræbe sig på at huske sine drømme. Forestillingen om drømme som mentalt skrald er imidlertid ikke helt så original som den ofte er blevet fremstillet. Freud omtaler i »Drømmetydning« en bog af Roberts fra 1886, hvor drømme ses »som en somatisk udskilningsproces, som vi erkender i vor åndelige reaktion på den« (»Drømmetydning«, s. 72).

Crick og Mitchisons teori om REM-søvn og drømme ligger i nogle henseender tæt op ad Evans' teori. De deler den centrale tanke, at REM-perioden tjener en nødvendig funktion i forbindelse med reorganiseringen af dagens indtryk, at denne funktion må tjenes mens hjernen er »off-line«, og at vore drømmeoplevelser er tilfældige glimt af en proces, som fungerer

uafhængigt af bevidsthedslivet og ikke umiddelbart har nogen dybere mening heri.

Der ligger imidlertid en forskel i, at Crick & Mitchisons forestilling om den informationsteoretiske nødvendighed er kædet sammen med deres forestilling om PDP-systemers tilbøjelighed til at frembringe parasitiske modi; mens Evans & Newman, som formulerede deres tanker i en computer-mæssig anden tidsalder, ser den informationsteoretiske nødvendighed i justeringen og koordineringen af mange ad hoc programmer i meget store informationssystemer, som er under udvikling og i stadig interaktion med omgivelserne.

Man kan måske sige at Evans' teori er mindre specifik end Crick & Mitchisons, og dermed - hvis den reformuleres i lys af netværksbegrebet og de stadig nye indsigter i, hvordan parallelt fordelte processer fungerer - vil kunne formuleres på en måde, hvor man opfatter den reverserede læring, fjernelsen af parasitiske modi, som én af flere specifikke måder, hvorpå opdatering og justering finder sted i informationssystemer, som er organiseret som parallelt fordelte processer.

Forskellen i opfattelsen mellem Crick & Mitchison og Evans har imidlertid ikke bare at gøre med forskellige opfattelser af informationsteori. Evans' teori kan gives en psykologisk tolkning, som ikke ser drømmebillederne som mentalt »skrald«, men som billeder af en proces som foruden at opdatere og justere erfaringerne, også søger at forlige konflikterende erfaringer til et koherent handlingsgrundlag.¹¹⁾ Derfra er vejen ikke lang til en fortolkning, hvor en bevidst bearbejdelse af de følelser og erindringer, den genfortalte og genoplevede drøm giver anledning til, netop er en »hjælp« til den ellers automatiske opdatering der, hvor den ikke er helt vellykket.

Hvis der f. eks. er erfaringer og oplevelser, som organismen ikke gennem den automatiske opdaterings og justeringsprocedure har været i stand til at integrere i det billede af sig selv og sit handlingsgrundlag, som må være en central opgave for hukommelsen, vil et nærliggende resultat være et uklart eller konfliktfyldt grundlag for opfattelsen af og den affektive forholden sig til lignende forhold i fremtiden. Som Henrik Poulsen måske ville formulere det, konnotationen bliver upræcis. Oversat til menneskesprog vil dette opleves som følelsesmæssige konflikter og selvusikkerhed, og ytre sig som neurotiske symptomer. Hvorfor Evans' teori, modsat Crick & Mitchisons, er forenelig med de erfaringer vi har fra brug af drømme i psykoterapi.

Evans har derudover udbygget sin tankegang med sin mere eksplicite inddragelse af både fylogenetiske og kognitionspsykologiske ræsonnementer. Det i vidt omfang fælles udgangspunkt indebærer imidlertid, at disse fylogenetiske og kognitionspsykologiske ræsonnementer kan gives en fortolkning som også understøtter Crick & Mitchisons teori.

Tilsvarende gælder det for det ene fylogenetiske argument, som Crick & Mitchison fremdrager for deres teori. De påpeger at der er et pattedyr som, til trods for en veludviklet neocortex, tilsyneladende ikke har REM-

søvn. Det er en australsk myresluger, *Tachyglossus aculeatus*. Denne myresluger har en anden egenskab, som har forundret biologerne, nemlig at dens hjernehemisfærer er enormt store. Crick & Mitchisons fortolkning er, at disse har vokset sig store, fordi dyrets neurale netværk ikke kan tunes op ved hjælp af den reverserede læring og dvs ved den fjernelse af de parasitiske modi, som de mener finder sted i REM-perioden.

Denne observation vedrørende den australske myresluger uden REM-søvn, vil dog passe vel så godt på Evans' forestilling om REM-søvnen som en opdatering og justering af programmerne som for Crick & Mitchisons forestilling om reverseret læring.

Evans' (og Crick & Mitchisons) teori giver god mening til de fleste kendsgerninger vedrørende REM-søvn og drømme. Men det som har fanget de fleste psykologers interesse, nemlig at drømmen som regel huskes som en historie i billeder og ofte forekommer meningsløs, når man vågner op, kommenterer han kun en passant. For Evans og for Crick & Mitchison er det således, at drømmefunktionen i princippet varetages uden bevidsthed. Vi får undertiden et glimt af denne proces gennem de drømme, vi husker, når vi vågner op. At dette glimt så er i form af en billedsekvens, som opleves som begivenheder, man har taget del i, og som oftest kan fortælles som en historie, konstaterer de som en egenskab ved vor våggenbevidsthed uden at kommentere det nærmere.

Men det er denne egenskab ved drømme, deres billedsprog og deres narrative struktur, som har sat de fleste spekulationer i gang hos psykologer. Det er billedsproget, og den fortælling dette giver anledning til, når det søges formidlet, som de fleste kulturer har krævet en forklaring på, som kan begrunde en fortolkning af den enkelte drøms mening.

Det er også en kendsgerning vedrørende drømme, at mange af de drømme, som vi spontant husker, har et affektivt præg. De affekter som mobiliseres i forbindelse med erindringen og fortællingen af drømmen opleves ofte som personligt betydningsfulde. Før vi går nærmere ind på dette, ved at se på hvordan drømme bruges i psykoterapi, skal vi beskæftige os med, hvad man fra kognitionspsykologisk side kan fortælle os om drømme. I det følgende vil jeg redegøre for David Foulkes' opfattelse drømme.

4. Drømme som kognition; David Foulkes erfaringer.

David Foulkes er måske den nutidige psykolog som mest vedholdende og systematisk har studeret drømme med søvnlaboratoriet som udgangspunkt. Han rapporterede i tressernes begyndelse den første holdbare modifikation af Askerinsky og Kleitmans opdagelse af, at alle drømme skete i REM-søvn. Ved i laboratoriet at spørge de vækkede forsøgspersoner mere åbent, fik han rapport om erindring af bevidsthedsliv også fra andre søvnperioder en REM. »Drømmene« udenfor REM-perioden var ikke så billedrige og dramatiske og affektfyldte som dem, man erindrede ved opvågning fra REM.

De havde mere karakter af »tanker«. Men der var uomtvisteligt rapporter om bevidsthedsliv i søvne fra over 60 % af opvågningerne også udenfor REM-perioden.¹²⁾

I en stort anlagt undersøgelse fra halvfjerdserne søgte Foulkes et mere systematisk grundlag for en psykoanalytisk forståelse af drømmes indhold, gennem udviklingen af et omfattende kodesystem til beskrivelse af associationer til manifesterede drømme.¹³⁾ Han demonstrerede kodesystemets anvendelighed overfor Freuds drøm om den »botaniske monografi«, således som drømmen og dens associationer er rapporteret i Freuds »Drømmetydning«. Selvom dette arbejde metodisk set var lovende¹⁴⁾, førte det ikke til videre studier i denne retning. Antagelig fordi Foulkes blev overbevist om, at Freud ikke bare tog grundlæggende fejl i sin driftsbaserede forklaring på drømmes indhold - dette påpegede han også i undersøgelsen af Freuds associative netværk. Men end mere fordi den topografiske model af drømmeprocessen - det som han så som teoretisk værdifuldt i Freuds arbejde - bedre og mere præcist kunne formuleres indenfor en moderne kognitionspsykologis rammer.

Foulkes var også en af de drivende kræfter bag de undersøgelser, som endeligt manede det håb i jorden, som mange havde om, at man var på vej til at løse tankeoverføringens gåde. Ullman og Krippner rapporterede i slutningen af tresserne nogle sensationelle resultater fra en grundig og nøjagtigt planlagt studie med et eksperimentelt design, hvor man tilsyneladende havde påvist tankeoverføring i drømme. Senere undersøgelser, først af Foulkes og hans medarbejdere alene og senere i en stort anlagt studie udført af Foulkes i et samarbejde med Ullmans gruppe, kunne imidlertid entydigt dementere disse resultater.¹⁵⁾

Endelig har Foulkes gennemført de mest omfattende og grundige studier, jeg kender til, af børns drømme. Gennem en årrække har han med jævne mellemrum haft de samme børn til en uges ophold i søvnlaboratoriet, og systematisk vækket dem i REM-perioder.¹⁶⁾

Af dette er der kommet et unikt empirisk materiale, hvor vi får et klart indtryk af, hvordan børn drømmer på de forskellige alderstrin, fra de er 3 til de er 15. En af dyderne ved Foulkes longitudinelle studie er, at man kan følge det samme barn gennem flere år, hvilket indebærer, at man får en reel chance til selvstændigt at vurdere forholdet mellem det individuelle og det almene i, hvordan evnen til at drømme udvikler sig.

Et af de vigtige resultater fra disse studier af børns drømme er, at tidlige, hovedsageligt terapeutisk baserede, forestillinger om børns drømme som særligt affektfulde eller særligt dramatiske eller særligt originale, viser sig ikke at holde stik.

Udviklingen i børns drømmekapacitet følger ret nøje udviklingen af børns kapacitet til overhovedet at fastholde og udvikle et mentalt billede af sig selv og sin verden, og udviklingen af hvordan de overhovedet opererer mentalt.

Som Foulkes formulerer det, så viser børns drømme ikke først og fremmest noget om, hvad børn gør eller hvad de har oplevet, men snarere noget om, hvordan de repræsenterer den viden, de har om deres liv, mentalt.

Foulkes giver en samlet præsentation af sin opfattelse af drømme i bogen »Dreaming: A Cognitive-Psychological Analysis« fra 1985. Hans primære interesse er her at redegøre for drømningen som en kognitiv proces. Den er at søge at fremstille den store mængde viden, vi har om drømme, i en samlet ramme, i en samlet model for den art af kognition, som foregår, mens vi sover.

Derudover har han en interesse i at få kædet det, vi ved om drømme, sammen med resten af den almene psykologi. Den almene psykologi er for Foulkes kognitionspsykologien, således som den har udviklet sig siden Neisser formulerede programmet i sidste halvdel af tresserne.

Foulkes mener både, at en egentlig forståelse af drømme må bygge på den generelle forståelse vi har af, hvordan den menneskelige kognition fungerer. Han mener også, at vi ikke rigtig har forstået, hvordan den menneskelige kognition fungerer, hvis vi ikke i vor forståelse kan integrere den kognitive virksomhed, vi foretager, mens vi sover.

I sin generelle beskrivelse af drømme, karakteriserer han dem som »analoger« til verden, og angiver at han mener dette i samme forstand som Julian Jaynes generelt taler om den menneskelige kognition som omverdensanaloger.¹⁷⁾ Det er ikke klart for mig hvad Foulkes egentlig mener med dette. En nærliggende tolkning, som er fristende for mig, fordi den i praksis ligger til grund for, hvordan jeg opfatter drømme i psykoterapi, er, at han mener, at drømmene er billedlige, metaforiske udtryk.

I psykoterapi vil man primært antage - og være interesseret i - at det er personens selvopfattelse eller emotionelle problemer som således bliver udtrykt i en billedlig metaforik. For Foulkes er det centrale, at drømmene er billedlige historier, som oftest af dagligdags begivenheder, og at de mentale kapaciteter, som skal til for at frembringe disse billedlige historier, ikke er principielt forskellige fra de mentale kapaciteter, som kommer til udtryk i den vågne kognition. Selvom der ofte er brud på dagligdagens logik i drømmene, opleves historien som oftest at hænge sammen i sekvenser. Det, som sker i drømmen opleves som regel som selvfølgelig, selv når det for den vågne bevidsthed, som husker drømmen, fremtræder som absurd. Hvilket sker relativt sjældent. Dette er én af de pointer, Foulkes aldrig bliver træt af at fremhæve: Langt de fleste drømme er relativt dagligdags, knyttet til nære begivenheder, som kunne have fundet sted. De fleste drømme for de fleste mennesker er uden de store følelser og uden den store dramatik.

Af de kognitive kapaciteter, som kommer til udtryk i drømme, og som derfor særligt kan studeres her, fordi de udtrykkes automatisk og uden nogen bevidst styring, fremhæver Foulkes særligt to.

Det er for det første den kapacitet, man i hukommelsesforskningen sædvanligvis benævner 'evnen til at genkalde' begivenheder, i modsætning

til 'evnen til at genkende' dem. Det er efterhånden klart for hukommelsesforskerne, at genkaldelsen af begivenheder indebærer en aktiv rekonstruktion af dem.¹⁸⁾ Siden drømningen sker uden omverdenskontakt, er den et relativt rendyrket udtryk for vor evne til at udnytte vor erindring til mentalt at genskabe - og dermed genkalde - begivenheder og situationer.

Det er for det andet vor tilbøjelighed til at strukturere vor forståelse af os selv og vor nære verden i form af historier, i form af narrative strukturer.¹⁹⁾

Siden Foulkes'primære ærinde er at vise, dels hvordan forståelsen af drømme bedst sker i forlængelse af den generelle kognitionspsykologi, og dels at erfaringerne fra studier af drømme kan bidrage med et rigt og for en stor del uudnyttet materiale til kognitionspsykologien, er han ikke særlig optaget af, hvordan drømme kan bruges i terapi, eller af hvilke erfaringer man har med drømme i en terapeutisk kontekst.

Det ligger ham imidlertid på sinde at afvise nogle ofte forekommende forestillinger blandt terapeuter og blandt folk flest.

Vigtigst blandt disse er forestillingen om, at drømmene skulle have et »budskab«, som kommer fra et særligt »sted«, hvad enten nu dette sted opfattes som »det ubevidste« eller som mere esoteriske magter. Drømme er en automatisk mental aktivitet, og der er ingen evidens for, at der ligger nogen hensigt fra personens egen side eller fra andre instanser bag den enkelte drøm. Selve den kendsgerning, at vi spontant kun husker en lille brøkdel af vore drømme, og at der ikke er nogen påviselig forskel på de drømme, vi spontant husker og dem, de kan fortælle om fra drømmelaboratorierne, udelukker, at drømme springer ud af hensigter, som har med vort daglige liv at gøre eller at de essentielt er bærere af budskaber, som det gælder om at tyde.

Foulkes mener dog, at drømme kan være kilder til selverkendelse, idet de jo er automatiske produkter af vort eget sind, og som sådanne er udtryk for den kognitive repræsentation, vi har af os selv og vor verden. Foulkes mener også, at drømmeproduktionen bygger på erindringsmateriale, og at de ofte indholdsmæssigt tager deres udgangspunkt i den foregående dags begivenheder, som de på mere eller mindre fantasifuld vis spinder ind i en historie, som også henter elementer fra tidligere oplevelser.

Hans vigtige pointe overfor en del terapeuter er kun, at der ikke ligger nogen dybere hensigt bag dette, og slet ingen hensigt, som kan danne udgangspunkt for en fortolkning af den enkelte drøms betydning for drømmeren.

5. Erfaringer fra psykoterapi

Det er en erfaring fra mange terapeutiske traditioner, og også den jeg har fået min træning inden for, at drømmenes skikkelse på den ene eller anden måde udtrykker erfaringer eller temaer i drømmerens liv.²⁰⁾ Erfaringer eller

temaer, som ofte ikke er umiddelbart tilgængelige for drømmeren, men som et terapeutisk arbejde med drømmen - eller et terapeutisk arbejde med udgangspunkt i den fortalte drøm - kan gøre tilgængelige. Skal man give et bud på en lidt løs konsensus på tværs af terapitraditionerne, vil denne konsensus gå ud på, at drømmen udtrykker fortrængt psykologisk materiale, og at den gør det i noget, som kan kaldes en metaforisk eller symbolsk form.

Men derfra skilles så også vandene. Hvad man konkret mener med »en terapeutisk bearbejdning« er meget forskelligt, og hvordan man forstår drømmenes symbolske eller metaforiske karakter ligeså.

En hovedforskel går mellem på den ene side terapitraditioner, som opfatter den terapeutiske bearbejdelse af drømmen som en opgave, der går ud på at oversætte eller tydeliggøre drømmens symbolsprog til budskaber, som har mening for drømmeren. Dette vil jeg kalde den analytiske tilgang. Med dette mener jeg ikke en bestemt skoleretning, men selve det at man søger drømmens budskab fremanalyseret ved en standardiseret metode.

En analytisk tilgang i denne forstand vil omfatte de fleste Freudske, Adlerianske og Jungske traditioner, - og i øvrig enhver terapeutisk tilgang, som begrunder terapeutens opgave i det terapeutiske arbejde med drømmen med, at han har en teoretisk funderet viden om drømmes indhold og derfor både kender symbolikken bedre end klienten, og kender metoden bedre, hvorved denne symbolik konkret kan afdækkes.

På den anden side er der de oplevelsesorienterede terapeutiske traditioner. Det er de terapeutiske traditioner med rødder i Rogers og Gendlin. Det er Gestaltterapeutiske traditioner med rødder i Perls - i Danmark bl. a. formidlet af Natasha Mann og Barrie Simmons, som jeg har lært terapi af. Det er også terapeutiske traditioner med udgangspunkt i Whitaker og Malones arbejde eller i Virginia Satirs. Bag Satir (og Rogers) kan man måske skimte konturerne af Otto Rank, som i tyverne brød med den analytiske tilgang og begyndte at arbejde oplevelsesorienteret. En del transaktionsanalytikere vil også arbejde oplevelsesorienteret i den forstand, jeg her taler om det.

I en oplevelsesorienteret terapeutisk tilgang til arbejdet med drømme lægger man hovedvægten på det, som foregår i situationen, mellem terapeuten og klienten. Terapeutens bidrag til det fælles arbejde med drømmen er begrundet i hans sensitivitet overfor det, som foregår i denne situation. Og endvidere i hans empati, rummelighed og mod til at fastholde det, som kommer frem. Selve drømmen og dens metaforik behandles som et udtryk for klientens selvbillede og for hans opfattelse af tilværelsen. Det er et udtryk som hver gang er unikt og derfor må undersøges konkret af klienten selv, da det kun er ham, som har adgang til de følelser og de erfaringer, som ligger til grund for udtrykket. Når drømmen fortælles, er det i princippet et nyt scenario og en ny historie hver gang. Det psykiske landskab, som drømmen opfattes som et udtryk for, er drømmerens landskab, og

det er kun drømmeren, som for alvor kan bevæge sig omkring i det og undersøge hvad det gemmer.

Terapeutens opgave er at støtte klienten i denne undersøgelse, først og fremmest ved at være et deltagende vidne til den og ved at foreslå måder, man konkret kan gå til værks på i undersøgelsen.

Det er ikke så meget med sit kendskab til denne slags landskaber, at terapeuten bidrager, som det er med sin erfaring med at bevæge sig i dem.

At være et deltagende vidne indebærer, at det er hans sensitivitet, nærvær og mod, der trækkes på i arbejdet, mere end det er hans kundskaber og eventuelle forslag til en forståelse.

Distinktionen mellem analytisk og oplevelsesorienteret arbejde med drømme er først og fremmest en praktisk distinktion. Den henviser til, hvad terapeuterne gør i sessionerne snarere end til, hvordan de forklarer, hvad de gør. Jeg har såmænd også arbejdet med Jungianere og Freudianere, som primært arbejder oplevelsesorienteret, - lige såvel som jeg har mødt gestaltterapeuter, som med Perls' formuleringer som teoretisk referenceramme for deres tolkninger, har arbejdet analytisk. Det er således også en distinktion som først og fremmest viser tilbage til, hvordan man opfatter det psykoterapeutiske arbejde i al almindelighed, og hvordan man i praksis opfatter sin egen opgave som terapeut.

Det ligger i selve distinktionens natur, at de terapeuter, som arbejder på den måde, som jeg kalder analytisk (og med denne term mener jeg som nævnt ikke en teoretisk skoleretning) har udarbejdet teorier om drømme og deres indhold, og begrundet metoderne til deres undersøgelse, da kendskabet til disse forklaringer og beherskelsen af disse metoder begrunder deres deltagelse i den terapeutiske proces. Det er også primært disse terapeuter, som er interesseret i en videnskabelig legitimitet af deres metoder og deres fortolkninger, og som derfor har søgt at formulere erfaringerne fra det terapeutiske rum i en facon, som kan træde i dialog med det videnskabelige samfund i øvrigt.

De løber så også den risiko at få deres teorier og deres forklaringer dementeret af det øvrige videnskabelige samfund, gennem de opdagelser og synspunkter, de derved er forpligtet på at forholde sig til.

I forbindelse med forståelsen af drømme er dette evident, idet de klassiske teorier af Freud og Jung har drømmeopfattelsen og erfaringerne fra terapeutisk arbejde med drømme som nogle af de helt centrale empiriske argumenter for de teorier, som fungerer som fortolkningsgrundlag i det terapeutiske arbejdet. Når dette grundlag skrider, som det har gjort efter opdagelsen af REM-søvn og med erfaringerne fra studiet af drømme i søvnlaboratorierne, har de analytiske traditioner fået et alvorligt legitimeringsproblem.

I den Jungske analytiske tradition har man efter min opfattelse håndteret dette legitimeringsproblem ved at afbryde den seriøse kommunikation med det øvrige videnskabelige samfund, og nøjedes med den sekterisk prægede dyrkelse af egen tilværelsesfortolkning. Inden for psykoanalysen har man

stort set løst legitimeringsproblemet ved at give afkald på den højteoretiske legitimitet, man påberåbte sig i kraft af den Freudske metateori, hvor drømmeteorien, og erfaringerne fra studiet af det ubevidste, som denne begrundede, stod centralt. Man har koncentreret sig om den psykodynamiske personforståelse, som den f. eks er formuleret af Malan, og om det, Georg Klein kalder den kliniske teori.²¹⁾

Men man har ikke længere så meget at sige om drømme, teoretisk set. I praktisk psykoanalyse er det mit indtryk, at man nu om dage forholder sig ret frit i sine fortolkninger af drømmemateriale, idet man behandler det på linje med ethvert andet fantasimateriale. Gennem associationerne til materialet og samtalerne om det søger man det, man opfatter som den dynamiske kærnekonflikt, belyst.

De, som arbejder oplevelsesorienteret, er mere tilbøjelige til at give almene filosofiske eller moralsk betonedede begrundelser for deres aktivitet, som en legitimering af deres optagethed af den konkrete terapeutiske situation og deres egen rolle i den. Deres begrundelser får dermed ofte et ideologisk, snarere end et teoretisk præg, noget, som kommer til udtryk som sekteriske tilbøjeligheder, hvis de ideologiske begrundelser tages for alvorligt. Dette indebærer, at disse terapeuters praksis er mere robust overfor nye videnskabelige opdagelser inden almenpsykologien. Det indebærer også, at man i erfaringsformidlingen fra det terapeutiske rum står uden et teoretisk sprog til at fastholde erfaringer i.

Denne mangel på et teoretisk sprog at formulere sig i kan man opfatte som en dyd. Eller man kan gøre en dyd af nødvendigheden, som når Otto Rank siger, at man må lave en ny teori for hver person, fordi det centrale i personforståelsen i den terapeutiske situation er den andens særegenhed. Eller man er henvist til at formulere sig i det sprog som foreligger. Hvis man vil tale om psykodynamiske forhold så er dette et psykoanalytisk præget sprog.

Eller - og det er det mest almindelige - man lader simpelthen være med at formulere sig forpligtende teoretisk, men nøjes med at fortælle hinanden gode historier, som er til at få forstand af, og uden at bekymre sig om de teoretiske implikationer af disse historier.

Sådanne gode historier til at få forstand af fra det terapeutiske rum, fortalt i mere formel supervision eller i mere uformelle sammenhænge, er - ved siden af egenterapien - efter min opfattelse i alle tilfælde selve livsnerven og den centrale erfaringsformidling i levende terapeutiske miljøer, hvadenten de nu kalder sig psykoanalytiske, Jungianske, oplevelsesorienterede eller noget helt fjerde.

Men af dette formuleres der heller ikke erfaringer med arbejdet med drømme, som har en karakter, som muliggør, at man kan træde i dialog med den almenpsykologiske forståelse.

Problemet med at formidle erfaringerne fra det terapeutiske arbejde med drømme i en form, som gør det muligt at inddrage disse erfaringer i den videnskabelige diskurs, har efter min opfattelse at gøre med selve

karakteren af det terapeutiske arbejde. Det kan opsummeres i det gamle mundheld om at »ét er søkort at forstå, et andet skib at føre«. Den konkrete sans for, hvordan vinden blæser, og for hvordan sejlene skal sættes, for at man kan komme i den ønskede retning, har kun begrænset gavn af den meteorologiske og skibstekniske videnskab. Den hviler primært på ens opmærksomhed og rådsnarhed og - kan det siges? - den gennem erfaring udviklede empati med båd og vejr. Og så alligevel. Den meteorologiske videnskab konsulteres, før man lægger ud og skibsteknikken er indbygget i fartøjet som konkrete handlemuligheder.

Således også med den almenpsykologiske viden om drømme. Den korriigerer de konkrete tilgangsvinkler til drømmene fortalt i det terapeutiske rum, og modificerer de begrundelser og overbevisninger, man måtte have for, hvad man foretager sig. Det kan heller ikke udelukkes, at forpligtelsen på at den terapeutiske aktivitet og dens begrundelser ikke skal stride mod de almenpsykologiske indsigter, nogle gange kan resultere i frugtbare spørgsmål til almenpsykologien.

Når jeg således vil fortælle en historie fra det terapeutiske arbejde med drømme, som kan give anledning til nogle almenpsykologiske eftertanker, er det vigtigt at have præmisserne for disse erfaringer klare. Almenpsykologien - som en videnskabeligt reflekteret antropologi og/eller som en teoretisk model af den menneskelige kognition - fungerer ikke begrundende for den terapeutiske aktivitet.

Den terapeutiske aktivitet, de konkrete interventioner, henter deres begrundelse fra det mellemmenneskelige forhold, som de indgår i. Som Barrie Simmons har formuleret det, de enkelte handlinger i det terapeutiske rum begrundes i princippet fra begyndelsen i hvert enkelt sådant forhold. Det er den konkrete fælles historie mellem terapeut og klient, som er den enkelte interventions grundlag.

Har den terapeutiske intervention ikke sin grund i den konkrete historie mellem de to, så kan den have nok så mange og sofistikerede andre begrundelser. Interventionen vil være irrelevant og usaglig, fordi den ikke henter sin begrundelse fra det som *er* sagen, nemlig forholdet mellem de to parter.

Som Jette Fog ville sige det, den terapeutiske samtale er netop dette - en talen sammen. Reglerne og præmisserne for de menneskelige samtaler er sat forud for enhver videnskabelig begrebsdannelse, og forud for enhver konkret samtale.²²⁾

Reglerne og præmisserne er måske forskellige i forskellige kulturer og subkulturer, men de er indlejret i selve situationen som forudsætninger, som må være fælles for at samtalen skal kunne være udbytterig. Er forudsætningerne ikke fælles, eller har man andet for med hinanden end det man har aftalt, vil det - bogstavelig talt - vise sig. Som misforståelser, som mangel på kontakt, og mangel på spontanitet.

Hvis jeg er i færd med at overveje, hvordan den anden vil opfatte mine ord, betyder det som oftest, at jeg ikke har tillid til den umiddelbare kontakt

mellem os. Jeg ved ikke helt hvor han er henne eller hvor vi på vej hen i vor samtale.

At formulere denne usikkerhed er, at artikulere den psykologiske realitet som foreligger for mig, og det er, at sige noget om hvad mit bidrag til processen mellem os nu består i.

Det vil ofte føre til at den anden bliver opmærksom på sin usikkerhed overfor hvor han har mig henne, eller sin usikkerhed overfor det vi er i gang med. Vi får dermed mulighed for at reetablere den umiddelbare kontakt mellem os på et niveau af intimitet som er realistisk, givet den faktiske tillid vi har til hinanden lige nu. Formuleringen af usikkerheden gør det mindre nødvendigt, både for ham og for mig, at beskytte sig - modstanden bliver så at sige legitimeret - og det forhindrer processen mellem os i at blive underløbet eller forført af det fælles ønske om at opnå et klart terapeutisk resultat.

Når jeg arbejder med drømme i terapi, starter vi som regel med at drømmeren fortæller mig drømmen i sin helhed. Den fortælles langsomt, i første person nutid, og med én sætning eller to ad gangen. Jeg lytter og giver tilbage hvad jeg hører, med mine egne ord, som var hans, sætning for sætning. Dette tager undertiden lang tid.

Gennem denne fortælling danner jeg mig et billede af drømmen, og ved min tilbagemelding sikrer jeg mig, at mine billeder er tilstrækkeligt overensstemmende med hans til at jeg kan være rimelig tryk ved at vi har dem som fælles grundlag i undersøgelsen af dem. Gennem den spejlede tilbagemelding skabes der, som vi siger i Århus, et fælles scenario som arbejdsgrundlag for os.²³⁾

Selve denne langsomme fortælling udvikler også kontakten mellem os, vænner os til hinandens formuleringsmåder og sprogløse udtryk for forståelse og undren.

Man kan måske sige at forudsætningerne for den terapeutiske arbejdsalliance konkret bygges op i denne langsomme fortælling og tilbagemelding.

Dette sker i og med at tilliden til hinandens opfattelsevne og holdninger bygges op, og i og med at sansen for hinandens grænser og udtryksmåder skærpes.

Selve det terapeutiske arbejde med drømmen består i at undersøge hvilke følelser, fornemmelser og betydninger, som vækkes til live, når scenariet fortælles og spejles, når det ses fra forskellige sider, og når man spiller drømmens forskellige scener og begivenheder igennem fra forskellige perspektiver.

Disse fornemmelser, følelser og betydninger har ofte en umiddelbar genkendelighed for personen, han ved hvad de handler om i hans liv.

Arbejdet med drømmen kan derfor ofte gå over i en dynamisk præget bearbejdning af konkrete livshistoriske forhold i nutid eller fortid, hvor drømmens metaforik forlades eller kun fungerer som klangbund for de realhistoriske forhold som behandles.

Lad mig illustrere metaforikken i drømme og arbejdsmåden i forhold til den med en god historie, således som jeg husker den i dag.

Historien er fortalt før, og den er rimeligvis blevet klarere med årene, - måske på bekostning af dens overensstemmelse med det faktiske begivenhedsforløb i den konkrete session. Hvilket i denne sammenhæng kun er en fordel, da det er som en illustration og som opfordring til eftertanke min historie skal forstås.

For nogle år siden fortalte en ung kvinde i en arbejdsgruppe om drømme følgende drøm:

»Jeg står på rulletrappen i Magasin. En kvinde i halvtredserne, som jeg ikke kender, siger til mig, med stor alvor, at jeg skal dø. Hun siger, at det er nødvendigt og uafvendeligt. Næste scene er hjemme i stuen sammen med Sten, min mand. Stuen er et stort rum, og vi sidder i sofakrogen, med udsigt til glasdørene ud mod terrassen.

Vi kan se løkken, som jeg skal hænge mig i lige udenfor døren, og en skammel, som jeg skal træde op på og sparke væk. Vi har siddet i mange timer og talt sammen, skændtes og grædt og røget smøger - askebægeret er fuldt af skod. Han har forsøgt at overbevise mig om, at det ikke er nødvendigt at jeg skal dø. Jeg har fortalt ham at det er det, det står ikke til at ændre.

Han ser ynkelig og bedende ud, og jeg er irriteret på ham, fordi han forhindrer mig i at tage afsked med alle de mennesker, jeg skal tage afsked med. Jeg sidder ved telefonen, og er i færd med at ringe til mine børn og mine forældre og mine venner for at fortælle dem at jeg skal dø, og for at tage afsked med dem, - og jeg bliver hele tiden forstyrret af Stens klynkeri.

Til slut rejser jeg mig og går mod glasdøren. Jeg mærker angsten vælde ukontrolleret op i mig og jeg vågner skrækslagen. Den sidste erindring jeg har fra drømmen er, at jeg åbner døren og ser løkken som hænger lige over mit hoved. Det tager mig nogen tid at komme ud af angsten, den sidder i min krop i lang tid.«

I disse arbejdsgrupper startede vi altid om morgenen med i en times tid dels at fortælle hinanden nattens drømme, og dels at associere til de andres drøm, som om den var ens egen.

Kvinden havde fortalt denne drøm om morgenen.

En af gruppe-medlemmerne sagde, at han først havde hørt hende sige »lykke« og derfor ikke havde forstået afslutningen af drømmen, indtil det gik op for ham at hun havde sagt at det var en »løkke«, som hang udenfor glasdøren.

Hvortil drømmeren forbavset replicerer, at da hun skrev drømmen ned om morgenen, havde hun skrevet fejl, hun havde netop skrevet »lykke« i stedet for »løkke«.

Men der er ikke noget at tage fejl af da hun fortæller drømmen i selve sessionen. Scenen med den ældre kvinde på Magasins rulletrapper fortælles i et fast, men lidt resigneret tonefald.

Jeg aner dødsangsten, mere som alvor end som skræk i hendes fortælling. Der er noget definitivt i udtrykket, som understreger alvoren, og som understreges af hendes mangel på forbavselse og hendes umiddelbare accept af kvindens udsagn om at hun skal dø som en uafvendelig kendsgerning. Som om drømmeren bliver mindet om noget hun allerede godt vidste.

I gennemspilningen af scenen fra den ældre kvindes position, bliver dette indtryk bekræftet. Den ældre kvinde har ikke noget bestemt forhold til drømmeren, hun udtrykker kun en kendsgerning vedrørende hendes skæbne og minder drømmeren om, at hun ikke kan løbe fra denne skæbne.

Efter lidt dialogarbejde mellem den ældre kvinde og drømmeren, som ikke bringer mere materiale frem, - men som bestyrker kontakten mellem drømmeren og mig - bliver vi enige om at kikke på den sidste scene, med stuen og Sten og telefonsamtalerne - og glasdøren med løkken udenfor.

I det hun lever sig ind i scenen synker hendes skuldre lidt sammen. Stemmen bliver mindre fast og mere resigneret, næsten depressiv.

Hun beskriver stemningen mellem sig selv og Sten i et opgivende tonefald. Skoddene i askebægeret, de tomme flasker og beskidte glas, vidner om lange og frugtesløse skændier.

Hun får mere energi i udtrykket, da hun vredt gennemspiller sin afvisning af Stens bønner om at hun skal opgive sit forehavende. Hun er såret og frustreret over hans egocentri, over at han ikke kan forstå og respektere, at det er vigtig for hende at sige farvel til de mennesker og det liv hun holder af. Hun er vred over at han forstyrrer hende i en alvorlig og vigtig opgave med sit klynkeri og sin appel til hendes skyldfølelse overfor ham.

Vreden er ikke ren, den er fyldt af fortvivlelse - og måske en foragt, som forstærker fortvivlelsen - over at han ikke vil tage ind over sig hendes nødvendighed, over at han er mere optaget af sit tab end af hende som skal dø.

Vi har arbejdet længe, 40-50 min, og jeg er fristet til at blive i denne scene, til at uddybe dialogen med Sten og få tydeliggjort og sorteret fra hinanden fortvivlelsen og foragten og vreden over hans egocentri - og at få undersøgt den skyldfølelse.

Men det er som om hun går på gennemtravede stier her, disse følelser og denne situation kender hun til hudløshed. Det er som om hun er låst inde i dette følelsesmæssige rum, og har været låst inde der længe, for længe. Den eneste vej ud, er gennem glasdøren, til den ventende løkke om halsen.

Jeg trækker mig lidt ud af situationen og konstaterer at jeg føler mig i et dilemma. Den terapeutisk set logiske fortsættelse er at trække hendes reelle parforhold ind i sessionen, - og det fordrer en ny og anden kontrakt end den vi har i disse drømmegrupper. Vor aftale i disse arbejdsgrupper om drømme er at undersøge drømmenes emotionelle betydningssætning.

Vi overlader til den enkelte at sige eller ikke at sige noget om på hvilken måde dette har relevans for deres aktuelle liv, som en eftertanke, hvis de har behov for det.

Jeg er også usikker på, hvad hun kan lære af at vi på dette tidspunkt i sessionen forlader illusionen om at arbejde med en drøm, og begynder at tale om virkelige forhold i et virkelig liv. Jeg kender ikke hendes liv, men fornemmelsen af gennemtravede stier og et velkendt følelsesmæssigt rum frister mig ikke.

På den anden side må jeg konstatere, at jeg er bange for at nærme mig den glasdør og den løkke. Jeg er bange for ikke at kunne rumme den angst, bange for at miste kontrollen over situationen. Jeg ved jeg har en tilbøjelighed til, netop i arbejdet med frit flydende og overvældende angst, at distancere mig for at kunne *tage* kontrollen - og at gøre dette for tidlig, før noget er lært om angstens grund. Jeg ved mere om, hvordan man kontrollerer angst end om at *være* bange.

Jeg ser på hende, og fortæller hende at vi har et valg nu, med hensyn til hvordan vi skal gå videre. Hun trækker sig også lidt ud af situationen, og etablerer øjenkontakt med mig idet jeg begynder at formulere mine overvejelser.

Hun fanger dilemmaet med det samme, og siger umiddelbart at hun vil videre med drømmen. Det andet er velkendt, for velkendt, - men døden og selvmordet forstår hun ikke og den angst vil hun godt have løst op for.

Jeg sanser hendes angst, den anelse af for meget kontrol, idet hun siger, at hun vil videre med drømmen.

Jeg sanser også en vitalitet i hendes svar, noget som næsten kunne ligne en ivrig forventning, - og jeg mærker mit mod vokse. Min krop føles solid, idet jeg beder hende gå tilbage i drømmen og gå gennem glasdøren, ud på terrassen til skammelen og løkken.

Vor kontakt er der med det samme, intenst og stærkt. Jeg beder hende undersøge den skammel. Den er velkendt for hende. Det er en træskammel hun har haft siden sin barndom.

Hendes stemme bliver varm, idet hun fortæller om hvordan malingen er slidt af og hvor solidt den er lavet og hvordan hun i hele sin barndom har brugt den til at sidde på og stå på, når hun legede.

Jeg beder hende sætte skammelen ned, lukke øjnene og gå tilbage til den oprindelige drøm, til det sted hvor den blev afbrudt af den angstfyldte opvågningen. Jeg beder hende mærke, hvordan det er at tage i glasdøren og mærke terrassen under sine fødder idet hun går ud. Jeg beder hende »drømme drømmen færdig« derfra, nu.

Hun nikker, og siger intet. Jeg ser at hun langsomt bliver bange og mere bange - og pludselig sprækker ansigtet i et stort lettet grin, en lys munterhed ryster hele hendes krop og hendes smil breder sig ud i hele rummet.

Efter nogen tid åbner hun øjnene, ser forundret og glad på mig, idet hun siger at det var godt nok en overraskelse. Jeg nikker bekræftende, jeg var også overrasket. Hun fortæller så, at da jeg bad hende drømme drøm-

men færdig, blev hun først lidt overrumplet, dernæst gik hun ind i drømmen og blev stadig mere bange efterhånden som hun satte, først det ene, så det andet ben på skammelen.

I det hun løfter hovedet for at lægge løkken om sin hals, opdager hun, at den hænger i en tynd pind som vil brække med det samme hun sparker skammelen væk.

Lettet og overstadig tumler hun ned af skammelen med løkken om halsen og ruller ud i solskinnets og den friske luft. Ud på den grønne saftige plæne og væk fra den dystre stue med nedslidte møbler og følelser, og hvor stanken af gamle cigaretter og fortærskede skænderier sidder i væggene.

Det var i sandhed en drøm hvor lykken og løkken blev forvekslet.

* * *

Gruppen havde levet meget med i arbejdet, og behovet for at udtrykke både sin angst og sin lettelse i den efterfølgende runde var stor. Drømmeren afslutter det hele med at fortælle os at drømmen - ikke overraskende - tematiserer de følelser, hun bakser med i den skilsmisse hun står midt i.

Efter en lang og opslidende proces gennem de sidste måneder, er hun nu ved vejs ende og flytter fra sin mand i løbet af de nærmeste dage. Hvilket hun lige nu, for første gang i meget lang tid, ser frem til også med forventning. Hun har igen fået kontakt med den livslust hun tidligere i sit liv har regnet for sin.

En historie som denne rejser først det helt umiddelbare spørgsmål: Hvordan gik det så? Det er som om vi har fået indblik i et konkret liv på et kritisk tidspunkt, - og vi ønsker at vide, hvordan det gik videre. Flyttede hun virkelig - og var græsset grønnere og luften friskere for hende på den anden side af den ægteskabelige sofakrogs glasvæg?

Var den angst realistisk, som drømmen umiddelbart antydede - angsten for at noget skulle dø i hende på den anden side af den ægteskabelige glasvæg? - Eller var den fiktiv, havde denne dødsangst ikke andet end en pind at hænge sig op på, som afslutningen af det terapeutiske arbejde mere end antydede?

Det eneste jeg ved om dette, er at hun var ved godt mod da arbejdsgruppen afsluttede sit arbejde et par dage efter. Vi må nøjes med denne viden.

Jeg tror imidlertid, at den umiddelbare opfattelse af det som foregik i sessionen og det hun gennem drømmen fortalte om, hvordan hun oplever sin tilværelse er rigtig nok, og vil vise sig som holdbare indsigter også udenfor det terapeutiske rum.

Jeg tror hun skiltes fra sin mand med større vrede og mindre depression efter arbejdet med drømmen, og jeg tror hun startede et liv for sig selv med større entusiasme og mindre angst.

* * *

Mine mere almenpsykologiske refleksioner i forbindelse med et sådant drømmearbejde, de spørgsmål jeg har lyst til at rejse overfor kognitionspsykologiske kollegaer, når jeg forsøger at forstå hvordan det mentale liv i al almindelighed fungerer i lys af sådanne erfaringer fra terapeutisk arbejde, samler sig om to temaer.

Det ene tema eller spørgsmål kan formuleres som følger: Når man ved det terapeutiske arbejde kommer i kontakt med det affektive materiale, i al sin vaghed og al sin sammenfiltrethed, er det som om drømmescenariet får mening som en billedfortælling som anskueliggør disse vage og sammenfildrede følelser. Det er som om drømmens billedfortælling muliggør en præciseret anskueliggørelse af følelser og indtryk, som det ellers er svært både at opfatte klart og udtrykke præcist. Det er som om drømmefortællingen fungerer på en måde som ligner den måde, hvorpå metaforer bruges i poesi og retorik.

Nemlig til at fange en stemning med nøjagtighed eller til magtfuldt at give et præcist udtryk for den.

Jeg savner fra de kognitionspsykologer som særligt arbejder med sprog og sprogbrug, nogle præcise bud på hvordan og hvorfor denne metaforik fungerer - og fungerer så effektivt - som den gør i formidlingen af hvad man har på sinde.²⁴⁾

Det andet spørgsmål vil lyde noget i retning af, at jeg savner fra kognitionspsykologerne nogle bud på eller modeller for, hvordan følelseslivet og vore affekter skal opfattes i forbindelse med hukommelsens virkemåde.

Fra det terapeutiske arbejde er erfaringen, at det først og fremmest er de følelser og stemninger som vækkes ved at drømmen genfortælles og undersøges, som er ledetråde hen til de situationer og temaer i drømmerens liv, som anskueliggøres i drømmen, dvs. som drømmen i en eller anden forstand handler om. Det associative netværk går først og fremmest langs affektive spor.

Når Foulkes taler om drømmenes narrative karakter som et centralt kognitionspsykologisk kendetegn også ved vor sovende kognition, så er det for mig slående, at det plot som mest umiddelbart binder den narrative struktur i drømmefortællingen sammen med vågenlivets erfaringer, er en konstellation af følelser og stemninger.

Denne konstellation af følelser og stemninger, dette dynamiske plot, knytter drømmefortællingen sammen med vort daglige liv. Det er i én forstand det samme plot som genskabes som en drømmefortælling. Hvis derfor, som Foulkes mere end antyder, den kognitive kapacitet som kommer til udtryk i skabelsen af drømmens billedfortællinger, er den samme kognitive kapacitet som den, der kommer til anvendelse, når vi genkalder tidligere begivenheder i vor erindring, så er det nærliggende at antage at følelserne i én forstand må fungere som vore erindrings omdrejningspunkter.

Eller, sagt på en lidt anden måde, den fastholdelse af egen identitet som sker gennem fastholdelsen af vor historie i erindringen, - som fortællingen om vort liv -, er bundet sammen i det de fleste terapeuter vil kalde en

psykodynamisk struktur. Det er som om vore følelsers historie, og dermed vor evne til at fastholde vore følelsesmæssige erfaringer i vort sind, binder vore billedlige og sproglige erindringer sammen i en artikulerbar identitetsfornemmelse.

Hvordan dette sker, vil jeg godt vide mere om fra kognitionspsykologerne.

NOTER

1. Den mest omfattende studie af drømmes indhold, jeg kender, er Hall & Van de Castles »The Content Analysis of Dreams«. I den indholdsanalyse af drømme, som de foretager, er scoringskategorierne et stykke på vej inspireret af psykoanalytisk tænkning, og der findes mange, også statistisk signifikante, sammenhænge. Med et så stort statistisk univers, som de har at arbejde med, vil imidlertid også ret svage sammenhænge være statistisk signifikante, og det er ikke godt nok for de vigtigste teorier om drømmes indhold, fordi de er ret kategoriske med hensyn til, hvad de siger om det, som kommer til udtryk i drømme. Det generelle indtryk er, at godt nok kan man sortere drømme på en pålidelig måde efter indholdskategorier, hvis man sørger for at operationalisere sine definitioner grundigt nok. Men de kategorier man så får ud af det, er for de flestes vedkommende ret banale, det er svært at finde en teoretisk mening i dem. Erik Schultz foretog i halvfjerdsere en studie af en håndfuld danske psykologistuderendes drømmeserier over ti dage, hvor hans interesse var forekomsten og arten af det, han kaldte »genrebrud«, dvs. drømmefortællinger, som på en eller anden måde var urealistiske. Godt nok finder han grund til at score for et sådan genrebrud i de fleste af de godt 200 drømme, han analyserer, men de eksempler han giver på sådanne brud er ofte ikke særligt dramatiske. I forbindelse med »Projekt Drøm og Psykoterapi« har vi liggende et stort uanalyseret materiale bestående af drømme fortalt om morgenen af deltagere i en terapeutisk arbejdsgruppe. En usystematisk gennemlæsning af disse bekræfter indtrykket af stor mangfoldighed og ingen påviselig systematik, hverken når det gælder form eller indhold i drømmefortællingerne. Hall, C.S. & Van de Castle, R.L.: *The Content Analysis of Dreams*. Appleton-Century-Crofts, New York 1966. Schultz, Erik: *Drømmeforståelse og drømmeteorier*. Psykologisk Skriftserie nr. 13, Psykologisk Laboratorium, København 1977.
2. Hobson, J. Allan & McCarley, Robert W.: »The brain as a Dream-State Generator: An Activation-Synthesis Hypothesis of the Dream Process.« *American Journal of Psychiatry*, 1977, 134, 1335-68. Hobson, J. Allan: *The Dreaming Brain*. Basic Books, New York 1988.
3. »The original dream theory thus had two parts: *activation*, provided by the brain stem; and *synthesis*, provided by the forebrain, especially the cortex and those subcortical regions concerned with memory. The physiology that is now in hand best support the first part of the theory; much more work need to be done on the synthetic aspects of the process.« Hobson 1988, p. 204.
4. Snyder, Frederick: »Toward an Evolutionary Theory of Dreaming« *American Journal of Psychiatry*, 1966, vol 123, p. 121-142.
5. Engelsted, Niels: *Evolution, drøm og depression*. Skriftserie fra Psykologisk Laboratorium nr. 19, København 1977.
6. Denne afbrydning af motorisk aktivitet udnyttes også som en forsvarsreaktion i mange bytte-dyrs »gåen-død-reaktion«, når alt håb ellers er ude. Den døde fugl eller mus katten har i sin mund, som pludselig viser sig højst levende idet den slipper væk, er velkendt for alle katteejere. Engelsted knytter - via en argumentationskæde det bliver for langt at gå ind på her - denne reaktionsform sammen

- med REM-søvnens driftsregulerende funktion til en egentlig teori om depression. Se også Nielsen 1990, s. 354-360 for en opsummering.
- Nielsen, Thomas C.: *Depression. Psykologiske og Biologiske teorier*. Dansk Psykologisk Forlag, København 1990.
7. Evans, C. R. & Newman, E. A.: »Dreaming: An Analogy from Computers« *New Scientist*, 1965, no. 419, p. 577-579.
 8. Evans, C. R. & Evans P.: *Landscapes of the Night. How and Why We Dream*. Victor Gollanz Ltd., London 1983.
 9. Crick, Francis & Mitchison, Graeme: »The Function of Dream Sleep« *Nature*, 1983, 304, 111-114.
 10. Se Plunkett 1988 for en generel redegørelse for denne tilsyneladende lovende udløber af bestræbelserne på at lave computermodeller som funktionelt ligner hjernens virkemåde.
Plunkett, K.: »Parallel Distributed Processing.« *Psyke & Logos* 1988, 9, 2, 307-336.
 11. Dette vil sige en opfattelse af drømmes generelle funktion som ligger på linje med det, man i den terapeutiske litteratur finder formuleret af Adler, From og andre. Rosalind Cartwright (1969) kalder dette synspunkt tanken om en grundlæggende *kontinuitet* mellem vågenliv og drømmeliv, og hun kontrasterer det med den Freudske forestilling om ønskeopfyldelse, som hun kalder *kompensatorisk*. I denne distinktion vil også de fleste Jungske forfattere måtte karakteriseres som kompensatorisk. Som det også fremgår af det følgende er der efterhånden en overvældende empirisk evidens for at det kompensatoriske synspunkt er forkert. Cartwright, R.D.: *Dreams as Compared to Other Forms of Fantasy*. I Kramer, M. (ed.) *Dream Psychology and the New Biology of Dreaming*. Charles C. Thomas Publishers, Springfield Ill. 1969.
 12. Foulkes, D.: »Dream Reports from Different Stages of Sleep«, *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 1962, 65, 14-25.
 13. Foulkes, David: *A Grammar of Dreams*. Basic Books, New York 1978.
 14. Vi brugte nogle af ideene herfra i den første udviklingen af Proces-Analyse-Modellen (PAM) ved Psykologisk Institut i Århus.
Bertelsen, P., Boisen, B., Falk, T. & Hem, L.: »Model for analyse af terapeutiske processer.« Bind I-III. *Psykologisk Skriftserie Aarhus*, 1985, 10, 8 & 1986, 11, 1 & 2.
 15. Belvedere, E. & Foulkes, D.: »Telepathy and Dreams: A Failure to Replicate.« *Perceptual and Motor Skills*, 1971, 33, 983-789.
Foulkes, D., Belvedere, E., Masters, R., Houston, J., Krippner, S., Honorton, C., Ullman, : »Long-distance, »Sensory-bombardment« ESP in Dreams: A Failure to Replicate.« *Perceptual and Motor Skills*, 1972, 35, 731-734.
Den første rapport fra Maimodesgruppens undersøgelser af telepati i drømme findes i Ullman, M.: »An Experimental Approach to Dreams and Telepathy: Methodology and Preliminary Findings.« *Archives of General Psychiatry*, 1966, 14, 605-613. Se også Krippner, S. & Ullman, M.: »Telepathic Perception in the Dream State: Confirmatory Study Using EEG-EOG Monitoring Techniques.« *Perceptual and Motor Skills*, 1969, 29, 915-918.
Den mere samlede rapport fra Maimodesgruppens mange undersøgelser blev præsenteret i en bog af Ullman og Krippner (*Dream Telepathy*, Penguin 1974) som blev en bestseller, og som fremdeles for dem, som har noget investeret i at tro på tankeoverføring, er en kilde til glæde. Selvom Ullman og Krippner i bogen troligt refererer også de negative resultater, må man sige, at de gemmer dem bort og at de ikke for alvor diskuterer dem.
 16. Foulkes, David: *Children's Dreams: Longitudinal Studies*. John Wiley & Sons, New York 1982. En opsummering af resultaterne herfra, hvor de sættes ind i en bredere sammenhæng, findes i Foulkes, David: *Dreaming: A Cognitive-Psychological Analysis*. Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale N. J. 1985 p. 119-139.

17. Jaynes, Julian: *The Origin of Consciousness in the Break-down of the Bicameral Mind*. Houghton Mifflin Company, Boston 1976.
18. Se f. eks. Ulric Neissers diskussion af John Deans vidnesbyrd i Watergate-sagen. Neisser, U.: »John Deans Memory. A Case Study.« *Cognition* 1981, nr. 9.
19. Opmærksomheden omkring den narrative struktur i vor selvforståelse har fået en næsten eksplosiv udvikling i firserne, først og fremmest fordi den er taget op af dominerende psykoanalytiske kredse, se f. eks. Spence, Donald P.: *Narrative Truth and Historical Truth. Meaning and Interpretation in Psychoanalysis*. Norton, New York 1982.
Eric Berne, transaktionsanalysens skaber, var den første, som begrebssatte lignende synspunkter i forbindelse med praktisk psykoterapi i udformningen af sit begreb om »script«. Det har siden været i praktisk brug blandt terapeuter inden for mange traditioner. Det er en af skæbnens ironier, at Berne i sin tid blev nægtet godkendelse som psykoanalytiker p. g. a. sine ukonventionelle synspunkter, og derfor kom til at udforme transaktionsanalysen.
Berne, Eric: *Transactional Analysis in Psychotherapy*. Ballantine Books, New York 1973 (først udgivet i San Fransisco i 1961).
20. Jeg bruger her udtrykket »terapeutiske traditioner« lidt løst, i en konkret, næsten sociologisk forstand, om en gruppe mennesker som har lært terapi af hinanden. Nærmest som det, vi i Klinikhåndbogen fra Center for Samtaletterapi i Århus kalder »terapeutiske fagkulturer«.
Hem, L. & Bertelsen, P. (red.): *Klinikhåndbogen*. Center for Samtaletterapi, Psykologisk Institut, Århus 1990.
21. Klein, Georg: *Psychoanalytic Theory*. International University Press, New York 1977.
Malan, David H.: *Individual Psychotherapy and the Science of Psychodynamics*. Butterworths, London 1979.
22. Fog Jette: *Med samtalen som udgangspunkt*. mimeo, Psykologisk Institut, Århus 1991.
23. Bertelsen et.al 1985.
Bertelsen, Preben: Beskrivelse af oplevelsesorienteret drømmeterapi. Scenariomodellen. *Psykologisk Skriftserie Aarhus, Vol. 12*, 1987.
24. Bertelsens fortolkning af den terapeutiske proces i et virksomhedsteoretisk sprog er et forsøg på at sige noget alment om dette, men hans fremstilling har et for abstrakt og kategorielt præg til helt at være et svar på det jeg efterlyser.
Se Bertelsen, Preben: *Terapeutiske metaforer. Psykoterapi i virksomhedsteoretisk perspektiv*. Dansk psykologisk Forlag, København 1987.
Julian Jaynes teori om hvordan metaforer formidler mellem oplevelse og sprog i udviklingen af den menneskelige bevidsthed er det mest stimulerende bud jeg kender på et kognitionspsykologisk svar på det spørgsmål jeg rejser. Men Jaynes teori er for radikal til at jeg helt kan tro han har ret. Se Jaynes 1976.
En fyldigere redegørelse for brugen af metaforer i psykoterapi, skrevet på et psykoanalytisk grundlag finder man i: Cox, M. & Theilgaard, A.: *Mutative Metaphors in Psychotherapy. The Aolian Mode*. Tavistock Publications, London 1987.

LITTERATUR

- BELVEDERE, E. & FOULKES, D.: »Telepathy and Dreams: A Failure to Replicate.« *Perceptual and Motor Skills*, 1971, 33, 983-989
- BERNE, ERIC: *Transactional Analysis in Psychotherapy*. Ballantine Books, New York 1973 (først udgivet i San Fransisco i 1961)
- BERTELSEN, P., BOISEN, B., FALK, T. & HEM L. : »Model for analyse af terapeutiske processer« Bind I-III *Psykologisk Skriftserie Aarhus*, 1985, 10, 8 & 1986, 11, 1&2

- BERTELSEN, PREBEN: »Beskrivelse af oplevelsesorienteret drømmeterapi. Scenariomodellen«. *Psykologisk Skriftserie Aarhus*, 1987, 12, 4
- BERTELSEN, PREBEN: *Terapeutiske metaforer. Psykoterapi i vorkomhedsteoretisk perspektiv*. Dansk psykologisk Forlag, København 1987
- CARTWRIGHT, ROSALIND D.: *Night Life. Explorations in Dreaming*. Prentice-Hall Inc., Englewood Cliffs, New Jersey 1977
- CARTWRIGHT, R. D.: »Dreams as Compared to Other Forms of Fantasy.« i Kramer, M. (ed.): *Dream Psychology and the New Biology of Dreaming*. Charles C. Thomas Publishers, Springfield Ill. 1969
- COX, M. & THEILGAARD, A.: *Mutative Metaphors in Psychotherapy. The Aeolian Mode*. Tavistock, London 1987
- CRICK, F. & MITCHISON, G.: »The Function of Dream Sleep.« *Nature*, 1983, 304, 111-114
- ENGELSTED, NIELS: Evolution, drøm og depression. *Skriftserie fra Psykologisk Laboratorium* nr. 19, København 1977
- EVANS, C. R. & EVANS, P.: *Landscapes of the Night. How and Why We Dream*. Victor Gollanz Ltd., London 1983
- EVANS, C. R. & NEWMAN, E. A.: »Dreaming: An Analogy from Computers.« *New Scientist*, 1965, no. 419, 577-579
- FOULKES, D.: »Dream Reports from Different Stages of Sleep.« *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 1962, 65, 14-25
- FOULKES, D., BELVEDERE, E., MASTERS, R., HOUSTON, J., KRIPPNER, S. HONORTON, C., ULLAMN, M.: »Long-distance »Sensory-Bombardment« ESP in Dreams: A Failure to Replicate.« *Perceptual and Motor Skills*, 1972, 35, 731-734
- FOULKES, DAVID: *A Grammar of Dreams*. Basic Books, New York 1978
- FOULKES, DAVID: *Children's Dreams: Longitudinal Studies*. John Wiley & Sons, New York 1982
- FOULKES, DAVID: *Dreaming: A Cognitive-Psychological Analysis*. Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale, New Jersey 1985
- FREUD, SIGMUND: *Drømmetydning*. Hans Reitzel, København 1965 (org. Wien 1900)
- HALL, C. S. & VAN DE CASTLE, R. L.: *The Content Analysis of Dreams*. Appleton-Century-Crofts, New York 1966
- HEM, L. & BERTELSEN, P. (red.): *Klinikhåndbogen*. Center for Samtaletterapi, Psykologisk Institut, Århus 1990
- HOBSON, J. ALLAN: *The Dreaming Brain*. Basic Books, New York 1988
- HOBSON, J. ALLEN & MCCARLEY, ROBERT W.: »The Brain as a Dream-State Generator: An Activation-Synthesis Hypothesis of the Dream Process.« *American Journal of Psychiatry*, 1977, 134, 1335-68
- JAYNES, JULIAN: *The Origin of Consciousness in the Break-down of the Bicameral Mind*. Houghton Mifflin Company, Boston 1976
- KLEIN, GEORG: *Psychoanalytic Theory*. International University Press, New York 1977
- KRAMER, M. (ed.): *Dream Psychology and the New Biology of Dreaming*. Charles C. Thomas Publishers, Springfield Ill. 1969
- KRIPPNER, S. & ULLMAN, M.: »Telepathic Perception in the Dream State: Confirmatory Study Using EEG-EOG Monitoring Techniques.« *Perceptual and Motor Skills*, 1969, 29, 915-918
- LEE, S. G. M. & MAYES, A. R. (eds.): *Dreams & Dreaming*. Penguin Books, London 1973
- NEISSER, U.: »John Deans Memory. A Case Study.« *Cognition*, 1981, nr. 9
- NIELSEN, THOMAS C.: *Depression. Psykologiske og biologiske teorier*. Dansk psykologisk Forlag, København 1990
- PLUNKETT, K.: »Parallel Distributed Processing.« *Psyke & Logos*, 1988, 9, 307-336

- SCHULTZ, ERIK: »Drømmeforståelse og drømmeteorier.« *Psykologisk Skriftserie nr. 13*, Psykologisk Laboratorium, København 1977
- SNYDER, F.: »Towards an Evolutionary Theory of Dreaming.« *American Journal of Psychiatry*, 1966, vol. 123, 121-142
- ULLMAN, M.: »An Experimental Approach to Dreams and Telepathy: Methodology and Preliminary Findings.« *Archives of General Psychiatry*, 1966, 14, 605-613
- ULLMAN, M. & KRIPPNER, S.: *Dream Telepathy. Experiments in Nocturnal ESP*. Penguin Books, Baltimore 1974