

DRØMME SOM ALMENPSYKOLOGISK FÆNOMEN
– GLIMT FRA EN ERKENDELSESREJSE

Lars Hem¹

Da jeg overvejede, hvad jeg ville sige i denne forelæsning, havde jeg, som jeg så det, et valg mellem to temaer. Det ene handlede om universitetet og bureaukratiet og om sædernes forfald i videnskab generelt og den kliniske psykologi/psykoterapi mere specielt. Om, hvordan det at gøre, hvad der betaler sig, gør os alle fattigere.

Det andet valg var at søge at sige noget om, hvad jeg mener at have lært gennem mit arbejde – og det er den vej, jeg har valgt. Det, jeg har lært noget om, er, hvad videnskab er, hvad psykologi er, og hvad der er det særlige menneskelige, når det ses gennem det begrebslige prisme, som en videnskabeligt forpligtet psykologi tilbyder. Men som enhver vil vide, kan man ikke sige noget fornuftigt om dette på mindre end 400 sider. Det, jeg ville kunne sige om dette i en forelæsning, ville i bedste fald blive overskrifter, som enhver kan tolke, som det passer ham. Det ville også blive umådelig kedeligt – det ved jeg, for jeg har prøvet en del gange. Erfaringerne fra de forelæsnings er ikke noget, jeg – eller de studerende, som har været udsat for dem – ser tilbage på med glæde fra mit pædagogiske virke.

Så jeg vil gøre noget andet denne gang. Som min lærer i psykoterapi, Barrie Simmons, yndede at formulere det: “*You teach by example, not by pre-script.*” I de sidste over 30 år har jeg prøvet at forstå, hvad drømme er, og hvad forståelsen af drømme kan fortælle os om den menneskelige mentalitet generelt og om individers psykologi mere specielt. Ved at give jer nogle highlights i denne intellektuelle bestræbelse vil jeg også, håber jeg, sige noget om både videnskabens væsen og om psykologiens genstandsområde – og om, hvad der er det særlig menneskelige.

Det første spørgsmål, som melder sig, når man bliver interesseret i drømme, er, om drømme overhovedet har noget med den menneskelige psykologi eller mentalitet at gøre. Sådant var det på Freuds tid, og sådan er det nu. Er drømme kun et epifænomen til nogle grundlæggende biologiske processer, lige så relevant for forståelsen af vores psykologi som vores maves rumlen

1 Fil.dr. Lars Hem er specialist i psykoterapi og lektor emeritus i klinisk psykologi ved Psykologisk Institut, Aarhus Universitet. Den annoncerede titel på afskedsforelæsningsen var: “En videnskabelig psykologi er en humanistisk psykologi”. Den her angivne titel passer imidlertid bedre til forelæsningsens indhold.

efter en kraftig middag? Eller er de, som Freud formulerede det, et fuldværdigt psykologisk produkt?

Freuds drømmeforståelse

På Freuds tid, 50 år før opdagelsen af REM-søvnen, som er den søvnfase, hvori vi har næsten alle de drømme, vi husker i det daglige, var den akademiske konsensus, at forestillingen om, at drømme har en særlig psykologisk mening, er overtro. At man i mange kulturer tydede drømme som budskaber om vigtige sider ved tilværelsen, blev opfattet på linje med, at man også i mange kulturer tolkede stjernernes konstellationer som budskaber om den menneskelige tilværelse. Drømme blev af de fleste oplyste mennesker på Freuds tid set som meningsløse psykologiske spor af en somatisk proces.

Når Freud i *Drømmetydning* (1974, første gang udgivet i 1900) formulerer sin teori om drømmes psykologiske mening, må han derfor som det første komme med overbevisende argumenter for, at drømme overhovedet er eksistentielt meningsfulde, at de handler om vores tilværelse. Hans argumentationsstrategi i etableringen af drømmes meningsfuldhed illustrerer en central side ved enhver videnskabelig bestræbelse, nemlig at den nøjagtige og systematiske observation er det ene nødvendige grundlag for en pålidelig erkendelse af virkelige forhold. Det andet nødvendige er så at forstå, hvad observationen indebærer vedrørende de forhold, man er interesseret i. Det giver Freud også sit bud på i sin teori om drømme – og i sin model af sindets struktur og sindets egenskaber, som han udleder af sin teori om drømme.

Det første af disse forhold handler om grænsefladen mellem observationsredskaberne og den virkelighed, som observeres. Det andet forhold handler om gangen fra de observationer, man har fastholdt i denne grænseflade, til de begreber, der kan give mening til observationerne. Det første forhold, kan man sige, er det praktiske greb i forhold til at fastholde information om den del af verden, man er interesseret i. Det andet forhold handler om det design, den begrundelse, man kan give for, at dette greb fastholder informationer, som kan fortælle os noget om den del af verden, som vi er interesseret i, og som vi ikke kendte til på forhånd.

Freud viser, at drømme er eksistentielt meningsfulde, ved at foretage en metodisk grundig og systematisk analyse af en enkelt af sine egne drømme, nemlig drømmen om Irmas injektion – den, som Erik Erikson har kaldt "*the dream specimen of psychoanalysis*" (Erikson, 1954). Efter vor tids konventionelle visdom i videnskab er dette en lidet overbevisende måde at etablere centrale kendsgerninger på – et enkelt eksempel kan ikke gøre det, og ovenikøbet et subjektivt eksempel, et eksempel, hvor Freud var den eneste, som havde adgang til de observationer, han rapporterede, og som hans analyse bygger på.

Men Freud arbejdede i Darwins skygge – og den nøjagtige og metodisk stringente observation af enkeltgenstande var Darwins og hele den samtidige biologiske videnskabs grundlæggende metode. Freud mente – og med rette – at et enkelt overbevisende eksempel på, at en drøm er psykologisk meningsfuld, er et tilstrækkeligt argument over for dem, som hævder, at drømme ingen psykologisk mening har, hvis eksemplet altså også er overbevisende. Kan man fremvise en uomtvistelig meningsfuld drøm, må det somatiske synspunkt falde, fordi det somatiske synspunkt går ud på, at *alle* drømme er meningsløse.

For at et eksempel skal være overbevisende, må metoden, hvorved observationerne er foretaget, være overbevisende. I Freuds tilfælde er metoden til observationen af selve drømmen den samme, som vi har nu om dage – det er at formulere den i ord, og gerne på skrift, når man husker drømmen om morgenen, eller når man vækkes. Dette er grænsefladen, det er ordenes fastholdelse af erindringen af mentale processer, som er foregået, mens man sover. Men Freuds argumentation for den psykologiske meningsfuldhed bygger på de associationer, man har til de enkelte elementer i den drøm, man har skrevet ned. Disse associationer må også noteres som observationer, og når man har gennemført denne procedure, kan man ved en analyse af associationerne formulere den mening, drømmen har for individet. Dette er det metodiske design, som forarbejder erindringens umiddelbare erfaringer til informationer om det sind, som har produceret erfaringerne. Til grund for de otte-ti sider, drømmen om Irmas injektion fylder i *Drømmetydning*, lå der flere hundrede sider associationer og systematiske analyser af disse observationer, så Freud mente sig på sikker grund, da han skrev *Drømmetydning*. Freud mente også, at han havde fået sine observationer og sin metode til fortolkning af dem bekræftet af de analyser, han havde foretaget af sine patienters drømme, og de associationer, de havde til dem.

Selvom den metode – den vej – Freud anviste i *drømmetydning* for at finde drømmes mening, er forblevet omstridt, blev den også hurtigt bekræftet af mange andre. De kunne også finde den enkelte drøms mening for drømmeren, når de fulgte Freuds metodiske anvisninger. Dette er den centrale videnskabsteoretiske belæring, når det gælder metode – hvis andre kan følge den metode, du har anvendt i opdagelsen af de forhold, du har rapporteret, og de observerer det samme, som du har rapporteret, så er det at anse som en virkelig opdagelse af forhold i vores fælles tilværelse.

Som det er velkendt, byggede Freud sin model af sindet og sin behandlingsmetode over for sjælelige lidelser på det fundament, metodisk og indholdsmæssigt, han formulerede i *Drømmetydning*. Historien om psykoanalysen som behandlingsmetode er, som vi alle ved, en længere historie, som jeg ikke vil komme nærmere ind på her – andet end at sige, at behandlingsmetodens relative succes i den første halvdel af det 20. århundrede også medførte, at Freuds teori om drømme længe blev opfattet som selve teorien om drømme, noget, mange fremdeles gør.

Den teori om drømme, Freud formulerer på grundlag af sine analyser, er, at drømme er en fantasitilfredsstillelse af ønsker eller impulser, som var vækket i drømmeren, dagen før han drømte. Og det er også en teori om det ubevidste, om de for individet uacceptable og uerkendte ønsker og impulser, som finder deres tilfredsstillelse i drømmens fantasiscenario. Og det er denne teori, Freud selv – og de mange, som siden fulgte i hans spor – opfatter som kernen i Freuds drømmeteori.

Denne teori er, mener vi nu at vide, forkert. I alle fald sådan som Freud formulerede den.

Når vi mener at vide dette, er det, fordi man i begyndelsen af 50'erne opdagede REM-søvnen, og man opdagede, at det er i denne søvnfase, vi har alle – eller i alle fald de fleste – af de drømme, vi husker i dagligdagen.

REM-søvn

REM-søvnen blev opdaget ved en tilfældighed. I en undersøgelse, som handlede om børns opmærksomhed, opdagede en ung ph.d.-studerende, at børnene, når de indimellem faldt i søvn mellem eksperimenterne, havde nogle meget hurtige øjenbevægelser (*rapid eye movement*, deraf REM). Samtidig kunne han aflæse en heftig aktivitet i hjernen på de EEG-monitører, som registrerede børnenes hjerneaktivitet. Registreringen af hjerneaktiviteten via EEG var en central del af opmærksomhedseksperimenterne, og børnene var faldet i søvn med registreringsudstyret på – dette udstyr var i 50'erne besværligt at tage af og på. Aserinsky – som den ph.d.-studerende hed – gættede på, at når øjnene bevægede sig i søvne, var det, fordi børnene drømte – at de “så” i deres drømme. Og hjerneaktiviteten, som han kunne aflæse på EEG-udskriften, fortalte ham, at hjernen var lige så aktiv, som når man var vågen. Han vækkede børnene, og de kunne bekræfte hans gæt – børnene kunne fortælle ham, at de drømte, når han vækkede dem. Aserinsky og hans professor, Kleitman, slap, hvad de havde i hænderne, for at udforske denne opdagelse – og de kunne meget hurtigt bekræfte, at alle mennesker har REM-søvn, og at når man vækkes fra denne søvnfase, kan man 80-90 % af gangene genfortælle en drøm. Når man vækkes i en søvnfase, hvor hjernen ikke er i REM, kan man kun fortælle en drøm 10-15 % af gangene (Aserinsky & Kleitman, 1953).

Opdagelsen af REM-søvnen er en af det 20. århundredes store opdagelser, og ikke bare fordi man opdagede, at det er i denne søvnfase, vi drømmer. Lige så vigtigt er det, at opdagelsen indebar en helt ny forståelse af søvn, fordi man blev klar over, at søvn ikke bare var en passiv hviletilstand for kroppen og hjernen, men at der netop er forskellige faser i søvnen, som givetvis afspejler forskellige biologisk-fysiologiske funktioner. Og ikke bare det – man opdagede også, at næsten alle pattedyr har REM-søvn, og at de forskellige dyrearters mønster for REM-søvnen er et artsken-detegn for dem.

REM-søvnens omfang og karakter er et lige så stabilt og karakteristisk adfærdsbiologisk træk som dyrenes spisevaner og deres reproduktionsmønster. Dette indebærer, at forståelsen af REM-søvnen falder ind under evolutionsbiologien – det er et artskendetegn, hvis udformning og variation hos de forskellige dyrearter kræver en evolutionsbiologisk forklaring.

Dette vidste jeg meget lidt om i slutningen af 70'erne, hvor jeg var begyndt arbejde med psykoterapi. I den forbindelse blev jeg fascineret af, hvordan drømme kunne bruges i terapi. Jeg så, hvordan min partner og lærer, Natasha Mann, arbejdede med drømme på en helt anden måde, end jeg troede, man kunne. Min viden om terapi og om drømme var på det tidspunkt først og fremmest en viden om psykoanalysens drømmeforståelse og om Freud. Natasha, som kaldte sig gestaltterapeut, brugte drømme i terapi på en måde, som var meget forskellig fra den brug, jeg havde læst om og erfaret fra psykoanalysen. Det eneste fælles referencepunkt med Freud var, at Natasha også behandlede drømme som fuldværdige psykologiske produkter, og at hun gik ud fra, at de handlede om hendes klienters tilværelse.

Da jeg begyndte at arbejde med terapi sammen med Natasha, var jeg lige ved at afslutte en større bog om videnskabsteori, en slags konklusion på mine første ti år som samfundsforsker og psykolog. I mine diskussioner med Jens Mammen syntes jeg, at jeg havde opnået nogle vigtige indsigter i det filosofiske grundlag for videnskabelig aktivitet, og min bog *Empiriproblemet* (Hem, 1980) var mit bud på, hvordan disse indsigter kunne formuleres. Måske afsluttede jeg bogen lidt for hurtigt. De filosofiske og videnskabsteoretiske problemer, jeg havde arbejdet med, mistede deres fascinationskraft konfronteret med den meget levende psykologi, som udfoldede sig i Natashas grupper. Men de centrale videnskabsteoretiske indsigter, som jeg synes, jeg fik formuleret i *Empiriproblemet*, har alligevel fungeret som et fundament for de bestræbelser på at forstå både drømme og terapi, som har domineret min tilværelse de sidste 35 år, og som, synes jeg, har været særdeles brugbare i fortolkningen af den videnskabelige litteratur, jeg har læst om REM-søvn og drømme. Denne litteratur har nemlig et mangfoldigt videnskabeligt og metodisk grundlag. Hvis man skal forstå, hvad man i forskellige videnskaber siger om REM-søvn og drømme, er det hjælpsomt at have et videnskabsteoretisk grundlag for at forstå, hvad de metoder, man bruger i de forskellige videnskaber, egentlig kan sige.

Tilbage til REM-søvnen og drømmene. Omtrent samtidig med at jeg begyndte at arbejde med terapi sammen med Natasha, faldt jeg over Niels Engelsteds magisterafhandling "Evolution, søvn, depression" (Engelsted, 1977). Dette var en øjenåbner for mig, og af flere grunde. Dels var det en formidling af den datidige viden om REM-søvn og dennes neurologiske grundlag. Dette var en viden, jeg i mit snæversyn og i min dovenskab fuldstændig havde overset, og som aktiverede en indtil da ret passiv del af min uddannelse, nemlig den neurofysiologiske viden, jeg havde tilegnet mig i forbindelse med et bifag i neurofysiologi, jeg havde taget i Oslo. Dels – og

meget vigtigere – demonstrerer Niels i sin afhandling, hvordan evolutionsbiologiske tankegange kunne være overordentlig frugtbare i fortolkningen af neurologiske og psykologiske forhold. Og endelig – det helt centrale – Niels formulerer i denne lille afhandling både en teori om REM-søvnens funktion i evolutionen af pattedyr, og dermed en teori om REM-søvnens grundlæggende funktion i pattedyrenes biologi, og nærmest som et biprodukt af denne teori om REM-søvnens funktion formulerer han også en teori om den grundlæggende biologi bag tunge depressioner. De 40 år, der er gået, siden Niels skrev sin magisterafhandling, har selvsagt ændret på mange af de kendsgerninger, han byggede på. Vi ved meget mere om hjernens konkrete funktionsmåde nu, end vi gjorde i 1977, og vores forståelse af både pattedyrevolutionen og det neurologiske grundlag bag tunge depressioner har fået mange flere kendsgerninger at tage højde for.

Men det er min vurdering, at de grundlæggende tankegange i Niels' afhandling står mindst lige så stærkt, empirisk set, i dag, som de gjorde, da de blev formuleret. Den forståelse af REM-søvnens rolle i pattedyrsevolutionen, som Niels formulerede, har jeg taget til mig og arbejdet videre med – den udgør et centralt fundament for min egen forståelse af drømme. Depressionsteorien, som jeg tror fremdeles kan være en game-changer i en vigtig del af klinisk psykologi, har jeg i hovedsagen ladet ligge, og der er, så vidt jeg ved, desværre kun nogle få psykiatere, der har snuset til den.

Jeg vil komme tilbage til Niels' teori om REM-søvnens biologiske funktion senere i denne forelæsning, når jeg vil sige noget om, hvordan jeg nu mener drømme skal forstås almenpsykologisk.

REM-søvn og Freud

Her vil jeg tage tråden op fra den psykologiske forståelse af drømme, således som Freud har formuleret den, og hvorfor denne forståelse udfordres af de kendsgerninger, forskningen i REM-søvnens biologi og neurofysiologi har frembragt.

I Freuds teori om drømmes indhold og deres funktion i den menneskelige psyke ligger der grundlæggende en antagelse om, at den enkelte drøms forekomst har psykologiske årsager. Den enkelte drøm er en fantasitilfredsstillelse af fortrængte impulser, impulser, som er blevet aktualiseret af dagens begivenheder. En konsekvens af dette er, at det er dagens begivenheder, som bestemmer, om vi har brug for at drømme, og dermed hvor ofte vi drømmer. Freud er ikke helt tydelig med hensyn til drømmes forekomst – han antyder flere steder, at vi nok har flere drømme, end vi umiddelbart husker – men som jeg læser ham, går han ud fra, at der er mange nætter, hvor vi ikke drømmer, fordi der er mange dage, som er ret begivenhedsløse med hensyn til at vække de forbudte tanker og begær.

Men sådan er det ikke med REM-søvnen. Voksne mennesker sover i REM-søvn 20-25 % af deres sovetid. I løbet af en nat har vi fire-fem perioder med REM-søvn, og den første indtræder efter ca. halvanden time og varer nogle få minutter. Men perioderne kommer med ca. halvanden times mellemrum gennem hele søvnperioden, og tiden i REM bliver længere og længere i løbet af natten. Den sidste REM-periode, før vi vågner, kan være på en halv time eller mere. Det er i denne sidste REM-periode, vi har de drømme, vi husker i dagligdagen. Men når man sover i søvnlaboratoriet, husker man drømme, hvis man vækkes fra en hvilken som helst REM-periode – og det ser ikke ud, som om der er nogen stor forskel på de drømme, man har, når man vækkes fra en tidlig REM-periode, og dem, man har, når man vækkes fra en sen.

Dette mønster for REM-søvn aftegner en grundlæggende biologisk funktion – hvilket de andre egenskaber ved REM-søvnen også peger på. Hvis drømme har en mening, som er knyttet til vores tilværelse, og hvis det at drømme meningsfulde drømme har en psykologisk funktion hos mennesker, må det derfor være en daglig funktion, uafhængigt af dagens konkrete begivenheder. Det må være en eller anden art af kognitiv funktion.

Freud tog altså fejl – drømmes funktion kan ikke være at varetage tilfredsstillelsen af forbudte begær vækket af dagens begivenheder, fordi drømmenes forekomst er uafhængig af dagens begivenheder. Hvis drømme er meningsfulde og har en psykologisk funktion hos mennesker, må vi se mod en almen funktion, en funktion, som skal tjenes hver dag, og som er uafhængig af de daglige begivenheder.

Tog han også fejl i, at drømmene er “fuldværdige psykologiske produkter”? At de på en eller anden måde handler om vores tilværelse, og at de er et psykologisk set meningsfuldt udtryk for denne tilværelse? Og når jeg arbejder med drømme med mine klienter, tager jeg så fejl, når både jeg og mine klienter antager, at drømme handler om deres tilværelse? Vi deler jo Freuds antagelse om, at drømme er fuldværdige psykologiske produkter, selvom vi har en anden opfattelse end ham om karakteren af disse produkter.

Nogle videnskabsteoretiske overvejelser

Det er, som om vi her har brug for en forestilling om, hvad forholdet er mellem de forskellige videnskaber. I hvilken forstand kan opdagelsen af REM-søvnen som den særlige hjernetilstand, drømme finder sted i, anfægte de erfaringer, man ellers har om, at drømme er psykologisk set meningsfulde?

Det videnskabsteoretiske grundlag for at svare på dette vil jeg formulere ret dogmatisk:

For det første er det sådan, at vi deler denne verden, og at denne verdens grundlæggende egenskaber således også er et fælles vilkår for os. Når jeg derfor fortæller hjerneforskeren om, hvad den psykologiske mening er med drømme, og kan give mine gode grunde for det, og han så fortæller mig, at

kroppens og hjernens egenskaber, når jeg drømmer, kun giver lidt grundlag for at antage, at drømme er andet end epifænomener til en grundlæggende fysiologisk proces, som mennesker deler med alle pattedyr, så har vi et problem. Vi er begge forpligtet på den samme verden, og der må, som jeg har lært af Jens Mammen i vores videnskabsteoretiske diskussioner, være korrespondens mellem det, man i forskellige videnskaber siger om det samme fænomen. Det betyder helt konkret, at hvis den hjernetilstand, som er det materielle grundlag for min oplevelse af drømme, har en biologisk rytme, som er uafhængig af mit historiske liv, så kan jeg ikke have en teori om drømme, som begrundes deres forekomst med henvisning til forhold i mit historiske liv. Men at den forklaring, den teori, jeg har om drømme, ikke kan fastholdes i lyset af biologernes opdagelse af REM-søvnen og dens egenskaber, indebærer ikke, at jeg behøver at betvivle mine egne observationer. Og det centrale ved observationerne af drømme er, at nogle gange, når vi vågner, så kan vi huske drømme, billedbaserede historier, vi oplever, at vi deltager i, og som nogle gange forekommer os at have en eksistentiel pointe. Den sprogbårne formidling af vores oplevelser og erfaringer er psykologiens metodiske baseline, og det gælder også, hvad vi kan fortælle os selv og hinanden om drømme, uanset hvad hjerneforskerne ellers kan fortælle os om hjernens tilstand, når vi har disse oplevelser.

Men når korrespondensen er svær at se, må vi gå vores observationer og vores begrebsdannelser – vores design – nærmere efter i sømmene.

At gå vores observationer efter i sømmene er at undersøge den grænseflade mod verden, vi har foretaget vores observationer i, det er at undersøge observationssituationen. Og det er at undersøge det design, de klassifikationer og begrebsdannelser, vi har foretaget, når vi fortolker vores observationer som tegn på egenskaber i verden.

Udfordringen for drømmens psykologiske meningsfuldhed, således som Freud argumenterede for den, er at rejse tvivl om hans metode, det, at man ved at associere til de enkelte elementer vil kunne finde drømmens psykologiske mening. Indvendingen mod denne metode er den samme fra mange forfattere – måske mest præcist formuleret af filosofen Wittgenstein: Fri associationer til et hvilket som helst emne vil have en tendens til at handle om det, som ligger os på sinde. Dette er ikke specielt for drømme. Den observationssituation, som forelå vedrørende drømme, var indtil opdagelsen af REM-søvnen en psykoterapeutisk situation. Og det var også i denne situation, at associationerne fandt sted. Man læser altså et relevant psykologisk indhold ind i drømmen, fordi man er i en situation, hvor det er livets lidelser og livets mening, som er genstand for ens opmærksomhed. Observationer fra terapituationen, og fra associationer til drømmens elementer i denne handler om vores muligheder for at bruge drømmefortællingerne til at anskueliggøre de livstemaer, man konkret arbejder med i terapien. Det handler ikke, som Freud troede – og som jeg antager, når jeg arbejder terapeutisk – om at *finde* den mening, som drømmens billedfortælling handler om, og som jeg og min klient tror vi opdager gennem det terapeutiske arbejde.

Dette behøver ikke gøre så meget for brugen af drømme i terapi. Hvis erfaringerne med brug af drømme som en projektionsskærm, som kan belyse de temaer, man arbejder med i terapi, er frugtbare for opnåelsen af de terapeutiske mål, så vil man som terapeut være tilfreds. Der er, som jeg diskuterer grundigt i *Empiriproblemet*, en principiel forskel på praktiske og teoretiske begrebsdannelser. Det er en fordel, hvis de praktiske begrebsdannelser kan have et teoretisk grundlag – men ofte indebærer vores uvidenhed, at man må klare sig uden, og så må man raffinere sine praktiske begreber, så godt man kan, så de kan vejlede ens handlinger fornuftigt, og så man kan lære af de erfaringer, man høster. Dette er jævnt hen situationen i psykoterapi: Det er begrænset, hvilket almenpsykologisk grundlag man har for det, man foretager sig i de forskellige terapeutiske traditioner.

Evolutionsbiologiske overvejelser om REM-søvn: Niels Engelsteds bidrag

Opdagelsen af REM-søvnen og dermed sammenbruddet af den psykoanalytiske teori om drømme indebærer, at der skal andre erfaringer til end dem, man har fra terapi, for at brugen af drømme i terapi kan bygge på en forståelse af drømme som et almenpsykologisk fænomen.

Lad os gå tilbage til REM-søvnen. Som nævnt er de observationer, man har om REM-søvnens forskellige egenskaber, nogle, som alle peger i retning af, at her har vi spor af en grundlæggende og mangesidet biomekanisk proces – men hvilken funktion denne proces tjener for organismen, ved man ikke. For den biologiske forståelse af REM-søvnen er imidlertid selve det, at dette er den søvntilstand, hvor vi har vores drømme, et problem. For hvad man end kan sige om drømme, om deres urealistiske og ofte bizarre handlingsforløb, så er det uomtvistelig, at de også er ret sofistikerede psykologiske produkter. De er som oftest billedfortællinger med et handlende jeg, som oplever fortællingens begivenheder. Der er ofte andre agenter – mennesker eller andre skikkelser – som drømmejeget handler over for eller responderer på. Dette er svært foreneligt med, at drømmene skulle have det samme forhold til vores psykologi som vores maves rumlen. Og det er observationer, som er svært forenelige med den biologiske forståelse af REM-søvnen.

De forskellige aspekter ved REM-søvnen peger hen imod, at det er en samlet kropslig respons med et biologisk formål, som alle pattedyr deler – vi ved bare ikke hvilket. Og hvad de billedlige narrativer i drømme har med denne respons at gøre, er svært at se. Det er svært at tro, at andre pattedyr oplever sådanne billedlige narrativer i REM-søvn. Men vores drømme er en lige så virkelig og pålidelig observation, en lige så stabil egenskab ved REM-søvnen hos mennesker, som de forskellige neurofysiologiske og neurologiske observationer af REM-søvnen, som vi deler med andre pattedyr.

Niels Engelsted giver så, hvad jeg opfatter som det bedste bud på, hvilken evolutionær mening REM-søvnen har. Niels siger, at REM-søvnen er udviklet som en respons på det problem, termostabilitet udgør for forholdet mellem organismens metabolisme og dens aktivitetsrytme. Den korte version – og det er den, I får her – er, at en stabil kropstemperatur indebærer en stabil metabolisme og dermed også en stabil opfyldning af det driftsreservoir, som driver dyret til aktivitet. Et koldblodigt dyr er kun i aktivitet om dagen, når varmen muliggør den metabolisme, som opfylder den driftspulje, som driver dyret til motorisk aktivitet. For at etablere en metabolisme, en kropslig biokemi, baseret på en fast, varm temperatur – som har mange evolutionære fordele – må der derfor etableres en mekanisme, som kan forvalte den gennem metabolismen akkumulerede driftspulje, som ellers ville drive organismen til aktivitet døgnet rundt. Svaret er REM-søvnen, hvor driftspuljen udløses i et neurologisk cyberspace, mens de motoriske signaler til musklerne er blokeret. Det varmlodige dyr kan derfor fortsætte sin inaktive søvnperiode.

Denne overordnede forklaring, som knytter REM-søvnen til udviklingen af termostabilitet i pattedyrenes evolution, og som indebærer en afkobling af hjernen, som forvalter drifternes adfærdsmæssige konsekvenser, fra kroppens motoriske aktivitet via en driftsudløsning i et neurologisk cyberspace, må tage højde for mange forskellige slags kendsgerninger. Én type kendsgerninger har at gøre med den præcise neurologiske mekanik, som er involveret i styringen af REM-søvnen. Det, man vidste om det neurologiske sno-retræk i 1977 i forbindelse med REM-søvnen, passer godt til Niels' teori – og det, vi siden har lært om det, gør ikke teorien mindre plausibel. En anden type kendsgerninger har at gøre med det, der sker, hvis man blokerer REM-søvn hos pattedyr. Det har man gjort med nogle sindrige eksperimenter på laboratoriemus – og de dør så efter en tre-fire uger. Og efter alt at dømmes dør de, efter at deres temperaturregulering og metabolisme bryder sammen – de spiser mere, men taber vægt, og til slut bryder temperaturreguleringen sammen. Hvilket også kan ses som en støtte til Niels' teori.

Denne forklaring på REM-søvnens evolutionære funktion har en psykologisk dimension, idet den indebærer, hvad man kan kalde en adfærdsuafhængig driftsudløsning i et neurologisk cyberspace. Det kan være lidt uklart, hvad dette kan betyde, men det henviser til en forestilling om, at pattedyr har en mental repræsentation af dem selv og deres omverden som grundlag for deres aktivitet. Og at REM-søvnens forskellige biologiske kendetegn er spor af den neurofysiologi, som skal til, for at hjernen kan aktivere denne mentale repræsentation uafhængigt af dyrets omverdenskontakt.

Ifølge Niels' teori udvikles denne evne til at have mentale repræsentationer af verden uafhængigt af en omverdenskontakt, fordi dyret har brug for denne evne i den driftsforvaltning, som er nødvendig for at kunne udvikle termostabilitet. Men når evnen til at have mentale repræsentationer uafhængigt af en omverdenskontakt først er udviklet, kan man måske tænke sig, at denne evne også kan bruges til andet end driftsforvaltning. Niels fremfører

en tankegang, som indebærer, at denne evne er en del af forudsætningen for udviklingen af pattedyrenes reproduktionsstrategi med levendefødte unger, hvor ungen under graviditeten får næring direkte fra morens blodomløb – det vil jeg ikke komme ind på her.

Men en anden konsekvens af denne evne er, at den måske åbner op for at justere på og raffinere den mentale repræsentation af omverdenen, som dyret har nedarvet – at dette neurologiske cyberspace muliggør en individuel tilpasning af det nedarvede omverdensbillede, som er artens handlegrundlag. At det muliggør en indlæringsform, som er anderledes end den stimulus-respons-læring, som er den altdominerende indlæringsmåde for alle kendte dyr.

Drømme er prøveballoner i et neurologisk cyberspace

Hvis man ser på hjernen som det materielle grundlag for en informationsbehandlerende organisme – hvilket er det dominerende paradigme i nutidens kognitionspsykologi – så kan evnen til at have et neurologisk cyberspace, uafhængigt af organismens omverdenskontakt, måske bruges til noget.

Et forslag til en tankegang langs disse linjer i en forståelse af drømme blev formuleret så tidligt som i 1964 af Evans og Newman (Evans & Newman, 1964). De foreslog følgende: Hvis man tænker hjernen som et informationsbehandlerende system, så kan man måske lære noget om hjernens funktioner ved at se på andre informationsbehandlerende systemer. De havde arbejdet med forsikringsselskaber, som er store informationsbehandlerende systemer. Når en forsikringsbegivenhed anmeldes til et forsikringsselskab, så skal den kategoriseres som et sæt af informationer, som passer til den relevante forsikringspolice. Siden verden er mangfoldig, kan man ikke lave et udtømmende sæt af kategorier, men må ofte foretage forskellige arter af skøn for at få oplysningerne om den enkelte begivenhed til at passe ind i den relevante polices kategorier. Dette indebærer, at de entydige forvaltningsregler, man starter ud med, hele tiden må justeres en lille smule, man må lave særregler og undtagelser for at få den mangfoldige konkrete verden til at passe ind i sit forvaltningssystem, for at man skal kunne handle konsistent og forudsigeligt på enhver forsikringsbegivenhed. På et tidspunkt bliver antallet af sådanne særregler og undtagelser så mange og uoverskuelige og selvmodsigende, at systemet truer med at bryde sammen. Det, man så gør, er at lukke systemet ned i nogle dage – man afbryder omverdenskontakten – og så kører man fiktive begivenheder gennem systemet for at opdage og korrigere de mange undtagelser og særregler, så systemet igen kan fungere mere virkelighedstro og gnidningsfrit.

Dette problem er et principielt systemproblem ved ethvert informationsbehandlerende system, som skal handle på grundlag af informationer i en grænseflade til virkeligheden. Det vil også gælde for et biologisk informationsbehandlerende system som hjernen. Det, der sker i REM-søvnen, er, siger

de, at hjernen går offline, og at hjernen så kører fiktive, men relevante, oplevelser gennem systemet for at opdatere de spontane responsmønstre, man har over for verdens tilskikkelser. Det, vi oplever som drømme, når vi vækkes fra en REM-søvn, er så disse prøveballoner, som er designet for at teste de dele af organismens selv- og omverdensbillede, som er mest problematiske, som er i størst fare for at bryde sammen.

Dette er en kognitiv funktion, REM-systemet kan have muliggjort ved at udvikle muligheden for at have mentale virkelighedsrepræsentationer uafhængigt af en omverdenskontakt. Og det er en funktion, som meget vel kan fungere over for virkelighedsbilleder, som ikke er sprogbårne, således som de virkelighedsrepræsentationer, andre pattedyr end mennesker har.

Det fungerer antagelig lidt anderledes for mennesker. Vort selv- og omverdensbillede er langt henad vejen sprogbåret og derfor også korrigerbart ved en sproglig båret omtanke. Vores grundlæggende biologi i forbindelse med udviklingen af arts-specifikke responsmønstre på tilværelsens tilskikkelser er nok stort set den samme som for andre pattedyr, således også REM-søvnens mentale funktioner. Men siden vort handlegrundlag er et sprogbåret jeg- og omverdensbillede, vil dette sprogbårne virkelighedsbillede og de handlemuligheder, dette tilbyder, til hver en tid kunne tilsidesætte, hvad vi måtte have af nedarvede responsmønstre. Vort sprogbårne jeg- og omverdensbillede er simpelthen mere fleksibelt og mere virkelighedstro end det, den fælles pattedyrsbiologi kan tilbyde. I alle fald er det også sådan, at vores drømme har svært ved at repræsentere sprog og reflektive funktioner. Som en legendarisk artikel formulerede det, de tre r'er – "*reading, writing and arithmetic*" – er stort set fraværende i vores drømme, selvom de fylder store dele af vores vågne opmærksomhed.

Og hvad så?

Men det, at man i evolutionen har fundet mere effektive måder at opdatere sit jeg- og omverdensbillede på, således som mennesker med deres sprogbårne virkelighedsbillede har i forhold til andre pattedyr, betyder ikke, at de fælles pattedyrsfunktioner forsvinder fra vores biologi. De kan fortsat fungere, og også være hjælpsomme, så længe de ikke stiller sig i vejen for de nye funktionsmåder. Og som brugen af drømme i terapi er en illustration af, hvor man søger at italesætte og reflektere over de sprogløse prøveballoner, en gammel pattedyrsfunktion har iværksat for at opdatere vores tilværelses-tolkning, kan det bidrage til, at vort sprogbårne selv- og virkelighedsbillede fastholdes i sin kropslige forankring, noget, som fremdeles er grundlaget for et meningsfuldt menneskeliv i en informationsbåret tidsalder.

REFERENCER

- Aserinsky, E., & Kleitman, N. (1953): Regularly occurring periods of eye motility, and concomitant phenomena during sleep. *Science*, 118, 273-274.
- Engelsted, N. (1977): *Evolution, søvn og depression*. København: Akademisk Forlag.
- Erikson, E. (1954): The dream specimen of psychoanalysis. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 2, 5-56.
- Evans, C.R., & Newman, E.A. (1964): Dreaming: An analogy from computers. *New Scientist*, 419, 577-579.
- Freud, S. (1974): *Drømmetydning*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Hem, L. (1980): *Empiriproblemet Bind I & II*. København: Rhodos.
- Hem, L. (2002): *Drømme, psykoterapi og REM-søvn*. København: Frydenlund.
- Werner, E. & Smith, R. (1982). *Vulnerable but invincible: a study of resilient children*. New York: McGraw Hill.