

## VI ER DET STOF, DRØMME ER GJORT AF

Anmeldelse af Lars Hem (2002):  
*Drømme, Psykoterapi & REM-søvn*  
København, Frydenlund Grafisk.  
604 sider, illustreret, 398 kr.

Erik Schultz

Lars Hem har skrevet en vigtig bog om drømme. For det første rummer den et vigtigt budskab til dem, som tror, at drømme er et psykisk randfænomen, som kan overses, hvis man interesserer sig for andre psykiske fænomener. Det kunne i særdeleshed være kognitionspsykologer, som tror, at man kan forstå menneskelig kognition uden at forstå, hvad drømme er. For det andet rummer den et vigtigt budskab til dem, som tror, at man udelukkende kan interessere sig for drømme uden at beskæftige sig med andre psykiske fænomener. Det kunne i særdeleshed være laboratorieforskere udi drømmens og søvnens mysterier, som aldeles afgrænser sig til dette domæne, men også terapeuter, som i videnskabens navn bruger drømme i terapien ud fra en mere eller mindre dogmatisk litani.

Hvis man hører til en af de her nævnte grupper af psykologer, bør bogen ikke være til at komme uden om. Kognitionspsykologiens afhængighed af en basal stillingtagen til drømme kan selvfølgelig modargumenteres, men det bør ikke gøres uden om Hems indsigter. Terapeuters praktiske arbejde med drømme kan selvfølgelig fortsætte her og der uanfægtet af Hems indsigter, men i så fald fortjener denne metier næppe videnskabelig status.

Bogens ærinde og ambition er ganske overvældende. Det advares man allerede om, når man får den i hånden. Cirka 600 sider om drømme opleves ikke som invitation til et one-night-stand, og tager man imod og går i gang med bogen, bliver man hurtigt klar over, at der er noget på spil, som skal mødes med passende tålmodighed. Ganske vist introducerer et indledningskapitel ganske grundigt om slagets gang, men selv langt inde i bogen føler man sig ofte fristet til at repetere indholdsfortegnelsen for at holde rede på forløbets mere langsigtede linje. Heri ligger nok et lille kritisk opstød fra en læser, som har taget hele turen gennem bogen. Grundighed og omhu med detaljerede diskussioner er en dyd, men spørgsmålet er, om ikke bogen til tider jonglerer med så mange bolde i luften, så læseren har lige

lovlig megen møje med at holde sammen på dem. Det skal dog siges, at Hem på imponerende vis udfører nummeret uden at tabe noget på gulvet, og den kvalitet ved dette store arbejde opnås, fordi forfatteren har fået et formidabelt, kreativt almenpsykologisk syntesearbejde ud af bidrag fra almenpsykologien, kognitionspsykologien og terapeutisk erfaring.

Substantielt imponerer bogen, men stilistisk er den nok mere diskutabel. I blandt skal man hitte rede i redegørelser for synspunkter fra en, som andre har kritiseret og som Hem som forfatter så forholder sig kritisk til. Dertil kommer et overflødigshorn af associerede diskussioner og betragtninger anbragt i noter og indsatte kasser. Stilistisk bærer bogen undertiden præg af at kunne være et opslagsværk i alt vedrørende drømme, REM-søvn og terapeutisk brug af drømme, og det kommer i lange stræk til at gå ud over bogens synteseærinde. Måske har forfatteren netop ønsket, at bogen både skal være opslagsværk og almenpsykologisk syntese, men prisen for denne ambition fornemmes.

Dertil skal der lyde en sur kommentar fra en pedantisk æstetiker. Bogen præsenterer sig meget flot med indbydende forside og i det hele taget flot udgiverfinish. Teksten rummer imidlertid for mange dårligt gennemarbejdede sætninger, ofte pyntet med semantiske fejl, ofte med trykfejl og mærkelige bindestreger inde i ord, hvor disse streger ingen mening giver. Dette er dog lokalt svingende, men i passager, hvor det er værst, har man som læser oplevelsen af at læse en kladde. Det kan man selvfølgelig også sagtens, men det er lidt synd, når bogen ellers er så substantiel rig og indbydende flot udformet. Forlagets redaktionelle arbejde med teksten fortjener ikke ros. Måske har der intet været, for man leder forgæves efter navnet på forlagsredaktøren.

## **Indholdet**

Bogen starter med et rids over moderne drømmeforskning og det drejer sig især om forholdet mellem REM-søvn og drømme. I anden del behandles det afsæt moderne psykoterapi har i klassiske kliniske teorier. Der skelnes mellem at lægge mening ind i drømme henholdsvis at finde den mening drømme har. Denne del lægger op til en tredje, hvor videnskabelig metodik behandles; måske som en reminder til terapeuter, der tager lidt for let på metodikken. I fjerde del behandles forholdet mellem hjernen, REM-søvn og drømme. Femte del omhandler fylogenesen angående dette forhold, hvor forfatteren blandt andet behandler vigtige synspunkter fra Engelsteds forskning. Sjette del er en meget omfattende præsentation af den psykologiske forskning i drømme, der måske lidt vanskeligt afgrænser sig fra femte del. I en ligeledes meget omfattende syvende del samler Hem et almenpsykologisk syntesesynspunkt og supplerer i et appendiks med en spørgeskemaundersøgelse angående drømme, han selv har udført.

De første seks dele går til side 478 og kan i høj grad fungere som opslagsværk, men det skal dog siges, at syntesehandlingen i bogen er i gang allerede fra starten. Dette giver mange tilløbsdiskussioner, hvor tråde trækkes bagud og anlægges forud. Dertil kommer så mange lokale diskussioner med de mange belyste kilder. Læsningen heraf stiller krav til læseren. Hvis man specielt er interesseret i Hems synteseforslag, har man ofte fornemmelsen af at kunne gå lidt let gennem nogle af de mange detaljerede diskussioner, men man ved dog ikke altid, hvornår dette er hensigtsmæssigt. Tager man sig møjen med at få det hele med, kan læseengagementet undertiden forekomme lidt truet. I særdeleshed fandt jeg del III (side 105-130) lidt skævt i sin genre i forhold til resten af bogen. Denne del handler om videnskabelig metode, og er ikke mindst præget af diskussioner med lokale kolleger. I en forstand virker kapitlet for klejnt og lokalt tilfældigt til at være substantielt dækkende for sit emne; i en anden forstand for omfattende og i nogen grad irrelevant i forhold til bogens emne. Femte del om de fylogenetiske overvejelser er meget spændende. Her lægger forfatteren et grundlag, som diskussionerne i sjette del om den psykologiske drømmeforskning i øvrigt næres af. Alle diskussionerne fungerer som nævnt flot ud fra opslagsværkambitionen, men er ikke alle lige nødvendige for synteseambitionen. Det skal under alle omstændigheder understreges, at forfatterens viden gennem denne gennearbejdning af stoffet er ganske imponerende, og fungerer da også som garant og dokumentation for, at den afsluttende syntese i del syv befinder sig på solidt grundlag.

Hvad er så Hems standpunkt, som udføres endeligt i del VII? Kort paraphraseret er det således:

I fylogenesen udvikledes hjernens PGO-bølger fra laveste hjernedel sig til en driftigang sætter i hjernens midterste del. Da de vekselvarme dyr blev presset til varmblodethed, udviklede søvnen sig for at kunne holde dyret inaktivt i dagtimerne, hvor farlige vekselvarme rovdyr var i vigør. For at undgå, at driftigang sætteren i mellemhjernen (det limbiske system) hos varmblodede dyr forstyrrede søvnen, udviklede REM-søvnen sig. Derved kunne der tænkes om det driftliv, der blev igangsat under søvnen, samtidig med at grovmuskulaturen blev blokeret, så tænkningen ikke førte til handling. Denne handlingsblokerede tænkning er drømme. I drømme kan der tematiseres om driftrelevante temaer, mens handlingslivet er slået fra. Da pattedyrene udviklede sig gennem presset fra mere avanceret yngelpleje, blev øverste hjernedel (cortex) stor. Denne hjernedel tilrettelægger det limbiske systems driftliv, så langvarige tilknytninger til yngel (og senere andre artsfæller) kan (vedlige)holdes i følelsesmæssige bindinger. Her integreres Mammens indsigter om udvalgskategoriell tænkning fornemt, og med en pointe, som denne anmelder er glad for, idet disse følelsesmæssige bindinger til konkrete andre opstår tidligt i pattedyrlivet, og ikke først hos mennesker, som Mammen har anslået. Pattedyrene med relativ stor cortex kunne nu bruge drømmefænomenet til nyt formål. Oven i driftlivets tema-

tisering i drømmelivet blev tilknytningsforhold den centrale tematik, der blev gennemkørt i tankerne. Da pattedyrene udviklede sprog og derved blev mennesker, blev den kognitive aktivitet i drømme noget, mennesker iblandt talte sammen om, når de som vågne kunne huske drømme. Den kognitive tænkning i drømme har hos mennesker fået de sproglige og kulturelle livsbetingelser inkluderet, men det foregår stadig på førsproglige betingelser. Hem kan konkludere, at søvnen hos mennesker stadig tjener det formål at holde os passive, selvom kropstemperaturen og dermed driftslivet er konstant. At vi så har gjort dagpassivitet til natpassivitet, skyldes andre forhold. Mennesker drømmer som de andre pattedyr, og drømmene indeholder stadig først og fremmest en kognitiv bearbejdning under handlemæssig blokering af tilknytningsforhold, men de tematiseres med ingredienser af kulturelle temaer og sproggløser, selvom dette kulturelle islæt gennemtænkes på førsprogligt niveau. Dette indebærer, at drømme har en mening i sig selv, som det er meget vigtigt for vor kognition at behandle i REM-søvnen. Når mennesker i vågentilstand prøver at huske drømme, har de et problem med at oversætte den førsproglige kognition til den sproglige. Derfor finder man meningen i en drøm gennem metaforisk tolkning af såvel erindrede drømmebilleder som metaforisk leg med sprogets metaforik. Her integrerer Hem blandt mange andre inspirationskilder nogle indsigter fra Foulkes, Lakoff og Berntsen.

Drømme har altså ifølge Hem en mening, man kan finde gennem metaforisk tolkning. Nogle terapeutiske retninger mener i modsætning hertil, at drømme er et kognitivt materiale, man lægger mening ind i. Nogle biologisk orienterede forskere mener, stadig i modsætning hertil, at drømme er en meningsløs kognitiv tomgang, der blot sammenroder forhåndenværende kognitivt materiale på total usammenhængende vis.

Man kan ikke i en anmeldelse af en substantiel bog på ca. 600 sider give en ordentlig redegørelse for den meget veludførte og gennearbejdede måde, hvorpå Hem i dette værk giver sin terapeutiske praksis med drømmetolkninger en solid videnskabelig basering. Den bør som sagt læses af alle med berøring af de temaer, Hem kommer i kontakt med, og det er mange.

Et enkelt tema står måske lidt uforløst tilbage. Når drømme gør deres kognitive gerning i og med at vi drømmer dem, behøver vi så overhovedet anbefale mennesker at beskæftige sig med dem i vågentilstand, herunder i terapi? Hem berører dette tema lidt perspektiverende i sidste del gennem nogle betragtninger over modernitetens særlige kulturelle situation, men det er måske lidt for antydningvist. Om dette kunne jeg godt, på bekostning af for eksempel del V, have haft lyst til at høre lidt mere. Når en pointe hos Hem ligger i at argumentere for en meget vigtig førsproglig kognition i vort kognitive liv, kunne man måske modernitetskritisk se megen terapeutisk drømmetydning som endnu et eksempel på utidig refleksion hos navlebeskuende moderne mennesker.

Men alt i alt har Lars Hem med vekslende held i den kunstneriske udførelse beriget os med en imponerende afhandling om menneskers (og dyrs) drømmeliv under søvnen, der rummer skarpe kognitionspsykologiske udfordringer. Den må indgå som et must i kognitionsforskningen, men kan i øvrigt varmt anbefales til alle med interesse for emnet, hvad enten man vil finde nærmere oplysninger i den som opslagsbog eller vil med på den bane, hvorpå Hem gerne vil diskutere.