

DRØMMENES dimensioner

*Der foreligger en ny
udgave af Ole Vedfelts
store værk om
drømme.
Revideringen er så
omfattende og
kvaliteten så høj,
at man bør skifte sit
gamle eksemplar ud.*

Med Ole Vedfelts reviderede og udvidede udgave af "Drømmenes Dimensioner" har vi på dansk et værk, som giver en noget nær komplet indføring i drømmelivets mange aspekter. En første udgave af bogen fik megen anerkendelse, og en oversættelse til engelsk blev støttet af Statens Humanistiske Forskningsråd. Videre er det blevet til udgivelser i bl.a. Norge, Sverige, Polen, Tyskland, Holland og USA. Dette har ifølge forfatteren "banet vejen for frugtbar international udveksling af viden", og de stadig nye udgaver har givet mulighed for løbende ajourføring af stof. Den seneste udgave er opdateret til 2007 og udvidet med et par hundrede sider – rigeligt til at ældre udgaver bør udskiftes.

Bogens overordnede synspunkt er, at drømme rummer kompleks og manglaget information. De handler om følelsesmæssigt vigtige emner, men er mangetydige ligesom kunst-

neriske produkter, om end de har en mere privat karakter end disse. Drømmetolkning forstås meget bredt. En tolkning kan have et både analytisk og oplevelsesorienteret udtryk og en kombination af disse, men den er aldrig endegyldig og altid "komplet-tabel".

Denne forståelse åbner mulighed for en konstruktiv holdning til mange metoder. Ved løbende at lade de forskellige teorier og metoder belyse hinanden viser Vedfelt, hvordan de kan supplere hinanden, og hvor deres begrænsninger ligger. På denne måde bliver det muligt at beskrive en række holdbare antagelser og arbejdsmåder, samtidig med at inkonsekvenser og overfortolkninger udskilles. Kunstige uoverensstemmelser mellem teorierne opstår blandt andet, når de bliver anvendt for dogmatisk. Som Vedfelt viser, får de førende eksperter ofte deres praksis til at fungere ved at være mere fleksible, end teorierne egentlig tillader.

Flere retninger

Bogen indledes med Freud og hans psykoanalytiske efterfølgere, som især udforskede drømmenes evne til at bringe glemt erindringsmateriale for dagen. Deres vigtigste pointe er, at gamle psykologiske mønstre kan styre adfærden på uheldig måde senere i livet. Freud udviklede en slags seksuelt symbolleksikon og opfandt teknikken med frie associationer. Jung beskrev især drømmene som afspejlinger af indre personlighedsudviklende processer og påpegede deres fremadrettede og konstruktive aspekter. Endvidere

foretog han omfattende tværkulturelle studier over symbolers betydning.

Både psykoanalysen og den jungianske psykologi bruger drømme til at udforske den terapeutiske relation. En retning, som blev anført af Calvin Hall, giver en større forståelse for drømmenes sammenhæng med hverdagens livsstil. Hall indførte statistiske analyser af drømmeindhold og drømmeserier.

Hvert af disse synspunkter har deres berettigelse. Hvilke perspektiver der er relevante, er afhængig af konteksten og af det formål, man har med drømmearbejdet.

En fjerde retning – den eksistentia-listisk fænomenologiske – er kritisk over for de psykoanalytiske metoder. En mere subjektcentreret og anerkennende tilgang end i den traditionelle psykoanalyse hilses velkommen og uddybes med Hans Georg Gadamer's hermeneutik. Vedfelt er dog skeptisk over for eksistentialisternes mangel på en klar teori og metode om det ubevidste, som han viser kan føre til skjulte tolkninger, der hviler terapeutens private opfattelse og præferencer.

Et kapitel om oplevelsesorienterede retninger gennemgår Perls' gestalt-terapi samt psykodrama, tegneterapi og gruppearbejde med drømme. Igen vægtes de forskellige tilganges styrker og svagheder og frugtbarheden af en multiteoretisk tilgang fremhæves.

REM-søvnen

I et stort kapitel endevendes den naturvidenskabelige drømmeforskning, som begyndte med opdagelsen af Rapid Eye Movement søvnen (REM-



søvn), hvori vi har ca. 80 % af vore drømme. Laboratoriestudier viser, at vi drømmer ca. to timer hver nat. Vedfelt finder på baggrund af mange undersøgelser, at drømmene – selv om vi ikke husker dem – har en stressbearbejdende effekt, og at de styrker indlæring og hukommelse. Endvidere synes drømmene hen over natten at bearbejde vigtige følelsesmæssige temaer med det slutresultat, at vi generelt (statistisk set) ser lysere på tingene, når vi vågner. En undtagelse fra dette er stærkt depressive og traumatiserede mennesker, hvis søvnmønstre er forstyrrede.

Drømmenes neuropsykologi belyses ved en kombination af klinisk anatomiske studier, neurokemi og nye scanningsmetoder. Under REM-søvnen er der livlig aktivitet i "den emotionelle hjerne" og i dele af forhjernen, som bearbejder følelser og har betydning for fantasiaktivitet. Andre aktive hjerneområder er knyttet til visuelle forestillinger, og kognitionspsykologiske studier viser, at drømme ofte har kompleks og reflekterende tankevirk-somhed. Lav aktivitet er der i dele af pandelappen, som koordinerer perceptionen af indtryk fra den ydre verden og styrer den "eksekutive evne".

Dette gør potentielt drømmen til "et sikkert sted", hvor vi kan gennemleve vigtige problemstillinger uden "acting out". Vedfelt støtter sig her til hjerneforskere, der mener, at den emotionelle hjerne har vigtige selvregulerende funktioner.

Videre er der instruktive kapitler om drøm og krop og om drømme og meditation samt om "lucid" drømme (hvori man er vågen). Også muligheden for parapsykologiske oplevelser diskuteres. Et kapitel om psykiatriske lidelser og drømme følger de internationale diagnoselister, og de seneste 20 års forskning i PTSD gennemgås i et kapitel om mareridt og traumatiske drømme. Herefter krediteres den kognitive metode til at arbejde med drømme og personlighedsforstyrrelser. Et kapitel om drøm og samfund beskriver drømme i forskellige kulturer og subkulturer og giver interessante perspektiver på kønsrollemønstre og politiske holdninger, og endelig beskriver Vedfelt drømme som en form for kreativitet, alle har adgang til.

En kreativ proces

De forskellige retningers videnskabs-teorier beskrives bogen igennem. I et afsluttende kapitel sammenfattes resultaterne af over hundrede års drømmeforskning, og mulige kriterier for en moderne drømmetolkning, der kan rumme drømmefænomenet i dets fulde kompleksitet diskuteres.

Vedfelt finder bred støtte for, at drømme beskæftiger sig med emner, som er særligt vigtige for os, og at de har en kreativ karakter. Drømmenes

Bogdata

Ole Vedfelt: "Drømmenes dimensioner". Revideret og udvidet udgave. Gyldendal, 2007. 589 sider. 349 kr.

metaforiske og frit associative former ser han som en evne til at syntetisere og skabe mening mellem planer i personligheden, som ofte holdes adskilt i den vågne tilstand.

Han sammenfatter dette i en "kybernetisk" model, som er udviklet i bøgerne "Bevidsthed" og "Ubevidst intelligens": Den vågne bevidsthed bruger store informationsmængder til en nødvendig tilpasning til livets mange praktiske opgaver. Om natten kobles den normale bevidstheds opgaver i forhold til den ydre verden fra, og overskuddet af information bruges til en psykisk selvregulering og bearbejdning af alt det, der ikke er plads til i den travle hverdag.

Drømmetolkning er en kreativ proces, og de skildrede retninger kan hjælpe som inspiration og til afgrænsning af det, man ønsker at arbejde med.

I forordet er der en læsevejledning, som tager højde for, at læserne møder stoffet med forskellige forudsætninger. Man kan i princippet begynde med det, man finder mest interessant, og via de mange krydshenvisninger samle op, hvad man mangler. Bagest i bogen er der registre over de symboler og de mange drømme, som beskrives i teksten.

Personligt mener jeg, at bogen er et fremragende værk, imponerende og inspirerende. Bogen henvender sig til dem, der alene har nysgerrighed for emnet, og til dem, der ønsker at arbejde seriøst med egne eller andres drømme.

Annette Groot