

Az álomfejtés fejlődése és technikája

[részletek]¹

Előszó

Tanítványaim és híveim évek óta unszolnak, hogy írjam meg és tárjam nyilvánosság elé ígért könyveimet az álomfejtés fejlődéséről és technikájáról. Első művem, *Az álom nyelve*² nagyrészt elavult, és már nem felel meg a tudományos oneirológia rohamos fejlődésének. Monográfiám, *A költők álmai*³ előrelépést jelent ugyan, de csak egyetlen problémával foglalkozik: a művészi alkotás és a kriminális impulzusok közötti összefüggésekkel. Már itt megmutatkozik, hová vezetnek az álomfejtés jövőbeli útjai: az erkölcs [ethos] szerepe az ösztönök ellen vívott harcban.

Első munkáim megírása óta fáradhatatlanul dolgozom azon, hogy az álomfejtést a lélekorvosi szakma számára biztos alapokra helyezzem, s következtetéseket vonhassak le az álmokból az álmodó jellemére, túlzó gondolataira, reményeire és csalódásaira, többé vagy kevésbé tragikus belső konfliktusára vonatkozóan. Így vált számomra az álom a beteg lélek csálhatatlan tükrévé. Itt szeretném kiemelni, hogy tapasztalataimat betegeim lelkének kezelése során gyűjtöttem, mindig azon törekvés által vezetve, hogy segítőként használjam az álmot a reám bízott betegek szenvedései elleni küzdelemben.

A fentiekből következik, hogy művem az álmot, egyéni nyelvét hangsúlyozva, a morbid személyiséggel összefüggésben tárgyalja, s ennek során természetesen az álom szerkezet általános érvényű törvényei is láthatóvá válnak. Munkám a lélekelemző praxisából kiindulva készült a lélekelemző praxisa számára. Tekinethetnék akár „klinikai” írásnak is, hiszen az álom tükörcépében majdnem kizárólag kórtörténeteket szerepeltet. Az itt bemutatott tényekből azonban az „egészségesek” álmainak mélyebb lényegére vonatkozóan is jelentős ismeretanyagra tehet szert az olvasó. Betegség és egészség között elmosódott a határ, és mindenki beteg valamilyen vonatkozásban.

Azt hiszem, az álom problémája iránt érdeklődő kutató nem hagyhatja figyelmen kívül ezt a könyvet. Alapvető jelentőségű felismerések kerülnek ugyanis napvilágra. *Az álom nyelve* című könyvem előszavával szemben, ahol ezt hangsúlyoztam: „Jelen mű az emberben lévő rosszról, és csakis arról szól. Nem szabad azonban felednünk, hogy jó is van”, most azt szeretném kiemelni, hogy a következő írás az emberben lévő jóról szól. Erről tanúskodik a büntudat kínzó ereje, a lelkiismeret hatalma, az immanens

törekvés az ideál, a tiszta és nemes emberség felé. Míg korábban – Freud nyomdokaiban haladva – a „katagóg” tendenciákat kerestem és találtam meg az álomban, most a beteget egy eltagadott ideál harcosaként leplezem le, felmutatom az erkölcs belső túleréjét az ösztönössel szemben, rámutatok a lélek „anagóg” törekvéseire, amint azok az ideálon való tudatos erőszaktételt követően az álomban újra és újra érvényre jutnak.⁴

Épp egy ilyen korban, amikor sok embert kétségbeesésbe taszít saját embersége és az emberiség, ilyen korban, amikor új ideálok születnek és régiak múlnak el, jelent ez a mű – amely az egyes ember belső vívódásait, örömeit és fájdalmait, reményét és csüggedését, letörését és küzdelmét, az élet vidékeinek hegy-völgyeit vonultatja fel az ember szeme előtt – felhívást bensőnk vizsgálatára és az elménket megvilágosító belátásra. Az önismeret vezet el környezetünk értő megítéléséhez.

Wien–Salmansdorf, 1935. július
Dr. Wilhelm Stekel

Bevezetés

Több mint harminc év múlt el, mióta Freud megajándékozta a világot alpművével, az *Álomfejtéssel*. Nem lenne helyénvaló e tettet kisebbiteni. Soha azelőtt nem vallott kutató belső életéről ennyi önfeláldozással, soha azelőtt nem érintette pszichológus az álom természetét ennyire minden konvención túlról, soha nem ásott ilyen mélyre, soha nem küzdött ily elszántan a tudományos igazságért. Mindennek ellenére: műve csak kezdett! Amikor ma Freud értelmezéseit olvassuk, inkább a fölött csodálkozunk, amit nem látott meg, mintsem azon, amit látott.

Alapvető hibája az volt, hogy a *manifeszt* álomtartalmat elhanyagolta, a *látens* álomgondolatokat közvetítő ötleteket pedig túlbecsülte. Nézete, miszerint „az álom vágyteljesülés”, volt az a Prokrasztész-ágy, amelybe elmélete igazolása érdekében új szabályok segítségével minden álmot behelyezett. Freud esetében egyre inkább előre kialakított véleményének megerősítéséről, semmint új felismerésről volt szó. Az álommunka szabályai, mint az eltolás, sűrítés, ellentét általi ábrázolás, alulról felfelé irányuló áthelyezés, a mai napig érvényben vannak, és számos példával bizonyíthatóak. Am az álom Freud számára csak a kiindulópontot jelentette zseniális asszociációs technikája felé. Figyelmét elkerülte a tény, hogy a szabad asszociációk (az álmodó ötletei) nagyon gyakran elszakadnak

¹ A fordítás az alábbi kiadás alapján készült: Wilhelm Stekel (1935): *Fortschritte und Technik der Traumdeutung*. Weidmann, Wien. (A ford.)

² Wilhelm Stekel (1911): *Die Sprache des Traumes. Eine Darstellung der Symbolik und Deutung des Traumes in ihren Beziehungen zur kranken und gesunden Seele für Ärzte und Psychologen*. J. F. Bergmann, Wiesbaden. (A ford.)

³ Wilhelm Stekel (1912): *Die Träume der Dichter. Eine vergleichende Untersuchung der unbewussten Triebkräfte bei Dichtern, Neurotikern und Verbrechern*. J. F. Bergmann, Wiesbaden. (A ford.)

⁴ Stekel az Ösztönben katagóg és anagóg tendenciákat különít el, az előzőekhez tartoznának az ösztöntörekvések, az utóbbiakhoz a moralitás. (A ford.)

az álom témájától, és rossz irányba vezetik az álomfejtőt. Jól tudta, hogy az álom a tudatelőttében található cenzúra ellenőrzése alatt van, arra azonban nem gondolt, hogy az asszociációk ugyanazon cenzúra féke alá esnek. Minél tovább tart a szabad ötletek segítségével végzett álomelemzés, annál jobban eltávolítja az analitikust a tulajdonképpeni konfliktustól, amelyet az álom megjelenít.

A tény, hogy az álommunka Freud által felfedezett szabályai, csakúgy, mint az asszociációk, nélkülözhetetlenek, vitán felül áll. Ezek azonban az álomfejtő állandó ellenőrzésére szorulnak. Gyakorta hallom más analitikusoktól, hogy egy-egy álmon heteken át dolgoznak. Én, valahányszor megpróbáltam ilyen hosszan időzni egy álmon, soha semmiféle ebből származó előnyt nem tapasztaltam. Éppen így kiindulhatnánk a polgári törvénykönyv egy passzusából vagy egy találomra kiválasztott költeményből. Végeztem ilyen kísérleteket, és az eredmény megdöbbentő volt. *Bárhonnan is induljon az ember, mindig belső konfliktusához tér vissza.* A helyzet nagyon egyszerű lenne, ha kezeltünk ismerné saját konfliktusát. Azért jön el hozzánk, mert scotomától⁵ szenved, annak az embernek a kellemetlen helyzetében van, aki nem tudja, hol szorítja a cipő. A mi feladatunk az, hogy nyomára akadjunk a scotomának, és – ami nehezebb – hogy megszüntessük azt. A szabad ötletekben bizonyára fellelhetőek a scotomára tett utalások, hiba lenne azonban azt várni, hogy a páciens ezeket felismeri és átlátszó formában velünk közli.

Az álomfejtés legnagyobb előrelépése az átmenet a szabad ötletek *passzív* módszeréből az intuíció segítségével történő *aktív* értelmezés felé. Ez utóbbi esetében a legritkábban van szükség Freud álomfejtési szabályaira, mivel az intuíció segítségével történő álomfejtés nagyobb súlyt fektet a manifeszt ábrázolásokra, mint a látens, (műfogások által) kikényszerített értelmezésekre.

[...]

Gyakran fültanúja vagyok, amint tanítványaimmal azt akarják elhítenni, hogy *nekem* különleges tehetségem van az álomfejtéshez, ez azonban nem megtanulható, hanem az én személyemmel és „meglepő” intuíciómmal áll összefüggésben. Hogyan lehetséges akkor, hogy oly sok tanítványom elsajátította az álomfejtés általam gyakorolt módszerét? Igen – ez megtanulható, ha a tanulni vágyó nem előítéletekből indul ki, és azt a módot sajátítja el, ahogyan én közelítem meg az álom problémáját. Ez, persze, feltételezi az intuíciót. *Az intuíció az álmodó helyzetébe való beleérzést jelenti.* Erre viszont csak az képes, aki maga is komplexusoktól mentes, már amennyire egy ember komplexusoktól mentes lehet.

Én abból indulok ki, hogy az álom vágyteljesülés lehet, de nem kell, hogy az legyen. Képlettem az álomra így hangzik: *Az álom az élet konfliktusára vagy a napi konfliktusra keres megoldást. Mivel az aktuális konfliktus általában megfelel az egyéni konfliktuskonstellációnak, az aktuális konfliktus „magnagyobbítása” által sok esetben eljutunk az egyén konfliktusához.*

Az álommunka szakadatlanul folyik. Napközben is álmodunk! Aki ismeri a gondolkodás polifóniájáról valott nézeteimet⁶, az előtt érthető lesz, hogy a gondolkodá-

si folyamat nappal is több rétegben zajlik. A legmélyebb rétegben folyik az álommunka. Olykor az ébren lévő álma is utat törhet a tudatba. Ekkor nappali álomként jelentkezik. (A nappali álmok jelentőségét az eddigiekben alábecsülték; fenntartom magamnak a jogot, hogy erre a témára később még visszatérjek.) Ha az álom az éber tudat számára kínos, akkor különböző, tudatvesztéssel járó rohamok léphetnek fel. A normális embereknél is előforduló rövid abszenciáktól a súlyos epileptikus rohamokig egyenes fejlődési vonal vezet. Az epileptikus rohamban tulajdonképpen az álom győzi le a tudatot és készlet ösztönös cselekvésre.

Ha felszólítunk valakit, hogy mesterségesen hozzon létre egy álmot, gyakran kapunk az álomfolyam mélyebb rétegeiből hozott anyagokat.

Megkerülhetetlennek tartom a következő szabályt: *Minden álomban szükségszerűen tükröződik az álmodó egyén életének konfliktusa.*

Gyakorta keresnek fel tanítványaim azért, hogy tanácsomat kérjék egy-egy eset kapcsán. Ilyenkor elmondatom velük a körtörténetet és az élettörténet legfontosabb elemeit, majd arra kérem őket, hogy közöljenek velem egy álmot. Ekkor legtöbbször fölteszik a kérdést: „Egy olyat, amit fontosnak tartok?”. Erre ezt szoktam válaszolni: „Amelyiket csak akarja, lehet ez találomra kiválasztott álom is!”. Mindig intenzíven foglalkozom azonban a beteg által *első* ízben közölt álmokkal, amelyek általában a legvilágosabban fejezik ki a konfliktuskonstellációkat. Ezekre a „kezdő-álmokra” később még visszatérek.

Egy következő szabály így hangzik: *Az álmokat sorozatban kell értelmezni.* Minden új álom kapcsolódik az előzőhöz, akkor is, ha napok telnek el közben.

Továbbá: *Egyazon éjszaka álmaid közös nevezőre kell hozni.* Az álmoknak egy hosszabb sorában minden egyes álom egy-egy megoldási kísérletet jelenít meg. Az álmodó álomról álomra egyre közelebb kerül a helyes felismeréshez, míg az utolsó álom általában eljuttat a megoldáshoz.

[...]

Az álomfejtés ismeretének óriási jelentősége van az analitikus és a pszichoterapeuta számára. Freud az álmot a tudattalanhoz vezető királyi útnak nevezte. Én az álomban *útmutatót* szeretnék látni a *páciens életének konfliktusára* vonatkozóan. Azt hihetnénk, hogy ehhez nincs szükségünk az álomra, hiszen mindenki ismeri konfliktusait, és szabadon beszélhet ezekről. Aki így gondolkodik, nem számol azzal a ténnyel, hogy betegeink színészek, az élet színészei, és színészkednek önmaguk előtt is. Az álmokban mi átélhetjük a színjátékot, és pontosan felismerhetjük, mi az, amit az álmodó eljárt-szik, és mi valódi. Ahogy a költő leginkább akkor vall műveiben konfliktusairól, ha nem tudja, hogy ezt teszi, úgy valójában minden álom is egy vallomás, az elnyomott kiélése, az igazság elődomborodása. *Hebbel* ezt mondja: „Csak az ír, aki önéletrajzot ír, és a legjobban akkor, ha a legkevésbé tud erről” – az álomra ugyanez érvényes: az önéletrajz töredékeit mutatja nekünk, de soha nem jelentéktelen töredékeket, hanem mindig fontos anyagot.

⁵ Scotoma: vakfólt. (a ford.)

⁶ Lásd a „Sadismus und Masochismus”, *Die Polyphonie des Denkens* című fejezetét. In: *Störungen des Trieb- und Affektlebens* VIII. kötet. Verlag der Psychotherapeutischen Praxis, Wien, Leipzig, Bern.

Nincsenek mellékes álmok, amelyeken átgorhatunk. Mellékesnek az az álom tűnik, amelyet nem értünk.

Nemegyszer csak hetek elmúltával vesszük észre, hogy nem értettünk egy álmot, és a jelentése csak az analízis során tisztázódik. Ezért kell minden páciensnek álmnaplót vezetnie, amelybe lejegyzí álmait. Fontos, hogy a páciens írott formában adja át álmait az orvosnak. Ez ellen sok páciens berzenkedik. Azzal nyugtatom meg őket, hogy az álmok az ő tulajdonukban maradnak, az álmnaplót azonban mindig magukkal kell hozniuk, mert az *ismételten* előforduló álmotívumok az álmodó életének legfontosabb vezérmotívumaira utalnak.

Sokszor hallom, hogy vannak páciensek, akik soha nem álmodnak. Hangsúlyoznom kell, hogy az álomtalan analízis esetei nálam majdhogynem soha nem fordulnak elő. Még olyan emberek is, akik soha nem emlékeztek álmaikra, képesek erre, ha ráneveljük őket. Tudok olyan esetekről, ahol az álomra való emlékezni akarás rendkívül súlyos alvászavarokhoz vezetett. Ezek a parapatíások⁷ éjjeli szekrényükre készítették a papírt és a ceruzát, hogy ébredés után azonnal leírják az álmot. Ilyen esetekben megtiltom a felébredést és az álom lejegyzését, és mégis sikerül elkapni az álmoképeket. Ismeretes, hogy vannak álmodók, akik álmukból fölébredvén elismélik magukban az álmot, hogy rögzítsék azt, és reggelre mégis mindent elfelejtenek. Ezt az önfelismeréssel szembeni túl nagy ellenállás okozza. Először ez az ellenállás győzendő le, s akkor az emlékezés is megfelelően fog működni.

Azok az álmok, amelyekkel kapcsolatban az álmodó előre kijelenti: „Ez fontos, ezt holnap el kell mesélned az orvosodnak”, ritkán maradnak meg az emlékezetben. Ilyen esetekben a szenteskedő megnyugtatás az álom őrzőjeként működik: azzal a tudattal csitítja el a páciens egészséges lelkiismeretét, hogy az már eleget tett az őszinteség kötelességének. Az álomfejtés művészetéhez tartozik az is, hogy értelmezéseinket nem közöljük idejekorán az analízisttal. A túlzott mértékű aktivitás gyakran megzavarhatja az analízis lefolyását. Ne feledjük, hogy a páciens elő kell készíteni, ki kell alakítani benne egy „elfogadókészség”-et. Ha ismételten visszanyúlunk korábbi álmokra, és soha nem kapaszkodunk bele egyetlen álomba, hanem sorozatértelmezéseket végzünk, akkor a későbbiekben mindig lesz alkalmunk, hogy visszatérjünk az előző álmokra, és csak akkor közöljük az értelmezéseket, amikor erre elérkezettnek látjuk az időt.

Gyakran leszünk kénytelenek magunknak megtartani az értelmezéseket, ha úgy látjuk, hogy közlésük kárt okozhat. Az elfojtás gyógyulási folyamat, és olykor kényszerítve érzem magam, hogy a lelki egyensúly érdekében az elfojtást továbbra is fenntartsuk, illetve erősítsük. Példaként szeretném megemlíteni egy megmagyarázhatatlan bűnértéstől kínzott fiatal hölgy esetét, aki súlyos öngyilkossági késztetéssel küzdött. Világos volt számomra, és az álmokból is kiderült, hogy elsőszülött gyermekét csecsemőkorában megölte, mert kétségei voltak, hogy az a férjétől fogant-e. Ezt a tettet egyfajta transzállapotban hajtotta végre. Meg kellett őt győznöm, hogy csak fantáziáról van szó; e szkizoid páciensnél különben szkizofrénia kitörésére is számíthatunk volna.

Látjuk, hogy az aktív álomfejtésnek is megvannak a határai és bizonyos elsajátítandó indikációi.

Hogyan tanulható meg az álomfejtés? Van-e az álomfejtésnek technikája? A most következő könyv útmutatóul szolgál e technika elsajátításához. [...]

Újabb adalékok az álomfejtéshez

Szilárd meggyőződésem, hogy az álom individuális nyelve egy nap majd feltárja előttünk az egyéni karaktert, annak sajátosságaival, gyengéivel és túlzó képzetivel együtt... Egy nyílt karakter, akinek – amennyire ez lehetséges – semmi rejtetegetnivalója nincs, egészen más álmokkal fog szolgálni, mint az az álmodó, aki, örökké az önmegismerés elől menekülvén, megoldhatatlan rejtélyekké változtatja álmait. Az álom logikus képtelensége még nem jelenti azt, hogy éber életében alogikusan gondolkodna az álmodó. Ellenkezőleg: logikusnak tűnő álmok gyakran beteg elme szülöttei; egészséges emberek látszólag képtelen álmai azért tűnnek fel alogikusnak, mert nem ismerjük az álom rejtett értelmét.

Az álomnak van egy rejtett logikája: esetében ún. „belső logikáról” beszélhetünk.

Hiszen tudjuk, hogy az álom látszólag legképtelenebb részei egyben leggyengébb pontjai, s ezek feloldása közvetíti számunkra az álom értelmét. Egy látszólag alogikus (képtelen) álomra példa a következő közlés:

„Meredek hegyre tartok fölfelé, ahova két, egymással párhuzamos út vezet. Az út egyes helyeken sáros és csúszós. Kerítés keresztezi az utat. Egy felöltőt viselő fiatalember, kezében bőrönddel, fűgén és elegánsan átlendül a kerítésen, míg én koffer és felöltő nélkül is fáradságosan és nehézkesen gyűröm le az akadályt.”

Ismert motívumokkal találkozunk itt. Világosan kifejeződnek az anagóg tendenciák, de az embert a célja elérése előtt fenyegető veszélyek is. Képtelenségnek tűnik, hogy a nehezekekkel megrakott ember könnyebben veszi az akadályt, mint a szabad. A korábban elemzett álmokból viszont kiderül, hogy a bőrönd a házasság, a felöltő a nő melengető, védelmező közelségét jelenti. Az álom értelme azt sugallja az álmodónak, hogy házasodjon meg: a nő férfi jobban fel van vértézve az élet kísértései (homo- és heteroszexualitás – két párhuzamos életút, az agglégényé és a férjé) ellen, mint a nőtlen. Könnyebben legyőzi az élet akadályait.

Egészen más egy író most következő, látszólag logikus álma, amely mégis az álmodó belső szétszakítottaságáról tanúskodik:

„Tolsztoj lánya utálja Rooseveltet. Ír ellene egy cikket. Ezért egyetlen folyóirat sem akar elfogadni tőle semmit.”

Idézzük föl a szabályt, miszerint a különböző személyek a főszereplő elleplezésére vagy helyettesítésére szolgálnak. Az álom csak akkor válik érthetővé, ha Tolsztojt a lány édesapjával, Rooseveltet pedig mostohaapjával helyettesítjük. Amikor a kislány négyéves volt, édesanyja elvált, majd újra férjhez ment egy Alwin nevű miniszterhez. A páciens tizenhárom éves korában történt, hogy egy alkalommal, midőn édesanyja elutazott, a mostohaapja mellett aludt az ágyában. Ekkor kísérelte meg a férfi az első agressziót, amit a következő éjjel megismételt. Míg

⁷ Parapatia: Stekel ezt a kifejezést használja a lelki betegségek összefoglaló elnevezésére. (A ford.)

közeledése első alkalommal háritásba ütközött, a második éjjel olyan intimitásokra került sor, amelyeknek hordereje egyik félben sem tudatosult. Állítólag csak játszadozásokról volt szó, a lány szüzessége érintetlen maradt. Ez az esemény lett páciensem sorsa. Gyűlölte a férfit, aki az elgondolható legrosszabb karakterrel bírt, ugyanakkor izzó vágyat érzett iránta. Édesanyja elvált és visszatért első férjéhez. Ezt követően a mostohaapa a p[áciens]nek házassági ajánlatot tett, amelyet ő *felháborodottan* visszautasított. Férjhez ment egy jóságos, gondoskodó emberhez, de álméletének és képzeletének vezéralakja továbbra is Mr. Alwin volt. Nem akarom részletekbe menően ecsetelni, hogyan vált ez a hasadás egész életére sorsszerűvé. Intellektusával gyűlölte a férfit, aki után ösztöne vágyakozott. Fiktív világot épített maga köré, amelyben Mr. Alwin asszonya lehetett. A valóságban már nem létezett számára. A fiktív vezérfonal mégis életének egész boldogságát összetörte. Látjuk, mint sűrölja egy ilyen állapot az elmebetegség határát, így az ilyen esetekben szkizoid karakterről beszélünk. Az álmodást csak akkor értjük meg, ha egyszerűen lefordítjuk:

Az igazi apa (Tolsztoj) lánya utálja mostohaapját, mert romba döntötte életét. A lány fellépett ellene, visszautasította ajánlatait, anyját arra sarkallta, hogy hagyja el a férfit, és most teljesen elveszítette orgazmusra való képességét, mert képzelete egy sajátos fantáziához (mostohaapa) kötődik. Az álm megértéséhez meg kell említenünk, hogy a lány apja orosz származású volt, és sok tolsztoji tanítást (szemérmesség) magáénak vallott. A mostohaapa (Roosevelt) amerikai.

[...]

Ennek a páciensnek gyakran vannak álmái, amelyekben egy maga előtt is ismeretlen, második nyelven beszél. Ebben lelkének „kettős könyvelése” (Scheidegger) fejeződik ki. Tudatos gyűlölet és tudattalan vágyakozás. Az idegen nyelv, a második nyelv tanúsítja a lélek kettéhasítottságát, az imént leírt értelemben. Az álm érthetetlen nyelve azt bizonyítja, hogy az álmódó nem érti önmagát, nem ismeri ki magát lelke labirintusában.

Az előző fejezetben kifejtettük, hogy majdnem minden hosszabb álm önmagát értelmezi. Látjuk tehát, hogy két világ létezik, amelyeknek egymásról nem szabad tudniuk. Csodálatos ez az álmvilág, amelyben két áramlat folyik egymás mellett, anélkül, hogy egymással elkeveredne. Ismeretlen emberek tűnnek fel, akikre már évek óta nem gondolunk. Allegóriák ők, a mi tulajdonságainkat, tapasztalatainkat, győzelmeinket és veréseinket jelenítik meg. Miért nem látjuk meg magunkat e különféle kiadásokban és tulajdonságokban? Nem figyelemre méltó-e már az is, hogy emlékezünk az álmaikra, holott saját *magunkat látjuk* bennük? Létezik tehát egy harmadik Én (az összszemélyiség), amely a tudatos és a tudattalan játékos, az Én és az Ellen-én sakkjátszmáját figyeli.

A lelki egyensúly szempontjából feltétlenül szükségesnek tűnik, hogy jelen legyenek az ellentétek, amint azt a bipolaritás törvénye előírja; ellentétek, amelyek az egyensúlyhelyzetet fenntartják. Joggal állítja a költő, Konrad Ferdinand Meyer:

*Nem vagyok könyv, mit telít bölcs képzelet!
De ember, saját ellentmondásaim telítenek.*⁸

Ez elvezet minket a következő, nagyon fontos témához. Lehetséges-e önanalízis? Képesek vagyunk-e maradéktalanul megfejteni álmainkat objektív értelmező segítsége nélkül?

Az önanalízis lehetőségét általában véve tagadnunk kell. Tapasztalataim arra tanítanak, hogy a legjobb analitikusok is vakok, ha saját álmaikról van szó. Saját álmai értelmezése során maga *Freud* is fontos komplexusokat hagyott figyelmen kívül. A nagy mester és álmofejtésbeni tanárom iránt érzett hálám visszatartott engem attól, hogy az ő álmait elemezzem, ahogyan ezt más oldalról, frivol módon, megtették. Gyakran van alkalmam analitikusokat elemezni, és saját álmóértelmezéseiket felülvizsgálni. Egy ilyen példával fogunk most behatóbban foglalkozni.

Dr. Kappa időről időre elküldi nekem álmait saját értelmezésével. Hat hétig volt nálam analízisben, miután más-hol nem járt sikerrel. Megvallotta nekem, hogy majdnem naponta kell ópiumot magához vennie, hogy munkaképes legyen. Nyomatékos tanácsomra felhagyott az ópiumfogyasztással. Megnövekedett alkotóerő időszakai következtek, ám súlyos depressziók is, amelyek öngyilkossági fantáziákba torkolltak. A körtörténet említést tesz bizonyos szexuális játékokról, amelyek közte és lánytestvére között a pubertáskorig folytak. Dr. Kappa azt hitte, ezeken már túljutott, de a kezelésem felnyitotta szemét. Nappali és éjszakai álmaiban (előbbieket az ópium támasztotta) a lánytestvér mint az életkonfliktus főszereplője tűnik föl. A gyermekkori játékok megismétlésének vágya újra és újra kicsengett az egymást túlharsogni igyekvő hangok zürzavarából. Lássuk most a kolléga öt álmát, amelyek mind egyazon éjszaka termékei, s a kolléga értelmezése követi őket:

1. *„Hangversenyteremben vagyok. Az első koncertnek vége, várok a másodikra. A zenekar vezetője úgy köszönt engem, mintha én adnám a koncertet. Egy magas, kövér lány, aki a zenekartól jobbra ült, eltűnik a színpalak mögött, és egy idő múlva visszatér. Így szól: Egész életemben nem élveztem így semmit.”*

2. *„Két üvegajtón megyek keresztül. Kinyitok egy kis ajtót, ami mögül egy kutya pillant ki. Egy második kutya lép elő, akkora, mint egy oroszlán. Átugrik az ajtón, a tömeg közepébe, és rémületet kelt. Megpróbálok bezárni az ajtót, de a zár elromlott, a kísérlet nem sikerül. Végre elindul egy nő a sarokban fekvő kutya felé, és azt mondja neki: ‚nom de plume’. A kutya kisbabává változik, aki egyenesen ül, és sír.”*

3. *„Hatalmas betörőt (fizikailag egy munkáshoz hasonlított) fogtam. Könyörögve kér, eresszem el. A jobb karjára erősített bilincs segítségével visszatartom. Egy (kerti rácshoz hasonló) fakerítéssel lezárt helyiségbe vezetem. Attól tartok, kitörhet. A szívem megszakad az iránta érzett részvételtől, de nem merem kiszabadítani.”*

4. *„Két lánnyal vagyok egy ágyban. A külső oldalon fekszem. Egy komoly, idős hölgy figyel minket a szoba tulsó végéből. A középén lévő lány ‚rakoncátlankodik”. El akar menni, de nem tud. Én is el akarok menni, de nincs hozzá engedélyem. Bebújik a takaró alá, és fellatiót végez rajtam. Ez kellemes, de félek, hogy az idős hölgy meglátja. Végre felkelek. Az előző kép elmosódott. Felemelek valamit a földről, és átnyújtom az idős hölgynek.”*

5. *„Egy kolléga, dr. L. azt meséli, hogy dr. L.-t (önma-*

⁸ Hárs György Péter fordítása. (A ford.)

gát) kezelte. Azt mondja: „Bevallja, hogy bűnös!” Az a benyomásom, hogy nemi betegségekről vagy valami hasonlóról beszél. Indiszkreciója felháborít, és szégyellem magam helyette is. Meztelen férfitestet pillantok meg, amely kiterítve fekszik a padlón. Jobb oldalából kinövő combjai egymáshoz vannak szorítva, összenőttek. Bőrhártya köti össze a két végtagot, így azok semmire nem használhatóak. Ujjamat végighúzom a felső combokat összekötő bőrhártyán.”

Az éjszakának mind az öt álma ugyanazt a problémát tárgyalja. Első álmában Kappa meg akar ismételni valamit, amit már megtett (a második koncert). A kövér lány a testvére. Nyilvánvalóan élvezi a korábbi jelenet megismétlését. Az álmodó a művész (énekes). A páciens önanalízise mindebből semmit sem említ. Az álmot hiúsági álomnak fogja fel (persze, az is). Az álom nagy jelentőségét egyáltalán nem veszi észre.

2. Az álmodót egy kis és egy nagy kutya szimbolizálja. Saját impulzusai elől menekül. A nő a lánytestvére, aki azt súgja a kiskutyának, hogy rejtőzködjön el. (A „nom de plume” írói álnevet jelent.) Újra gyermek lesz, nem tud lemondani infantilizmusairól.

Kappa analízise: „Én magam vagyok az oroszlán, koncertoroszlán. Úgy tűnik, mintha levetkőzném gátlásaimat, és oroszlánná változnék (helyes!). Az álom befejezése az önbizalomhiányt ábrázolja. Gyerek vagyok. Attól tartok, hogy nem helyes az értelmezésem.” (A legfontosabbat megint nem vette észre!)

3. Az álmodó beteg, kriminális Énje jelenik meg, amelyet fogva kell tartania, ám szívesen szabadjára eresztene. Aszociális indulatait és incesztus-vágyait vissza kell fognia.

Kappa értelmezése: „Az affektus a részvét. Ezt a részt nem értem. Természetesen hajlamos vagyok az önsajnálatra. Talán rokonszenvesek is nekem az incesztusvágyak, amelyeket el kell fojtanom.” (Helyes!)

4. Egy gyermekkori jelenet megismétlése.

Az értelmezés helyes. Kappa azt állítja, soha nem történt hasonló dolog, mert ő volt az aktív fél. Vágyteljesülésként fogja fel a jelenetet.

5. Először indiszkrecióval vádolja magát (amiért elárult valamit, ami a testvéreire vonatkozik. Ez azt jelenti, hogy hibát követett el az előző álom annullálásával). Az álomban a nemi betegség, az incesztus helyettesíti. Az álmodó beismeri bűnösségét. Lánytestvérehez fűződő (feloldhatatlan és szétszakíthatatlan) kötődése bőrhártya formájában ölt alakot.

Kappa értelmezése: dr. L. apa-imágó. (dr. L. leírása.) „Úgy gondolom, ez az álom paraphiliámhoz⁹ való viszonyomat leplezi le, amelyet el kell lepleznem. A béna végtagok fizikai impotenciámat jelentik meg.” (Egyáltalán nem impotens. Egy nem létező potencia után vágyakozik.)

Láthatjuk: az álmodó egyes dolgokat felismer, de elnéz az álom lényege fölött. Az öt álom a tudat nyelvére lefordítva így szólna: kívánom a gyermekkori jelenet megis-

métlését, ami biztosan megfelel lánytestvérem vágyának is. Félek saját gondolataimtól, és el kell őket rejtennem, el kell fojtanom. Bárcsak legyőzhetném minden gátlásomat! Hogy is volt az első jelenetben? Nem volt-e a testvérem is aktív? Ezt nem vallhatom be. Én vagyok, és az is maradok. Hát, persze! A trauma által nyomorék lettem. A testvéremhez való kötődésem (a két comb a két testvér) feloldhatatlan. Sziámi ikrek vagyunk. Csak egy sebész (analitikus) oldhatná fel ezt a kötést. De akkor mindketten elpusztulunk...

Ez a közlés nagyon fontos, hiszen egy analitikus iskolázottságú orvosról van szó, aki nagyon ügyesen tudja értelmezni páciensei álmait. Miért marad vak, ha felnyitottam a szemeit? Újra alulmarad az elfojtási tendenciával szemben. (Másodlagos elfojtás.) Ez az eset nem kivételes.

Ha tanítványaim azt kérdezik tőlem, hogy lehetséges-e az önanalízis, így szoktam felelni: az önanalízis éppúgy lehetetlen, mint az önmagunkkal vívott sakkjátszma. Az ember nem lehet egyszerre vádló, vizsgálóbíró és tudósító is. Minden önanalízis elérkezik egy határhoz, ahol hirtelen megakad.

Gyakran volt alkalmam okos embereket analizálni, akik a legfontosabb analitikus irodalom ismeretében önanalízissel kísérleteztek. Mindig azt állapítottam meg, hogy az önmegismerés akkor vall kudarcot, amikor a második Én érvényesíti vétőjogát. Ezt így fejezném ki: *a pszichoanalitikus scotoma nem győzhető le saját felismerés által*. Lehet, hogy vannak kivételek. Én egyet sem láttam. Nemezszer figyelhettem meg, hogy a felismerések helyesek voltak, fennállt azonban a tévhit, miszerint a *felismerés a gyógyulást* jelenti, holott az valójában csak az *első lépés a gyógyulás felé*. A „másodlagos elfojtás”-t gyakran – mint az előbbi esetben is – önmegismerés és önanalízis vezeti be. Azt hisszük, végeztünk a komplexusunkkal, ámitjuk magunkat, és rossz nyomon keresünk racionalizálásokat, miközben a belső konfliktust mellékvágányra toljuk. A tudatos és a tudattalan játékos közötti játszmában az előbbi újra és újra saját műfogásainak áldozatává válik, s végül éppen azt nem látja, amit be kellene látnia, de nem akar belátni.

Vannak emberek, akik fikciók kedvéért elfojtják felismeréseiket. Kappa is annullálja az analízis eredményeit, és „Második Világába”, a nappali álmodozások világába menekül. Éppen ez az, amiben a narkotikus szerek nagy veszélye rejlik: ezek olyan félhomályba borítják a tudatot, amelyben a múlt kódos alakjai kiszínesednek, és formát nyernek, és amelyben a titkos vágy minden beteljesülése lehetséges lesz. Kappa legyőzte az ópium utáni vágyat, megpróbál alkalmazkodni a valósághoz. A nappali álmodozás öröme azonban újra és újra elcsábítja, és annullálja¹⁰ az analízis által kíméletlenül feltárt igazságot. Kappa a felismerés fényével szemben a lelki vakságot részesíti előnyben, mert el akarja kerülni, hogy a végérvényes tagadás és lemondás komor birodalmán keresztül menjen elébe egy új életnek. Az igazság pohara túl keserű.

⁹ paraphilia: az átlagostól eltérő szexuális viselkedések összefoglaló neve. (A ford.)

¹⁰ Az annullálás Stekel szakkifejezése. „Stekel elfojtást és annullálást különböztet meg. Stekelnél az elfojtás azonos a felejtéssel, és a normális lelki működés része, sőt, feltétele. Ebben az elméleti keretben az elfojtottat nem kell és nem is lehet felidézni. Az analitikus csak azzal dolgozhat, amit a páciens annullált [...] Ugyanakkor a stekelisták meglehetősen szabadon használták az annullálás fogalmát. Gartner például az annullálás mechanizmusát a múltra vonatkozó élmények köréből átemeli a jelen szituációkra adott válaszok – elhárítási működésmódok – közé.” (Hárs György Péter: Mese az elfojtott erkölcsiségről és a kriminalitásról. *Iskolakultúra*, 2003/11, 113–123, 115. – A ford.)

Az éjszakai álmok analizésénél sokkal fontosabb az ébren látott álmok közlése¹¹. Az én álláspontom szerint az álom olyan perpetuum, amely egész életünkön keresztül, éjjel-nappal kísértőtársunk. Gondolkodásunk mindig poli-fonikus, egyidejűleg több rétegben zajlik. Hogyan lehetséges, hogy az emberek olyan nehezen emlékeznek nappali álmaikra, hogy hiába próbálják ezeket megragadni, és az orvossal közölni?

Ez egyrésztől bizonyára abból ered, hogy a nappali álmok egyfajta affektusmáorban (a lelki ópium!) keletkeznek, másrésztől ezek az álmok a gondolkodásnak egy mélyebb skáláján találhatóak, és sokkal inkább futó érzésként, semmint világos képként jelentkeznek. Gyakran nincsenek is „szavasítva”, ezért szóval nem mondhatók el.

A teljes felismerés végleg elúzná a nappali álmat. E nappali álmok realitáskoefficiense nagyon csekély, és a nullával lenne egyenlő, ha az analitikus felismerést, és ezzel a visszavonhatatlan lemondást elfogadnánk.

Az önanalízisben megélhetjük, hogyan játssza ki az ellenfél a tudatos játékost. Az analitikus írásk tanulmányozása, de még az analízis is hasznavehetetlen e gumimechanizmussal (*W. Schindler*) szemben, amely a pácienseket annál inkább visszarántja a realitásból álomországba, a jelenből gyermekországba, minél távolabba akarnak kerülni az infantilis céltól. [...]

Valamit tudni és valamin úrrá lenni két teljesen különböző jelenség. Csak azt tudhatjuk, amit bensőleg tudni akarunk.

Ennek a tudásnak affektív folyamatnak kell lennie, nem maradhat tisztán logikusan a tudat felszínén, anélkül, hogy fermentatív módon a mélybe ne hatolna.

E páciensek álmai elárulják nekünk, hogy kétféle tudás létezik: az értelemmel való tudás és az érzellemmel való tudás, mely utóbbi tudatunk mélyebb rétegeiben zavartalanul bontakoztatja ki sorsszerű hatásait. Az álmok ezt az érzelmi tudást adják át nekünk, amely tulajdonképpen „nem-tudni-akarás”. Az ilyen kettős életet, az ébrenlét és az álom életét élő emberek megtanulták, hogyan kell nem meghallani az álom nyelvét, és az igazságot kacskaringós utakon megkerülni. Az analízist az analízis ellen fordítják: a titkos komplexusok egy majdnem homeopátiás hatása a felismerést elvakítássá változtatja.

[...]

Nagyon plasztikusan ábrázolja a gondolat általi üldözést (az endoptrikus jelenséget) *Jókai Mór* álma¹²:

„Álmomban egy nagy-nagy sivatagban, kopár, határtalan pusztaságban jártam. Nyugodtan lépegettem; tudtam az utat, amin rövidesen kijutni véltem a sivatagból. Egyszer csak furcsa hangra lettem figyelmes magam mögött, apró, gyors, szabályosan tipegő léptekre: tipp tipp-tipp tipp-tipp tipp. Kezdetben alig hederíték rá. Am minthogy az egyenletes zaj – közvetlenül a sarkamban – nem akar szünni, kellemetlenné válik, nem szeretem hallani, hátra fordulok. Egy töpörödött, idős asszonyt látok szürke ruhában; bizonyára utánam jött. Én szótlamul állok, ő követi példámra. Arra gondolok, hogy feltehetően nem ismeri az utat, és azért jön utánam, hogy kijusson e rémes sivatagból. Nem néz föl rám, és amint az arcába pillantok, látom, hogy le van hunyva a szeme, vak. Áh, tehát igazam volt,

azt akarja, hogy vezessem. „Anyóka” – szólítottam meg –, „tessék jönni, vezetem”. Nem válaszol, és nem moccan. Jó, gondolom magamban, úgy tűnik, néma is vagy. Tegylél hát, ahogy akarsz. Am rögtön újra hallom az apró, rövid, sietős lépteket. Végzetes érzés! Hirtelen megint megfordulok, és akkor látom, hogy az asszony, mint akit tetten értek, lehunyja szemeit, egy világos szempárt, és újra némának és vaknak tettei magát. Olyan kísérteties érzés fog el, hogy semmit nem tudok mondani neki. Elfordulok, és gyorsan előre sietek, de szorosan magam mögött hangzanak a tipegő léptek, és különös érzésem támad: „Nem te vezeted az asszonyt, hanem ő tol téged, ahova akar”.

„Nos, ez nem fog menni” – mondtam magamnak. Cikkakban megyek, irányt változtatok, s mindig hallom – tipp, tipp, tipp, tipp.

No de nem ér véget hamarosan a sivatag? Akkor fölmelem tekintetemet, és messze-messze a horizonton, ahova az út vezet, észreveszek valami feketeséget. Mi lehet ez? Jobban megnézem... „De hisz az az én sírom! Szóval oda akarsz te engem belökni? Várj csak, majd túljárak én az eszeden!” Sietve lefordulok az útról, és jobbra veszem az irányt. Az asszony még mindig a nyomomban van. Egy idő múlva újra felpillantok – lám, a horizonton újra előttem a fekete árok. Ez az út is oda vezet. „Engem ugyan nem taszítasz le oda, átkozott vénasszony” – szólok, és lecövekelem magam. A léptek abbamaradnak mögöttem, már csak az asszony közelségét érzem. Most, ahogy már nyugodtabban föltekintek, látom, hogy maga az árok jön felém a távolból, csendesesen, lassan, majd egyre gyorsabban. Megborzongok, felugrok, hátra fordulok, és szorosan mögöttem áll az öregasszony, sokkal nagyobb lett nálam. Nagy, tágra nyitott, világos szemeivel gonoszul, kajánul mosolyog le reám, kezét, karmos ujjaival fölém emeli – megpróbáltam nekirontani, és a birkózás közepete felébredtem.”

[...] Világosan látszik, hogy a halál gondolata az, amely Jókai el akar fojtani. Az árok és az asszony egyazon motívum ismétlései. (Emlékezzünk a szabályra: minden fontos motívum az ismétlés által emelkedik ki, és válik vezérmotívummá.) Valóban, az író, örök fiatalságát bizonyítandó, még idős korában is fiatalasszonyt vett nőül. Talán a múltnak egy darabja üldözi őt? Ha süketnek és vaknak tettei is magát, egy szemrehányás üldözi, és mélyeszti húsába karmait; minden bizonnal megbánt valamit, messze élete ködbe vesző múltjában, valamit, ami meghatározta életét, ami vezet, ösztönzi, és folyvást követi őt. Hol tisztában van ezzel, hol nem akarja tudni. (Visszatérő scotoma.) Az élete olyan, mint egy sivatag, elveszítette a paradicsomot, az önmagával való elégedettség paradicsomi állapotát, és ezt keresi. A paradicsom, a béke lenne az árok, de ettől fél – talán a rejtett büntudat miatt.

[...]

Az álom nemcsak próféta, hanem analitikus is. Valódi életét álmaiban éli az ember, s az éber életben mindenféle csel és műfogást alkalmaz, hogy hazudjon önmagának, és erőszakot tegyen énjén. A régi latin szólást módosítva, kijelenthetjük: In somnio veritas!

Friedrich Melinda fordítása

¹¹ Gutheil „Gesungene Tagträume” [Megénekelte nappali álmok] (Psychoanal. Praxis, 1932) című munkájában bebizonyította, milyen fontos a látszólag véletlenül eszünkbe jutó dallamok analízise.

¹² Jezower: *Álmok könyve*. (Verlag Rowohlt, 1928.)