

Álomtársulás: egy elfogadott paradoxon*

(egy pszichoanalitikus sűrített gondolatai a Social Dreaming-ről)

„az elfogadott paradoxonnak lehet pozitív értéke is”
Winnicott

Ki álmodik?

Tulajdonképpen mindannyian – bár ilyen kérdésre válaszolni sem szokás!

Az álmokra gyakran rámondják, hogy „butaságok, titokzatosak, zavarba ejtőek, meghökkentőek”, de elsősorban mégis azt, hogy személyesek.

Mihez kezdhetünk azonban az álmokkal egy közös térben?

Az ötlet mintha egy szürrealista képet keltene életre Buñuel *A burzsoázia diszkrét bálja* című filmjéből, ahol is egyik szereplő tovább fokozza az örület növekvő érzetét: bejelenti – derült égből villámcsapás –, hogy álmát meg akarja osztani a hölgyekkel és urakkal...

Freud, közel száz éve, rést ütött azon a falon, ami az álmoknak szentelt komoly odafigyeléssel szembeni társadalmi ellenállásból építkezett. Fölismerte, hogy az álmok az érvényes pszichoszociális értelem kimagaslóan becses médiumai.

Elfogadhatóvá és hozzáférhetővé tette az álmokat az analitikus térben a kétszemélyes vizsgálódások számára, mondván: az álmok a tudattalan elhatárolt területeiről érkező olyan követe, akik azt az elfeledett nyelvet beszélnek, amelyet mindannyian beszéltünk valaha.

Az álmok megosztása az analitikus folyamat során úgy vált ismertté, mint „királyi út a tudattalanhoz”; mint az áttétel és viszontáttétel folyamatainak és a feldolgozás módjainak félelmetes és nélkülözhetetlen eszköze.

Tehát... ki is álmodik?

Bármennyire is szokatlan, éppen ez az a minden Social Dreaming Matrix¹ kezdetén fölmerülő kérdés, amitől a mátrix reménytelenül lehet: ami előhívja az első álmot, és ami az álomasszociációk cseréjét görgetni kezdi.

Ha szerda esténként körülnézek, hogy ismerős és ismeretlen arcokat fedezek föl a szobában, ahol havonta egyszer immár két éve találkozunk, hétköznapi embercsoport

tot láthatok. Összegyűltek, hogy álmaikkal itt töltsenek egy estét.

Ez az első folyamatban lévő Social Dreaming Matrix az Egyesült Királyságban; mindannyiunk számára egyedülálló élmény.

Gordon Lawrence ragaszkodik a definícióhoz: „a mátrix az a hely, ahol kifejlődhetnek a dolgok”.

A kereteket illetően a mátrix számos vonatkozásában nyitott alakzatnak tekinthető: nem feltétel, hogy valaki minden ülésre el tudjon jönni, jöhetnek-mehetnek az emberek, de leginkább jönnének és jönnének...

A keretek olyan nem klinikai térben is alapvetőek, mint ez is, lévén, hogy körvonalazzák a létrehozandó „konténer” formáját.²

Emlékszem, kezdetben mennyire küszködünk azzal a gondolattal, hogy az álomfejtők együttese a hagyományos értelemben nem tekinthető csoportnak: hiszen a határok nincsenek lezárva, térben és időben átjárhatóak, és – azt hiszem, ez volt a legnehezebben megemészthető elképzelés – a csoportdinamika itt nem alkalmazható.

A feladat – megint csak Lawrence szavaival – az, hogy nyitottakká váljunk az álmokra és a hozzájuk fűződő asszociációkra, és hogy megszabaduljunk attól a beidegződéstől, hogy egymást vagy egymás álmait személyes benső világokként kezeljük.

De hogyan lehetséges mindez?

Csaknem tizenöt évembe tellett, hogy fölfogjam Gordon Lawrence víziójának értelmét.

Most, amikor arra törekszem, hogy konceptualizáljak egy olyan jelenséget, amely némi analitikus belátást nyújthat az együttes álomfejtés élményének dinamikus folyamataiba, távoli, ugyanakkor egymáshoz nagyon is szorosan kapcsolódó elképzeléseket kell összefűzőm.

John Byng-Hall, a brit családterápia központi és kiemelkedően eredeti alakja, miközben visszaidézi a

* A cikk eredetileg a W. Gordon Lawrence által szerkesztett *Experiences in Social Dreaming* c. kötetben jelent meg (Karnac Books, 2003, London). A „Social Dreaming” fogalmát a magyar nyelvű szakirodalom vagy nem fordítja le, vagy a „társas álom” kifejezéssel adja vissza. Ez utóbbi esetben viszont elvész az a jelentésárnyalat, amely az álom létrehozásához (álmodás) vagy megfejtéséhez, nem pedig az álomproduktumhoz kötődik. A másik elfogadott megoldás az „együttes álomfejtés”. W. Gordon Lawrence könyve magyarul a *SOCIAL DREAMING – Együttes álomfejtés a szervezeti és társadalmi tudattalan feltárására* címen jelent meg 2007-ben, a Lélekben Otthon Kiadó gondozásában. (A ford.)

¹ Társas Álom Mátrix: A Társas Álom (Social Dreaming) megközelítést 1982-ben a londoni Tavistock Intézet munkatársaként Gordon Lawrence dolgozta ki. Az álmok társas/társadalmi értelmezésére és feldolgozására használatos módszertant ma világszerte alkalmazzák szervezetekben és más társas rendszerekben arra, hogy a rendszerben rejlő tudattalan tudás hozzáférhetővé váljon, ami aztán elősegítheti a felvilágosult, kreatív cselekvést. A Társas Álom felfogásában tehát a hangsúly nem az álmot hozó egyénen van, hanem magán az álmon, és azon a tágabb szervezeti-társadalmi közege, amelyet a benne megszülető álom megjelenít. A munka az 1–1,5 órás „Társas Álom Mátrixban” (Social Dreaming Matrix) zajlik, ahol a résztvevők megosztják álmaikat és szabad asszociációikat, s ezáltal közelebb juthatnak a saját rendszerükben tudattalanul meglévő gondolatokhoz és tudáshoz, illetve tanulhatnak saját szervezeti és társas/társadalmi közegekről. A Társas Álom Mátrix résztvevői e saját élményen keresztül talán azt is felmérhetik, miként alkalmazhatják az álmokat új, kreatív módon, saját szakmai és személyes életükben. (A ford.)

² A „konténer” eredetileg Bion szakkifejezése arra a lelki működésre, amikor nem csupán átvesz(nek) valaki(k) lelki tartalmakat, hanem azokat hosszabb-rövidebb ideig tárolják, tartalmazzák is. A „konténer” tehát egyfajta lelki tér, ami befogadja és visszaadni képesen megőrzi a lelki tartalmakat. (A ford.)

családterápia történetének döntő mozzanatait, könyvében leírja, milyen forradalmi fölismerés volt, hogy a „legalapvetőbb” áttétel nem a terapeutára irányul, hanem a család többi tagjára (*Supervision in Family Therapy* – Szupervízió a családterápiában). A terapeuták kiszabadultak az egyéni folyamatokkal való birkózás öleléséből, és lehetővé vált számukra, hogy figyeljék a család mint egység felé fordítását, s föltárlják ennek fényében a családi dinamika roppant és lenyűgöző területét.

Ez a hangsúlyeltolódás „elősegítette a változás modelljének módosulását”, és olyan új állapotot teremtett, ami lehetővé tette a résztvevők számára, hogy egy másfajta *átviteli* élménybe kapcsolódjanak be.

Úgy vélem, azáltal, hogy a keretek megváltoztak, lebontódtak a hagyományos határok és a kapcsolódó technikák – s ez érinti a felnőttek önreprezentációjának, szerepének és identitásának alapvető elemeit. Mindez oda vezetett, hogy a Social Dreaming-ben valami hasonlóképpen alapvető tapasztalható: *a meghatározó áttétel nem az egyének között, hanem a mátrix tagjai és az ÁLMOK között jön létre.*

Ez a megváltozott modell lehetővé teszi a mátrix tagjai számára, hogy részt vegyenek azon képek, gondolatok és reflexiók asszociatív hálójának megalkotásában, amelyekhez minden résztvevő hozzákapcsolódik: a textúra ugyan az egyének gondolatait, érzelmeit és emlékeit tartalmazza, és részben azokból szövődik össze, ugyanakkor az egyes ember mégis az *álmodók közösségéhez* tartozik. Teljességgel helyénvaló mások álemeleink fölhasználása, és mindenki örömmel fogadja az új darabkákat, amelyeket a következő személy ad a konstrukcióhoz. Mivel mindig teljes mértékben tiszteletben tartjuk a privát szférát, föltárlhat a személyes tartomány, hogy új értelemmel termékenyüljön meg.

Hagyományos értelmezések sincsenek: az értelem álmképekből, beszédfoszlányokból, érzéki töredékekhez kapcsolódó dallamokból, ritmusokból, fogalmi utalásokból, a mindennapi eseményekhez kötődő láncszemekből szövődik össze; társadalmi-gazdasági és emberi drámákhoz kapcsolódik. Az elsődleges és másodlagos folyamatok egyfajta „harmonikus keverése” ez – hogy Bálint expresszív kifejezésével éljek –, ami ebben a köztes térben visszatükröződik.

Mínthogy ebben a légkörben az énhatárokat nem kell egész idő alatt kordában tartani, lehetségessé válik az osztozás, és a bensőségesség szirtjeit járják be a résztvevők. A légkör néha egészen telítetté, szenvedélyessé, feszültté válik, majd újfent meditatívává és reflektívává. Az „összehívók” ezeknek a folyamatoknak a részei. Olykor „vezetőkké” lesznek, akik segítenek az álmokat a középpontban tartani, máskor részt vevő

megfigyelők, a következő pillanatban pedig maguk is játékosok.

Az álmodók közösségében beállt ezen változások következtében egy új átmeneti konténer képződik.

Ámbár mindez úgy hangozhat, mint egy sosem-látott-föld fölfedezéséről szóló háborzongató beszámoló, maga az élmény egészen ismerős: mindannyiunkat egy rég feledett, noha tudattalanul soha el nem hagyott helyre visz el, abba a pszichodinamikus zónába, ahol lehetséges játszani.

Winnicott ezt írja a *Playing and Reality*-ben: „Az élményeknek ez a köztes tere, amellyel kapcsolatban nem merül fel a kérdés, hogy vajon egy belső vagy külső (másokkal megosztható) valósághoz tartozik-e, alkotja a csecsemő élményvilágának túlnyomó részét, és az fennmarad a későbbi élet folyamán abban az intenzív élményben, mely sajátja a vallásnak, művészeteknek, az imaginatív életnek, valamint a kreatív tudományos munkának.” (Winnicott: 1999, 15.)³

Egy átmeneti tér létezését veti föl, ahol is az átmeneti jelenség végbemegy, és ahol megteremtődnek az átmeneti tárgyak.⁴

A Social Dreaming Matrixban az álmok éppilyen „átmeneti” természetet vesznek föl, ezek válnak azokká a gondolatárgyakká, amelyek megtapasztaltatják a mátrix tagjaival, hogy a „köztes tér közvetlen folytatása a játékába, „belefeledkező” kisgyermek játékerének”. (Winnicott: 1999, 14.)⁵

Pontosan ebben áll szerda estéink varázsa: belefeledkezni, „beleveszni” a társas álmodásba.

Döbbsen nézem, miként is kapcsolódnak össze, mozdulnak együtt, követnek hasonló történetíveket, tartalmaznak hasonló képeket, színeket, érzéseket vagy ritmusokat az álmok, s gyakran fölmerül bennem a kérdés: honnan is jönnek az álmaink? Belülről idézzük meg őket, vagy hozzánk kívülről közelítenek? Várnak-e álmodóra, hogy megálmodójanak?

„Az átmeneti tárgyról elmondható, hogy az egy, a *baba és köztünk született iratlan szerződés* arról, hogy soha nem tesszük fel a kérdést: „Észrevetted vagy a képzeleted szülte ezt?” A lényeg az, hogy egyáltalán nem várunk semmiféle döntést ezzel kapcsolatban” – írja Winnicott. (Winnicott: 1999, 12–13)⁶

Ez a megfontolás a Social Dreaming-ben is visszhangokra talál: nem tehető föl ilyen kérdés a potenciális tér megsértése nélkül. Megfoszthatja az álmodót a kreativitás érzésétől és attól az élménytől, hogy a saját és mások alkotásaival kapcsolatban legyen.

A Social Dreaming folyamatai nem csupán az álmodókra hatnak: az álmok éppígy dinamikus változásokon mennek át.

³ Winnicott többször idézett könyve magyar kiadásának problematikussága miatt lábjegyzetben mindig közöljük az eredeti szöveget is. Az itt idézett rész az eredetiben: „this intermediate area of experience, unchallenged in the respect of its belonging to inner or external (shared) reality, constitutes the greater part of the infant’s experience, and throughout life is retained in the intense experiencing that belongs to the arts and to religion and to imaginative living, and to creative scientific work”. (A ford.)

⁴ Az átmeneti tér a külső és a belső világ közti tartomány, ami befogadja és őrzi a gyermek illúzióit. Itt jelennek meg az átmeneti tárgyak és a játék. Az átmeneti tárgy olyan tárgy, amely helyettesítheti az anyát, egyszerre szimbolikus és valóságos. Ennek segítségével tapasztalhatja meg a gyermek az én és nem én szétválasztását, az elválást és a visszatérés biztonságát, az önállósulást. (A ford.)

⁵ Az eredetiben: „direct continuity with the play area of the small child who is „lost” in play”. A „lost in play” kifejezést talán helyesebb „belevesztett”-ként fordítani. (A ford.)

⁶ Az eredetiben: „Of the transitional object it can be said that is a matter of agreement between us and the baby that we will never ask the question: „Did you conceive of this or was it presented to you from without?” The important point is that no decision on this point is expected.” A „conceive of” inkább vélekedésre, elképzelésre vonatkozik. (A ford.)

Ha az ember „kétszemélyes” álmokkal dolgozik az analitikus térben, azt tapasztalja, hogy a nyelvi elemek viszonylag ritkák, és mindig különös figyelmet érdemelnek. A Social Dreaming-ben viszont az álmok várakozásainkat megcáfolva beszélni kezdenek. Rövidebb vagy hosszabb nyelvi szekvenciák, sőt, kidolgozott dialógusok váltakoznak archaikusabb, érzéki elemekkel.

Ez a rendhagyó jelenség nyilván az álmok természetében beállt átalakulásokat tükrözi: az elsődleges folyamatok, úgy tűnik, lehetővé teszik a másodlagos folyamatoknak, hogy szembetűnőbbé váljanak, ami a vizuális és a nyelvi elemek sokkal kiegyensúlyozottabb keverékéhez vezet.

Azt jelenti-e ez, hogy a Social Dreaming-ben alkalmazott technikák módosítják az álommunka dinamikáját?

Egyvonalúbbá és közvetlenebbé válnak-e az álmok, amennyiben kevésbé kerül hangsúlyt a privát aspektusokra, azaz ha az ösztönös-érzelmi töltet nem nyer értelmezést? Kevesebb elfojtásra és leplezésre van-e szükség, ha a vizsgálódás fő területe a viszonyunk ahhoz a világhoz és reakcióink arra a világra, amelyben élünk? Szűkebbé válik-e a manifeszt és a latens álomtartalom közötti rés, vagy egyszerűen csak annak az eredményét észleltük, hogy túlnyomórészt szociális tartalommal dolgozunk; s ennél fogva lehetővé tettük az álmoknak, hogy a Social Dreaming-ben benne rejlő formáló élményeken keresztül közelebb kerüljenek a tudatoshoz?

A Mátrix nyújtja azt a helyet, ahol „kifejlődhetnek a dolgok”, de azt a helyet is, ahol az álmok természete (álomjegyek) a külső-belső változások funkciójaként tovább kutatható. Ha megfigyeljük, miként viselkednek az álmok társadalmi válságok és traumatizáció során – a mi Mátrixunk második évébe lépett múlt év szeptemberében –, a vizsgálódás sajátosan elbűvölő mezeje tárul elénk.

Úgy tűnt, az álmok képesek bennünket gyorsanpaló tanfolyamra küldeni a traumaelmélet és -feldolgozás tematikájában. Szeptember 11-ét követően az álmok kezdetben dacoltak: erőteljes csönd követte a traumát. Azután ijesztő álomtartalmak söpörtek végig a megosztott álomtérre; bizarr tárgyak, korcs állatok és növények, abszurd testábrázolások, össze nem illő elemek, meg nem felelő színek és funkciók uralkodtak el. Mintha csak a trauma fölrobbantotta volna az álom képvilágát, és az elszabadult töredékek rossz kombinációkban kapcsolódtak volna össze. Sőt, az elemi érzéki vonások is szétestek, a dolgok illata, látványa, érintése vagy tempója kisiklott. A különbségtétel és a gondolkodás folyamatainak összeomlása a térbeli és időbeli tájékozódás megbomlását és a külső és belső közti fölzarodott káoszt tükrözte. Az álmok tanúságot tettek arról, hogy miként hasítja meg a trauma az ént.

Ferenczi megálmodja *A valóságérzék fejlődésfokainak* gondolatát (Ferenczi: 1913/1982, 146.), végigvezetve minket a „mindenhatósági érzés hanyatlása” lépcsőfokain. Ferenczi, akárcsak Winnicott, abban hisz, hogy (ismét a *Játszás és valóságot* idézzük) „a valóság elfogadása sohasem teljes, senki nem mentesül a belső és a külső valóság összekapcsolásának terhétől, és ettől a feszültségtől megkönnyebbülést jelenthet egy köztes élménytér (Vö. Riviere: 1936); ennek léte nem vonható kétségbe (lásd művészetek, vallás és így tovább)”. (Winnicott: 1999, 14)⁷

Az a hely, amit a Social Dreaming-ben elfoglalunk, éppen ez a közbülső terület, és amit föltárunk, az az álmoknak azon képessége, hogy a külső és a pszichés valóság közt kommunikatív láncszemként tudnak működni.

Ha képesek vagyunk területeket visszafoglalni az ismeretlen vagy végtelen birodalmából, felkészültebbekké válunk egy olyan világban való működésre, amely, úgy tűnik, egyre inkább kiesik ellenőrzésünk alól.

Az, hogy az elmúlt évek során az „álmodók közösségéhez” lehetett fordulni azért, hogy megértsük álmainkat, komplex és felvillanyozó gyakorlatnak bizonyult, és felkészültebbé tett bennünket arra, hogy külső és belső világunkkal „jobb beszélő viszonyba” kerüljünk. Ha a környezet és a társadalom változásait álmaink prizmáján keresztül vizsgáljuk, akkor az ezekkel kapcsolatos tudatos és tudattalan impulzusainkkal és vágyainkkal is szembesülünk, s így jobban fogjuk tudni a pszichés világ változásait is követni.

A Social Dreaming nem csupán a „tudattalanhoz vezető királyi utat” jelenti, hanem egy nagyon is „demokratikus utat” is megnyitott számunkra, ami a valóság jobb megértése és a saját életünkhöz való kreatívabb viszony felé vezet.

Hárs György Péter fordítása

IRODALOM

- Byng-Hall, John: *Supervision in family Therapy*.
Ferenczi Sándor (1982 [1913]): A valóságérzék fejlődésfokai és patológikus visszatérésük. In: *Lelki problémák a pszichoanalízis tükrében*. Magvető Kiadó, Budapest, 124–146.
Riviere, Joan (1936): On the Genesis of Psychological Conflict in Earliest Infancy. *International Journal of Psycho-Analysis*, 17:395–422.
Winnicott, Donald W. (1999 [1971]): *Játszás és valóság*. Animula Kiadó, Budapest.

⁷ Az eredetiben: „task of reality acceptance is never completed, that no human being is free from the strain of relating inner and outer reality, and the relief from this strain is provided by an intermediate area of experience (Cf. Riviere: 1936) which is not challenged (arts, religion, etc)”. (A ford.)