

AZ ÁLOM SZABADSÁGA VAGY A SZABADSÁG ÁLMA?

Krékits József

Az „álmom” kettős értelmű szó, van egy konkrét szó szerinti jelentése: az az élmény, amit éjszaka álmodunk és felébredve többé-kevésbé vissza tudunk adni, elmesélve azt. Az elvont, vagy metaforikus jelentése pedig az, hogy mindannyiunknak vannak megvalósítandó, vagy csak dédelgetett álmai a saját jövőnkéről vagy mások jövőjéről. Ez a konkrét és metaforikus jelentés szinte minden nyelvben megtalálható, gondoljunk csak az amerikai szabadságharcos, Martin Luther King megfogalmazására: „I have a dream” („Van egy álmom”). És ha már itt tartunk, akkor ebben a metaforikus jelentésben benne van a szabadság, mint vágyott állapot elérése is. Ahhoz, hogy eljussunk ehhez az átvitt értelmű jelentéshez, tudnunk kell, hogy ki volt, aki mondta, milyen helyzetben mondta, kiknek mondta és miért mondta. Ugyanígy van ez az álomelemzés során is, tudnunk kell az álmom *kontextusát* ahhoz, hogy egy elvont jelentést tulajdoníthassunk neki.

Nem véletlen, hogy Freud (1900/1985) vágyteljesítő álmokról beszél, bár ő is a néplélek megnyilvánulásait viszi csak tovább, gondoljunk itt a magyar közmondásra: „éhes disznó makkal álmodik”, vagy a szólásokra: „álmodik a nyomor”, illetve „minden álma szertefoszlott”. Az ember, avagy a daseinanalitikai terminológia szerint a Dasein (ittlét, jelenvalólét, azaz az ember világban-benne-léte a maga egzisztenciájával) nemcsak alapszükségletek kielégítéséről képes álmodni, hanem szociális igények megvalósításáról, kulturális célok eléréséről, önmegvalósításról, társadalmi és egzisztenciális sikerekről és mások boldogulásáról is. Ezáltal jóval szélesebb ez a vágyteljesítő szabadság-horizont, mint az ösztönszükségletek kielégítése.

Ugyanakkor az úgynevezett rossz álmokban megjelenik az Erich Fromm (1993) által leírt „menekülés a szabadság elől” fenoménje, hiszen minden változás, változtatás járhat negatív kimenetellel is. Ez a fajta biztonság-vesztés jelenik meg sokszor az álmokban szorongásos tartalmak vagy rémálmok formájában. Miközben van egy általános szabadság-fogalmunk is, valójában mindenki számára saját létlehetőségei közt jelenik meg pragmatikusan a szabadság, illetve annak hiánya. Korábbi választásaink befolyásolják azokat a létlehetőségeket, melyeket megvalósíthatunk (Heidegger, 1927/2004). Szépen ír erről Radnóti Miklós: *Mint észrevétlenül* (1943/1987) című versében: „És tudja, hogy nyáron is lehullhat egy levél, / hiába táncol és csal az emberész, / s minden megméretik, ha egyszer már nem él, / sportbajnok nem lehet már, sem kóbor tengerész.” (207.)

A versben megjelenik a halálhoz-viszonyuló-lét heideggeri fogalma, és a gyász is, hiszen bármely választásunk mindig együtt jár valami nem választott dolog elgyászolásával, elengedésével. És benne van a csaló emberi ész is, amely nem akar tudomást venni a veszteségekről vagy azok bármikor bekövetkező lehetőségeiről. Azaz a múltat idéző álmok, akár nosztalgikusak, akár nem, épp a múlt elengedését és integrálását szolgálhatják; mind a megvalósult örömök, mind az elmulasztott lehetőségek elgyászolását, a múlt lezárását, hogy nyitottak maradjunk a jelenre és a jövőre. Persze az álom önmagában nem mindig gyógyít, legtöbb esetben meg kell beszélnünk azt másokkal, ahogy nagyanyám is tette, aki minden jelentősebb álmát megbeszélte a szomszédasszonyával, mert jelentést tulajdonított neki, olyat, amit meg lehet fejteni. Persze a szomszédasszony nem volt pszichoterapeuta, de az álomról való gondolkodás létrehozott egy jelentés- és jelentőség tulajdonítást, vagy egy husserli értelemben vett értelemadást, ami lelki munkához vezetett. A népnyelvben megjelenő metaforikus képi gondolkodás kifejeződik a népi szólásokban, közmondásokban, de a mai nyelvünk is át van itatva metaforikus képekkel. Ugye: „át van itatva” – ez is egy metafora. Az álmok tehát folyamatosan segítik a gyászmunkát, és ha ez sikeres, szabaddá tehetnek a jelenre és a jövőre. (Persze a népi álomfejtés során legtöbbször a jövő kifürkészése a cél, ami viszont csak nagyon áttételesen függ össze az álmokkal.) Mindenesetre az álmok felvázolnak egy lehetséges szabadság-horizontot, egyfajta heideggeri „előrevetést”, a lenni-tudás jövőre orientált elképzelését. Ugyanakkor az álmot nem szabad készpénznek venni, erről szól egy másik bölcs Vörösmarty (1843/1998) idézet: „A bírhatót ne add el álompénzen.” (208.)

De mit is jelent ez a szabadság? Mindenkinnek mást. Lehetnek ugyan fogalmaink arról, hogy mi a szabadság és a rabság általában, de valójában a konkrét mindennapi életben minden embernek mások a vágyai, mások a szabadság lehetőségei, elképzelései a szabadságról. Azaz mást álmodik meg magának és másról álmodozik. Így semmiképp nem a terapeutának kell megmondania, hogy a kliensének mi jelentené a szabadságot, ő csak rámutat a szabadság lehetőségekre és a szabadságot beszűkítő sémákra, szorongásokra, kockázatokra, valamint abban segít, hogyan érhető el egy nagyobb belső szabadságfok a döntésre, a választásra. A terapeuta azt teheti, hogy rámutat a kliense álmában megjelenő vágyakra és az ezeket akadályozó fenoménekre, azaz félelmekre, lelki gátakra, korlátokra.

Hogyan is néz ez ki a gyakorlatban? Ezt szeretném bemutatni egy páciensem esetével, álmaival. A harmincas éveik végén járó férfi kliensem, nevezzük Bélának, majd egy évig tartó kórházi pszichoterápiás kezelést követően jött el rendelésemre, több mint két éve tartó szédüléssel járó panaszok miatt, melyek következtében időközben rehabilitációs járadékot ítéltek meg neki, mivel szédülés-érzése a kezelése hatására csak keveset javult. A terápiánk kezdetén nem dolgozott. Az elvégzett vizsgálatok vírusos eredetet valószínűsítettek, és némi maradványtüneteket is igazoltak. Kezdetben forgó jellegű volt a szédülése, később ez bi-

zonytalanság-érzésbe ment át, amely stressz hatására jelenleg is fokozódik. A kórházi kezelések szocializálták a pszichoterápiára, bár nem meggyőződése továbbra sem, hogy panaszja pszichés eredetű, mégis vállalkozott a pszichoterápia folytatására magánpraxisban, mivel magánéletében is elakadást érzett. „Szeretnék *valamibe kapaszkodni*, ezért mentem bele a pszichés eredetbe” – mondta. Ugye, akkor kell megkapaszkodni igazán, amikor szédülünk. Megbeszéltük, hogy nem az a lényeg, honnan indultak ki a panaszai, hanem az, hogy a szédülés fennmaradását lelki tényezők erősítik. A majd egyéves kórházi kezelés hatására, de már azt megelőzően is, elhidegültek a párjától, akivel 8 éve élnek együtt a kliensem lakásában. Béla szakmunkásként dolgozik, partnere diplomás nő. Béla is elkezdte pár éve munka mellett nappalin az egyetemet, volt is sikerélménye, azonban a betegsége miatt abba kellett hagynia. Mivel a szex terén is megtörtént az elhidegülés, ezért nyitott kapcsolatban állapodtak meg. Bár nekik is voltak próbálkozásaik, kliensemnek alkalmi szexuális kapcsolatai vannak különböző partnerekkel. Ugyanakkor érzelmileg kötődnek egymáshoz, bár többször felmerült a külön-költözés lehetősége is. Párját kifejezetten kontrollálónak éli meg, aki sokszor leértékelte az ő egyetemi erőfeszítéseit, amelyek nem voltak elhanyagolhatóak, tekintve, hogy a középiskolát is esti tagozaton fejezte be. Bizonyos döntési helyzetekben páciensem stressz-szintje fokozódik, és ezzel együtt a szédülése is. Ez a döntés elhalasztását, vagy a nemet mondás lehetőségét teremti meg számára, hiszen a tünet akadályozza bizonyos programokban való részvételét, különösen a partnerével való közös együttlét során. „A döntési helyzeteket kényszerítésnek élem meg, teher számomra, ha döntenem kell magamról.”

A 11. ülésre hozott álma elég jól rávilágít arra, hogyan éli meg helyzetét. „Egy haláltáborban voltunk és tűzhalálra vártunk öten-hatan férfiak. Elképzeltem, hogy amikor elkezdődik az égetés, két szót fogok a kezemmel mutatni. (Már elfelejtette mit.) Alánk gyújtottak, de nem fájt, aztán eloltották vízzel. Az égetés közben többen is elkezdtek mutogatni, de nem azt, amit én. Ezután nagy szabadságot kaptunk a táborban, én még egy távcsöves puskát is kaptam az öröktől. Aztán többen elhatározták, hogy megszöknek a táborból, én nem akartam, de aztán mégis csatlakoztam hozzájuk. Először futottunk, aztán hason csúszva másztunk, de rossz irányba, mert pont az örök irányába. Nyulakat engedtek ránk, hogy azok jelezzék, hol vagyunk. Mikor lebuktunk, felébredtem és beletördött voltam.” Megkérdeztem Bélát, hogy használta-e menekülés közben a fegyverét, azt válaszolta, hogy nem. Megjegyeztem, hogy olyan, mintha nem is akart volna szabadulni, miután megkegyelmeztek neki és a táboron belül nagy szabadságot kapott. Ezt alátámasztandó mondja, hogy tulajdonképpen átvették öröknek és így már elég szabadnak érezhette magát. Értelmezésemben felvettem, hogy mintha ebből a kettős szerepből nem tudna szabadulni: rab vagy ör. Igen, bevallja, hogy a párja is elnyomónak érzi időnként az ő viselkedését. Egy későbbi ülésen Robert Merle: *Védett férfiak* című regényét hozza példának, ahol egy férfi három női fogvatartójával is lefekszik. A regényben nőuralom van. A szexet

sokszor teljesítményként éli meg, meg akar felelni az általa elképzelt elvárásoknak. Úgy érzi, hogy a szex által lehet a nők jóindulatát megnyerni. Egyetemi tanulmányait is három év után abbahagyta, mert teljesítmény-kényszernek érezte, pedig voltak sikerélményei is, mivel „fizetősről” átvették állami finanszírozású képzésre.

A betegsége óta a kényszerítő körülményekből a tünet a szabadulás lehetősége, mert általa lehet nemet mondani a számára megerőltető dolgokra. Az *eltüntetett* érzések *tünetek* formájában *tűnnek* elő, mert ha van is maradványtünet a lezajlott betegség után, a pszichés szükségletek megerősítő tényezőkként segítik a tünet fennmaradását. Azaz Hans Castorphoz (Thomas Mann: Varázshegy) hasonlóan a tünetre szüksége van, mert még nincs teljesen készen az életre, egy felelős, gondra fókuszált életre. Így az álom által megjelenített *szabad-lét egzisztenciáléja* (Condrau, 2013)¹ kifejezetten ambivalens, megjeleníti a szabadság vágyát és az őrzöttség biztonságát, valamint a kapcsolat megőrzésének szükségletét is. A mindennapi életében a szexuális szabadság, mint kárpótlás jelenik meg a párkapcsolatából hiányzó szexért cserébe, az álomban pedig a fegyver a kárpótlás, mint hatalommal és szabadsággal felruházás a rabságért cserébe. Az ambivalens szabadulásvágy egyrészt az álombeli szökésre *rábeszélésben*, másrészt a sikertelen szabadulási kísérletben, harmadrészt a felébredés hangoltságában – a beletörődésben – érhető tetten. A rájuk küldött nyulakat egyetlen puskalövessel el lehetett volna riasztani. Ilyenkor szoktuk feltenni a „miért nem” jellegű kérdéseket: „miért nem használta a fegyverét?”. Egyfajta térbeli dezorientáció is megjelenik az álomban, melynek eredményeként az örök felé menekülnek, azaz lebuktatják magukat. Így nincs valódi célra irányultság az álomban, csak egy *valamitől* való szabadság-fogalom jelenik meg, és nem jelenik meg a pozitív szabadság, ami *valamire* való képessé válást jelenthetne meg (Fromm, 1993). Mit is mondott? „Tehernek érzem, ha döntenem kell magamról”. Ezt aláhúzni látszik a valós életében megjelenő tendencia, melyben csak szexpartneret keres és nem valódi társat. Innen a Casanova-szerű megfelelni vágyás és a jó szex szolgáltatása a partnerek felé. Aki látta Fellini *Casanova* című filmjét, tudja, miről van szó.

Ezeket a visszajelzéseket persze nem egy ülésen adom át a kliensemnek, hanem több óra szükséges hozzá, hogy mindkettőnkben összeálljon a kép. Azaz ő hozza a terápiába az anyagot, amit én feldolgozva és gyógyszerszerűen adagol-

¹ Az egzisztenciálék a daseinanalitikus pszichoterápiában és álomelemzésben kiemelt jelentőséggel bírnak. Az egyén tapasztalatait (így az álomtapasztalatokat is) fenomenológiai értelemben különböző élmény-modalitásokban igyekeznek ezek megragadni. Az alábbi egzisztenciálékat használjuk elemzésünk során: az élmény időbelisége, térbelisége, hangoltsága, az átélő testbeli-léte, nyitott-léte, önmaga-léte, szabad-léte, halálhoz-viszonyuló-léte és az együtt-lét minősége másokkal. Heidegger a *Lét és időben* (2004/1927) így fogalmazza meg ezek jelentőségét: „A létező, amelynek elemzése most feladatunk, minden esetben mi magunk vagyunk. (...) E létező mibenlétét (essencia) – létéből (existencia) kell megragadnunk.” (59. o.). Mivel az önmagát reflektíven érzékelő embert egzisztenciája jeleníti meg, létünk összetevőit egzisztenciáléknak nevezi. Ezek egy szisztematikus introspekciót segítenek, és előkészítik a talajt az értelmezéshez.

va juttatok vissza neki. A fentiek egy részét csak a következő álma után osztottam meg vele. Ezt az álmát kb. egy hónappal előadásom előtt hozta a 29. ülésünkre. „Egy gyerekkori ismerősöm börtönben ült, de egy másik barátján keresztül megkért, hogy lopjak el neki egy nyakláncot, mert az még hiányzik a gyűjteményéből. Én nem vállaltam ezt a dolgot, de ezt követően bementem a börtönbe meglátogatni a barátomat, aki ott megmutatta nekem a gyűjteményét, amiből tényleg csak ez a lánc hiányzott. Én továbbra sem vállaltam a lopást, erre megkért, hogy egy CD-t másoljak le neki. Ahogy adta ki a rácson a CD-t, én elejtettem, és beleesett egy mélyedésbe, amit onnan nem értem el. Erre bemásztam a rács tetején, de nem találtam, mert időközben besötétedett. Próbáltam kérni az őrköt és a rabokat is, hogy segítsenek, de senki sem segített. Nem találtam meg a CD-t, erre kimásztam a börtönből. Egy omlós földfalon kellett átmászni, olyan volt, mint egy töltés. Nehezebb volt kijönni, mint bemászni. Mikor kijutottam, felültem egy buszra. Volt egy lelkiismeret-furdalásom, hogy nemet mondtam, és elügyetlenkedtem a CD-t.” Megkérdeztem Bélát, hogy mi az életében az a börtön, amibe ki-bejár. Először a szüleihez asszociált, akik túlkontrollálóak vele szemben, régebben lázadt ellenük, többek közt ezért sem fejezte be időben a középiskolát. Most próbál másképp viselkedni velük. Rákérdeztem, hogy pl. a párjával, hogy van ez. „A barátnőm egy döntést várt egyik nap tőlem, és én nem tudtam dönteni, mert a szédülésemtől tettem függővé a részvételemet egy programon. Ő meg azt mondta, hogy ez neki nem jó, mert ez őt bizonytalanságban tartja.” Felhívtam a figyelmét rá, hogy ebben az álomban már képes nemet mondani, határt szabni a feléje irányuló kéréseknek, de az elmondott élet-beli helyzetében még szüksége van a szédülésre, mint tünetre ehhez, amely felment a nemet mondás felelőssége alól. Ugyanakkor ez még mindig a negatív szabadság-fogalom megjelenése, azaz tudom, mi nem jó nekem, mit nem akarok megtenni, de nem tudom, mi lenne jobb helyette számomra. Így a tünet ezt a bizonytalanságot is megjeleníti, amely másokat is elbizonytalanít, akik nem tudják, mit várhatnak tőle.

Még egy rövid álmát elmondanám, hogy rávilágítsak az *egzisztenciálék* jelentőségére a daseinanalízisben. „Egy autóra vágytam, de az álomban olyan jelent meg, ami régi, amerikai típusú, sötét színű, és nem tudott elég jól gyorsulni. Volt velem egy nő, aki tanácsokat adott, hogyan nyomjam a gázpedált, de ettől sem ment gyorsabban. Egy másik, mellettem haladó autóból egy férfi magyarázott nekem, hogy több és nagyobb tükrök kellenének a kocsimra, hogy tudjam a gyorsulás előtt, hogy mi van a térben. Kinyúltam a tükröket beállítani, amik több darabból álltak, és ahogy széthajtogattam őket, nagyobb lett a felületük, jobban láttam a környezetem mozgásait. Ezt követően elkezdett jobban gyorsulni a kocsim. Dinamikusabb lett a vezetésem azáltal, hogy jobban érzékeltem a teret. Nemrég gokartoztam, és nagyobb lett az önbizalmam és a biztonságérzetem.” Rávilágítottam, hogy az álomban jobban tudott tájékozódni, ami növelte mozgása sebességét, és a biztonságérzetét. Talán a terápia és a te-

rapeuta jelenik meg a másik autóból magyarázó férfi személyében. A szédülés lassúbb haladást tesz csak lehetővé, de a tükrök javítják a tájékozódást, és ez nagyobb tempójú mozgást biztosít a test biztonságos előrehaladása számára. Tehát itt a *testbeliség* és a *térbeliség egzisztenciáléi* változását láthatjuk, amelyek kiváltják a *szabad-lét egzisztenciáléjának* megjelenését. Azaz a terápia növelte az önbizalmát, önismeretét és önellfogadását, ami ellensúlyozta a szédülés bizonytalanság-érzetét. Ebben közrejátszott egy táncoktatási csoportban való sikeres részvétele is.

Béla kb. 15 óra pszichoterápia után félállásban visszament dolgozni eredeti munkahelyére, ahol korábban sok autoritás-konfliktusa volt. Azóta ebben is előbbre lépett, nyíltabban mer kommunikálni feletteseivel, és már nemet is tud mondani sok esetben. Ez a terápiában is megjelent, mint probléma, mert nehezen viselte kezdetben a terápia határait, azonban a legtöbb esetben ezek szükségyszerűsége megbeszélhető volt, nem mint szabály, hanem mint a rám, valamint a többi kliensemre való tekintettel levés. Pl. ne érkezzon túl korán, mert akkor belecsönget az előző terápiámba. Bár a betegszerep teljes feladása még odébb van, de több előre lépés is történt az életében az eddig eltelt negyvenhét ülés alatt. Legutóbbi fejlemény, hogy szakított 8 éves kapcsolatával.

Akkor most hogyan is válaszolhatjuk meg a címben feltett kérdést? Az álmokban olyan dolgok is megjelenhetnek, amik a valóságban sosem történhetnek meg. Ez adja az álom szabadságát: meghalt személyek is megjelenhetnek, sosem volt képességekkel rendelkezhetünk, soha meg nem történt félelmeket és sikereket élhetünk meg, stb. Ugyanakkor mindannyian el tudunk képzelni egy szabadabb, kedvünkre-valóbb létet, melyben célkitűzéseink maradéktalanul megvalósulnak. Azaz álmaink szembesítenek bennünket meg nem valósult vágyainkkal, adósságainkkal, céljainkkal, ideáljainkkal, melyek egy része a jövőben még megvalósítható. Így az álmaink orientálnak bennünket a jövő felé, amelyet persze mindenki másképp képzel el. Tehát „az álom szabadsága”, illetve „a szabadság álma” szorosan összetartozik, így a címben nem a „vagy” a megfelelő kötőszó, hanem *az álom szabadsága egyben a szabadság álma is*, hiszen a konkrét és az átvitt értelmű jelentése az 'álom' szónak analógjai egymásnak. Ahogyan az álom is analógja a valóságnak. És akkor befejezésül a Radnóti (1987) vers folytatását ajánlanám, mely egy *korlátozott szabadság* megvalósíthatóságát ajánlja, mellyel egyet érthetünk. Ott hagytam abba, hogy:

*„sportbajnok nem lehet már, sem kóbor tengerész,
de megtanulta, hogy fegyver s szerszám a toll,
s ugyancsak nyaktörő az, ha méltón peng a lant,
s hogy eljut így is ő mindenhová, ahol
mezítlen él a szándék és perzsel a kaland.” (207.)*

IRODALOMJEGYZÉK

- Condrau, G. (2013). *Freud és Heidegger. (Daseinanalitikus neurózistan és pszichoterápia)*. Budapest: L'Harmattan Kiadó. (Eredeti: Gion Condrau (1992). *Sigmund Freud und Martin Heidegger*. Bern, Stuttgart, Toronto: Hans Huber Verlag. Fordította: Török Tamás, Váradi Péter)
- Freud, S. (1900/1985). *Álomfejtés*. Budapest: Helikon Kiadó. (Eredeti: Sigmund Freud (1981). *Die Traumdeutung*. S. Fischer Verlag. Fordította: Hollós István)
- Fromm, E. (1941/1993). *Menekülés a szabadság elől*. Budapest: Akadémiai Kiadó. (Eredeti: Erich Fromm (1969). *Escape from Freedom*. Holt: Rinehart and Winston, Inc. Fordította: Bíró Dávid)
- Heidegger, M. (1927/2004). *Lét és idő*. Budapest: Osiris Kiadó. (Eredeti: Martin Heidegger (1986). *Sein und Zeit*. Tübingen: Max Niemeyer Verlag. Fordította: Vajda Mihály, Angyalosi Gergely, Bacsó Béla, Kardos András, Orosz István).
- Radnóti M. (1987). Mint észrevétlenül. In: *Radnóti Miklós összes versei és versfordításai*. Budapest, Szépirodalmi Könyvkiadó, 207-208.
- Vörösmarty M. (1998). A merengőhöz. In: *Vörösmarty Mihály összes költeményei*. Budapest, Osiris Kiadó, 424-426

