

Balázs Géza

Az álmok embertana, nyelvi világa

ÁLOMKUTATÁS ÉS NYELV Az álmok kutatásában önálló szerep illeti meg, de össze is kapcsolódhat a néprajz (azon belül például az összehasonlító vallástörténet), a pszichológia (ennek több ága is: néplélektan, pszichoanalízis), a viselkedéstan, az orvostudomány (agykutatás, neurobiológia), nyelvtudomány (itt is sokféle irányzat: lélektani, embertani nyelvészet és kórtünettan). Az álom sokszor jelenik meg mint „nyelvi” kérdés: részben azért, mert elmeséljük (verbalizáljuk), részben azért, mert nyelvi jelenségek kapcsolódnak hozzá.

Freud szerint az álomban egy régi, „veszendőbe ment kifejezőmóddal állunk szemben”, ugyanaz a jelképes ábrázolás figyelhető meg benne, mint a mítoszokban, mesékben, közmondásokban, dalokban, költészetben, köznapi nyelvhasználatban (Freud 1986: 136). Sőt az álmok kapcsán megemlíti, hogy a neurotikus emberek tünetei nyomán nyerhetünk legmélyebb bepillantást az állítólagos „ősnyelvbe” (Freud 1986: 138). Voltaképpen ezen a nyomon indult el a saját nyelvészeti alapozású, antropológiai nyelvészeti és szemiotikai álmok kutatásom. Freud az ún. álommunka, vagyis a lappangó álom nyilvánvalóba átfordításánál segítségül hívja a jelentéstant, valamint a korszakban divatos (nyelvészeti) gyökelméletet, mint írja: „az ősi gyökszavak magukban foglalják ellentétüket” (Freud 1986: 147), ezzel „nyelvi szabályt” állapít meg az álmok jelentésfeltáráshoz. Jung is említi nyelvi párhuzamokat az álmok kutatáshoz. Szerinte is az álom példázatszerű vagy hasonlat, és „[e]z a sajátosság egyszersmind a primitív nyelv karakterisztikuma is, amelynek virágos fordulatait mindig is szembeűnőnek érezzük” (Jung 1993a: 124). A nyelvészet mellett Freud és Jung is megemlíti az összehasonlító vallástudomány és a néprajz szerepét is.

ÁLOMVILÁG. NYELVBEN KÓDOLT TUDÁS AZ ÁLOMRÓL

Az álmok kutatásában, álomértelmezésben sokszor fölbukkan a nyelv kérdése. Freud és Jung álmok kutatásaiban sokszor

hivatkozik nyelvészekre és nyelvészetre. Freud megemlíti például a nyelvben rögzült népi tudást. Azt, hogy a nyelvhasználatban állandósult szavak, kifejezések árulkodnak az álom jellegéről. Freud szerint ilyen például az éberálom, a ’fantázia és álom határmezsgyéje’ (Freud 1986: 79), voltaképpen az éber álmodozás, ábrándozás, fantáziálás. Föltűnő, hogy ezt éberálomnak nevezzük, holott az álom két közös jellemzőjének egyikét sem képviselik: 1. nem alszunk közben, 2. tudatosan ábrándozunk, elképzelünk valamit. Ugyancsak a nyelvben rögzült tudást hívja segítségül Freud az álom fő szerepe kapcsán: „A nyelvszokás [...] sejteti velünk, hogy a vágyteljesülés az álom egyik fő sajátága [...] Ismert közmondások hangoztatják: éhes disznó makka álmodik, a lúd kukoricáról; vagy azt kérdezik: miről álmodik a tyúk? – kölesről. A közmondás tehát még mélyebbre bocsátkozik le, mint mi, a gyermektől az állatig, és azt mondja, hogy az álom tartalma egy szükséglet kielégítése.” Freud további állandósult szókapcsolatokat sorol: *álomszerűen szép* (= az álom megszépít; esztétizál), *álomban sem jutott volna az eszembe és a legmerészebb álomban sem képzeltem volna* (= az álomlogika más, a tudatos képzeletet is meghaladja) (Freud 1986: 106).



Az álomértelmezéssel a naiv emberismeret (pszichológia) is előszeretettel foglalkozik. Pléh Csaba (2008: 17) szerint az ember folyamatosan kutatja a másik embert, annak vágyait, vélekedéseit, és zavar támad, ha például „nem tudjuk saját álmainkat értelmezni”, mert hinni akarjuk, hogy „álmaink valami fontos dologra utalnak saját múltunkból, vagy valamilyen üzenetet tartalmaznak a jövőnkre nézve”.

Számos magyar szólás és közmondás őríz népi (naiv) tudást az álomról. A példák Bárdosi Vilmos (2009: 51–52) szólásgyűjteményéből valók (néhol egy-egy kiegészítés a saját példám). A szólások, közmondások után megadom azok jelentését (értelmezését), majd szögletes zárójelben a bennük lévő, álomra utaló népi tapasztalatot (véleményt).

ÁLMODIK

Álmodik a nyomor	megvalósíthatatlan tervek; ez csak ábrándozás [éberálmom, fantáziálás]
Álmodni sem mer valamiről gondolni]	gondolni sem mer rá, mert lehetetlennek véli [az álmokban mintha lehetséges lenne lehetetlen dolgokra]
Aranyhegyekről álmodik	a valóságtól távol lévő tervek, remények foglalkoztatják [álmologika; éberálmom]
Arról ne is álmodj!	leintés, lebeszélés, elutasítás kifejezése [a valóságban nincs olyan, mint az álomban]
Bikával álmodsz!	gyerekek mondják, ha nagyon sokat eszik vacsorára: nyugtalanul fog aludni, rosszakat fog álmodni [népi tapasztalat az étkezés az alvás/álmódás kapcsolatáról]
Ébren álmodik	csodálatos, hihetetlen dolgokat él át [nem álmodik, de olyan, mintha álmodna]
Éhes disznó makkal álmodik	mindenkit az foglalkoztat leginkább, amire vágyik [éberálmom; fantázia]
Ne is álmodj róla!	ugyanaz, mint az Arról ne is álmodj!
Nem is álmodik valamiről	gondolni sem mer valamire, mert lehetetlennek véli [az álmologika más, az álomban elvileg a lehetetlen is lehetséges]

ÁLOM

Álmában is elmond (tud) valamit	olyan jól tud valamit, hogy szinte öntudatlanul, gépiesen is elmondja [az álomban öntudatlan, gépies működés van]
Még álmában is hazudik	egyetlen szavát sem lehet elhinni [ez a szólás mintha arra utalna, hogy az álom annyira öntudatlan működés, hogy a kontroll kikapcsol – de bizonyos alvó emberek még akkor is képesek kontroll alatt tartani magukat, pl. képesek hazudni]
Álmában sem gondolta (hitte, képzelte volna, hogy...)	egyáltalán nem hitte, képzelte volna [az álomban szabad a képzelet]
Álmában sem jut eszébe	soha nem jut eszébe [az álomban szabadabban, kötetlenebbül gondolkodunk, társítunk]
Álmából felébredtve is elmond (tud) valamit	olyan jól tud valamit, hogy szinte öntudatlanul, gépiesen is elmondja [az álomban más állapotban van az agy; felébredtveskor „vissza kell állnia”, de a mélyen bevészt ismeret akkor is könnyen előhívható – jellegzetes tanítói mondás: Ezt még álomból fölébredtve is rögtön el kell tudni mondani.]
Álmai asszonya (lovagja)	vágyott, ideális nő (férfi) [az álomban megfogalmazott, megjelenő vágy; vágyálmom, vagy elképzelt álom: éberálmom]
Álmokat sző	nehezen megvalósítható, elérhetetlen tervek foglalkoztatják [az álmologika más]
Még álmomban se jöjjön elő!	kellemetlenség kifejezése: még rágondolni is rossz [az álmofázisban, a tudatalattiban se jelenjen meg; az álom nem valóság, de van, ami ott sem kívánatos]
Álmos állapot	az alvást megelőző, aludni vágyó, alvást bevezető állapot [az álom élettani tapasztalata; elalvás előtti állapot]
Álmot fejt	babonásan kutatja az alvás közben látottak jelentését, és azokból jósol [az álmoknak jelentésük van]
Álmot lát	álmodik [az álom kép, képsorozat]
Álom nehezedik (jön, száll le) a szemére	elálmosodik és elalszik [az alvás élettani tapasztalatának megfogalmazása; az álom érkezik, leszáll, nehéz]
Álomba esik (zuhan)	bizonyos körülmények hatására elalszik [az alvás élettani tapasztalata; esés, zuhanás]
Álomba illő	meseszerű, alig elképzelhető személy, dolog, jelenség [más az álmologika; vágyálmom vagy éberálmom]
Álomba merül	elalszik, a mély alvás állapotában van [az álom élettani tapasztalata; merülés; népi hiedelem: aki alszik, azt a lelke elhagyja, szinte meghal ¹]
Álomba ringat	a) csitítgatva, énekelve elaltat valakit, b) olyan hatással van valaki/valami valakire, hogy elalszik tőle [az alvás élettani tapasztalata; megnyugvás, elalvás]
Álomba(n) ringatja magát	hasztalanul reménykedik valamiben [irreális vágy, éberálmom]
Álomba sirja magát	(kisgyerek) addig sír(dolgál), amíg el nem alszik [az alvás élettani tapasztalata; sírás hatására megnyugvás, elpihenés]
Álomba szenderedik	elalszik [könnyű álomban, félálomban pihen; a szenderedik ige különösége, hogy csak két esetben használható: álomba szenderedik és jobblétre szenderedik = meghal; a szóhasználat arra utal, hogy a két „szenderedés” rokon jelenség, aki elalszik, a halálhoz hasonló állapotba kerül; további nyelvtani árulkodó jelzés a szenderedik álomba/álomra – külső és belső határozóraggal való felcserélhetősége]
Álomra hajtja a fejét	lefekszik, aludni készül [az elalvás gyakori élettani tapasztalata: az alvás a fej lehajtásával, megtámasztásával jár együtt]
Az álmok világába tartozik (csak az álmok világában van ilyesmi)	csak képzeletben létezik valami [álmologika; éberálmom]
Az álmok világában él (álmovilágban él)	ábrándozik, az élet valóságától elrugaszkodik [éberálmom; az éberálmom logikája más, hasonló a vágyálmomhoz]
Az igazak álmát alussza	nyugodt, tiszta lelkiismerettel, mélyen alszik [alvási periódus, mély, nyugodt álom]
Csak álom	elérhetetlen dolog [vágy, éberálmom]
Csipkerózsika-álmát aludja	mélyen és hosszan alszik [alvási periódus; mély, nehezen felébredtvesztő alvásállapot]
Elfog az álom	elalszik [az elalvás élettani tapasztalata; mintha erőszakosan elfogná, megragadná az embert]
Elillanó álom	felébredtveskor gyorsan eltűnő álom [álmotípus; gyorsan elfelejtődő álom; általános tapasztalat, hogy az álmotörténetet a memória csak ritkán őrzi meg]

¹ Ezért búcsúzunk el egymástól akkor is, amikor egymás mellett alszunk (*Jó éjt*), és ezért köszönünk reggel egymásnak (*Jó reggelt*).

Elkerüli az álom a szemét	nem tud elaludni, mert valami erősen foglalkoztatja [az alvás, alvási nehézség élettani tapasztalata]
Elloppja az álmát	(kudarc, rossz hír stb.) nyugtalan éjszakát okoz valakinek [az alvás élettani tapasztalata; zaklatottság álmatlanságot okoz]
Elnyomja az álom	elalszik [az alvás élettani tapasztalata; a fáradtság elnyomja az embert, ránehezedik az emberre]
Felriad az álmából	(külső hatásra) hirtelen felébred, föleszmél [az alvás élettani tapasztalata; külső hatásra való felébredés]
Hiú álom	megalapozatlan elképzelés, illúzió [vágó, éberálom]
Ki mint veti ágyát, úgy alussza álmát	mindenki olyan eredményt várhat, amilyent munkájával kiérdemel, ahogyan a dolgait intézi [az alvás élettani tapasztalata; a nyugodt alvás előfeltétele]
Kimegy az álom valakinek a szeméből	elmúlik az álomossága, nem tud (tovább) aludni [az alvás élettani tapasztalata; az álmos, alvás előtti állapot el tud múlni]
Kiveri az álmot valakinek a szeméből	felébreszt és ébren tart valakit valaki vagy valami [az alvás élettani tapasztalata; felébresztés és ébren tartás]
Könnyű álom	rövid ideig tartó, nem mély álom [alvás- és álomperiódus, vö. a népszerű slágerrel: „Könnyű álmot hozzon az éj...]
Nehéz álom	súlyos, nyomasztó gondolatokat tartalmazó álom [álomtípus]
Ne vigye el az álmomat!	vendég marasztalásának kifejezése: maradjon még kicsit! [az alvás élettani tapasztalata; az elalvás állapota megszüntethető; népi hiedelem: az alvás/álom más által elvihető]
Nem jön álom a szemére	nem tud elaludni [az alvás élettani tapasztalata; álmatlanság]
Olyan szép, mint egy álom	a) nagyon szép, b) csodálatos, káprázatos [más az álomlogika; az álomban nagyon szép, káprázatos, fantasztikus dolgok történhetnek meg, olyanok, amilyenek a valóságban nem]
Örök álmát alussza	(eufemizmus) meghalt, halott [az álom hasonlatos a halálhoz]
Örök álomba merül	(eufemizmus) meghal [az örök álom egyenlő a halállal]
Örök álomra hunyja le a szemét	(eufemizmus) meghal [az örök álom egyenlő a halállal]
Rájön (ránehezedik) az álom a szemére	elálmosodik, elalszik [az alvás élettani tapasztalata; az elalvás állapota mint nyomás a szemem]
Rossz álom	olyan rossz emlék, amelyet jobb gyorsan elfelejteni [éberálom; vannak rossz, felzaklató álmok]
Szertefoszlik az álma	valamilyen váratlan, nem kívánt esemény, körülmény miatt kénytelen lemondani a vágyairól [éberálom; fantázia, vágy]

Az alvás fogalomkörére még számos további szólásunk van. A főbb, az „alvás/alszik” fogalomkör alá sorolható további fogalmak: *álomszuszék, altat, elalszik, horkol, szundikál, takarodó*. Néhány, még nem említett szólás és közmondás (Bárdosi 2009: 759–760):

a falnak fordul; a fél szemére alszik, mint a nyúl; hasára süt a nap; ágyút süthetnek el a füle mellett; alszik, mint a bunda (medve, mormota, tej); bedobja a hunyót (szunyót); bőrön át néz; éberen alszik, mint a nyúl; elteszi magát holnapra (másnapra); fújja a kását; huny egyet; húzza a bőrt; húzza a lóbórt a fagyon; jó alvókája van; kialudná a törököt a várából (a pityókát a föld alól); lecsukódik a szeme, még csak most fordult a bal (a másik) felére (oldalára); mind a két fülére alszik; Morpheusz karjaiba dől (pihen); nyugalomra hajtja a fejét; szétalussza az agyát; tollasbálba megy; úgy alszik, hogy ágyúkat süthetnek el a füle mellett; úgy alszik, mint a nyúl; úgy alszik, mint akit agyonütöttek; úgy alszik, mint akit fejbe vertek; úgy horkol, hogy csak úgy reng belé a ház; fellőtték a pizsamát

Kapcsolódó fogalom: *álmos, álomosság* (Bárdosi 2009: 759):

egy szemernyit (szemhunyást) sem aludt, elnehezedik a feje, hív az ágy valakit, keresztben áll a szeme, laposakat pislant, lemegy alfabá, majd leragad a szeme, nehéz a feje, olyat ásít, hogy majd elnyelt valakit, rájön (ránehezedik) az álom a szemére

Érdeemes áttekinteni az *álom* és az *álomszuszék* rokonszavait és a szólásokból is néhányat, hiszen ezek is árulkodó nyelvi jelek (Kiss 1998: 20).

- álom, alvás, szendregés, szundítás, szundikálás, bóbiskolás, álmoság, álomkép, álomlátás, látomás, vízió, vágyálom, ábránd, képzelődés, fantázia, káprázat, délribab, illúzió.

- álomszuszék, hétalvó,² mormota, hétlusta, aluszekony, álomszuzsi, álmostáska, álompipők, álomtarisznya, álomzsák
- szólások: a hét aluvók közül való; jó alvókája van; már a hatodik falut járja a koldus, mikor az ágyából fölkel; tiszteli a hét aluvó szenteket;³ alszik, mint a bunda; alszik, mint a tej

A szólásgyűjteményben kódolt népi tudás az álomról fontos megfigyeléseket, megállapításokat és természetesen hiedelmeket (tévhitet, babonát) tartalmaz. A tudományos megállapítások jórészt ezeken alapulnak. Így lehet 10 pontban összefoglalni a népi tudást az álomról:

1. Az alvás és az álom fogalma nem válik szét; vagy ugyanaz, vagy egybecimosódik: például *álmos állapot* = álom és alvás egy, hiszen nem álomra vágyó, hanem alvásra hangolódó állapot.
2. Az álom jelentheti az éberálmot is, vagyis az ébrenléti állapotban jelentkező fantáziálást: például *ébren álmodik, csak álom* (elérhetetlen vágy), *hiú álom* (megalapozatlan vágy, illúzió).
3. Az alvás élettani tapasztalatainak megfigyelése és nyelvi megfogalmazása: például *álomba ringat, Bikával álmodsz!, elragadja az álom, elnyomja az álom, nem jön álom a szemére*.
4. Az álom öntudatlan (ellenőrizetlen) működés: például *ál-mában is tud valamit, még ál-mában is hazudik, ál-mában sem gondolta (hitte, képzelte volna, hogy...), ál-mából felébresztve is elmond valamit*.

² A *hétalvó* és a *hétlusta* kifejezés valószínűleg az 'egy hétig alszik' elképzelésből fakad. A *hétalvó* kifejezésbe beleláttni vélem a Teremtés könyvéből a fáradó álmát: hét kövér tehén jön ki a vízből, őket követi hét ösztönvér tehén; hét gabonafaj nő ki a földből, majd hét vékony, száraz gabonafej...

³ hét aluvó szent = hét alvó szent = hétszentség.

5. Az álmokban sajátos logika (álomlogika, asszociációs működés) van: például *az álmok világába tartozik, nem is álmodik valamiről* (az álomban lehetetlen dolgok is lehetségesek, de még erre sem mer gondolni), *álmokat sző, álmában sem jut eszébe*.

6. Álomperiódusok megkülönböztetése: például *mély álom, igazak álma, Csipkerózsika-álom*.

7. Álomtípusok megkülönböztetése: például *elillanó álom, könnyű álom, nehéz álom, rossz álom*.

8. Az álmatlanság megfogalmazása: például *elkerüli az álom, nem jön álom a szemére*.

9. Az álommal kapcsolatos népi hiedelmek: például *elmerülés, mintegy meghalás* (a lélek elhagyja a testet), az álom ellopható, elvihető (*ellopja az álmot, Ne vigye el az álmat!*).

10. Az álomnak jelentése/üzenete van: például *álmot fejt*.

AZ ÁLOMBELI TEVÉKENYSÉG VIZSGÁLATA (ÁLOMKUTATÁS) Kezdetben, primitív módon az álmot mint titokzatos, megmagyarázhatatlan jelenséget metafizikai úton magyarázták. Ezeket az ismereteket a folklór közvetítette, majd pedig álmoskönyvekbe is foglalták (pl. ilyen gyűjteményes összeállítás: Krúdy 1966). Ezt követte a máig uralkodó népi majd tudományos pszichológiai szemlélet, főleg Freud és Jung munkássága nyomán. Az összehasonlító néprajzi adatgyűjtéseket is megtermékenyítette a pszichoanalitikus felfogás (Stekel: *Die Sprache des Traumes*, 1911; Gutheril *The Language of the Dream*, 1939; *The Handbook of Dream Analysis*, 1951), például felbukkan Róheim Géza gyűjtésiben (Róheim 1984: 35).

Az elmúlt fél évszázadban az agy kutatás fellendülésével az álom idegbiológiai, majd megismerési megközelítései terjedtek el, de elmondhatjuk, hogy bár sok új felfedezés történt, elméleteket alkottak, ám az álom, álmodás még számos titkot őriz. Michael Jouvét (2002) alvás- és álomkutatásait összefoglaló munkájában a különböző tudományterületek bevonását szorgalmazza, így például a nyelvészetet és a jel-tudományt (szemiotikát): „Ha tehát nagy számú, mindenféle társadalombeli egyénnél szemiotikai, nyelvészeti és neuropszichológiai vizsgálatot végeznénk az ÁE-ek [álomesemény] longitudinális sorozatain, akkor a kapott információk kiegészíthetnék annak a néhány álomnak az elemzését, amelyet a páciens a pszichoanalitikus díványán dolgoz fel és mesél el némi késéssel” (Jouvet 2002: 69). (A magam jeltudományi álom-összefoglalója: Balázs 2013.)

Az álombeli (onirikus, görög–latin: álommal kapcsolatos, álombeli) tevékenység vizsgálata az utóbbi fél évszázadban több újdonságot hozott. Kiderült, hogy az alvás és az álom nem ugyanaz; ráadásul a kettő biztosan szétválasztható. Az álomnak ismétlődő szakaszai vannak, és tu-

lajdonképpen az agy harmadik állapota (1. ébrenlét 2. alvás 3. álom). Ezt a harmadik állapotot elnevezték paradox alvásnak (másként: álomlátó időszak). Azért paradox, mert a kimutatható álomidőszakban erős szemmozgás észlelhető, az izomtevékenység összeomlik (izomtónus hiánya), ezzel szemben gyors agykérgi tevékenység észlelhető, és időszakos erekció lép föl (Jouvet 2002: 38). Az álomszakasz szabályok szerint működik: elalvás után 90 perccel lép föl és 25 percig tart, azután pedig 90 percenként ismétlődik, úgyhogy az ember egy éjjel kb. 4-szer álmodik. Az alvásnak az az egyik feladata, hogy előkészítse az álmot, az ahhoz szükséges energetikai feltételeket. „Az álom akkor és csakis akkor következhet be és használhatja fel az energiakészleteket (valószínűleg az ébrenlét során megszokottól eltérő anyagcsere révén), ha azok megfelelő szintet érnek el” (Jouvet 2002: 122). Azt is megfigyelték, hogy az álombeli működés több energiát használ fel, mint az éber tudati állapot (Jouvet 2002: 123).

Az álomkutatásban több módszertani nehézség adódik. Az első rögtön az, hogy mit tekintünk álomnak. Az álomról ugyanis csak személyes beszámolókból lehet tájékozódni, bár az újfajta képalkotó eljárásokkal (PET = pozitronemissziós tomográfia) úgy tűnik, hogy talán megoldható az emberi elme „filmezése”. Az álomleírások, álombeszámolók, álomnaplók értelemszerűen „fordítások”, képszerű emlékek elbeszélései. Ebből – a történetelmondások születésének törvényszerűségei alapján – már önmagában sok torzítási lehetőség adódik. Ráadásul az álmokat olykor nehéz megkülönböztetni a gondolatoktól, a képzelődésektől (vö. éberálom), ezért az álombeszámolókat nem érdemes „ömlesztve” tárgyalni, hanem jellemzői szerint osztályozni szükséges: a „semmilyen” álomemléktől (zéró álom) a halovány, körvonalazatlan, majd egy-két mozzanatos álomemlékeken át fokozatosan a hosszú, részletes, akár 5–6 részből álló álomeseményekig (Jouvet 2002: 98–99); vagy a szintelen, fekete-fehér, ködös, kékes álomemlékektől a színes, életszerű álomemlékeig. Az így osztályozott álomesemények külön-külön vizsgálata már pontosíthatja a kutatásokat, és további eredményekkel kecsegtet.

AZ ANTROPOLÓGIAI NYELVÉSZET ÉS AZ ÁLOMKUTATÁS Az álmodás is egyfajta „viselkedés”, amely ugyanúgy megkülönbözteti az embereket egymástól, mint bármely hétköznapi viselkedés. Vannak benne általános, közösségi és egyéni mozzanatok.

Az álom, álmodás élettani mutatója (az álom közbeni szemmozgás) legalább annyira személyiségjellemzőnek tűnik, mint az írisz, a tenyérvonalak vagy a kézírás. Megfigyelték, hogy az álom közbeni szemmozgás különféle mintázatokat követ: az emberi egyetűjű ikrek szemmozgása hasonló, a többpűjűeké viszont nem (Jouvet 2002: 53). Jouvet feltételezése az is, hogy a szemmozgásminták embercsoportokat is kijelölnek. Egészen különös (ám nehezen vizsgálható) területet jelentene az összehasonlító néprajzi alváskutatás, mivel egyes megfigyelések szerint az egyes népeknél a szem-

mozgásban különféle mintázatok figyelhetők meg, és ezek valamiféle álmokódot alkotnak (Jouvet 2002: 23), ám ezeknek a felmérésébe a sokféle ellenérzés (esetleges rasszista vádaskodás) miatt nem bocsátkozhatott. Magam az alakzatok és a hálózatok világa felől közelítve jutottam el az álmokutáshoz (lásd Balázs 2008, 2012a, 2014a, b).

Az álmokutatásnak lehetséges antropológiai nyelvészeti vonulata is. Az antropológiai nyelvészet az emberi nyelvi viselkedéssel, annak egyetemes és kulturális jellemzőivel, a nyelvben kódolt kultúrával, kulturális ismerettel foglalkozik. Az álmokutató antropológiai nyelvészeti menete a következő lehet:

- Miről, mit álmodunk? Az álmok tárgyköre.
- Mi a közös az emberek álmaiban? Univerzális (egyetemes) álmok, más, ismertebb megközelítésben: „filogenetikus ősidő” (Freud 1986: 163), archetipikus képződmények, illetve „kollektív tudatalatti” (Jung 1993a: 162), valamint a „velünk születettség”, innátizmus (Chomsky nyomán pl. Pléh 2008: 160–164). Figyelembe veendő párhuzam a nyelv és az álom között, hogy egy-két éves életkorban az érzékszervi-mozgásos intelligencián belül kibontakozik a megjelenések világa: előjönnek az álmokképek, a játékokban a jelképek és a nyelv (Pléh 2008: 178).
- Milyen szerkezetek, mintázatok, alakzatok vannak az álmokban? Ha az álmomegfigyelések tapasztalatait nyelvészeti szempontból vallatóra fogjuk, akkor meglepő egyezéseket fedezhetünk fel a retorikai, stilisztikai alakzatok és az álomalakzatok között, lásd Balázs 2012a); A kérdéshez kapcsolható: az álomelbeszélések elmondási formáinak a kérdése is.
- Mit mutatnak, mit jelenthetnek az álmok? A lélekelemzési kutatásokhoz a nyelvészet is adhat támpontokat, ám ehelyett fontosabbnak tartanánk egy összehasonlító néprajzi kutatást az álmofejtésről.
- Milyen kulturális különbségek vannak az álmovilágokban? Az egyes népek álmovilágának jellemzői.
- Milyen kapcsolat figyelhető meg a (kulturális) evolúció és a tipikus álmomotívumok között? (Pl. zuhanás, elesés lépcsőn, fogkiesés, meztelenség – valamiféle regressziós, korábbi állapotra való visszaütés.)
- Milyen kapcsolat mutatható ki a nyelvi és nyelven kívüli metaforahasználat között? Az emberi megismerés minden területén megnyilvánulnak a metaforák, „az álomértelmezések nagy része gyakori, hétköznapi metaforán alapszik. [...] az álmok a metaforák különféle változatait jelenítik meg” (Kövecses 2005: 73).
- Melyek a jellemző álmogesztusok, és ezeknek milyen antropológiai és etnológiai kapcsolata figyelhető meg (pl. álombeli mimika, begubózás)?

A felsorolt nyolc fő kérdés, kutatási irány mellett számos egyéb, a nyelvészet tárgykörébe illő, a nyelvészet oldaláról is

magyarázható jelenséget figyeltem meg az álomleírásokban, és többnyire olyanokat, amelyeknek nyelvészeti magyarázata hiányzik, vagy nem teljes. További nyelvészeti jellegű álmokutatói lehetőségek: 1. Az álomban való beszéd, kiabálás. 2. Az álomban való olvasás, számolás. 3. Az álomban való idegen nyelvű beszéd. 4. Az álomban megjelenő új szavak (szóalkotás). 5. Az álmok színe. 6. Átmenet álom és valóság (fantázia) között, a „hamis emlék” megjelenése. 7. Az álomszabályozás, tudatos álmodás, az „álomnyelvtanulás” kérdése (az ösztönösség-tudatosság tengely a nyelvi képességben is alapvető).

A fölvetett kérdések egy részéről már más tanulmányokban kifejtettem elképzeléseimet, megatlásaimat, másokra a későbbiekben szeretnék figyelmet fordítani.

AZ ÁLOM MEGHATÁROZÁSA Freud szerint az álom nem a közlés eszköze, senkihez sem akar szólni, de rejtett üzenetek vannak benne. Jung szerint az álom a tudatos gondolkodás feltűnő ellentéte, következtelen, sőt prelogikus gondolkodást mutat. Elsősorban visszafelé, és (Jung szerint) talán korlátozottan előrefelé is működik. Többnyire egyetértenek a kutatók, hogy az álomban az ébrenlét alatt szerzett emlékek valamilyen visszaállításra folynak.

Rendkívül izgalmas kérdés az, hogy lehetséges, az álom ennél több, valamiféle „velünk születettség” hordozója: a) közösségi tudatalatti, vagyis az emberiség ősi, egyes személy által meg nem élt, de benne működő tapasztalata (Jung), b) esetleg egy olyan törzsfelbontási eljárás, amely segíti a fennmaradást, például valamilyen evolúciós szerepe van (Jouvet hipotézise: individualizáció, iteratív/ismételt, folyamatos programozás, lásd később).

ÁLOM ÉS EMLÉKEZET Az alvás, álom, tudat és emlékezet viszonya nem egyértelmű (Jouvet 2002: 113), de néhány dolgot mégis megállapíthatunk. Az alvás (tehát nem az álom) egyes jelenségei bizonyítják, hogy az alvás nem tudatos, mert nem reflexív tevékenység. Ilyen például az alvajárás és a horkolás. Az alvajáró képes felkelni, közlekedni, de ha felébred, nem tudja, mi történt. A horkoló sem tudja, hogy horkol (legfőképpen fölbred, hogy kiszáradt a szája, vagy fullad). (Talán ide sorolható a nyitott szemmel való alvás jelensége is.) Az álomban azonban már fölbuknának tudatos elemek. Az álomban való kiabálás során sokszor fölbredünk, és emlékszünk az ÁE-re. Az álomban való zuhanás, üldözés, futás, kerékpározás stb. során gyakran bekapcsol a reflexív tudat: „ez nem a valóság, szerencsére nem fogok lezuhanni” stb. Ilyen esetekben lehetséges a tudatos fölbredés is. Az álomszakaszban „élménytudatosság” van (a külvilágtól elszigetelt agy megteremt a saját élményeit), de „hozzáférési tudatosság” nincs; bár megfigyelték, hogy még mély alvás közben is fölbred az ember, ha saját nevét hallja (Pléh 2008: 284), és közismert diáktrefa, hogy alvó társuk mellett vizet csorgatnak a társak, és állítólag ennek is lehet élettani következménye. Az álom és a tudat kapcsolatának legkésebb

bizonyítéka a tudatos alvás. Számos beszámoló van azzal kapcsolatban, hogy valaki képes „visszaaludni”, folytatni az álmát, vagy tudatosan befolyásolni valamilyen álmotémát.

Az álom tudatállapotának jellemzői (a leírásban felhasználtam Bódis 2003 nyomán Pléh 2008: 285 táblázatát):

- Érzékszervi befogadás: elsősorban képszerű, de lehet tapintásos (mozgásos) és ritkán minden további érzékszervi befogadás.
- Összekapcsolatlanság, illetve szokatlan, a valóságban nem létező kapcsolatok.
- Tájékozódás: személy/idő/helyszín összeolvad. („Hol vagyok?” érzése.)
- Tudatosság: nincs tudatosság, avagy alacsony szintű tudatosság.
- Akarat: csökkent.
- Érzelem: erőteljes.
- Történetmondás: konfabulálás, mellébeszélés (magyarázatokra való törekvés).
- Emlékeztettség: ébrenlét-álom, álom-ébrenlét, álom-álom átmenetek.

AZ ÁLOM SZEREPE Az álom szerepével kapcsolatban sokféle találgatás él. A gyakoribbak a következők: „az álom örökké működik, amely időnként felületessé teszi az alvást, hogy lehetővé tegye a túlélést az ellenséges környezetben [felébredés, megfordulás, körülmélelés, BG], az álom hosszú távúvá alakítja a rövidtávú emlékezést, az álom megkönnyíti (vagy leegátolja) a jobb és a bal féltéke közti ingerületátvitelt, az álom csupán érdektelen kísérőjelenség (az ébrenlét fantáziálásaihoz hasonlóan), az álom eltörli a szükségtelen információkat (felejtés-álom)” (Jouvet 2002: 52). Összefoglalva: 1. élettani (őrző) szerep, 2. memória-karbantartás, 3. ingerületátvitel, 4. érdektelen kísérőjelenség, 5. a szükségtelen ismeretek törlése. Több feladatot is magában foglalhat az „emlékek és programok konszolidáció céljából történő rögzítése” teória (Jouvet 2002: 151). A felsoroltak közül három (2, 3. és 5.) közvetlen kapcsolatba hozható a memóriával.

BEVÉSÉS, FELEJTÉS Általánosságban elmondható, hogy alvás/álom közben az ébrenlét alatti emlékek összerakása zajlik. Egyes kutatások már oksági összefüggésbe hozták az alvás sajátos időszakát, a paradox alvást és a bevésést. Carlyle Smith „paradox alvási ablak” kifejezése azt jelenti, hogy van egy olyan sajátos alvási szakasz, amely kiemelt szerepet játszik az ismeretek elsajátításában: „a tanulást követő egy órában bekövetkező kellő mennyiségű paradox alvás döntő tényezőnek számít az emléknem stabilizálásában” (idézi Jouvet 2002: 145). E megfigyelésen alapulnak a „hipnotikus”, „hipnopedikus” nyelvtanítási módszerek, illetve innen származik a „tedd a tankönyvet a párnád alá” (naiv) bölcsesség. A hipnopediát Jouvet (2002: 112) tévhitnek tartja, akkor is, ha a tanulás utáni alvásnak lehetnek jótékony hatásai. Ám az továbbra is kérdés, hogy a paradox alvás időszaka

az agyi feldolgozást (az emlékek rendezését) segíti, vagy a feldolgozás folyamatának a következménye.

Mások éppen a felejtési szerepet hangsúlyozzák. A bejutó ingerek következtében az agy (agyhi hálózat) túlterhelte válik, ennek tünetei ún. „parazita viselkedések”: a furcsa képzettársítások, érzékcshalódások, rögeszmék. Ezeket egy „fordított irányú tanulási”, másként tisztogatási folyamatnak el kell távolítania, egyes szerzők ki is mondják: „Az álmodás célja a felejtés” (Jouvet 2002: 147). Jouvet (2002: 128) szerint Robert (?) volt az első elméleti álomkutató, aki az álmot „szomatikus kiürítési folyamatnak” tartotta: „Az álom nem más, mint a csirájukban elfojtott gondolatok eltávolítása.” Ezt a kutatót nem ismerve Crick, a DNS kettős spirál fölfedezője egy informatikussal kidolgozott egy elképzelést: „ahhoz, hogy egy szuperszámítógép, vagyis az agy hatékonyan működhessen, időnként sztochasztikus jeleknek kell berobbanniuk, hogy törlődhessenek a jelentés nélküli jelekkel feltöltött memóriaegységek” (az álom során az agyat véletlenszerű tevékenységek jellemzik) (Jouvet 2002: 25). Jouvet ellenérvelése szerint egyes betegeknel az álom heteken-hónapokon történő blokkolása nem okozott emlékeztettségzavart...

A felejtés fontosságát az ókortól fogva többen is kiemelik. Cicerónál például ez szerepel: nagyobb szívességet tenne nekem, aki arra tudna megtanítani, hogy miként felejtsem el azt, amit feledni szeretnék (idézi: Horváth 1984: 171). Közvetlen emlékeztetünk terjedelme korlátozott, a megismerések egy része már közvetlenül az érzékelés utáni pillanatokban elvész. Hogy mi hullik ki és mi marad meg, pszichikumunk egészétől függ (figyelem, érdeklődés, gondolkodás, emlékezés). „Pszichikumunk fejlődésének fontos része a célszerű szelektáló mechanizmus kifejlődése” (Horváth 1984: 171). (A felejtésről máshol kifejtett gondolataim: Balázs 2014.)

ÁLOMEMLÉKEK (ÁEm) A képek lefordításának, vagyis megfogalmazásának kérdésére Freud is utal. Ma a lélektan és a kapcsolatelmélet epizodikus emlékek (vizuális, képi emlékek) nevezi ezeket. Az álomemlékek (ÁEm) vizsgálata embertani módszerekkel is történhet (megfigyelés, beszélgetés). Az emberek többnyire képesek beszámolni az álmaikról. Az ÁEm-ek vizsgálatánál az a módszertani nehézség, hogy a tapasztalatok szerint az ÁEm-ek többségét rögtön elfelejtjük, ha viszont nem, mert felidézünk és elmeséljük másoknak, akkor az éber tudat átformálja, kiegészíti (valóságosként adja elő) ezeket. Az ember „jelentéskereső lény”. Az embert feszültté teszi az álombeli ésszerűtlenség, ezért igyekszik „teljessé” tenni, kiegészíteni, sőt jelentéseket társítani hozzá. Az ÁEm-ek vizsgálata tehát nehéz módszertani kérdést is felvet.

KÉTFÉLE EMLÉKEZET: NEM TÉRBELI + TÉRBELI Álom és emlékezet viszonyában érdekes kísérlet nagyszámú ÁEm-ek formáinak, tényleges tartalmának a vizsgálata. Jouvet (2002: 61–63) vizsgálatai azt mutatták, hogy „napi élménymaradványok” 1–3. napig gyakoriak, azután erős csökkenés figyelhető

meg, de érdekes módon a 8. napon van még egy jellemző kiugrás, amelyet azután a teljes elapadás követ. Az események álomban való felbukkanásának eloszlását mutató hisztogram (grafikon) érdekessége, hogy mintha skálafüggetlen (lásd később) eloszlást mutatna: vagyis egy többségi tömörülést viszonylag erős zuhanás, majd (a 8. napi kiugrást leszámítva) hosszú megszűnési folyamat jellemez. Ezt Jouvét (2002: 63) így magyarázza: „Föltételezhető ugyanis, hogy az álmodás folyamata kétféle emlékezést igényel. Az első nem rendelkezik térbeli paraméterekkel, és nem sokkal azelőtt bekövetkezett eseményekkel áll kapcsolatban. Ez az emlékezés a felelős a „napi élménymaradványokért”, majd (6–7 napig) gyorsan csökken a hatása. A másik, térbeli emlékezés 6–7 napon át láten marad az álombeli szintéren, és ezt találjuk a környezet-re vonatkozó emlékek hátterében”. A legtöbb álombeli jelenet ismerős, megszokott helyeken (lakás, otthon, kert, munkahely, szokásos tartózkodási hely, mindennapos közlekedés) játszódik. Az ÁEm-ekből megfigyelhető a régi, gyermekkori lakóhely „jelen idejű” szerepeltetése is. Ez az emlékezés viszonylagos, múltékony, nem térbeli, sőt időhöz sem köthető. Ám például egy (el)utazás során új terek, élmények jelennek meg, amelyek időponthoz köthetők. S ezekre igaz az, hogy főleg 8 napi lappangást követően bukkannak fel. Jellegzetes példa: a frissen bebörtönzöttek először a szabad életbeli eseményeket álmodják, kiszabadulásukkor viszont gyakran a börtönt.

SZEMIOTIKAI ÉRZÉKELÉSI MEGFIGYELÉSEK: HANG+KÉP EMLÉKEK A leggyakoribbak a képzeleti „képáramlásos” és mozgásos álmok. A másik gyakori álomforma a képszerű és a hangszerű (auditív). A hangszerű álmokra is viszonylag könnyen emlékezünk: valaki valamit mond, vagy valamilyen írott szöveg jelenik meg. Ezek olykor értelmetlenek. Bölcsészkar hallgatók álmaiban (ÁEm-eiben) gyakori volt a (folyékony) idegen nyelvi beszéd. A vizsgálatok szerint rendszerint elkülönül egymástól a képszerű és a hangszerű inger felismerése (vagy az arc nem ismerhető fel, de a szöveg igen, vagy az arc felismerhető, de a szöveg nem, azaz szemantikailag nem értelmezhető). Mivel jobbkezes egyéneknél az arc felismerése a jobb agyféltekéhez, a beszéd és az írás felismerése a bal agyféltekéhez kapcsolódik, feltételezhető, hogy bizonyos álmok esetében a kapcsolat megszakad (Jouvét 2002: 65–69).

Az érzékelési területek közül alvás közben aktív a látással és a hallással, valamint a tapintással kapcsolatos érzékelés is. Erre példák: a hideg-meleg élmény, a repülés (ami a súlytalanság, lebegés „mennyei” érzését adja), a zuhanás (ösi, föltehetőleg magunkkal hozott félelemhez kapcsolódik, vö. Mannoni 1991: 44), de ide sorolhatók az érzéki álmok is (amelyek az orgazmushoz hasonló élménnyel járhatnak együtt). Az érzékelés alapformájának egyébként a tapintás tekinthető, mert itt fizikai kapcsolat jön létre az érzékelt és az érzékelő között. Az álmodás során is lehet fizikai kapcsolat (például ha egy ventilátor megy a szobában, vagy nyitva van az ablak, álmodhatunk hideget), de a kapcsolat

lehet a képzelet terméke is. Népi megfigyelés, hogy a teli gyomorral való lefekvés és alvás során „rossz”, „hánykolódó”, „zuhanós” álmok következhetnek (vö. *bikával álmodik*), ami azért mégsem feltétlenül csak a képzelet, hanem valamilyen megfogható élettani működésnek lehet a következménye.

Walter Ong a tapintáshoz sorolja az ízlelést, a szaglást és a hallást is – mert mindháromban van kapcsolat érzékelt és érzékelő között –, és érzékelési szempontból a legmesszebb a látást helyezi. Az ízlelés és a szaglás valóban egymás rokonai és a tapintás sajátos fajtái, hiszen az érzékelés valamilyen anyag (cseppfolyós vagy légnemű) töménységén át történik (Walter Ong nyomán Balázs 2012b: 47). Ízérezékelési emlékről Jouvét (2002: 115) is beszámol.

ÁLLOMFORMÁK, ÁLLOMKATALÓGUS Freud vágyálomról beszél, vágyaink pedig nemi természetűek. Noszlopi (1997: 50) szerint „nem minden vágyunk szexuális természetű és nem minden álmunk vágyalom. Az álmok kifejezhetnek nem csupán vágyat, hanem filozófiai bölcs kijelentéseket, kérlelhetetlen igazságokat, illúziókat, vad elképzeléseket, emlékezéseket, terveket, sejtelmeket és előlegezéseket, ésszel felfoghatatlan élményeket, sőt telepátiás látomásokat” stb. Ugyancsak Noszlopi adja közre amerikai kutatók hét formából álló álomcsoportosítását: visszatérő álom, lidércnyomás, vágyalom, küzdelmes álom, utazási álom, dilettáns álom (valaki tudósnak, művésznek álmodja magát), gyötrelmes álom. Jung beszél szorongásos, lidérces, ismétléses álmokról, valamint a következő jellegzetes álomféléket sorolja: repülés, lépcső- vagy hegymászás, hiányos öltözetben ténfergés, fogkiesés, tömeg, szálloda, pályaudvar, vasút, repülőgép, gépkocsi, félelmetes állatok (kígyók). Említi a szorongásos és lidérces álmokat is (Jung 1993a: 156).

A mesekatalógusok mintájára Jankovics Marcell (2013) összeállította a jellegzetes álmok katalógusát. Ha jól számoltam, 107 álomfélélet különít el (saját lejegyzett álmai alapján). Néhány jellemző forma: állatok, eltolás-csúsztatás, erő-gyengeség, fogvesztés-hajhullás, keresés, kerülőút – járatlan út, késésben vagyok, kicsinyítés-nagyítás, nyomasztó álom, otthonaim-törzshelyeim, piszok-tisztaság, rémálom, sokszorozódás-fokozás, sűrítés-tömörítés, szavak-nevek, számok, szex, színek, szörny, téridőzavar, utazás, útvesztő, üldözés, vadászat, vágyalom, vissza az elejére, visszatérő álom, zuhanás stb.

AZ ÁLMOK SZÍNE (SZÍNES-SZÍNTLEN) Az ÁEm-ekből kitetszik, hogy az emberek egyformán számolnak be színes és fekete-fehér (vagy elmosódott, egyszínű, szürke) álomról. Ennek oka lehet az álomfajta (pl. mikor álmodunk, mikor ébredünk fel?), talán az emlékmарadvány kora (gyermekkori emlék – friss emlék), az álmodó életkora, és saját feltételezésem szerint valamiféle médiahatás is lehet mögötte (a fekete-fehér fényképek, filmek, televíziók hatása). A képszerű és mozgási álmok 18%-a volt színes Jouvét (2002: 65) anyagában. A színes-színtelen álmokkal kapcsolatos klasszikus nézet szerint a lassú (mély) alvásból származó álomemlékek

„szegényesek”, színtelenek, elnagyoltak, míg a paradox alvász emlékei színesek, részletesek, összetettek (Bosselini 1995, idézi Jouvét 2002: 198). Jouvét úgy véli, hogy még nincs elég bizonyítva az, hogy a lassú alvásban is álmodunk.

KULTURÁLIS ÉS MÉDIAHATÁS Az ÁEm-kben fölbukkanhatnak nehezen értelmezhető, leírható, a valóságban nem tapasztalható keverék figurák (leginkább állatok). Ezek a képzelet „termékei”, és bár lehet, hogy ősi „maradványok”, valamiféle atavizmusok (ősi formákban, távoli ősökben meglévő sajátosságok újabb megjelenése); de az is lehet, hogy nem „visszaütések”, hanem inkább „másodlagos termékek”, a népművészet, az irodalom, a modern média (főleg a film) hatásai. Érdekes lenne megvizsgálni, de azt hiszem, lehetetlen, hogy a modern színes média megszületése előtti ÁEm-ek nem voltak-e színtelenebbek. Az is érdekes kérdés, hogy a dinoszauruszkultusz („dinókultusz”) megszületése és elterjedése előtt álmodtak-e az emberek őskori, soha nem látott állatokkal, és ha igen, akkor mifélekkel. (Igaz, a képet árnyalja, hogy a mítoszokban, mesékben ősidők óta szerepelnek furcsa, keverék lények az egyszemű óriástól a hétfejű sárkányig.)

Az emlékezés színvilága terén végzett fölméréseim azt sejtetik, hogy a tényleges gyermekkori emlékek földidézésében a mai kb. 40–50 éves korosztálytól fölfelé az emberek fekete-fehér emlékképekről számolnak be, míg a náluk fiatalabbak színesekről. Ennek föltétlenül oka lehet a médiahatás: az életünket bemutató színes felvételek csak az 1980-as évek végétől jelentek meg, tehát az ez idő előtt születettek gyermekkori emlékeit őrző fényképek és filmszalagok fekete-fehérek. Létezhet másik, a médiától független magyarázat is a színes-színtelen álmokra és emlékekre. Ez pedig az időbeli távolság. Az emlékekről köztudott, az álmokról valószínűsíthető, hogy színesek, ám ahogy időben távolodunk ezektől (az emlékeinktől életkorunkban, a konkrét álomképtől az alvász további fázisaiban), úgy színtelenednek. Ez azonban még csak hipotézis, bizonyítani nem tudom.

ANTROPOLÓGIAI (EVOLÚCIÓS) MOZANAT Föltételezik, hogy a felnőttkori paradox alvász is visszaütés; ősbibb formák újbóli megjelenése, talán korábbi primitív létezés szakaszos felbukkanása. Ebből következhet, hogy valamilyen önmagától létrejövő önprogramozás része. Jouvét (2002: 156) szerint elképzelhető, hogy az álom során „egyes genetikai programok periodikus megerősítésben (iteratív programozásban) részesülnek, hogy felépülhessenek és megmarad-hassanak az örökletes pszichológiai tulajdonságokért felelős szinaptikus körök”. Mindez pedig a genetikai változatosság és az egyén fennmaradásáért zajlik.

Jouvét elképzelését továbbgondolva felfigyeltem a „periodikusság” jelenségére. Ugyanis mind az alvász, mind pedig az álomperiódus nagyon szabályos, szakaszosan ismétlődik: 90 perc alvász után 20–25 perc álom, és ez legalább 4–5-ször ismétlődik. Egy átlagos alvász szakaszban kb. 100 perc az álom (vö. Jouvét, 2002: 114), vagyis kb. átlagos hétórás (420 perces)

alvász szakaszt számítva az álom 100 perc. Az arány: 420:100, azaz az alvász idő mintegy egynegyedét töltjük álommal. Bódizs Róbert (2011) szerint az átlagosnak mondható 70 éves élettartamba 23 évnvi alvász, ezen belül kb. 6 évnvi, mintegy 2000 napra rúgó álmodás fér bele. Ez tehát 70:6-os arányszámot mutat. A saját számításaim a következők:

70 év × 365 nap × 24 óra élet: 613 200 óra/átlagélet
70 év × 365 nap × 7 óra alvász: 178 850 óra/alvász
70 év × 365 nap × 1,75 óra álom: 44 713 óra/álom

Ebből következik, hogy a 44 713 óra/álom megfelel 5,1 évnnek és 1863 napnak. Vagyis életünkben 29,1%-ot átalszunk, és ebből 7,3% jut álomra. Az arányszám tehát kerekítve: 100:29 (alvász) és 100:7 (álom).

Ezek az arányszámok „nagyjából” megfelelnek a skála-független vagy hatványeloszlásnak. A skálafüggetlen eloszlást a természet, az emberi működés, a társadalom számos területén, mint alapvető működési elvet kimutatták. A jelenség felszíni megnyilvánulása: a sűrűsödés, csomósodás, pulzálás vagy villanás – ahogy a téma (a hálózat kutatás) legjelentősebb elméletalkotója, Barabási Albert-László (2010) nevezi. Vagyis a villanás a különféle, skálafüggetlen eloszlást mutató jelenségekben megfigyelhető nagyságkülönbség, sűrűsödés, „gócpont”. Számos ilyen „villanás” figyelhető meg életünkben: webböngészési, levelezési vagy nyomtatási szokások, fényképezés. Barabási példáit a matematikai gráf-elmélet, majd káoszelmélet, a Poisson-eloszlás és a Lévy-repülés, Lévy-pálya (hatványeloszláson alapuló random bolyongás) bemutatásával támasztja alá. Mellbevágó a következtetés: „a villanások korábban megismert jelensége talán nemcsak az internetet előzte meg, hanem az emberi akarat és tudat alapját képezheti” (Barabási 2010: 174). Később: „a természet takarékos módon a legkülönbözőbb összefüggésekben ugyanazokat a megoldásokat alkalmazza” (Barabási 2010: 179). Tehát valami eddig föltáratlan, de már megmutató rendszer kapcsolja össze a természetet, a társadalmat (hozzáteszem: a kultúrát és a nyelvet). „A villanások az élet csodájának elválaszthatatlan részét képezik, jellegzetes jegyei az alkalmazkodásért és a fennmaradásért folytatott küzdelemnek. [...] vajon az anyatermészet takarékosága fejeződik-e ki a villanásokban, amikor eltérő környezeteken hasonló megoldásokat kínál? Vagy talán valamilyen mélyebb valóság különböző oldalait fejezik ki?” (Barabási 2010: 263–264).

Természetesen mind az álom mint iteratív programozás, valamint az általam az álom mint skálafüggetlen eloszlású működésének elképzelése nincs bizonyítva. Ezért az álmodás „titka” még fennmarad; viszont a fölvetett gondolat, az „individualizáció programozása” továbbgondolásra érdemes.

ÁLOM ÉS ÖNAZONOSSÁG. Freud és Jung egyaránt úgy véli, hogy az álomnak, álmodásnak szerepe van a lélektani egyensúlyozásban, vagyis az álmok vizsgálata önismerethez

vezet. Simon Péter megjegyzi, hogy az álmokat bátran felhasználhatjuk képzeletünk gazdagítására, önismeretre vagy lelki gyógyulásra. Az is lehetséges, hogy „álmaink egyfajta mentális játszótérként, valóságsszimulációs játékként szolgálnak, ahol tét nélkül begyakorolhatjuk, hogy milyen is átélni fenyegető vagy örömteli helyzeteket” (idézi Szekeres 2011). Az álom vallási vonatkozásai között ki kell emelni a buddhizmus meditatív, belső erőket mozgósító eljárását, a vizualizációt, amelynek során „az alvás és az éberség közötti állapotban egy nagyon élénk álomban” vesz részt az alany. (Bethlenfalvy 2009: 65). Ez voltaképpen nem más, mint tudatos álmodás. Az álombeli tudatosság úgy tűnik az ember kizárólagos sajátja. A reflexív tudat valószínűleg csak az embernél létezik ébrenlét (magamnál vagyok) és álmodás (tudom, hogy álmok) közben (Jouvet 2012: 109). Ezek szerint az álom jóval több, mint valami „melléktermék”, személyiségünk, egyéniségünk szerves része, alkotója – és talán ezért is elgondolkodtató az álombeli tevékenység személyiségalkotó feltételezése (vö. Jouvet 2002: 200). Az amerikai kultuszfilm (Holt költők társasága, 1989) tanára így fejezi ezt ki: „De az ember igazán csak álomban szabad, így van ez rég s örökké így marad!”

AZ ÁLMOK SZERKEZET, MINTÁZATAI; ÁLOMALAKZATOK

Jung is utal az álomalakzatok és a gondolkodási alakzatok kapcsolatára: „az ösztönökhöz hasonlóan az emberi psziché kollektív gondolati sémái is veleszületettek és öröklöttek” (1993b: 74), később: „mintha a tudattalan megpróbálná visszahozni azokat a régmúlt dolgokat, amelyeket az ember fejlődése során elveszített – az ábrándokat, fantáziákat, archaikus gondolkodási formákat, alapvető ösztönöket” (1993b: 98).

Megdöbbenő, hogy az alapvető gondolatalakzatok, amelyeket eddig főleg nyelvi teljesítményeink felépítésében vizsgáltunk, mind megvannak az álmokban is. Freud és Jung álmokutatósaiból kigyűjtöttem a legjellemzőbb álomalakzatokat, és ezeket megfeleltettem a retorikai-stilisztikai alakzatoknak. Néhol saját gyűjtésű példákkal egészítettem ki a rendszert. A klasszikus retorika és a neoretorika által meghatározott négy fő alapalakzat a következő:

1. hozzáadás (adjekció)
2. csökkentés (detrakció)
3. helyettesítés (immutáció)
4. átalakítás (transzmutáció)

Ezek az alakzatok (voltaképpen gondolatalakzatok) kimutathatók a nyelvben, a nyelv minden rétegében (a hangoktól a szövegig), és vannak utalások arra, hogy társadalmi cselekvéseinkben (viselkedésünkben) is. Ezek után talán nem meglepő, hogy az alakzatok az álomban is felbukkannak, sőt úgy látszik, hogy a sokféle álmot egyszerűsíthetjük a bemutatott alapalakzatokra.

Hozzáadás (adjekció). Az álmokban megragadható az ismétlődés (repetíció). Egyéni álmainkban is előfordul, hogy

sokszor ugyanazt álmodjuk. Esetleg álomváltozat bukkan fel (korrekció, paronomázia – részleges ismétlés, variáció). Adatközlőim beszámolnak folytatásos álomról is. Mindannyiunknak lehetnek olyan élményei, hogy „bárcsak folytatódna az álom”, sőt meg is próbáljuk folytatni („viszszaaludni”). Az ismétléses (gyakori) álomtematikára Jung (1993a: 156) példái: repülés, lépcső, hegymászás, hiányos öltözékben való ténfergés, kiesik a fogunk, tömeg, szálloda, pályaudvar, vasút, repülő, gépkocsi, félelmetes állatok (pl. kígyó). Hozzátennék még olyasmit, mint álmok a szülőkkel (főleg az apával), a szülői házzal, lebegés, menekülés (futás), zuhanás, kiabálás. Freud egyértelműen kijelenti, hogy az álom a „napi életből vett ismétlés” (1986: 78). Az ismétlés a gondolkodás, a nyelv, a nyelven belül különösen feltűnően a művészet, a folklór alapélménye, és úgy látszik, hogy ehhez hozzászámíthatjuk az álmokat is. Az álommunkában, vagyis az álmok értelmezésében (átfordításában) pedig (töb-bek között) az ellentétnek (antitezis) jut nagy szerep Freud szerint. Az ellentét hozzáadásos alakzat, merthogy önmagát is jelentheti, önmagára visszautal, önmagát feltételezi (Freud 1986: 146), a jelentések pedig „könnyen” átfordulhatnak (poláris jelentés).

Elhagyás, csökkentés (detrakció). Az álom, illetve az álommunka fő jellemzője Freud szerint a sűrítés. „Saját álmaikból fáradtság nélkül visszaemlékezhetnek különböző személyeknek egyetlenegy személybe való összesűrítésére” (1986: 141). A sűrítés lehet pusztán rövidség, de leginkább kihagyás (ellipszis), ebből fakad az következtelen szerkezet vagy szerkesztetlenség (anakoluthon – következtelen, nem logikusan szerkesztett, egybeácsolatlan mondat, illetve exklamáció – tagolatlanul kiszakadó mondat), illetve anyagunkban korábban: inkongruencia = összekapcsolatlanság, illetve szokatlan, a valóságban nem létező kapcsolatok. Az álmokat a gondolatalakzatok közül tehát talán éppen ez a detrakció (csökkentés, logikátlanság) jellemzi a leginkább. És ugyanez bukkan fel a nyelvben is, sőt állíthatjuk, hogy az elhagyás, a tömörítés a nyelv, azután a művészet másik alapélménye. Elhagyunk szavakat, szótagokat, illetve utalunk (allúzió – célzás, rájátszás). Freud a sűrítésre a viccet is felhossa példaként (1986: 142). Valóban, ha belegondolunk, hogy egyetlen rövid, egy-két soros vicc milyen csodálatraméltó „sűrítésre” képes. S az álom ugyanígy. Az álomban található kulturális jelképek, ősfomák Jung (1993b: 93) szerint „az előítéletekhez nagymértékben hasonló módon működnek”, voltaképpen „sűrítmenyek”.

Az aszindeton mint nyelvi alakzat, a kötőszó elhagyását jelenti. Freud megemlíti, hogy az álomban nincsen „nem”, illetve nincsen tagadás (1986: 147), nincs lineáris sorrend, olyan ez, mintha a nyelvben nem lennének magánhangzók, csak mássalhangzók.

Végül a már említett elhagyásból következik az odaértés, amely a nyelvben a zeugma: egy mondatrész lehetséges odaértése, elhagyással történő mondatrészekapcsolás. Az álom

„nyelvében” a zeugmának, odaértésnek óriási szerepe van, hiszen az álom, hangsúlyozza Freud és Jung, csak önismeretből, az egyén személyes tapasztalataiból egészíthető ki, érthető meg. A zeugma kiegészítése pedig a konfabuláció, a valótlán valóskénti elmondása.

Helyettesítés (immutáció). Az álomkutatók egyöntetű véleménye, hogy minden álom jelképes. Ez azt jelenti, hogy helyettesítéses, valami (más, kevesebb) áll valami helyett. Ábrázolás és utalás között elmosódik a határ (Freud 1986: 125–126). A helyettesítés jelentésátvitellel, többletjelentéssel, metaforizációval jár együtt. Ilyen jelenség a nyelvben az anagógé, a többértelmű célzás. Az álom példázatszerű vagy hasonlat (Jung 1993a: 124). Az álom lehet allegória: „másként elmondott szöveg”, trópus, amelyben egy gondolat-sor, egy leírás, egy kép egésze vonatkozik egy másik gondolat-sorra, alapja egy „előzetes szöveg”, illetve lehet az álomban hasonlat, metonímia, metafora, szimbólum. Jung (1993b: 103) szerint: „Bármi legyen is a tudattalan, egy biztos: természetes jelenség, amely jelentéssel bíró szimbólumokat hoz létre.” Az álmokban megjelenő szimbólumok pedig „felszínre hozzák eredeti természetünket – ösztöneinket és sajátos gondolkodásunkat... álmaink... a természet nyelvén fejezik ki közlendőiket” (1993b: 95).

További, még pontosabb helyettesítésekre is bukkanhatunk az álomban. Ilyen például a halandzsabeszéd vagy a kicsinyítés és a nagyítás, amelyet a túlzás alakzattal ragadhatunk meg. „Jellegzetes infantilis motívum a végtelenül kicsivé vagy határtalanul nagyvá, vagy az egyikből a másikba történő átváltozás” (Jung 1993b: 43). Másutt pedig ezt írja: „a kicsinyítési, illetve túlnagyítási (törpék és óriások!) hajlamanak a tudattalan tér- és időfogalma különös bizonytalanságához van köze” (1993a: 225). Olyan nyelvi jelenségek sorolhatók ide, mint a hiperbola: nagyítás, túlzás, ironia: az ellenkező kifejezése annak, mint amit kimondunk, kicsinyítés: a túlzás egyik formája, a valóságosnál kisebbet mondunk (másként: extenuáció, litotész, minutio).

Jung (1993a: 225) ír a népművészetben és az álmokban egyaránt szereplő nagy és kicsi emberekről (óriásokról és törpékről), olyan esetekről, amikor valaki kis embereket látott. Egészen biztos voltam abban, hogy nekem nem volt ilyen álom. Néhány nappal később eszembe jutott, hogy amikor első lakásomat vásároltam (1989-ben), volt egy nyomasztó álom: a leendő lakásba bementem, és minden nagyon szűknek, nagyon kicsinek tűnt, a fejemet bevertem a plafonba, le kellett hajolni, hogy elférjek a szobában. A valóságalapja az volt, hogy az épülő lakást többször is megnéztem, nyomon követtem az építkezést, nyilván sokszor elképzelttem, hogy a 44 négyzetméter mekkora lehet (nagyon kicsi vagy éppen megfelelő), és az egyik nyomasztó gondolat olyan álomban öltött testet, hogy nem férek be a lakásba. Ezt a nyomasztó álmat teljesen elfeledtem, és csak több mint két évtizeddel később, Jungot olvasva elevenítettem föl.

Szavak, kifejezések helycseréje (transzmutáció). A helycsere, a keveredés az álmok egyik legalapvetőbb mintázata. Freud ír az álmok torzító jellegéről (1986: 115), illetve a keverék személyekről és képződményekről (1986: 140). A nyelvben ugyanilyen az inverzió: megfordítás, helycsere, a mondat szavainak a ritmus kedvéért való felcserélése, a kiazmus (keresztvezetés, kéttagú nyelvi kifejezés megismétlése megfordított sorrendben), a metatézis (hangok, hangcsoportok cseréje egy szóban, pl. *kalán kanál* helyett), a permutáció (két nyelvi szerkezet megfordításos ismétlése), a paronomázia (szójáték), illetve a szűkebb értelmű transzmutáció (szavak, kifejezések helycseréje). Keverék személyekre és helyzetekre mindenki tud álmopéldát sorolni. Talán a leggyakoribb az időrendi csere: a megszokott időérzékelés elvész (Jung 1993b: 38), régen meghalt személyek élnek, és keverednek olyan eseményekbe, amelyek csak haláluk után történtek meg, illetve olyan helyzetekbe, amelyek nem ésszerűek (pl. olyan házban vannak, amely még nem is állt akkor, amikor ők éltek).

Komplex alakzatok. Az álomban fellelhető alakzatokat (amelyeket tehát a nyelv mintájára írhatunk le) az egyszerűség kedvéért illesztettem be egy-egy csoportba. Az alakzatok ugyanis (mint a nyelvben, irodalomban) többnyire bonyolult módon bukkannak fel, vagyis tovább keveredhetnek, összetett képleteket, mintázatokat alkothatnak. Az ilyen keveredéseket komplex alakzatnak nevezzük. Léteznek komplex gondolatalkzatok is. Lássunk most néhány jellegzetes komplex nyelvi alakzatot:

epifrázis	hozzámondás, adjekción alapuló transzmutációs alakzat
szinonímia	rokonértelműség; helyettesítés esetén immutáció, halmazása: adjekció
paronomázia	szójáték, azonos vagy hasonló hangzású, de eltérő jelentésű szavak váratlan társítása: egymásmelletisége (adjekció), összevonása (detrakció), felcserélése (transzmutáció)
szolecizmus	a szavak egymásba kapcsolásakor a nyelvi normától való eltérés, a nyelvhelyesség megsértése, fölösleges szóval (adjekció), hiánnyal (detrakció), szokatlan szórenddel (transzmutáció)

Amiről itt szó van, az voltaképpen kiterjesztett – sőt a lélek-elemzés által is áthatott – retorikaelmélet, amelyet Fónagy Iván kezdett el hangoztatni. Fónagy alapvető („dinamikus”) szövegrendező alakzatnak tartja a kiazmust (chiazmus, antimetabolé, commutatio), és olyan társadalmi jelenséggel, cselekvésekkel kapcsolja össze, mint a szerepcsere, kosztümcsere, nemek felcserélése, párcsere, pozíciócsere, sorscsere, szociálhelyzet-csere, jellemcsere... Másik alapvető szövegrendező alakzatnak tartja a gradációt, amely (a kiazmushoz hasonlóan) jelen van a hangok, szavak, mondaton túli szerkezetek szintjén, s ide sorolja a háromszögek kapcsolódását is (Fónagy 1990: 15–16). Végül a reddíciót, a kezdethez való visszatérést is alapvetőnek gondolja, magyarázatát az ember szimmetriára való törekvésében látva, valamint később zenei vonatkozásokhoz is kapcsolja (Fónagy 1990: 17, 22). Fónagy tehát az előbb retorikai és stilisztikai, azaz nyelvi alakzatokként kutatott jelenségeket a társadalom és a kultúra

más területein is fölfedezi. Innen valóban csak egy lépés a tudatalattiban való fölfedezésük, amelynek „nyilvánvaló”, tapasztalható lenyomatait, jelenségeit az álmok. Nyilvánvalónak látszik: a nyelvi alakzatok megfelelnek sokféle kulturális és társadalmi alakzatnak, és tökéletes lenyomataik ott vannak a mindennapi álmunkban, amelyek föltehetőleg a tudatalattiba vezetnek bennünket. A különféle szövegek – nyelvi-nem nyelvi, szóbeli-nem szóbeli, például eseményszerű, képi – közötti szerkezeti egyezések fölvetik egy igen tág körű transztextualitás (szövegek közötti átmenetiség) kérdését is: az egyik szövegnek egy másikkal fennálló (rejtett vagy nyilvánvaló) kapcsolatát, egymásra vonatkozását (a kérdés alapjaihoz lásd: Genette, 1996, valamint Balázs 2007).

A KULTURÁLIS EVOLÚCIÓ EMLÉKE? A gyakori (univerzális) álmokban talán az evolúció (részben a kulturális evolúció) fő időszakai bukkanak elő. Ilyen jellegzetes (univerzális vagy kollektív) álomesemények: zuhanás, elesés, elesés lépcsőn, fogkiesés, meztelenség. Ezek magyarázhatók úgy, mint valamiféle korábbi fejlődési állapotra való visszautás. Haladjunk sorjában.

- A lezuhanástól (mélységtől) való félelem ősi, magunkkal hozott, nem tanult félelemalakzat. A csecsemő sem hajlandó virtuális (üveglappal fedett) szakadék fölött átmenni az őt hívogató anyjához (vö. Mannoni, 1991: 44; Pléh 2008: 158–159). A csecsemőt ma már úgy értelmezik, „mint az evolúció során a környezetre vonatkozó alapvető fizikai és a társakra vonatkozó tudásokkal vagy hipotézisekkel felruházott lényt. A mi szempontunkból ez azt jelenti, hogy a csecsemő jóval nagyobb veszélytett felruházással lát neki a világ feltárásának, ahol a környezet elsősorban az érés tápanyaga, és nem maguknak a kategóriáknak vagy preferenciáknak a létrehozója” – írja Pléh Csaba (2008: 159).
- Az „elesés”, esetleg „elesés lépcsőn” álomalakzat föltehetőleg szintén magában rejt fejlődési hátteret: az ember és az ember gyereke életét négykézláb kezdte, és eleinte ügyetlen volt a két lábon járásban. A szabályos lépcső technikai vívmány, amelynek használatát tanulni kell. Az álombeli elesés, botladozás talán egy korábbi állapotra, korszakra emlékeztethet.
- A fogkiesés mint tipikus álommotívum összefüggésben lehet a gyermekkori fogváltással is, de talán azzal az egykori félelemmel is, hogy az ember, ha fogai kiesnek, védtelenné, veszélyeztetetté válik, például azzal, hogy a megszerzett ételt nem tudja eléggé megrágni. (A fopótlás lehetősége természetesen megoldja ezt a problémát.)
- A meztelenség mint gyakori álomtípus pedig az ősi meztelenségre utalhat, illetve a hozzá kapcsolódó szégyenérzet az öltözetnek a társadalomban betöltött kulturális jelentőségére.

Tehát úgy vélem, hogy ezek a sajátos álommintázatok a törzsfeljövődéssel, a közös emlékezettel (félelemmel) összekapcsolhatók.

AZ ÁLOM JELENTŐSÉGE (ÖSSZEFOGLALÁS, KITEKINTÉS)

Hogy mennyire fontos az álom, azt a köznapi tapasztalatainkból is sejtjük. Gyakran halljuk, hogy életünk egyharmadát átalszunk. Mérések bizonyítékok vannak arra, hogy álom közben az agy dolgozik. Egy ideje az agy harmadik állapotának nevezzük az álomot (az ébrenlét és az alvás után). Bármi is legyen az álom feladata (mert ma még sokféle találgatás él ezzel kapcsolatban), úgy tűnik, hogy nem csak pusztán „agyi játék” és nem csak azért alszunk, és álmodunk, hogy a sötétben ne menjünk neki valaminek. Alvás nélkül az emberi személyiség egy hónapon belül összeomlik, sőt egyszer csak hirtelen beáll a halál. Az álom megvonása (amelyet csak korlátozottan lehet kísérletekkel bizonyítani) azt mutatja, hogy nincs ilyen végzetes következménye, ezért föltehetőleg az álom nem élettani, hanem sokkal inkább lélektani, gondolkodásbeli, azaz „emberi” sajátosságainkkal van összefüggésben. Az álom és a művészet sajátos kapcsolatára, fontosságára és hasznára hívja fel egyik írásában a figyelmet Pálfi Ágnes (2008: 31): „Gondoljunk csak meg: életünk csekély egyharmadát »álommunkával« töltjük; e tevékenységünket pedig olyan, a művészi ihlet működésére emlékeztető logika jellemzi, amely alkalmas arra, hogy feldolgozzuk éber állapotunk hétköznapi tudásszintjén hozzáférhetetlen külső-belső történéseket is.” Az látszik valószínűnek, hogy álom, álmodás nélkül lehet élni – csak az a kérdés, hogy ennek következtében hosszabb távon mi hiányozhat, mi sérülhet az ember személyiségében. Okunk van azt gondolni, hogy sok minden. Sok mindennel kapcsolatban szokták mondani: lehet nélküle élni, csak nem érdemes...

IRODALOM

- Aserinsky, E., Kleitman, N. 1953. Regularly occurring periods of eye motility and concomitant phenomena during sleep. *Science* 118: 173–274.
- Balázs Géza 2007. *Szövegantropológia. Szövegek többirányú megközelítése*. Berzsenyi Dániel Főiskola, Szombathely, Inter Kht., Budapest.
- Balázs Géza 2008. Gondolkodási formák, gondolatalakzatok, szövegalkalmazások. A szövegtípusok antropológiai jellegű megközelítései. In: Tátrai Szilárd – Tolcsvai Nagy Gábor (szerk.): *Szöveg, szövegtípus, nyelvtan*. Tinta Könyvkiadó, Budapest, 79–88. (Segédkönyvek a nyelvészet tanulmányozásához 80.)
- Balázs Géza 2009. Az alakzatok mint szöveg- és stílusépítő eljárások. In: Fráter Zoltán – Füzfa Balázs – Szabó B. István (szerk.): *„Látni, teremteni kell”. Sipos Lajos 70. születésnapjára*. Savaria University Press, Szombathely, 120–126.
- Balázs Géza 2012a. Az álmok nyelvi képe. In: Bárdosi Vilmos (szerk.): *A szótól a szövegig*. Tinta Könyvkiadó, Budapest, 17–24.
- Balázs Géza, 2012b. Az ízelelés szemiotikájának jelentéstana. In: Balázs Géza – Balázs László – Veszelszki Ágnes (szerk.): *Gasztroszemiotika. Az étkezés jelei*. MSZT–ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 47–52.
- Balázs Géza 2013. Álom – emlékezet – identitás. Az onirikus (álombeli) tevékenység szemiotikai megközelítése. In: Pölcz Ádám (szerk.): *Emlékezet: ünnep – fesztivál*. Magyar Szemiotikai Társaság, Budapest, 45–55.
- Balázs Géza 2014. Kulturális Alzheimer-kór. A felejtés szemiotikája. *Vasi Szemle* 5: 548–555. Másodközlés: Szűcs Gábor szerk.: *Emléknyomok*. Bolyai Műhely Alapítvány, Budapest, 2014, 155–162.
- Balázs Géza 2014a. Az álom nyelvészeti kutatása. Megjelenés alatt.

Balázs Géza 2014b. Az álmok nyelve. Az álmok antropológiai nyelvészeti megközelítése. Megjelenés alatt.

Barabási Albert-László 2010. *Villanások. A jövő kiszámítható*. Nyitott Könyvműhely, Budapest.

Bethlenfalvy Géza 2009. A buddhizmus tanulmányozásának kezdetei (Kőrösi Csoma Sándor munkásságának tükrében). *Távol-keleti Tanulmányok* 1: 55–70.

Bódizs Róbert [2011]. *Álmokképek és agyműködés: percepció vagy koncepció?* www.c3hu/~prophil/profi052/bodizs.html. 2011. 03. 16.

Fónagy Iván 1990. *Gondolatalakzatok, szövegszerkezet, gondolkodási formák*. MTA Nyelvtudományi Intézete, *Linguistica, Series C, Relationes*, 3. Budapest.

Freud, Sigmund 1986. *Bevezetés a pszichoanalízisbe*. Gondolat, Budapest.

Genette, Gerald 1996. Transztextualitás. *Helikon* 1–2: 82–90.

Horváth György 1984. *A tartalmas gondolkodás*. Tankönyvkiadó, Budapest.

Jouvet, Michael 2002. *Alvás és álom*. Ford. Gécseg Zsuzsanna. Typotex, Budapest.

Jankovics Marcell 2013. *Mese, film és álom*. (Emlékezem) 1–2. Csokonai Kiadó.

Jung, Carl Gustav 1993a. *Mélységeink ösvényein*. Gondolat, Budapest.

Jung, Carl, Gustav 1993b. *Az ember szimbólumai*. Göncöl, Budapest.

Kiss Gábor főszerk. 1998. *Magyar szókincstár. Rokon értelmű szavak, szó-lások és ellentétek szótára*. Tinta Könyvkiadó, Budapest.

Kövecses Zoltán 2005. *A metafora. Gyakorlati bevezetés a metaforaelméletbe*. Typotex, Budapest.

Krúdy Gyula 1966. *Álmoskönyv*. (Nyolcadik és öregbített kiadás.) Magvető, Budapest.

Mannoni, Pierre 1991. *A félelem*. Akadémiai Kiadó, Budapest.

Noszlopi László 1997. *A titkos erők és tanítások lélektana. Varázslat, átomfűjtés, médiumizmus*. Kairosz Kiadó, Budapest.

Pálfy Ágnes 2008. „Az életünkkel nincs mit kezdeni”? Bevezetések a műalkotás referenciális teréről. *Életünk* XLVI/10: 28–41.

Pléh Csaba 2008. *A pszichológia örök témái. Történeti bevezetés a pszichológiába*. Typotex, Budapest.

Róheim Géza 1984. *Primitív kultúrák pszichoanalitikus vizsgálata. Tanulmányok*. Válogatta és a bevezetőt írta: Verebélyi Kincső. Gondolat, Budapest.

Szathmári István főszerk. 2008. *Alakzatlexikon*. A retorikai és stilisztikai alakzatok kézikönyve. Szerkesztők: Kozocsa Sándor Géza – V. Raisz Rózsa. Tinta Könyvkiadó, Budapest.

Szathmári István szerk. 2006. *A stilisztikai alakzatok rendszerezése*. Tinta Könyvkiadó, Budapest.

Szekeres Júlia 2011. Álom a képernyőről. *Népszabadság*, 2011. február 5. 9.

FÖLÖSLEGES IDEGEN SZAVAK

„Kétségtelen tény, hogy ma már az egyetemes természettudományban az angol nyelv *lingua franca*, azaz nemzetközi közös nyelv, és ez elkerülhetetlenül befolyásolja a nemzeti szaknyelvek alakulását. A kérdés az, hogyan és milyen mértékben. Jövevényszavak a magyarban mindig is voltak és lesznek. Ebben a kérdésben bármiféle nyelvtisztaság (purizmus) értelmetlen lenne. Ha valamire az anyanyelv, a nyelvi hagyomány vagy valamilyen találó (kézenfekvő) fordítási lelemény nem kínál megfelelő kifejezést, akkor menthetetlenül az idegen szó vagy annak valamilyen változata honosodik meg. Nem közömbös azonban, hogy milyen formában.

Ha viszont van megfelelő magyar vagy találoan magyarított szókínálat, akkor azzal élni kell, és ez az elvárás egyáltalán nem purizmus. Ugyanakkor főleg a beszélt szaknyelvben nagyon gyakran halljuk egyszerű magyar szavak és kifejezések helyett azok angol megfelelőjét (*felvétel* helyett *uptake*, *bemenet* helyett *input*). Az pedig kifejezetten fonáknak hat, ha valaki ezekből magyarosan ragozott igét képez (*felszabadít* helyett *rilíz* vagy – *horribile dictu* – *utánóz* helyett *mimikál*, tudniillik az angol *to mimic* igéből képezve, amely egyébként a görög *μιμησις* = utánzás az *i* éles ékezte alá hajtott ékezet is kell szóból ered, vagyis magyarba átvett megfelelője a *mímel*, ha az *ügy tesz* valamilyen okból nem tetszik). Nyilvánvaló, hogy az ilyesmi az esetek egy részében a laboratóriumokban használatos tolvajnyelvből (szlengből) származik. Ugyanaz hallgatóság előtt viszont inkább nyelvi tunyaság vagy sokszor a mondanivaló hiányának tudálékos leplezése bennfentesség látszatának keltésével. Akárhogy is, célszerű lenne gondos beszédcsiszolással a fölöslegesen használt angol szavakat inkább elkerülni. Kellő figyelem esetén ez sem látszik reménytelennek.”

Misányi Attila:
A magyar orvosi nyelv tankönyvéből