

GERGELY LAJOS
Tel-Aviv University, Israel

ÁLOMSTÍLUSOK ÉS AZ ÁLMODÁS PSZICHOLÓGIÁJA*

I. rész

Bevezetés

Freud „Az álomról” (1901) írt tanulmányában az álmok három kategóriába történő felosztását javasolta:

1. „olyan álmok, amelyeknek *értelmük van és ... érthetők is*, azaz olyanok, hogy lelki életünkbe való beiktatásuk minden további visszatetszés nélkül lehetséges. Az ilyen álom gyakori.”
2. olyan álmok, melyeknek bár „tisza értelmük van, de idegenszerűen hatnak, mert ezt az értelmet nem tudjuk lelki életünkben hová tenni.”
3. „azok az álmok ..., amelyekből mind a kettő hiányzik: az értelem úgy, mint az érthetőség, melyek az *összefüggésteleniség, zavarosság és értelmetlenség* benyomását keltyik. Álmodásunk termékeinek túlnyomó többségének ez a jellege ... Kiváltképp a hosszú és szövevényes álomszerkezetekből csak ritkán hiányzanak az inkoherenca legkétségtelenebb jelei.” (1919. 15–16. o., ford.: Ferenczi Sándor)

Tehát abban az időben Freudnak az volt a véleménye, hogy az értelmesből és érthetőtől kezdve, az értelmesen de idegenszerűn át, az összefüggéstelenig és értelmetlenig az álmok egész sora megtalálható. Ezek a kategóriák arra utalnak, hogy az álmok hasonlíthatnak is éber gondolatainkra és különböznek is azoktól. Hogyan magyarázzuk az álmok heterogenitását? És általánosságban mi következik belőlük lelki életünk megértésére vonatkozóan? Freud nem veti fel ezeket a problémákat. Valójában úgy tűnik, mintha néha elfelejtkezett volna az álmoknak vázolt felosztásáról.

„Az álomfejtés”-ben (1900) az álom természetéről a fentiekől eltérő nézetet fejtett ki. Beírta annyival, hogy egy álom létrejötténél két egymástól különböző lelki funkciót lehet megkülönböztetni: az álomgondolatok formálását és ezeknek álomtartalommá való átalakítását.

„Az álomgondolatok teljesen kifogástalanok és azokat a lélek, amennyire minden arra szolgáló teljesítő ereje képes, formálta; ... Ezzel szemben az a másik munkarész, amely a tudattalan gondolatokat álomtartalommá alakítja, az álomélet sajátossága és arra különösen jellemző. ... ez a tulajdonképpeni álommun-

*A tanulmány a szerzőnek az MTA Pszichológiai Intézetében 1983-ban tartott előadása, illetve a Psychoanalysis and Contemporary Thought 1981-es évfolyamában közölt munkája alapján készült. A tanulmány második részét következő számunkban közöljük.

ka ... *Nem hanyagabb talán, nem inkorrektebb, nem tökéletlenebb, mint az éber gondolkodás, hanem attól minőségileg teljesen különböző valami és ezért vele közvetlenül össze nem hasonlítható.*" (376–377. o., ford.: Hollós István, kiemelés tőlem.)

A fenti idézetben Freud nem csak egy az éber gondolkodástól minőségileg különböző kategóriát írt le, hanem valamennyi manifeszt álmot. „A pszichoanalízis vázlatá”-ban (1940) a fenti állítást oly módon fogalmazta át, amely már minden kétséget eloszlatott: *„Egy álmot tulajdonképpen olyan, mint egy pszichózis, a pszichózis összes képtelenségével, hallucinációjával és illúziójával.”* (172. o., kiemelés tőlem.) Freud ismét „egy álomról” beszél – feltehetően valamennyi álmot értve ezalatt. Freud kategóriákat állított fel, amiket én inkább álomstílusoknak szeretek hívni, de aztán mégsem vette azokat mindig figyelembe. Ha Freud végig szem előtt tartotta volna az álmok között tett megkülönböztetését és felismerte volna benne az álompszichológia alapját, akkor lehet, hogy a számunkra ismerős elmélettől egy teljesen eltérőt dolgozott volna ki.

Nemcsak Freud, hanem olvasói is kezdtek az álmokra úgy gondolni, mint rövid idejű pszichózisokra. SPENCE és GORDON (1973) például az álmok ilyen felfogását azon állításuk alátámasztásához használták fel, miszerint egy képzeleti kép nagyon is jól szervezett lehet, pontosan azért, mert a tudatosságon kívül esik. Így érveltek: *„Ez a nyilvánvaló paradoxon abból származik, hogy sok képzeleti kép a fejlődés korai szakaszában kialakult kívánságokon alapszik és ezeket a fantáziákat a felnőtt ego nem könnyen tolerálja. Amikor bekerülnek a tudatba, eltorzulnak, aminek eredményeképpen zavarosnak, formátlannak, homályosnak és értelmetlennek tűnnek. Ez az átalakulás megegyezik a látens álomból a manifeszt álomba történő átalakulással: a manifeszt álmok tipikusan szervezetlennek és értelmetlennek tűnnek, bár egy jól szervezett álomgondolatból származik.”* (12. o., kiemelés tőlem.)

A tipikus álmok azonban *nem* szervezetlen és értelmetlen. „Az álmokról szóló beszámolóknak a legnagyobb része teljesen hihető ébren megtörtént események leírásaként is.” – írja SNYDER (1970) egyik tanulmányában. „Találtunk több olyan álmot is, mely nagyon is álomszerű bizarr és hihetetlen jegyeket mutatott, de igazában az volt számunkra meglepő, hogy mennyire ritkán fordultak ezek elő” (146. o.). Snyder nem áll egyedül ezzel a megfigyeléssel. Tanulmányának célja az volt, hogy ismételten hangsúlyozza az álomstílusok létezését, valamint ennek magyarázatára felvázoljon egy elméletet.

Az általam követett irány illusztrálásaként hadd emlékeztessen az olvasót FOULKES (1978) egyik provokatív állítására. Foulkes megfigyelte, hogy huszegy-néhány év alatt az álompszichológia nyelvezetének hangulata jelentős mértékben megváltozott. Az id és az ego relatív szerepei körül folyó „pszichoanalízisen belüli” vita nagyjából befejeződött, az autonóm ego erőinek elsöprő győzelmével. „De a győzelem meglehetősen értéktelennek bizonyult, mivel a következő logikus lépést, tehát azt, hogy az ösztönköttöttségtől megszabadított elme pontosan hogyan is álmodik, már nem tették meg” (11. o.). Ebben a tanulmányban ennek a logikus lépésnek a megtételére vállalkozom. Az álmodás általános jellemzését és az álomstílusok közti különbségek leírását nem az id–ego vita nyelvén fogalmazom meg.

Álomstílusok

ASERINSKY és KLEITMAN (1953) felfedezése a szemmozgás kétféle típusáról alvás közben, valamint DEMENT és KLEITMAN (1957) a szemmozgás és az álmotvékenység közötti kapcsolatra vonatkozó további fejtegetése új korszakot nyitott az álmok kutatásában. Aserinsky és Kleitman a szemmozgások kétféle típusát írták le, melyek az éjszaka folyamán előre megjósolható sorrendben jelennek meg: a szemgolyó lassú, gyakran aszinkronizált elmozdulásait és gyors szemmozgásokat (REM), a két szem egyidejű hirtelen mozgásait. Azt találták, hogy egy átlagos éjszakai alvás alatt 3–6-szor fordul elő REM. Később Dement és Kleitman beszámoltak arról, hogy több esetben megfelelést észleltek a szemmozgások iránya és az álombeli cselekvésekre irányuló tervek között. Meglehetősen egyértelműnek tűnt, hogy a REM az álombeli vizuális képzelettel van kapcsolatban.

Erre a képre az utolsó ecsetvonást ROFFWARG és munkatársai (1962) kutatása tette, melyben a REM és a képzelet különös kapcsolatát vizsgálták. Az álombeli vizuális képzelet utolsó 20–30 másodpercét egybevetették a REM-ek mennyiségével, irányával és időzítésével. A kísérletvezetőnek nem volt tudomása a tényleges REM-ekről, csak a k.sz. szubjektív álombeszámolóját olvashatta. Élénk álmofelidézésnél a kísérletvezető meglepő pontossággal tudta a szemmozgások irányát bejósolni. A szerzők arra a következtetésre jutottak, hogy a REM a látószervnek a hallucinált vizuális jelenségekre adott fixációs mozgásai. Ezek a mozgások ugyanilyenek lennének, ha az álmodó ébren ugyanabból a szemszögéből, ugyanilyen vizuális jelenségeket nézne.

Ezek a tanulmányok fektették le az alapját annak a feltételezésnek, miszerint csak a REM szakaszban álmodunk. Csakis az ingermegvonás jelensége körül keletkezett izgalomhoz volt hasonlítható az a kitörő lelkesedés, mellyel az álmok kutatást új fejezetként beiktatták a kísérleti pszichológiába. 1947-ben MURPHY a modern pszichológia rövidlátásának egyik legjobb példájaként említette az álmok elhanyagolását.

Sajnos a REM varázsa nem tartott soká. Ugyanis kiderült, hogy túlságosan könnyen elfogadták mindazokat az eredményeket, amelyek az alvás REM szakaszait az álmodással azonosították és a REM-eket a vizuális képek letapogatásával kapcsolták össze. Ugyanakkor könnyedén mellőzték azokat az adatokat, amelyek ennek az ellenkezőjére utaltak. Rendkívüli hőstettnek is beillő intellektuális bátorsággal DEMENT (1972) és Roffwarg (HERMAN, ELLMAN és ROFFWARG, 1978) elvetették a REM-letapogatás hipotézist.

Dement egy találó kísérletben k.sz.-einek azt mondta, hogy egy felidézéssel vizsgálatban vesznek részt, és arra kérte őket, nézzenek körül a szobájában. A körülnézés ideje alatt végig figyelték szemmozgásukat. Ezután megkérték őket, számoljanak be arról, amit az utolsó 15 másodpercben néztek meg. Dement azt találta, hogy még éber állapotban sincs megbízható összefüggés a szemmozgások iránya és a vizuális észlelés között. Kicsit másként kifejezve: az ember nem mindig azt látja, mint amire — úgy tűnik — ránéz, és szemmozgással történő letapogatás nélkül is észlelheti a tárgyat. De ha ébren nincs megbízható összefüggés a szemmozgások iránya és a vizuális észlelés között, hogyan tételvezhetünk fel ilyen összefüggést alvás közben?

Dement megfigyelése ahhoz a kérdéshez vezet el minket, vajon kell-e szemünket mozgatni (gyorsan vagy lassan) ahhoz, hogy álmodjunk, hogy az álmot észleljük. És

valóban, GOODENOUGH és munkatársai (1959) rámutattak arra, hogy az álom is létrejöhet – és hangsúlyozzuk, vizuális képzetek is elképzelhetőek – letapogató mozgások nélkül. Goodenough és munkatársai olyan személyek összehasonlítása során, akik általában fel tudják idézni és akik nem tudják felidézni álmaikat azt találták, hogy az álomfelidézők átlag 53%-ban idéztek fel álmot, akkor is, ha szemmozgás mentes időszakban ébresztették őket fel.

Ami azt illeti, nemcsak lehetséges vizuális képzet letapogató mozgások nélkül, hanem a vizuális képzet pontosan gátolja a szemmozgást. MARKS (1972) ébrenlét közben vizsgálta a vizuális képzetet, mégpedig úgy, hogy 10 másodperces képzeleti feladatban figyelte a szemmozgások alakulását. Azt találta, hogy élénkebb képzelet viszonylag kevesebb szemmozgással jár. Hasonlóképpen WEINER és EHRICHMAN (1976) kimutatták, hogy kevesebbet mozog a szemünk, ha vizuális-térbeli folyamatok kiváltását célzó kérdéseket kell megválaszolni (például: Hány szögű a Vörös Kereszt szimbóluma?), mint amikor verbális-fogalmi feladatokat kell megoldani (például: Magyarázd meg azt a közmondást, hogy „Sok szakács elsózta a levest”).

Elkerülhetetlennek tűnik az a következtetés, hogy a kvázi perceptuális álmoknak semmi közük sincs a REM alvás szemmozgásaihoz. Az álom az agyban képződik és nincs logikai szükségszerűség, amiért fel kellene tételeznünk, hogy onnan egy vizuális kép vetítődik ki egy „vászonra” a szemünk elé, hogy azt letapogassuk és aztán visszajelezzük az agynak. Valójában, ahogy láttuk is, épp az lenne a logikai szükségszerűség, hogy visszautasítsuk ezt a letapogatás hipotézist.

A REM-letapogatás hipotézis feladása lehetővé teheti számunkra, hogy ismét elfogadjuk azt, ami egészen nyilvánvaló volt korábbi kutatók számára. Például Freud kifejezetten rámutatott a nem vizuális álmok létezésére. Ő, akire az álmokban megjelenő vizuális képzetek olyan nagy hatást gyakoroltak, szükségesnek találta mindjárt hozzátenni, „hogy nem minden álomban alakul a képzet érzéki képpé. Vannak álmok, amelyek csak gondolatokból állnak, anélkül, hogy azért álom-természetüket elvitathatnók.” (1900., 398–399. o., ford.: Hollós István). A gondolatszerű álmok paradigmájaként Freud leírta egyik álmát, mely pusztán egyetlen egy szóból állt: „Autodidasker”; nem tartalmazott érzéki elemet, olyan volt, mintha ezt a szót (Autor, Autodidakt és Lasker szavak sűrítése) nappal gondolta volna ki.

Freud nemcsak a gondolatszerű álmok létezését mutatta ki, de azt is hangsúlyozta, hogy „vannak minden hosszabb álomban elemek, amelyek érzéki képekké nem alakultak, amelyeket egyszerűen elgondoltunk, amint azt az ébrenlétben megszoktuk” (1900., 399. o., ford.: Hollós István). Tehát Freud számára az álom nem volt a meghatározás természetéből adódóan vizuális élmény. Ennek ellenére, még a pszichoanalitikusok sem voltak mindig tudatában annak az ellentmondásnak, ami Freud kifejtett véleménye és a REM-letapogatás hipotézisben rejlő feltételezés között fennállt.

FOULKES (1962) fedezte fel újra a gondolatszerű álmok létezését és így visszaállította a korábbi helyzetnek megfelelő állapotot, vagyis azt, hogy az álmoknak gyakran van vizuális minőségük, de nem kizárólag és természetesen nem természetükből adódóan vizuális élmények. Foulkes közreműködése azonban nemcsak visszaállította a korábbi helyzetet. Azáltal, hogy kimutatta milyen gyakoriak az álomfelidézések a nem-REM (NREM) szakaszból történt felébredéskor, helyesbítette azt a tévedést, mely az álmodást kizárólag az alvás REM szakaszába száműzte: „Lehetséges, hogy az

álmódás az alvást folyamatosan végigkíséri és a REM csupán a különböző álmofajták elkülönítésére használható, nem pedig az álmódást jelzi a nem-álmódással szemben" (15. o., kiemelés tőlem.).

Egyszerűen szólva Foulkes azt mondta, hogy az éjszakai alvás során kétféle álm fordul elő és ez a kétféle álm az alvás különböző szakaszaiban jön létre. Véleményem szerint ez a megfigyelés drámai változást idéz elő az álm mibenlétéről vallott elképzelésünkben. Amit Foulkes világosan kimond az az, hogy az álmokat nem egy anyagból – egy hasonlattal élve –, nem egyazon vászonzólból szőtték. Miért van ez így?

Nézzük meg közelebbről a kétfajta álomnak Foulkes által felállított kritériumait. Foulkes „álomnak” minősítette mindazokat a beszámolókat, melyek látási, hallási vagy mozgásos képzeteket tartalmaztak, valamint azokat is, melyekben a k.sz.-ek vagy azt feltételezték, hogy saját identitásuk helyett egy másikat öltöttek magukra, vagy azt hitték, hogy egy, a tényleges fizikai környezettől (laboratórium) eltérő másikban vannak. Azokat a beszámolókat, melyekből hiányzott az érzéki képzet, vagy a megváltozott identitás, vagy környezet, „gondolatoknak” nevezte el. Ha ehelyett *álmotípusoknak* (például logikus és bizarr) hívta volna ezeket, kutatási eredményeinek teljesebb kiaknázását indíthatta volna el.

Freud már tudta, hogy az álmoknak ez a két fajtája létezik. Az „Álmofejtés”-ben (1900) egy helyen leírta, mennyire megdöbbenette, amikor egyik reggel egy álma „az ébredés után oly különösen jól megszerkesztettnek, hézag nélkülinek és világosnak tűnt fel, hogy még álmottas állapotban elhatároztam, hogy majd az álmok egy új kategóriáját veszem fel, amely a sűrítés és eltolás mechanizmusán nem ment keresztül és »alvás alatti fantáziának« volna elnevezhető” (247. o., ford.: Hollós István). De elvetette ezt az ötletét. Tényleg, mi más is tehetett volna? Freud elmélete bizarr álmok megmagyarázására szolgált (olyannyira, hogy attól a feltevéstől függött, miszerint valamennyi álmunk furcsa és képtelen). Említettük már, hogy Freud az álmat pszichózisként jellemezte, a pszichózis összes képtelenségével együtt. Egy másik helyen így ír: „Az álm teljes értékű lelki művelet ... felismerhetetlensége, furcsasága és képtelensége annak a lelki cenzúrának az eredménye, amely alá az álm képzése közben került.” (1900, 297. o., ford.: Hollós István)

Tehát, mintha Freud tudatában lett volna, hogy a logikus álmok fenyegetik elméletét. Olyat tett, ami elkerülhetetlen volt: feltételezte, hogy ezek az álmok valójában nem álmok, igazából nem alvás közbeni élmények, és csak tévedésből idéződtek fel, mintha álmodtuk volna ezeket. Az ilyen fantáziált álmok bemutatásaként MAURY (1861) egyik álmát idézi. Ebben az álomban Mauryt a Francia Forradalom törvényszéke elé vitték, ahol látta Robespierre-t, Marat-t és még néhány más kortársát is. Halálra ítélték. Hatalmas tömeg vette körül, mialatt a kivégzés helyére vezették. Ott felment a vesztőhelyre és odakötötték egy felállított palánkhhoz. A guillotine bárdja lecsapott és érezte, amint feje elválik testétől. Rémülten ébredt fel, amikor is észrevette, hogy az ágy végéről egy lécs leesett és megütötte nyakszirtjét.

Freud szerint Maury álma valójában „azt az elképzelést ábrázolja, amely emlékezetében évek óta készen el volt raktározva, és amely abban a pillanatban felserkent – szinte azt mondanám *lepergett* –, amikor az alvó az ébresztő ingert felismerte” (1900, 369. o., ford.: Hollós István). Az ilyen kész fantáziát nem éljük át szükségszerűen újra a maga teljességében alvás közben. Pusztán egy enyhe ingerre van szükség

ahhoz, hogy összes részletében emlékezzünk rá, és úgy észleljük, mintha a helyszínen álmodnánk. Mintha Freud várná, hogy olvasói homlokukat ráncolják ezért hozzát teszi: „Így nem áll módunkban meggyőződni, hogy valóban valami álmodottra emlékezzünk-e vissza.” (1900, 370. o., ford.: Hollós István)

Ez egyrészt igaz, másrészt az abban való kételkedés, hogy egy álmra tényleg emlékezzünk-e, nem csak a logikus álmokra vagy ahogy Freud nevezte őket, az alvás alatti fantáziákra jellemző. Semmilyen módon nem tudunk meggyőződni arról, vajon igazán megálmodott „álmot” idézünk-e fel. Csakugyan néhányan megkérdőjelezték azt, hogy az álmok valóban alvás alatt jönnek-e létre. GOBLOT (1896) szerint lehet, hogy az álmok az alvásból az ébrenlétbe való átmenet közben keletkeznek. Egy szójá-tékot használva szellemesen megjegyezte: „Un rêve c'est un réveil qui commence” (Az álom az ébrenlét kezdete). ZUGER (1966) az álmok „megtévesztő felidézésének” egy másik lehetséges forrására mutatott rá. Összefüggést talált a szokásos „álmodás” és a *déjà vu* jelenség között. Szerinte ugyanazt az élményt hívjuk álomnak bizonyos körülmények között és *déjà vu* jelenségnek más körülmények között. Noha az álmot és a *déjà vu* élményt is az esemény múltidejűségének csalóka érzése kíséri, mindkettőt egy jelenbeli helyzet váltja ki.

Mindamellet, minden okunk megvan annak feltételezésére is, hogy alvás közben igenis álmodunk. Az emberi szervezet információfeldolgozó rendszer és lehetetlen azt hinni, hogy a legalapvetőbb lelki funkció olyan sok órán át szünetelhetne. Az is lehet azonban, hogy a felidézett álom bizonyos része az ébredés szakaszának terméke. GOODENOUGH és munkatársai (1965) gyakrabban kaptak élénk, bizarr álmokról beszámolót hirtelen felébredés után, míg a gondolatszerű álmok a fokozatos ébredést követően voltak gyakoribbak.

Ezek szerint dönthetünk úgy, hogy az összes álombeszámolót megbízhatatlan bizonyítékként visszautasítjuk, vagy valamennyit az álom közbeni mentális tevékenység megbízható tükrözéseként elfogadjuk. Az a véleményem, hogy önkényesen járunk el, ha néhány álombeszámolót kiszűrünk, ugyanakkor másokat megtartunk, csak mert azt feltételezzük, hogy ha egy álom bizarr, akkor azt alvás közben álmodtuk és ha logikus, akkor azt ébren képeztük, pusztán tévedésből idéztük fel álomként.

Freud mégsem teljesen önkényesen fosztotta meg a logikus álmot az álom státusától. Az egyik okot legalábbis sejthetjük: és ez egy *sztereotip álomfelfogás*. Ugyanis útmutatóul az átlagember és a szakember számára egyaránt az álom sztereotip felfogása szolgált: az álom az éber gondolkodástól teljesen eltérő lelki tevékenység. Nem kis erőfeszítésünkbe fog kerülni, míg ezen az elterjedt meghatározáson túljutunk és elismerjük a logikus, jól megszerkesztett álmokat.

D.B. KLEIN (1972) például elég messzire elmegy, amikor rámutat arra, hogy az álomesemények valószínűtlenségét pontosan az „álom” szó eredete veti fel. A „dream” szót az etimológusok angolszász eredetre vezetik vissza, és a modern német nyelv álom szavával — Traum — hozzák összefüggésbe, mely viszont a német „trügeren” szóval rokon, ami azt jelenti, hogy „csalni”. Következésképpen Klein feltételezi, hogy az „álom” definíciójának ezt a csalás gondolatot valamiképpen meg kellett őriznie. Hogy méltányosak legyünk Kleinhez, hozzá kell még fűznöm azt is, hogy ő feltehetően egyszerűen csak azt akarta mondani: miközben álmodunk, nem teszünk különbséget képzelet és észlelés között. Az ilyen és az ehhez hasonló megfogalmazások könnyen

egy irányba visznek bennünket: azt feltételezzük, hogy az álom lényegénél fogva eltér az éber gondolkodástól.

Tanulságos példaként Jungot idézem. Az „Álmok természetéről” (1945) írt tanulmányában a következő fontos kijelentés olvasható: „Úgy tűnik, hogy az álomra ... a tudat más tartalmával szemben a logikus következetességnek és az értékek hierarchiájának csak egy minimuma jellemző és ezért kevésbé világos és érthető... Az álom általában furcsa és elképesztő termék, amit sok »rossz tulajdonságáról« lehet felismerni, mint például a logika hiányáról, megkérdőjelezhető erkölcsösségéről, ügyetlen formájáról, nyilvánvaló képtelenségéről vagy értelmetlenségéről.” (245. o.) Aki elolvasta Jung saját álmairól a „Memories, Dreams, Reflections” (1961) című könyvében írt beszámolóit vagy más műveiben betegei álmainak leírásait, ugyancsak elcsodálkozhat ezen álmok és a fent idézett kijelentés közti ellentétén.

Jung írásaiban bőségesen bukkanunk jól felépített és értelmes álmokra. Inkább irodalmi közönség számára írt meséknek érezzük ezeket, semmint logikát és erkölcsös-séget nélkülöző furcsa és elképesztő termékeknek. Semmi esetre sem képtelenek és értelmetlenek. Szeretném tudni, hogy Jung álombeszámolói közül melyik mond ellent a logika vagy a mondattan szabályainak. Álom-jellemzéseit csakis egy hatalmas sztereotíp előtti különös meghajlasként tudom elképzelni.

Mintha KLUGER (1975) – aki jungiánus pszichológus – ennek a definíciónak a korlátait akarta volna feloldani, amikor az álmok következő két kategóriába sorolását javasolta: archetipikus és mindennapi. Az archetipikus álom kritériumai: (1) valamilyen mitológiai motívumra hasonlít (beleértve mesék, népköltészet és vallásos jelképrendszer motívumait), (2) megemelkedett érzelem, (3) távol van a mindennapi élményektől és (4) nem racionális képzelet vagy viselkedés. Tehát Foulkes és Kluger egyetértenek a kétféle álom létezésében. A különbség a két kategória közti választóvonalban van. Foulkes az élénk képzelet jelenlétét vagy hiányát hangsúlyozza, Kluger az archetípikus jelenlétét vagy hiányát, én magam a logikus és a bizarr stílus közti különbséget emelem ki.

Ami Freudot illeti, az az érzésem, nem tudna döntenem abban az ügyben, vajon az álmoknak tényleg két kategóriája létezik-e. Már korábban említettem, milyen mély benyomást tettek rá a logikus álmok. Végül fokon úgy döntött, hogy csak egyfajta álom van: az „álommunkával” átdolgozott álom. Harminc évvel később egy hozzáfűzött lábjegyzetben azonban a következőt írja: „Ma nem tudom, hogy vajon joggal tettem-e.” (1900, 247. o., ford.: Hollós István) Lehetséges, hogy ez a rövid mondat kései jele annak, hogy a logikus álmok, „az alvás alatti fantáziák” kizárása önkényes lehetett?

FREUD (1940) szerint „az a körülmény teszi az álmokat oly értéktelenné belátásunk kialakításában, hogy amikor a tudattalan anyag az ego-ba tör, magával hozza saját munkamódjait is... . Csak így ismerjük meg azokat a törvényeket, amelyek az eseményeknek a tudattalanba való áramlását irányítják, és azokat a szempontokat, ahol eltérnek a számunkra ismerős éber gondolkodásra jellemző szabályoktól”. (167. o., kiemelés tőlem.) Tehát ezért kell – Freud terminológiájával élve – a manifeszt álomnak különböznie az éber gondolkodástól. Ha Freud elfogadná a bizarr és a logikus álmok létezését is, akkor azt is tekintetbe kellene vennie, hogy nem az összes álom hordozza magán az elsődleges gondolkodási folyamat jegyét. De Freud amellett foglalt

állást, hogy az álom egyedüli oka csakis a tudattalan vágy — „*a tudatos vágy csak akkor válik álomgerjesztővé, ha sikerül neki hasonló értelmű tudattalan vágyat kelteni, amellyel magát megerősíti*” (1900, 412. o., ford.: Hollós István), — következőképpen tehát a sztereotip álomfelfogás mellé állt.

Freud Lukréciusz helyzetéhez hasonló helyzetben találta magát. Ez az első században élt epikureuszi filozófus azt gondolta, hogy az álmot nem a pszichikum hozza létre, hanem a külső világ atomjai. Az atomkombinációk — attól függően, hogy szilárd tárgyak felszínéről verődnek vissza, vagy a levegőben spontán képződnek — folyamatosan és előre nem sejtett módokon áramolnak be az alvó agyába. Véletlen összeütközések következtében a különféle atomkonstellációk különleges alakzatokat ölthetnek, ilyenkor bizarr álmokat hoznak létre. Lukréciusz sokkal nehezebbnek találta a logikus álmok előfordulásának magyarázatát.

Azt is mondhatnánk, hogy mind Freud, mind Lukréciusz esetében a logikus álmok elvetése egyfajta csalódottságot tükröz, az elvetendő tény magától értetődő elismerését. Ha ezt megfordítjuk, akkor meg azt mondhatjuk, hogy a sztereotip álomfelfogás csapda.

Érdekes lenne, ha áttekintenénk az álom óriási irodalmát és végigkövetnénk a sztereotip álom iránti ideologikus elkötelezettségnek és a jól megszerkesztett, logikus álmok elismerésének különös együttes pályafutását. Az áttekintést kezdenénk az- zal, hogy rámutatunk a bizarrság-skálák kidolgozására irányuló számtalan kísérletre. Például STARKER (1974) megkérte k.sz.-eit, hogy egymást követő 16 reggel felébredés után írják le összes álmukat, amit csak fel tudnak idézni. Ezeket az álom-naplókat két egymástól független értékelő többek között a „bizarrság” szempontjából elemezte. Az értékelőknek egytől („realista” álom) ötig („vad és lehetetlen történésekkel teli” álom) terjedő skálán kellett megbecsülni, milyen mértékben távolodtak el az álmok a valóságtól.

A lényeg az, hogy míg elismerik a logikus és a bizarr álmok létezését, ezt mégsem veszik figyelembe, mert nem felel meg az álmodás és az éber gondolkodás közti szakadék elvárásának. A sok kutatási eredmény ellenére ez volt az oka annak, hogy úgy tüntették fel, mintha nem is lenne ilyen szakadék. Starker például az álom és az álmodozás között szignifikáns összefüggést talált. Realisztikus álmodozásról beszámoló személyek álmai is realisztikusak voltak, míg, akinek álmodozása bizarr és valószínűtlen volt, bizarr és valószínűtlen álmokat álmodott. HOLT (1972) hasonló megegyezést talált a képzelettel kapcsolatban. Azok, akik álmodozásaikat látási és hallási képzetekkel telinek írták le, arról számoltak be, hogy álmaikban is élénk érzéki képzetek jelentek meg; hasonló párhuzam vonható a kevés képzeletről beszámoló álmai és álmodozásai között. SNYDER (1970) nyilvánvalóan sok kollégája nevében szót, amikor megfogalmazta, hogy „a tágabb értelemben vett általánosítás szerint, az álmodó tudat, az ébrenlét rendkívül pontos mása” (133. o.).

SCHWARTZ, WEINSTEIN és ARKIN (1978) a következő megjegyzést fűzték Snyder tanulmányához: „A tanulmány azt az általános benyomást kelti, hogy az álmok »végső fokon nem is olyan álomszerűek« ... Mit kezdünk akkor az effajta eredmények és az álomról mint furcsa és titokzatos dologról fennálló általános felfogás közti különbséggel?” (150. o.)

Az ilyen és hasonló tanulmányok ellenére azonban a sztereotip álom továbbra is

hitcikkelyként élvezni státusát. Az idő megérett arra, hogy vitassuk ezt a sztereotípiát és az álomstílusok jól megalapozott kutatási eredményeinek nyomdokain haladjunk. Foulkes, hogy ismét emlékeztessünk rá, elkülönítette az „álmokat” a „gondolatoktól”. *Tekintettel arra, hogy FOULKES (1962) szerint az „álmok” a REM-szakaszban, a „gondolatok” a NREM-szakaszban képződnek, ebből arra következtethetünk, hogy mindenki egyaránt álmodik logikus és bizarr álmokat is.* Egy megszorításra azonban mégis szükség van. Bár úgy látszik, hogy a legtöbb embernél az álomstílusok keverednek, mégis azt várnánk, hogy némelyek főképp logikus, mások főképp bizarr álmokról számolnak be.

A fenti következtetés miatt az álomelmélet által megválaszolendő alapkérdés megváltozik. Már nem az a rejtély: Miért különböznek annyira álmaink éber gondolkodásunktól? Hanem: Miért van kétféle gondolkodásunk? Erre kell tehát felépíteni az álompszichológia alapját. Más szavakkal kifejezve MURPHY (1947) mondandóját, merem állítani, hogy az álomstílusok figyelmen kívül hagyása az egyik legjobb példa a rövidlátásra az álomkutatásban. Az álomstílusokban fellelhető egyéni különbségek követése új távlatokat ígér. Ebben a tanulmányban az álomstílusok értelmének feltárását tűztem ki célomul.

Az álomstílusok értelmezése felé. Szellemi erőfeszítés és elsődleges személyiségváltozók

Az álmok sokrétűsége egy olyan kérdést vet fel, amivel a legtöbb létező álomelmélet nem tud megbirkózni. Elégé világos, hogy sem Freud, sem Jung elmélete nem tudja megválaszolni ezt a kérdést. Bármennyire is különböznek egymástól, kiindulási pontként mindkettő az álmok sztereotípiáját fogadja el. JUNGnak (1945) az volt a véleménye, hogy „az összes pszichikus jelenség közül talán az álomnál figyelhetjük meg a legtöbb »irracionális« tényezőt” (282. o.). FREUDnak (1900) is ez volt a véleménye: „... ha az álomfejtésnek itt megjelölt módszerét követjük, azt találjuk, hogy az álomnak valóban van értelme és az semmi esetre sem valami szétforgácsolt agytevékenység megnyilatkozása, amint azt a szerzők hinni akarják” (91. o., ford.: Hollós István). A későbbiekben Freud egyetértett a szerzőkkel abban, hogy az álom „szétforgácsolt” agytevékenységnek *tűnik*. Azonban azt mondta, hogy ha az álmot megfejtjük, ahelyett, hogy jelenségszinten megítélnénk, akkor valóban úgy tűnhet, hogy van értelme. A szaktekintélyek — Freudot és Jungot is beleértve — ebben tévedtek. Némely (manifeszt) álom tényleg különös, vagy még bizarr is és nem érthető, de más álmok jól megszerkesztettek és értelmesek.

Hogyan és miért képzünk kétféle álmot: Foulkes kifejezésével élve „gondolatot” és „álmot”; logikusait és bizarrt, ahogy én inkább szeretem nevezni? Úgy tűnik nekem, hogy BERGSON (1901; 1902) *szellemi erőfeszítés* fogalma hasznos lehet számunkra. BERGSON (1901) élénk stílusában a következőképp fogalmazta meg téziséit: „Az ember azt gondolja, hogy ahhoz, hogy egy kutyát ugatni halljon, és tudja, hogy egy kutya ugat, semmi tennivalója sincs. Ez nagy tévedés. Anélkül, hogy az ember sejtené, ehhez jelentékeny erőfeszítésre van szüksége. Teljes emlékezetünket, az összes felhalmozott tapasztalatunkat, egyszóval emlékeinknek ezt a ha-

talmas tömegét egyetlen egy pontra irányítjuk, úgy hogy pontosan a hallott hangokra illesszük azt az egy emlékünket, amelyik a legjobban illik hozzá. Így folyamatosan, a nap minden pillanatában hatalmas erőfeszítést teszünk.”

Bergson szerint ébrenlétünk szakadatlan szellemi erőfeszítés, még akkor is, amikor azt gondoljuk, hogy semmit se csinálunk — hiszen minden pillanatban választanunk kell valamit, míg másokat kirekeszteni. „Ez az ébrenlét. ... Küzdelem és akarat.” Alvás közben viszont már nem akarunk, hanem hagyjuk az eseményeket alakulni. Ezért olyan különösek az álombeli lelki tevékenységek. „Az álom összefüggéstelenségének magyarázata számomra elég könnyűnek tűnik. Mivel az álomra jellemző, hogy nem kíván teljes megegyezést az emlékkép és az érzet között, hanem ellenkezőleg megenged köztük egy kis eltérést, ezért ugyanannak az érzetnek nagyon eltérő emlékek felelhetnek meg.”

Amint láthatjuk, Bergson sem volt kivétel. Ő is hűségesen ragaszkodott a sztereotípiához, vagy mondjuk inkább az álom-mondához: az álmok összefüggéstelenek. A fenti hiányosság ellenére a szellemi erőfeszítés fogalom mégis értékes lehet az álomstílusok magyarázatához (1) ha — mint ahogy ezt már máshol (GERGELY, 1975) felvettem — Bergsonból kiindulva feltételezzük, hogy az alvás közben az álmodó számára mobilizálható szellemi erőfeszítés szintje ingadozik, és (2) ha következetesen tartunk amellett, hogy logikus álmokat a magas szellemi erőfeszítés és bizarr álmokat az alacsony szellemi erőfeszítés időszakában álmodunk. *Ezek szerint a szellemi erőfeszítés szintjében beálló ingadozások magyaráznák meg azt, hogy miért jön létre kétféle álom.*

A szellemi erőfeszítés fogalmának felhasználását az a tudásunk támasztja alá, hogy az alvás nem egységes állapot: megkülönböztetünk felületes és mély alvást. Ezeknek a szakaszoknak az azonosításában azonban van némi zavar. A REM-alvás a mély alvás szakasza, vagy a NREM-alvás? Röviden megemlítek néhány neurofiziológiai tényt, mely azt bizonyítja, hogy a NREM a felületesebb alváásra jellemző.

Az alvárendszerbe beletartozik számos az agykéregből a köztiagy limbikus rendszerén keresztül menő leszálló pálya és egy felszálló pálya, mely a gerincagyból a nyúlt-agyon keresztül halad a köztiagyba. Ezeknek a pályáknak acetilkolinnal való ingerlése alvást vált ki. HERNANDEZ-PEON (1965) kísérletileg kimutatta, hogy az alvás mélysége az alvárendszer ingerlésének erősségétől függ. Nagy mennyiségű acetilkolin befecskendezésével REM-alvást, kisebb mennyiség befecskendezésével NREM-alvást váltott ki. Tehát úgy tűnik, hogy a REM-alvás a mélyebb alvás szakasza, az a szakasz, melyben az alvó szellemi erőfeszítése jobban gátlódik. FOULKES (1962) megfigyelése, mely szerint NREM-alvásból felébresztett személyek általában „gondolatokról” számolnak be, annyiban felel meg ennek a hipotézisnek, amennyiben a NREM-alvás magasabb szintű szellemi erőfeszítésre ad módot.

Továbbá JOHNSON és LUBIN (1966) k.sz.-eik NREM-alvása alatt az általuk „spontán GBR vihar”-nak nevezett jelenséget figyelték meg. A bőr elektromos aktivitásában ilyen spontán bekövetkező változások az arousal szintjének megemelkedését jelzik. Ez a kutatási eredmény az arousal szintjének növekedését (NREM-alvásnál) és csökkenését (REM-alvásnál) veti fel. Ez ismét alátámasztja azt az állításunkat, hogy a NREM-alvás az az időszak, amikor az emberek szellemi erőfeszítésük mobilizálásában

kevésbé vannak legátolva, és így inkább létrejöhetnek az éber gondolkodáshoz hasonló álmok.

Az egyéni különbségek igen széles körben megmutatkoznak, ezért fenti állításunkat ki kell egészítenünk azzal, hogy az emberek többsége — szellemi éberségük vagy szellemi erőfeszítésük periodikus ingadozásai miatt — kétféle álmodást álmodik. Azt mondhatjuk tehát, hogy a legtöbb emberre a kevert álmot jellemző. Ugyanakkor vannak olyan emberek, akiknél mind REM-, mind NREM-álmok között egyfajta tiszta stílust találunk: bizarrt vagy logikusot.

Hogy ez valóban így is van, azt az az összesen 354 k.sz.-el folytatott 8 kísérlet igazolja, melynél az álmotípusoknak ismételtelen ugyanezt az eloszlását találtam: az esetek több mint 50%-ában logikus és bizarr álmok együtt fordultak elő, de van két kisebb csoport, tiszta stílussal, kis arányeltolódással a bizarr álmok javára. STARKER (1974) k.sz.-ei, akik közvetlenül felébredés után írták le álmaikat ebből a szempontból hasonlítanak az én k.sz.-eimre, akik kissé később mesélték el álmaikat. Akár közvetlenül felébresztés után a laboratóriumban számolnak be álmaikról, akár reggel idézik fel álmaikat, vagy a későbbiekben mesélik el azokat, a kép ugyanúgy fest: a többségnél a stílusok keveredése figyelhető meg, kisebb részüknél vagy csak logikus, vagy csak bizarr álmok fordulnak elő.

Hogyan magyarázzuk ezeket a különféle álmotípusokat? Bármely viselkedés fogalmi elemzésének motívumok, képességek és egy harmadik faktor — melyet néha „karakternek” vagy „egónak” hívnak — között kell különbséget tennie. Erre a harmadik faktorra én inkább az „elsődleges személyiségváltozók” elnevezést szeretem használni, mert ez mentes mindattól a sok kétértelműségtől, amit a karakter és az ego fogalmak magukkal hordoznak. Továbbá ez a fogalom nyitott: a változóknak nincs meghatározott száma, sem mintázata. Ezenkívül a karakter és az ego fogalmakban egy tömör és szorosan szervezett rendszer jelentése is benne rejlik.

Elméletileg tehát bármely viselkedést egyidejűleg három nézőpontból kell szemlélünk: motívumok, képességek és elsődleges személyiségváltozók felől. A gyakorlatban azonban a képességeket és az elsődleges személyiségváltozókat hangsúlyozzák. Az alapvető motívumok a minden embernél általános vonásokat ölelik fel, ugyanakkor a képességek és az elsődleges személyiségváltozók az emberek közötti különbségeket juttatják kifejezésre. A személyiségleírástól azt várják, hogy ezeket a különbségeket vagy még inkább egyediségeket mutassák ki. Minden ember biztonságra törekszik, értelemre vágyik, táplálkozási és nemi szükségletét akarja kielégíteni. Ami az embereket egymástól megkülönbözteti, az a szükségletkielégítés módjában lelhető fel: és a vezető szerep itt az elsődleges személyiségtényezőké. Ez az oka annak, hogy az álmotípus alapja valószínűleg az elsődleges személyiségtényező egyikében keresendő.

Ha álmaink mind hasonlóak lennének, valamint mindenki bizarr álmokat álmodna, akkor követhetnénk Freudot, és a (manifeszt) álmok különös természetét a vágyak és a szorongás közti konfliktus eredményeként magyaráznánk. Mivel azonban az embereknek bizarr és logikus álmaik egyaránt vannak, és néhányan valóban csak logikus álmokról számolnak be, olyan magyarázatra van szükségünk, ami ezeket a stílusbeli különbségeket is érthetővé teszi. Utaltam már arra, hogy a lelki működésben megnyilvánuló különbségek nem vezethetők vissza a motívumokra. Mivel nem valószínű, hogy

a képességek lennének felelősek az álomstílusokért, megközelítésüket leszűkíthetjük az elsődleges személyiségváltozókra.

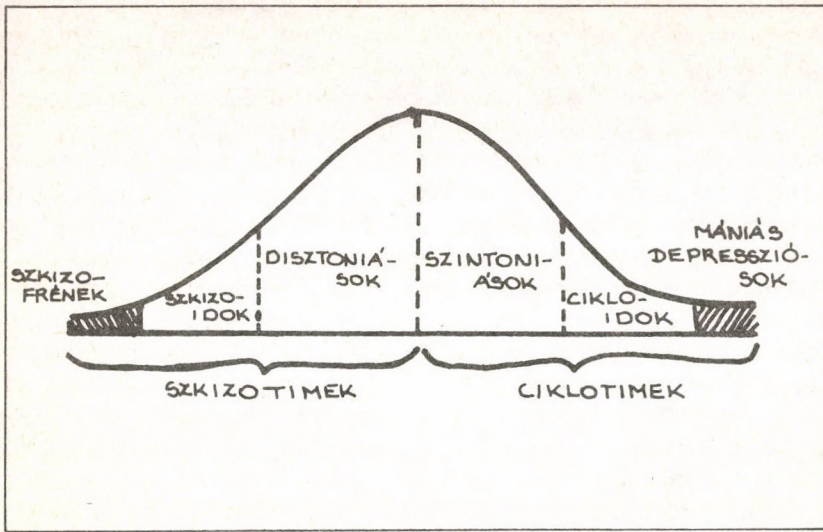
Elsődleges személyiségváltozó (ESzV): letapogatás

Valószínűleg az elsődleges személyiségváltozókra vezethetők vissza az egyéni viselkedésbeli különbségek, ebből következően úgy vélhető, hogy számtalan ilyen van. De hány? Ez a kérdés olyan kihívást jelent, amire a személyiségpszichológiának még választ kell adnia. EYSENCK (1969) egyrészt azt állítja, hogy csak két, egymásra merőlegesen ábrázolható faktor (extraverzió és neurotikusság) létezik, másrészt CATTELL (1957) 100 faktort sorol fel az „Alapszemélyiségvonások Egyetemleges Indexében”. Benyomásom szerint mind Eysenck redukcionista, mind Cattell inflációs megközelítése félrevezető. THURSTONE (1944) abban a reményben vázolt egy alternatív megközelítést, hogy végül is egy személyt egyszer majd korlátozott számú változóval fogunk tudni leírni, amelyek közül néhány egészen specifikus és érvényességi körét illetően korlátozott lehet, míg a többi az ember viselkedésének és intellektuális tevékenységének stílusát uralhatja és meghatározhatja.

Több kutató — egymástól függetlenül — már legalább egy ilyen „domináns” elsődleges személyiségváltozót azonosított, bár más-más nevet adott neki. KRETSCHMER (1921) a *Spaltung* — integráció változót említi. A *Spaltung* fogalmat fordították már „disszociációnak”, máskor „absztrakciónak”. Valójában azt jelenti, hogy „hasítás”, „hasadás” vagy „hasadásra való képesség”. Kretschmer szerint ez a hasadásra való képesség alapvető a két lelki típus közötti különbség magyarázatában.

A szkizofrénia és a mániás-depresszió klinikai elkülönítéséből kiindulva meglehetősen egyértelmű összefüggést figyelt meg az egyes pszichózisforma és a sajátos testalkat között. A mániás-depressziósok az ún. piknikus alkatúakhoz tartoznak, a szkizofrének az ún. leptoszomokhoz. Ezen kívül meg kell említenünk az atlétikus és a diszplasztikus típusokat, amelyek kevésbé jól körülírtak, és amelyeknél a lelki jelenségekkel való kapcsolat nem nagyon specifikus. Kretschmer szerint az egész emberiség elhelyezhető egy normális eloszlást jelző görbe mentén, mely görbe az egyik szélsőségtől (szkizofrénia) a másikig (mániás-depressziós zavar) terjed. Azokat az embereket, akiknek személyiség szerkezetében bizonyos, a szkizofréniában fokozott mértékben meglévő elemek megtalálhatók szkizotimeknek hívjuk; azokat, akiknek személyiség szerkezetében a mániás-depresszióban túlzott mértékben jelen lévő elemek lelhetők fel, ciklotimeknek hívjuk (lásd 1. ábra).

Ami ezt a két csoportot a lelki jelenségek szintjén megkülönbözteti, az a szkizotimeknek az a képessége, hogy „egyetlen egy tudatos cselekvésen belül egymástól elkülönülő és részleges csoportokat tudnak alkotni” — következésképpen, a komplex anyagot alkotó részeire tudják lebontani. A széthasadni tudás képességének hiánya vezet az összemosódottabb vagy differenciálatlanabb lelki működésekhez, ami a ciklotimekre jellemző. Hogy egy sajátos példát említsek, KIBLER (1925) rámutatott arra, hogy a figyelemelterelő ingerek jobban megnyújtották a ciklotimek és a mániás-depressziósok reakcióidejét, mint a szkizotimekét és a szkizofrénekét. Szkizotimeknek az a képessége mutatja jobb hasadóképességüket, hogy zavaró ingerek kevésbé befolyá-



1. ábra

Szkizotimek és ciklotimek (EYSENCK, 1969 engedéllyel átvéve)

solják őket, azaz egy szituációban egy szempontra (a központi feladatra) koncentrálnak, és a többi szempontról (a figyelemelterelő ingerekről) nem vesznek tudomást. A ciklotimekre viszont a mező egészként hat és nehezen tudnak leválasztani egy meghatározott elemet a változatos környezetből.

Egy másik kísérletben ENKE (1928) tachisztoszkóppal hosszú, ismeretlen szavakat mutatott be 10 alkalommal, hogy megkönnyítse elolvasásukat. Kétféle lelki működést figyelt meg: (1) egy analitikus módot, amikor az egyes szavakat, az egymást követő betűk és szótagok elolvasásából építették fel, tehát az egészet a részekből rakták össze, és (2) egy differenciálatlan, egészes módot, amikor az első benyomást alakították tovább az egymást követő exponálás során. Enke azt találta, hogy az analitikus mód gyakoribb szkizotimeknél, míg a globális-integratív mód a ciklotimeknél.

Kretschmer munkájából tehát azonosíthatunk egy elsődleges személyiségváltozót – a hasadás – integráció dimenziót, mely lehetővé teszi, hogy a viselkedés bizonyos vonatkozásait előre jelezzük. A dimenzió egyik végén találjuk azokat, akiknél a figyelmi és a perceptuális mező jól tagolt, a közép elkülönül a peremétől, a központi feladat az irreleváns információtól. Gondolkodásmódjuk analitikus. Ezenkívül elmondható még, hogy személyes tempójuk gyors és nehezükre esik saját tempójukat egy túllük elvárt ritmushoz igazítani. A másik végén találjuk a globális figyelmi és perceptuális mezővel rendelkezőket. Alkalmi ingerek könnyen elterelik figyelmüket, gondolkodásmódjuk egészes. Személyes tempójuk lassú, amit viszont jól hozzá tudnak igazítani egy rájuk erőltetett ritmushoz.

Kretschmer tanulmányának, valamint mindannak a rengeteg kísérleti munkának, amit maga után vont, óriási hatása volt Németországban és valamivel kisebb általában

Európában (könyve első megjelenése óta kb. 23 kiadást ért meg). Valamilyen ok miatt az európai sikernek nem lett visszhangja a kontinensen túl. Annak ellenére, hogy az amerikai pszichológusok nem törődtek Kretschmer eredményével, ők is ugyanahhoz az elsődleges személyiségváltozóhoz jutottak, bár más összefüggésben és másként is neveztek.

WITKIN és munkatársai (1962) feltételezték, hogy az észlelésnek jellegzetes egyéni stílusa van, mely sokféle viselkedésnél megfigyelhető. Az észlelési stílus két ellentétes pontját mező-függetlenségnek és mező-függőségnek nevezték el. Az észlelés akkor mező-függő, ha a mező egészként hat és a részeit nem észleljük különállóaknak. Ez a globális észlelési mód általában csökkent differenciálást jelez. Ezzel szemben a mező-független stílusnál a mező részeit az összefüggő háttértől különállónak látjuk, tehát ez egy általánosan fejlett differenciálásra utal. A mező-függetlenek bizonyultak például jobbnak egy komplex ábrán belül elrejtett egyszerű alak megkeresésénél.

Witkin munkájához a lökést az a megfigyelés adta, miszerint a felhőkön átrepülő pilóták gyakran szemük elől tévesztették a földet, és gyakran csak a felhőből kijövet derült ki, hogy a gép egyik szárnya felfelé állt, néha meg éppenséggel fejjel lefelé voltak. Szó szerint nem tudták, merre van felfelé. Witkin szerint kétféle információ játszik szerepet a „fent” és a „lent” megkülönböztetésében: a látómező és a testre ható nehézségi erő belső élménye. Egy olyan kísérleti helyzetből, ahol a környező látómező által jelzett függőleges és a testi érzések által jelzett függőleges között össze nem illést tudott létrehozni, a pszichológiai differenciálásban – az énnel a környezetétől való differenciálásában – megmutatkozó egyéni különbségekről kapott információt.

A pszichológiai differenciálás mértékének kísérleti tanulmányozása történet „testigazításos” próbával, ami kis szobában zajlik, melynek egyetlen berendezése egy szék. A szoba kerete vagy maga a szék is jobbra vagy balra dönthető, együtt vagy egymástól függetlenül. Általában a szoba is és a szék is már egy félrebillentett helyzetben van és a k.sz.-t arra kéri, helyezze a széket úgy függőleges helyzetbe, hogy közben a szoba félrebillenve maradjon. Ennek a feladatnak a végrehajtása során a k.sz.-ekről kiderül, hol helyezkednek el a mezőfüggőség dimenzióján. A dimenzió egyik végén azok a személyek találhatók, akik a széket a nehézségi erő által meghatározott függőleges helyzetbe tudják hozni a környező figyelemelterelés (a félrebillentett szoba) ellenére. A másik végén azok a személyek vannak, akik saját függőleges helyzetüket a félrebillentett szobával megegyező irányban érzik, még akkor is, ha ez akár 35 fokos dőlést jelent. Meglepő módon, ezek a félredőlt személyek ragaszkodnak ahhoz a „tényhez”, hogy ők igenis függőlegesen ülnek.

A mező-függőség fogalma hamarosan a pszichológiai differenciálás tágabb fogalmához vezetett. Nyilvánvaló lett, hogy az észlelésükben mező-függő egyéneknek – akik a külső világot kevésbé differenciáltan észlelik – testükről inkább globális fogalmuk van, ami korlátozott differenciálásra vall ezen a területen is. Továbbá általában nincs fejlett identitásérzékük, amit az is tükröz, hogy önmaguk definiálásához külső információforrásokra támaszkodnak.

Amint látjuk, Kretschmer és Witkin egymástól függetlenül és más-más kiinduló pont ellenére ugyanarra a végeredményre jutott. Kretschmer vonatkoztatási rendszere az alkat és a temperamentum volt, míg Witkiné a kognitív stílus és a pszichodinamika.

Mégis mindketten ugyanazt az elsődleges személyiségváltozót azonosították: hasadás – integráció, vagy a figyelmi és az észlelési mező tagolásának ellentétes stílusai.

De ezzel a történet még nem teljes. Ennek az elsődleges személyiségváltozónak van még egy másik leírása. KLEIN (1958) valamint GARDNER és munkatársai (1959) bizonyos egyéni szinten állandó kognitív elveket állapítottak meg, amelyek az alapvető szükségletek megnyilatkozását szabályozzák. Ezeknek az elveknek az egyike a letapogatás – ami tulajdonképpen az eredetileg SCHLESINGER (1954) által leírt fókuszálás HOLZMAN és KLEIN (1954) részéről történt módosítása.

Schlesinger egy kontinuumra gondolt, egyik végén olyan egyénekkal, akik alkatilag releváns dolgokra összpontosítják figyelmüket, és teljesen figyelmen kívül hagyják az irreleváns dolgokat; a másik végén olyanokkal, akik hajlanak arra, hogy „a világot teljesebben” észleljék. Az utóbbiak nem érzik, hogy élményeiket valamilyen objektív standarddal kellene egybevetniök. Ezeknek a csoportoknak az elkülönítésére Schlesinger egy méret-becslő tesztet alkalmazott. A korongok közül néhányat „figyelemelterelő ingerekkel”, mint például fekete bársony borítóval vagy képekkel díszített. A korongok méretét legpontosabban becslő személyeket „fókuszálóknak” nevezte el. Pontosságukat Schlesinger éppen azzal a képességükkel magyarázta, hogy figyelmüket kizárólag a lényegesre tudják összpontosítani és nem hagyják magukat figyelemelterelő ingerektől zavartatni.

A fókuszálás leírása a hasadás képességére emlékeztet. Ebben a vonatkozásban különösen fontos ENKE (1930) kísérlete. Arra kérte a k.sz.-eket, hogy adjanak össze fejben 20 számot egy ergográfon (súlyemeléskor kifejtett erőfeszítés mérésére használt eszköz) végzett feladat közben. Azt találta, hogy ilyen figyelemelterelő feltétel mellett szkizotimek teljesítettek jobban és gyorsabban. Szkizotimeknek a hasításnál – a pszichikus mező tagolásánál – mutatott jobb képességével magyarázták ezeket az eredményeket. Ez ugyanaz a képesség, amit Schlesinger a fókuszálás fogalmán ért.

Schlesinger kísérletének egy részét HOLZMAN és KLEIN (1956) megismételte és úgy találták, hogy nem a figyelemelterelő ingerek semmibevételének képessége az, aminek a pontosság köszönhető. A legpontosabb személyek jobban – és nem kevésbé – tudatában voltak a környezet alkalmi, a feladathoz nem tartozó jellegzetességeinek. GARDNER és LONG (1962) kimutatták, hogy a nagyságbecslés pontossága összefügg a vizuális cél alapos letapogatásával. Tehát inkább a letapogatás semmint a fókuszálás a működő kognitív elv. Ennek a dimenzióknak az egyik végén azok vannak, akik alaposan letapogatják a környezetüket. Miközben sikeresen végrehajtják a főfeladatot, tisztában vannak az alkalmi, mellékes eseményekkel, és fel is tudják ezeket idézni. A dimenzió másik végén azok vannak, akik a főfeladattal is kevésbé törődnek és a környezetre is kevésbé ügyelnek, egyszóval gyenge megfigyelők.

Holzman és Klein valamint Gardner és Long kutatási eredményei fontos adalékokkal szolgálnak elsődleges személyiségváltozónk – hasadás/mező-függetlenség/letapogatás – megértéséhez. Ezek a szerzők tisztáznj tudták azt, hogy a hasadás (a figyelemeltereléssel szembeni ellenállni tudás képessége) miért jár együtt analitikus gondolkodással. Holzman és Klein elsőként mutattak rá arra, hogy minél jobb a hasadás képessége – azaz minél strukturáltabb a figyelmi és az észlelési mező – annál jobban le van tapogatva; tehát több információ gyűlik össze döntéshozatal előtt. Ahogy ezt GARDNER és LONG (1962) írják – „úgy tűnik, hogy az alapos letapogató figyelmét

egészen leköti reakciójának helyessége, pontossága és elfogadhatósága. A felületes letapogató kevésbé habozik és kevésbé aprólékos."

Az utóbbi információ miatt a „letapogató” kifejezés hasznosabbnak tűnik a hasadásnál és a többi kifejezésnél is. Ezért mostantól kezdve erre az elsődleges személyiségváltozóra ekként hivatkozom.

Ennek az elsődleges személyiségváltozóknak leírták még egy másik változatát is, mégpedig KAGAN, MOSS és SIGEL (1963), akik a fogalomkialakításnál analitikus és nem analitikus, vagy relációs módokat különböztettek meg. Általános iskolás korú gyermekeknek képeket mutattak és azt kérték tőlük, hogy tegyék külön-külön csoportokba azokat, „amelyek együvé tartoznak” és indokolják is meg választásukat. Néhány gyerek olyan elem alapján választott, ami két vagy több képen is megtalálható volt, a teljes inger valamelyik különálló részét emelte ki, mint például „az órán és a vonalzon is vannak számok”. Őket analitikus leíróknak nevezték el. Mások egy puskás embert, egy sebesültet és egy orvost tettek egy csoportba, és ennek a csoportnak a „gyilkosság” címet adták. Ezeknek a gyerekeknek a fogalomkialakítási módját nem analitikusnak (relációs) nevezték, mivel választásuk a legszembeszökőbb ingersorra adott válasznak volt tekinthető, mely válasz nem kívánt sok elemzést, elkülönítést. Az analitikus csoportosításhoz — amikor minden egyes képről hasonló részleteket választanak ki — több megkülönböztetésre, kiemelésre van szükség.

Ezekből az analitikus és nem analitikus fogalomalkotási módokból eltérő információfeldolgozó stratégiákra következtethetünk, amelyeknek Kagan és munkatársai a reflektív, illetve az impulzív elnevezést adták. Azt találták, hogy a reflektív gyerekek magasabb színvonalon sajátítják el a feladatokat, hosszan tartó figyelemvizsgálatoknál több pontot érnek el, és amikor a feladat elemeit kell összehasonlítani, rendszerezettebb letapogató stratégiát alkalmaznak. A reflektív gyerekeknek tovább tart, míg eldöntik, hogy két alak egyforma-e — mert hajlanak arra, hogy az összes variánst megvizsgálják —, míg az impulzív gyerekek csak egyet-kettőt néznek meg közülük és máris adnak egy megoldást (KAGAN és KOGAN, 1970).

Meglehetősen nyilvánvalónak látszik, hogy a reflektív gyerekek, akik analitikus fogalomalkotási móddal rendelkeznek, alapos letapogatók, míg az impulzív gyerekek, akiknek a fogalomalkotási módja relációs, felületes letapogatók. Noha a letapogató (ESzV) a viselkedésben megnyilvánuló egyéni változatokért felelős alapvető tényezőknél csak egyike, abból a figyelemből, amit magára vont, arra következtethetünk, hogy — THURSTONE (1944) kifejezésével — „domináns” változó. *Mivel eddig ez a legvilágosabban leírt személyiségváltozó, indokoltnak tűnik, hogy megvizsgáljuk, vajon az álomstílusokat — legalábbis részben — megmagyarázhatjuk-e az álmodóknak a letapogató dimenzió mentén elfoglalt eltérő helyük alapján.*

Letapogató (ESzV) és álomstílusok

A kognitív struktúrákról

Az utolsó elemzés szerint az elsődleges személyiségváltozók kognitív struktúrák. KAGAN és KOGAN (1970) a következő állítást fogalmazták meg:

„Úgy tűnik, jelen korunk pszichológiája a funkciók tudománya, mely alapvető egységeit keresi. A biológia, a kémia és a fizika — a legszigorúbb értelemben véve — az entitásokról megfogalmazott funkcionális állítások összességéből áll. A biológiában a sejt és a gén az alapvető egység és a biokémiai törvényszerűségek írják le működésüket. ... Kiderülhet, hogy a pszichológiai egységek a kognitív struktúrák, és a kognitív folyamatokról felállított törvények írják majd le, hogyan működnek ezek az egységek.” (1275. o., kiemelés tőlem.)

Igenis kiderülhet, hogy a viselkedés egyéni változatainak magyarázatára szolgáló pszichológiai egységek a kognitív struktúrák. Hasadás, mezőfüggetlenség, fókusztól való elmozdulás, a fogalomalkotás analitikus módjai — ezeket az elnevezéseket valóban olyan struktúráknak adták, amelyek a szellemi működéshez rendelkezésre álló módokat határozzák meg. A letapogatásnak nevezett kognitív struktúra két aspektusát a fent idézett kutatók már kidolgozták. Az első aspektus [amit BRUNER, GOODNOW és AUSTIN (1956) a fogalomalkotás stratégiájának nevezett] analitikus — egészsleges vagy az ingersor egymás utáni feldolgozása —, párhuzamos feldolgozás; ezek az ismeretebb kifejezések e stratégiáknak az elnevezései közül. A második aspektus az elsőnek egy szempontja. GARDNER és munkatársai (1959) ezt aprólékos/kevésbé tétovázó, KAGAN és munkatársai (1963) pedig reflektív/impulzív megközelítésként írták le. Az analitikus emberek reflektíven dolgoznak; aggodalmaskodnak és alaposan letapogatják az észlelési és a figyelmi mezőt.

Ezt a két aspektust egy harmadikkal szeretném most kiegészíteni, és ez az elmentmondásokkal kapcsolatos. Mint közismert, különbség van a hipotéziseinket alátámasztó és az azoknak ellentmondó tények között. BRUNER és munkatársai (1956) vizsgálatukban azt találták, hogy „azokat a problémákat, amelyek megoldását az egészre vonatkozó hipotézissel indították 47%-ban csinálták végig, míg a részekre vonatkozó hipotézissel elkezdett feladatoknak 38%-át fejezték be”. Más szavakkal, az emberek, ha elvárásaikkal ellentétes élménnyel találják magukat szemben nem egyformán viselkednek. Az analitikusokhoz képest, az egészsleges stratégiával vagy információfeldolgozó móddal rendelkező embereket az egymásnak ellentmondó tények kevésbé zavarják; jobban hajlanak arra, hogy kezdeti hipotézisükhöz ragaszkodjanak, annak ellenére, hogy az a tények egy részével összeegyeztethetetlen; együtt tudnak „élni” a következtetlenségekkel és kevésbé érzik kényszerítőnek ezek összhangba hozását. Ezzel szemben azok, akik az információkat analitikusan dolgozzák fel, az ellentmondások felismerésében éberebbek és ennek megfelelően inkább készek nézeteik megváltoztatására.

A nyilvánvaló ellentmondás felismerésének képessége a fejlődés eredménye, amint ez egy INHELDER és PIAGET-től (1958, 367. o.) vett példából kitűnik. Egy öt és fél éves kisfiú megpróbált egy deszkát egy másik deszkával és egy fagolyóval egy víztartály alján lent tartani, de mind a kettő feljött. Amikor megkérdezték tőle, hogy miért lebegnek azok a vízben, így válaszolt: „Mert ez a deszka nagyobb.” „És miért jön fel a golyó?” „Mert kisebb.” „Milyen hosszú utat kell a gondolkodási folyamatoknak bejárniuk — írják Inhelder és Piaget — mielőtt egy egyszerű ellentmondásos magyarázat kísérlete megjelenik.”

És mégis, még azok sem tudják elkerülni az ellentmondásos információkkal való találkozást, akik nem hajlamosak a filozofálgatásra, mivel — ahogy BRUNSWICK (1943) hangsúlyozta — míg a fizika törvényei leírják a természet szabályszerűségeit,

az a természet, amellyel a viselkedő szervezetnek kell kijönnie, „szabálytalanul fejt ki hatását”. Más szóval, egy korábbi tanulásra épülő elvárást egy új élmény megcáfolhat. Az analitikus információfeldolgozása egyénekekkel szemben az egészséges információfeldolgozási móddal élők (azaz felületes letapogatók) együtt tudnak „élni” ezekkel a következetlenségekkel; igazában meglehetősen lassan igazítanak kezdeti hipotéziseiken. És természetesen létezik még a többség, akik se nem túlságosan aprólékosak, aggályoskodók, se nem vidáman gondtalanok, hanem valahol a kettő között vannak.

Az elsődleges személyiségváltó harmadik aspektusa – a logika megsértésének kezelésében való különbség – döntő lehet az álmotílusok magyarázatánál. Ha valaki kész arra, hogy ébren „együtt éljen” ellentmondásokkal, akkor valószínűleg lesznek a logikát sértő bizarr álmai. Tehát feltételezhetjük, hogy az alvás közben uralkodó feltételek növelik az ellentmondásokkal szembeni toleranciát. Viszont az alapos letapogatók, akik az ellentmondások és összeegyeztetethetlenségek kimutatásában éberek, alvás közben is megtarthatják ennek a szellemi éberségnek bizonyos fokát, és így logikus álmokat álmodnak.

Legelőször KAGAN és munkatársai (1963) mutatták ki, hogy az információ analitikus és nem analitikus feldolgozási módjai a nyugalmi autonóm tevékenység különböző szintjeivel vannak kapcsolatban. Akikre az analitikus mód jellemző, azoknál tízperces pihenési időszak alatt a tenyér bőrellenállásának 600 Ohmos vagy még annál is nagyobb spontán csökkenését gyakrabban figyelték meg, mint nem analitikusoknál ($p < 0,05$). Ezek a spontán GBR változások arra utalnak, hogy az analitikus személyek még pihenés közben is éberebbek a nem analitikusoknál. Egy másik, ettől független vizsgálatban McDONALD, SHALLENBERGER és CARPENTER (1968) azt találták, hogy azoknak, akik éber állapotban élénkebbek, erősebb spontán GBR kísérleteik vannak alvás közben, mint azoknak, akik kevésbé élénkek.

Ez a két vizsgálat együttesen azt állítja, hogy (1) GBR-rel mérve a szellemi éberségben vannak egyéni különbségek, (2) az éberebb személyek analitikus információfeldolgozási módot használnak, és (3) ezek az éberségbeli különbségek alvás közben is érvényesülnek. Ha az analitikus személyek alvás közben relatív éberek, akkor sokkal valószínűbb, hogy logikus álmokat álmodnak.

A fenti gondolatmenet tiszta típusokra vonatkozott, de amint már korábban is megjegyeztük, a legtöbb ember *mind* logikus, *mind* bizarr álmokkal egyaránt rendelkezik. Ebben az összefüggésben már mérlegeltük Bergson szellemi erőfeszítés fogalmának átvértékelését is. Bergson azt állította, hogy a szellemi termékek minősége a szellemi erőfeszítés mennyiségének függvénye. Én azonban azt állítom, hogy a szellemi erőfeszítés lanygulása bizarr álmokat eredményezhet. Ennek az állításnak az alátámasztásához össze kell kapcsolnunk a szellemi erőfeszítés fogalmát a *gondolkodás mikrogenézisének* elméletével. Röviden körvonalazom ezt az elméletet, és aztán felhasználom a kevert álmotílusok magyarázatához.

Ellentétben azzal, amit a naiv pszichológia mond, a mikrogenézis elméletének lényege az, hogy a szavak és a percepciók nem egy pillanat alatt keletkeznek; hanem azokat lépésről lépésre aktívan alakítjuk ki. Ezek a lépések nem szabályszerűen, egyenes vonal mentén követik egymást a kezdetleges körvonalától a kidolgozott képig. E lépések jellegét több tanulmányban leírták már (lásd FLAVELL és DRAGUN, 1957 összefoglalóját).

Ezen a területen a legfontosabb korai munka SCHILDERÉ (1920) és SANDERÉ (1928) volt. Schilder a gondolkodási tevékenység igazi kezdetéről azt írta, hogy azt homály fedi. Azonban attól a pillanattól kezdve, amikor át tudunk hatolni ezen a ködön, akkor megjelenik a keresett gondolatnak egy ködös, de határozottan irányított „szférája”. A konkrét gondolat vagy szó ebből a szférából vagy sémából bontakozik ki lépésről lépésre, hangzási asszociációkon keresztül, két szó (nem mindig lexikai) összeolvadása révén, szimbólumok és ellentétek közreműködésével. „Az itt bemutatott elemzés szerint” — vonja le következtetését Schilder — „ezek a képződmények előkészítő lépések, azaz a normális gondolkodás fejlődési szakaszai”.

Ezt a kialakulási folyamatot figyelemelterelés, alacsony szellemi erőfeszítés, kóros folyamat vagy intrapszichés konfliktus megzavarhatják. Ilyen esetekben a végső termék az átmeneti képződmények egyike lesz (amelyeknek rendszerint nem is vagyunk tudatában, miközben végcélunk felé haladunk). Ezek az átmeneti képződmények meglehetősen ijesztőnek tűnhetnek a szándékos gondolathoz képest. Ennek a nézetnek az alátámasztásához meggyőző bizonyítékokat szolgáltatnak az afázia vizsgálatok.

Egy afáziás beteg abbéli nehézségei, hogy megtalálja a helyes szót vagy még inkább az általa képzett helyettesítőket, rávilágíthatnak a szavak és a gondolatok kialakítási folyamatának lépéseire. Bemutatunk egy rövid részletet egy afáziás beteg és az orvosa között lezajlott párbeszédéből:

„Beteg: Van egy nagyon jó csomagom (luggage).

Orvos: Hmm, Most nem ez a valóban megfelelő szó, ugye?

Beteg: Hát...

Orvos: Melyik szóra is akart gondolni?

Beteg: Hát akkor, jó nyelv (language).

Orvos: Na, ez jobb.

Beteg: Nyelv (language). Én, én sokat beszélek, hirtelen azt mondom Önnek csomag (luggage) és nyelvet (language) értek alatta.”
(ROSS, CLARKE és HADDOCK, 1964, 308. o.)

Ebben a beszélgetésben korábban a beteg a „lungage”, a „longing” és a „lunging” szavakkal is próbálkozott, mielőtt eljutott volna a keresett szóhoz: „language”. Ezek a termékek különösnek tűnhetnek vagy mert egyáltalán nem lexikaiak, vagy mert jelentésük oly távol van a kimondandó szótól. És valamennyien hasonló zósört próbálunk végig, bár ki sem ejtjük, míg eljutunk a „language” kimondásához. Ez a kiválogató és selejtező folyamat nagyon gyors és általában nem is vagyunk tudatában. A kialakítási folyamat zavarai — mint például az afáziánál — azonban feltárhatják azt, ami rendszerint el van rejtve.

Nem sokkal SCHILDER (1920) „On the Development of Thoughts” című cikke után SANDER (1928) jelentette meg azokat a kísérleti eredményeit, amelyek az észlelésnél hasonló folyamat működésére világítottak rá. Sander tachistoszkóppal gyenge megvilágítás mellett, közvetett szögből vagy extrém kicsiben vizuális ingereket mutatott. Kitént, hogy az észlelés nem egy azonnal kész és passzívan megkapott élmény, hanem lépésről lépésre felépített. Ami végső soron — mondjuk — egy tárgy észlelete, az egy színárnyalat határozott körvonalak nélküli puszta benyomásaként kezdődik. A következő szakasz az alak-háttér szétválasztását tartalmazza. Ezután a körvonal és a

belső tartalom kivehetőbb lesz, de az alakzat még mindig nagyon bizonytalan és változó. És csak most alakul ki az első igazi Gestalt, vagy ahogy Sander nevezte a pre-Gestalt. Ez még mindig nem a végső Gestalt, mert még mindig változékony és a belső terület könnyen elveszti tagoltságát. Végül kialakul a teljes, tagolt és kategorizált észlelet.

Sander ezt a folyamatot aktuálgenezisnek (Aktualgenese) nevezte el, azt értve ez alatt, hogy minden egyes észleletet a helyszínén kell megteremtenünk, aktualizálnunk. Schilder eredményének ismeretében hasonlóképpen azt is mondhatjuk, hogy minden gondolatunkat minden pillanatban létre kell hoznunk, aktualizálnunk kell, azaz több előkészítő szakaszon átfuttatva kell kialakítanunk, mindig, újra és újra. A „mikrogenezis” kifejezést WERNER (1956) ajánlotta, és ezt a szót használjuk ma is ennek a tételnek a jelölésére.

A mikrogenezis elméletéből két szempontot kell hangsúlyoznunk: (1) A fogalmakat nem raktározzuk el emlékezetünkben kész formában, hanem minden alkalommal egy komplex asszociációs hálóból kell azokat frissen létrehozni. Egy szó vagy gondolat kialakítási folyamata nem zökkenésmentesen halad előre: felületes és értelmessé asszociációk között ingadozhat. (2) Ennek a folyamatnak a megzavarása vagy a kitűzött cél elérésének képtelensége az észlelés idő előtti befejezéséhez vezet. Bizonyos szellemi éberségi szint mellett zavarhatja az embert az ilyen félig kész termék, és ezért megkísérelheti annak továbbfejlesztését. Egy szkizofrén beteg akár meg is lehet elégedve vele. Hasonlóképpen egy alvó is beletörődhet abba, amit másként kritizálna.

Hogy még pontosabbak legyünk: NREM-alvás alatt a gondolkodás mikrogenezise valószínűleg befejeződik, ezért jól felépített gondolatok jönnek létre vagy legalábbis olyan álmok, ami az ébrenléti gondolkodási típus határán van. REM-alvás közben azonban ugyanannak az embernek lehet, hogy nem sikerül végigvinni a mikrogenezist az összes átmeneti szakaszon. Az alvásnak ebben a szakaszában jellemző alacsony erőfeszítés miatt a logikát vagy az emberek által elfogadott valóságot sértő álmot álmodhatunk. A szellemi erőfeszítés fogalmára és a mikrogenezis elméletére alapozva tehát meg tudjuk magyarázni, hogy miért rendelkezünk kétféle álommal.

Tisztázandó még, hogy egyesek miért csak logikus vagy csak bizarr álmokat álmodnak. Ezek a tiszta típusok – akár ébren, akár alvás közben – a szellemi erőfeszítés dimenzió valamelyik végénél találhatóak?

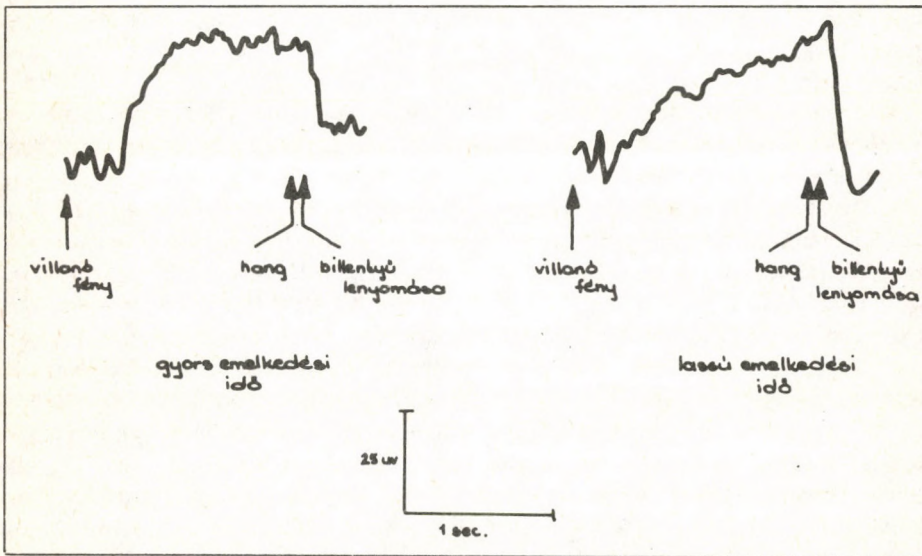
Inkongruenciák és álomstílusok

Ha az álmokhoz a letapogatás (ESzV) felől közelítünk, remélhetjük, hogy a kognitív struktúrák fent kifejtett három aspektusa: a fogalomaikotás analitikus–egészséges módjai, a reflektív–impulzív megközelítés, illetve az össze nem illésekkel szembeni tolerancia–intolerancia segíteni fog bennünket az álomstílusok különbözőségeinek megértésében. A legmegfelelőbb kiindulási pontnak az össze nem illés elemzése tűnik, mivel szinte magától értetődően párhuzam vonható a logika iránti fokozott figyelem és a logika szabályainak megszegését eredményező gondatlan figyelmetlenség végletei, valamint a logikus és a bizarr álomstílusok között.

Az egymással ellentétes információ kezelésében megmutatkozó különbségek

mérésére javasolt egyik módszer a feltételes negatív változat (FNV) vagy az elvárás görbe (WALTER és mtsai, 1964). Tipikus FNV kísérlet, ha egy ingert (például egy felvillanó fényt) szabálytalan időközökben többször megismételnek, mondjuk tizenkét-szer, vagy még többször, s ezt időnként egy feltételes inger (például egy hang) követi. A k.sz.-t arra kérik, hogy a második, a feltételes inger megjelenésekor például nyomjon le egy billentyűt. A két inger megjelenése között az EEG alapvonalától „negatív” emelkedő eltérést regisztrálnak a nem specifikus frontális kéregnél. Ez a FNV (vagy az elvárás görbe), ami – COHEN és WALTER (1966) szerint – az embernél eddig talált legállandóbb és legstabilabb EEG jelenség.

Mind ez idáig a FNV két típusát különböztették meg: (1) a görbe meredeken fel-fut a csúsig és a feltételes inger észleléséig fennmarad; és (2) fokozatos emelkedés a feltételes inger megjelenéséig. Mindkét esetben, a k.sz.-nek a feltételes ingerre adott válaszával (például a billentyű lenyomásával) a FNV görbe hirtelen esik (lásd 2. ábra).



2. ábra

A FNV morfológiájának két típusa (TEECE, 1971 engedéllyel átvéve)

Azt találták, hogy a kétféle elvárás görbe összefügg a feltétel megszegésére adott jellemző reakciókkal. Amennyiben a korábbi tanulásra alapozott előrejelzés nem válik be és teljesen váratlanul az első ingert nem követi a feltételes inger, a meredek görbéjű FNV-t adó személyeknél az elvárás görbe mégis tovább fennmarad. Másoknál azonban a FNV csökken, ha a második inger előfordulása önkényes (TECCE, 1971).

Tehát meredek FNV-t adó egyének nem éberek, vagy legalábbis kevésbé éberek a korábbi és az újabb élmények közti össze nem illések esetén, mint azok, akik lassan emelkedő FNV-t adnak. Ezért a meredek és a fokozatos FNV görbék a különbözőség grafikus mérésére használhatók, mivel elkülönítik azokat, akik együtt „élnek” az ellentmondásokkal, azoktól, akik készek rámutatni ezekre.

Emiatt javaslom, hogy használjuk a FNV-t kritérium változóként ellentétes információ hordozó helyzetekben a viselkedési stílusok feltárásához. Az álomstílusokkal kapcsolatban az az elvárásom, hogy a bizarr álmot álmodók FNV-je — akik feltehetően elviselik az ellentmondásokat — meredek lesz és a logikus álmokat álmodók FNV-je, — akik feltehetően nem toleránsak az ellentmondásokkal szemben — lassan emelkedik.

1. Vizsgálat

Ötven elsőéves önként jelentkező egyetemistát meghívtunk egy megbeszélésre és megkértük őket, írják le három álmukat olyan részletesen, ahogyan csak tudják. Bárkit, aki három logikus vagy három bizarr álomleírást adott be, logikus vagy bizarr álomstílussal rendelkezőként definiáltuk. Azokat, akik egy logikus és két bizarr, vagy két logikus és egy bizarr álomról számoltak be, kevert álomstílussal rendelkezőknek neveztük. Három álom alapján történő stílusmeghatározás kétségkívül önkényes döntés eredménye, de az álombeszámolók kérésének tapasztalati határa van. Többen még három álom felidézésére is képtelennek tartották magukat. Részben ezért és azért is, mert az első találkozás alkalmával akartam az álmokat összegyűjteni, hogy a kísérletvezetőnek a k.sz.-ekre tett bárminemű hatását elkerüljem, úgy döntöttem, hogy csak három álmot kérek.

Az álomstílus állandóságának ellenőrzésére másik ötven önként jelentkező elsőéves egyetemistát arra kértünk, hogy vezessenek egy álomnaplót, amelybe két héten keresztül közvetlenül felébredés után írják le valamennyi álmukat, amire csak emlékezni tudnak. Ebből a csoportból 42 személy 5–5 álmot idézett fel (néhányan még ennél is többet), egy személy 4 álmot, és egy másik hármat. A többi 6 egyetemista nem juttatta vissza naplóját. Csak az öt álombeszámolót tartalmazó naplókat elemeztük: 66%-ban kevert, 21%-ban csak logikus és 12%-ban csak bizarr álmot találtunk. Hat héttel később ismét megkértük ezeket az egyetemistákat, hogy két hétig újra jegyezzék fel minden álmukat. Tizenhatan küldtek vissza legalább öt álmot tartalmazó naplót (kilenc eredetileg kevert stílusúnak, négy csak bizarr és három csak logikus álmot álmodónak mutatkozott). A két vizsgálatban együttesen 14 személynek volt az álomstílusa ugyanolyan (a kivételek közé tartozott egy bizarr álmodó, aki most kevert stílusúnak bizonyult és egy kevert stílusú személy, aki logikus álmodó lett). Tehát kijelenthetjük, hogy az ember álomstílusa — általában — tartós tulajdonság.

Még nem adtuk meg a logikus és a bizarr álmok megkülönböztetésének kritériumait. Nézzünk először néhány példát bizarr álmokra:

(1. álom) „Iskolai táborozásra indultam. Nem emlékszem, hány éves lehettem, de biztos, nem voltam több 16 évesnél. Nagy csoportokban indultunk, hátizsákokkal felszerelve és csomó kabátot és pulóvert vettünk fel magunkra. Az út nagyon fárasztó lett, így az emberek lepakolták cuccaikat az útra, mígnem egy szép hosszú, színes hulladékcsíkot hagytunk hátunk mögött. Elfáradtam a meneteléstől és a matek tanár adott nekem egy seprűnyelet. Azt mondta nekem és egy srácnak, hogy üljünk fel rá és úgy is tettünk. A seprűnyél csak akkor haladt, ha énekelünk, ezért mindketten torunkunk szakadtából üvöltöttük a Halleluja kórust. Minél hangosabban, magasabban és

visítóbban énekeltünk, annál gyorsabban ment a seprűnyél. Végül elérkeztünk a célunkhoz. Valamilyen nemzeti park volt. Mindannyian a »Medve faluba« akartunk menni. Kizárólag medvék lakták, akik pontosan úgy viselkedtek, mint az emberek. Egyikünk tiltakozott: azt mondta, hogy halálosan fél a nagy, szőrös medvéktől. Álomban nem is gondoltam rá, de amikor felébredtem tudtam, hogy az a fiú, aki félt a medvéktől, maga is medve volt. Az utolsó jelenet egy moziban zajlott. Valamelyik fiú ölében ültem, úgy éreztem melegem van, megvédenek és szeretnek. A fiú nyilvánvalóan romantikus kellék volt, de azért ő is medve volt." A „fiú” és a „medve” egy alakba való sűrítése, a seprűnyél közlekedési eszközként való felhasználása és a nem tisztázott helyszínváltás (a moziba) miatt tekintjük ezt az álmot bizarrnak. A következő álom – bár jól felépített – egy valószínűtlen esetről szól:

(2. álom) „Egy forgalmas utca melletti parkolóról álmodtam. Tele volt buszokkal és autókkal. Egy közeli barátommal együtt mentünk át ezen a parkolón, amikor elhatározta, hogy bohóckodik egyet és eljátszik egy tréfás álöngyilkossági jelenetet. Lefeküdt egy kék-fehér busz első kereké mögé és elkezdett viccből úgy csinálni, mintha öngyilkos akarna lenni, hogy engem megnevettessen. De ekkor a busz elment. Bár a kerék mögött volt, mégis agyonnyomták. A buszsofőr egyáltalán nem jelent meg az álomban és mihelyt a busz elment és meghallottam barátom utolsó sikoltását, ő is eltűnt.”

A következő álmot a történetben előforduló hirtelen váltások miatt tekintjük bizarrnak:

(3. álom) „Azt álmodtam, hogy a fiúm elment egy hétre nyaralni Kanadába. Nagyon letört voltam, mert otthon kellett maradnom dolgozni. Hirtelen mindkettőnket »áttelepítettek« néhány közös barátunkkal együtt a hegyekbe. Egy szokásos táborjelenet következett (tűz, sátrak, főzés), amikor ismét eltávoztak minket. Ezúttal a tengerpartra. Most egy »képeskönyv« jelenet bontakozott ki – napnyugta, fehér tarajú hullámok és elhagyott tengerpart (kivéve minket). Nem emlékszem, de azt hiszem, egy másik helyszín következett. Mielőtt felébredtem, teljesen szétesett »hol-vagyok« állapotban voltam.”

A két következő példa logikus álmokat képvisel:

(4. álom) „Egyik barátommal, Ruth-tal voltam iskolában. Nagy-nagy vásár volt, csomó ember kószált ide-oda, és ahogy mentünk, azt hiszem láttam egy lányt, Stellát; ment felfelé a lépcsőn a tömegben és be akartam mutatni őt Ruthnak. Ruth azt gondolta, hogy hasonlít Stellára. Ott volt a kisöcsém és a húgom és valahogy elkerültem Ruth-tól. Öcsém, húgom és én falovakat és egy kalapot vettünk. Bementünk a diákok otthonba és betettük ezeket oda.”

(5. álom) „Azt álmodtam, hogy terhes voltam. Álomban úgy három-négy hónapos terhes voltam és igazából éreztem a többsúlyomat és a kerek hasamat. Emlékszem, hogy rendkívül örültem ennek. Álomban egyetlen egy dolgot csináltam, elmentem egy áruházba, ahol a babaruha-kiállítás volt.”

Amint látható, azokat az álmokat neveztük „logikusnak”, amelyekben a történet valószínű volt, és az események rendszeresen követték egymást. A „bizarr” álmokban valószínűtlen történetek, mesészerű események és hirtelen helyszínváltások fordultak elő. FREUD (1901) álmok kategóriáival egybevetve nyilvánvaló, hogy azokat az álmokat hívtuk bizarr álmoknak, amelyeket ő vagy értelmetlennek, vagy érthetetlennek, vagy összefüggéstelennek nevezett. A Freud által felvetett két másik kategóriát – az értelmes és érthető, és az értelmes, de ijesztő hatású álmokat, amiket nem tudunk ébren hová tenni, logikus álmokként definiáltuk.

A logikus és a bizarr álmok ilyen megkülönböztetése egészen közel áll SNYDER (1970) fogalmihoz és kritériumaihoz: „Néha a dolgok felettebb valószínűtlenek az ébrenlét szempontjából nézve; azonban mégis elképzelhetők, ezért nem kell feltétlenül bizarrnak minősíteni.” (146. o.) Elképzelhető, de valószínűtlen az álmodó ébrenléti valóságának nézőpontjából – ez Freud második kategóriájának újrafogalmazásának tűnik. Snyder megemlíti, hogy szerinte Freud első két kategóriáját egyesíteni lehet. „Egyes valószínű epizódok viszont éppen csak egyetlen egy hihetetlen elemet tartalmazhatnak, például: egy macska hirtelen nyúllá változik. Ez már elegendő ahhoz, hogy ezt a beszámolót legalább mérsékelten bizarrnak minősítsük.”

A fenti kritériumoknak megfelelően nyolc személynek csak logikus és nyolc személynek csak bizarr álma volt. A többi huszonnyolcnak kevert típusú álmai voltak (a kezdeti 50 személyből hat csak két álmról számolt be, és ezért őket kizártuk ebből a vizsgálatból). Néhány hónappal később a FNV kísérlethez meghívtuk azokat, akiknek álmuk kizárólag vagy logikusak vagy bizarrak voltak. A „logikus” csoportból hatan, a „bizarr” csoportból heten jöttek el. A kísérlet eredményeit az 1. táblázaton mutatjuk be.

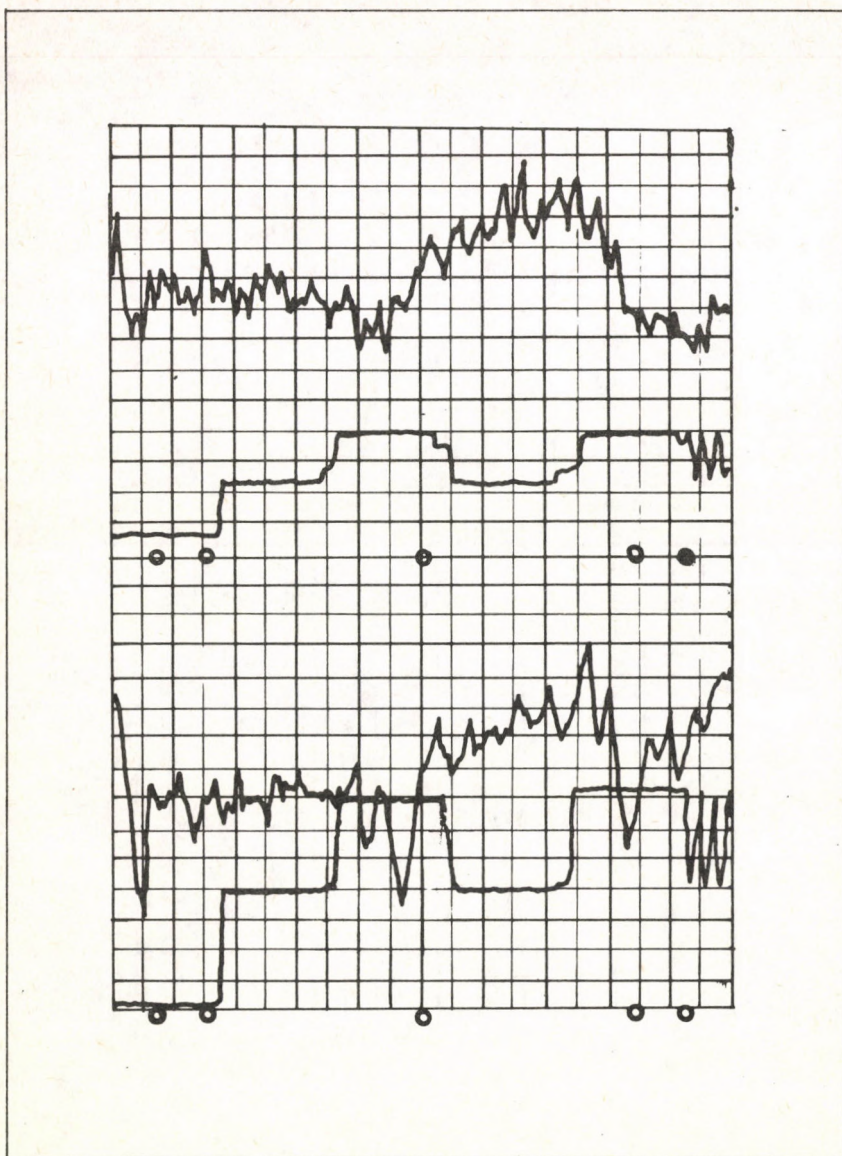
1. táblázat

Álomstílusok és a FNV

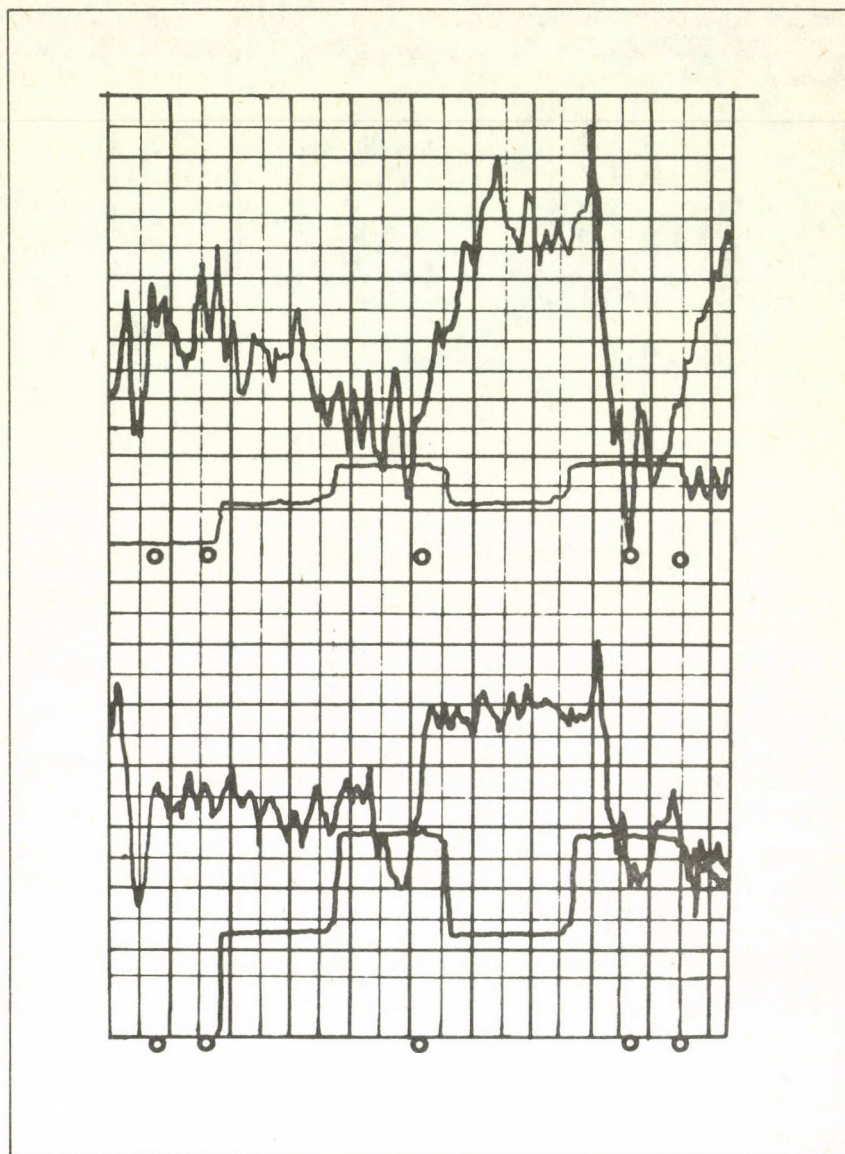
Álomstílusok	FNV	
	hirtelen	lassan emelkedő
logikus	1	5
bizarr	5	2

Binominális eloszlás miatti Yates-féle korrigálás után $\chi^2 = 5,7$; $p < 0,01$

Láthatjuk, hogy a logikus álmokat álmodók FNV-je lassan emelkedő és a bizarr álmokat álmodóké meredeken emelkedő (lásd a 3. és a 4. ábrát). Álomstílusuk nappali, ébrenléti viselkedésüket tükrözi. Azok, akik a különbségek és ellentmondások értékelésében éberek – amint ezt a lassan emelkedő FNV-jük is jelzi – alvás közben is elég éberek ahhoz, hogy logikus álmuk legyenek. Ezzel szemben azok, akik kevésbé törődnek az össze nem illésekkel – amit meredek FNV-jük jelez –, az elmaradó megerősítés feltételei mellett is hajlanak arra, hogy kezdeti kereteikhez ragaszkodjanak – ál-



3. ábra
Két logikus álmódó FNV-görbéje



4. ábra
Két bizarr álmodó FNV-görbéje

maik is bizarrak lesznek. Ébrenléti viselkedésük – amire az ellentmondásokkal való „együttélés” jellemző – tükröződik bizarr stílusú álmaikban.

Fókuszváltások és fogalomalkotási módok

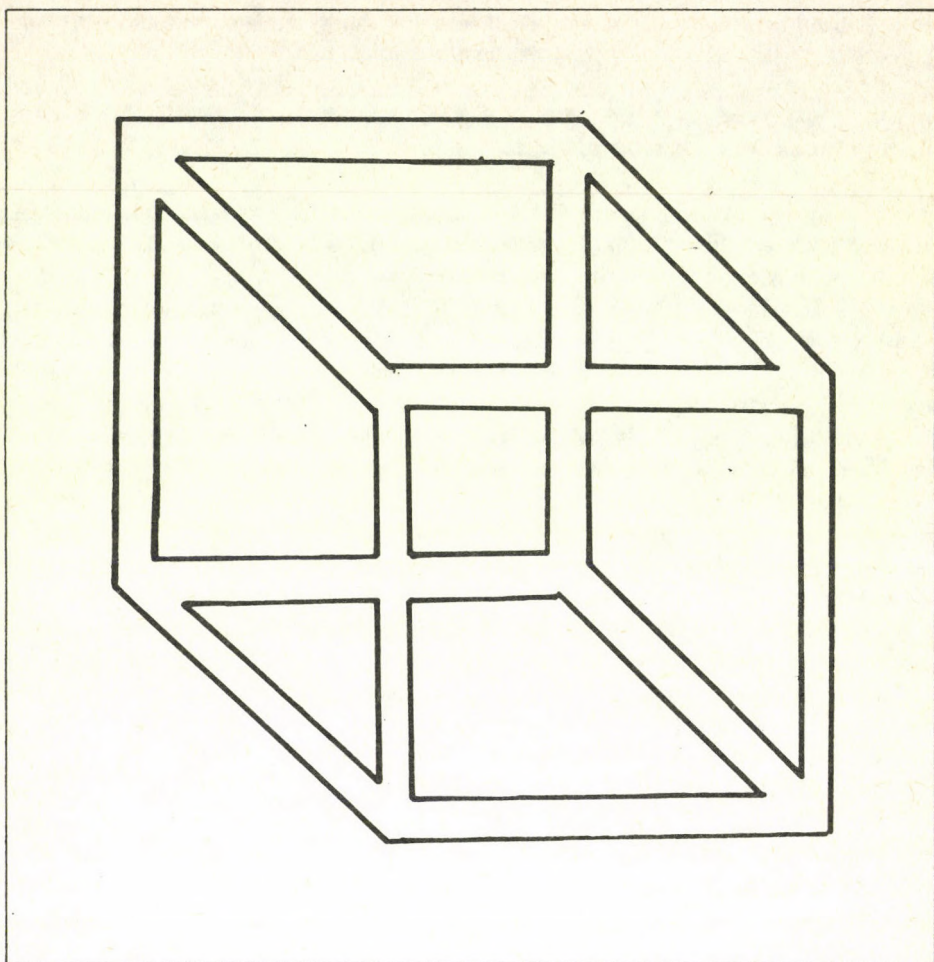
Miután megállapítottuk, hogy az ellentmondások kezelésében mutatkozó különbségek összefüggenek az álmstílusokkal, nézzük meg most a háromösszetevős letapogatás (ESzV) második aspektusát: *a fogalomalkotás módjait.*

„A szellemi élet”, ahogy erre RIBOT (1896) közel egy évszázada rámutatott, „belső események állandó jövés-menéséből, érzések, érzelmek, gondolatok és képzetek áramlásából áll ... egy olyan mozgó halmazban, mely szakadatlanul alakul, alakját elveszti, majd ismételten alakot ölt.” A mentális mezőnek azt a strukturálását, amikor a „mozgó halmaz” egy részét kiválasztjuk és egy pillanatra előtérbe helyezzük, s ezzel egyidőben a „halmaz” többi részét háttérben hagyjuk, ezt nevezzük figyelemnek. Tehát a figyelem fogalma vagy a mentális mező tagolása magában foglalja az ideiglenes jelleget; a figyelem a tudatba vezető örökké elmozduló keskeny kapu. Az ilyen állandó váltások mindenekelőtt a motiváló szükségletek változásait tükrözik, mivel a figyelem – hacsak nem szolgál valamilyen szükségletet – megfoghatatlan. Információfeldolgozó képességünk korlátai a figyelem középpontjában végbemenő szüntelen változások további okai. A hatalmas információáradat szinte eláraszt bennünket és információfeldolgozó képességünk behatárolt. Ezért figyelmünket egy bizonyos elkülönített részre kell irányítanunk és abban a pillanatban minden mást le kell gátolnunk. Nemsokára egy másik elemet kell a figyelem középpontjába emelnünk és minden mást – beleértve a figyelem előbbi fókuszát – háttérben tartanunk.

Ez a fókuszváltás a fogalomalkotási mód egyik kifejezése és lehetséges mérése. Az alapos letapogatók, akik analitikus információfeldolgozási módot alkalmaznak, és akikre az aprólékos megközelítés jellemző, több időt töltenek annak mérlegelésével, hogy mit is észlelnek folyamatosan, mint a felületes letapogatók. Nyilvánvalóan pozitív kapcsolat van a fókuszváltás gyakorisága és a döntéshozatal sebessége között: minél több a fókuszváltás egy időegység alatt, annál rövidebb a tévovázás a következtetések levonásánál. És minél kevesebbet habozik valaki döntésének meghozatalánál, annál kevésbé analitikus, és annál inkább egészes a fogalomalkotási módja.

A Necker-kocka (5. ábra) ideális kritérium-feladatnak tűnik a fókuszváltás egyéni változatainak és ennél fogva a fogalomalkotási módok különbségeinek vizsgálatára. A Necker-kocka ún. reverzibilis figura. Fixálás közben a kocka mélysége megváltozik. A kocka észlelt irányulása először általában olyan, mintha az alsó négyzet a kocka első oldala lenne. Majd egy idő múlva ez az alsó oldal átfordul úgy, hogy a kocka alja lesz belőle. Ha tovább fixáljuk, az észlelt pozíció a két nézet között fluktuál.

Ezeknek az észlelt pozícióknak az okai teljesen tisztázatlanok, azt azonban már tudjuk, hogy a fluktuáció időegységenkénti aránya egyénileg jellemző személyiségvonnás. Mindenesetre kiindulhatunk abból, hogy a fluktuáció aránya jelzi a döntéshozatal sebességét, függetlenül a kocka helyzetének változásait meghatározó feltételektől. Ezek szerint a Necker-kockánál relatíve magas arányban várunk váltást azoktól, akik sok hűhó nélkül szoktak dönteni. (Ők lennének a „bizarr” álmokat álmodók.) Azt is



5. ábra
Necker-kocka

feltételezzük, hogy akik egy döntéshez sok információt gyűjtenek be, viszonylag alacsony arányban váltogatják a kocka két pozícióját. (Ők lennének a „logikus” álmodók.)

Ennek a hipotézisnek az ellenőrzésére az álmvizsgálatban részt vett egyetemisták közül azokat, akik már a FNV kísérletben is részt vettek, kértük meg, hogy egy percig fixálják a Necker-kockát. Azért egy perces időt választottunk, mert FRANKS és LINDAHL (1963) úgy találták, hogy ez idő alatt a váltások arányában megmutatózó egyéni különbségek inkább megjelennek, mint egy ennél hosszabb időszak alatt. A következő instrukciót adtuk:

„Kérem helyezze fejét erre az álltartóra, és nézzen erre a táblára. Néhány perc múlva megkérem, csukja be a szemét, míg leveszem a takarót a tábláról. Amikor

kinyitja a szemét, egy kocka rajzát fogja látni. Úgy van megrajzolva, hogy miközben nézi, úgy tűnik, mintha a kocka megváltoztatná a papíron irányulását. Ne várja azt, hogy akár a kocka, akár a papír valóban el is mozduljon. Valahányszor ilyen változást észlel, kérem nyomja meg ezt a gombot. Kérem ne akarja, hogy ez bekövetkezzen, de azt se akarja, hogy ne történjen meg. Csak üljön nyugodtan, és jelezze minden alkalommal, ha lát egy ilyen váltást."

A 2. táblázaton ennek a kísérletnek az eredményeit mutatjuk be. Amint látjuk, a logi-

2. táblázat

Álomstílusok és a Necker-kocka feladat

Álomstílusok	N	Necker-kocka	
		\bar{x}	S.D.
logikus	8	4,12	2,17
bizarr	8	9,38	4,31

t-próba= 3,08

p < 0,01

kus álmokat álmodók szignifikánsan kevesebb fluktuációt észleltek, mint a bizarr álmokat álmodók. Ezeknek az eredményeknek pontos jelentésére csak akkor derülhet fény, ha a különböző arányú váltások mögött húzódó döntéshozói folyamatokat is nyomon követjük. Habár a kért feladat a kocka fixálása, a k.sz.-eknél akaratlan letapogató szemmozgások is megfigyelhetők. Negatív kapcsolatot várunk a kocka helyzetére vonatkozó váltások aránya és az akaratlan szemmozgások száma között. Másként szólva, minél több letapogató szemmozgást végez valaki, annál lassabban jut el egy döntéshez és így a kocka helyzetében kevesebb váltást rögzít. Ellenben, attól a k.sz.-től, akinél kevesebb letapogató szemmozgást figyeltünk meg, azt váránk, hogy gyorsabban döntsön és ugyanannyi idő alatt a kocka helyzetére vonatkozóan több váltásról számoljon be.

A Necker-kocka feladat megoldása közben a szemmozgásokat Beckman-elektrodák segítségével regisztráltuk. A vízszintes mozgásokat a két szem külső szemzugához rögzített két-két elektródával, melyek egymással össze voltak kapcsolva, így bipoláris elvezetést tettek lehetővé. Hasonlóképpen a függőleges szemmozgásokat is bipoláris elrendezésben rögzítettük: két elektródát illesztettünk a jobb szem szemüreg feletti és alatti területére és ezeket összekötöttük. A jobb fülhöz erősített elektróda szolgált földelés gyanánt.

Az adatok végső elemzésénél csak az 1,6 fokos ívnél vagy a 1/2 másodpercnél nagyobb szemmozgásokat számoltuk össze. Ennek két oka volt. Az első technikai jellegű: a vízszintes elvezetésnél jelentős mennyiségben rögzítettünk kis aktivitást; számítógépes értékelés nélkül ezt felettből nehéz lenne táblázatba rendezni és így tévedé-

sekre adna módot. A második és a fontosabb ok: a vízszintes bipoláris elvezetésnél feltehetően szomszédos halántéklebenyek agytevékenységét regisztráltuk; ezért lehetetlen volt annak eldöntése, vajon az alacsonyamplitúdójú aktivitás szakkádokat vagy agytevékenységet jelzett. Az utóbbi valószínűbb, hiszen ilyen gyors alacsonyfeszültségű aktivitást a függőleges szemmozgásoknál nem észleltünk.

Noha a logikus álmodók csoportjánál több függőleges szemmozgást figyeltünk meg, mint a bizarr álmodók csoportjánál (átlagosan 27,12, illetve 16,75), ezek nem különböztették meg a két csoportot szignifikánsan egymástól. Viszont a logikus álmodók vízszintes szemmozgásai szignifikánsan nagyobbak voltak, mint a bizarr álmodókéi (lásd 3. táblázat). A logikus álmodók átlaga 47,5, a bizarr álmodók átlaga 28,0

3. táblázat

Álomstílusok és letapogató szemmozgások

Álomstílusok	N	letapogató szemmozgások	
		\bar{x}	S.D.
logikus	8	3,84	0,54
bizarr	8	3,23	0,69

egymintás t-próba= 1,97

$p < 0,04$

volt. Az eloszlások meglehetősen aszimmetrikusak voltak, ezért logaritmikus transzformációt kellett alkalmazni a két csoport összehasonlításához.

Ezek szerint a logikus álmodók lassan emelkedő FNV-t mutatnak, a Necker-kocka tesztnél a fluktuáció aránya minimális és fixálás közben nagyon sok a letapogató szemmozgásuk. Tehát ezek a k.sz.-ek aprólékos gonddal mérlegelnek pro és kontra; az egész mezőt letapogatják és éles különbséget tesznek a releváns és az irreleváns elemek között. Ezzel szemben a bizarr álmodók FNV-je meredek, a Necker-kocka tesztnél a fluktuáció aránya maximális, és fixáláskor relatíve kevés letapogató szemmozgást végeznek. Ezeket a k.sz.-eket az egymásnak ellentmondó bizonyítékok ellenére gyakran befolyásolja mindaz, ami számukra a helyzet feltűnő jellegzetességének tűnik. Általában hajlanak arra, hogy némiképp módszer nélkül döntsenek. A két véglet között van természetesen a többség, azok az emberek, akiknek az álomstílusa kevert, és akik feltehetően nem túlságosan aggályoskodók és nem is gondtalanok döntéshozatalaikban.

Ismert tehát az álomstílusok összefüggése a FNV típusokkal, a Necker-kocka tesztnél mutatott fluktuációk arányával és a letapogató szemmozgásokkal; ezek alapján kijelenthetjük, hogy a letapogató (ESzV) dimenzió mentén elfoglalt helyünk határozza meg álomstílusunkat. Freud véleménye szerint: „Az álom teljes értékű lelki művelet ... hajtóereje mindig a beteljesülendő vágy. Az álom-vágy mivoltának a felis-

merhetetlensége, furcsasága és képtelensége annak a lelki cenzúrának az eredménye, amely alá az álom képzése közben került." (1900, 397. o., ford.: Hollós István) Kísérletünk eredményei rávilágítanak arra, hogy a logika megsértése az álomban nem teszi szükségessé ilyen cenzúra feltételezését. A letapogatás terén megmutatkozó egyéni különbségek, a szellemi erőfeszítés és a mikrogenezis fogalmaival együttesen rávilágítanak arra, hogy egyes álmaink miért bizarrak. Továbbá a szellemi erőfeszítés és a mikrogenezis fogalmi – s nem a cenzúra hipotézise – ad feleletet arra nézve is, hogy miért rendelkezünk *mind bizarr, mind logikus* álmokkal egyaránt.*

(Gefferth Éva fordítása)

ZVI GIORA

DREAM STYLES AND THE PSYCHOLOGY OF DREAMING

This essay is to reaffirm the existence of styles of dreams and to suggest a theory to explain this. The characterization of dreaming here in general and of differences in styles is not couched in the language of an id-ego battle.

First the REM-scanning hypothesis is rejected as, in fact, not only is visual imagery possible without scanning movements, but visual imagery inhibits eye movements. The REMs are useful in differentiating different kinds of dreams, rather than signs of dreaming versus non-dreaming. During the sleep we have two kinds of dreams, and these two kinds of dreams are generated at different periods of sleep. Dreaming is not restricted to REM periods of sleep and there is a difference in the types of dreams dreamt during REM and NREM periods.

Freud's theory was meant to account for bizarre dreams so people have been guided by the stereotype of a dream as a mentation completely different from waking thought. This prevailing definition should be overcome and logical, well-constructed dreams be recognized. The author emphasizes the distinction between logical and bizarre styles and concludes that everybody has both bizarre and logical dreams, most people having mixed styles of dreams, some mainly logical and some mainly bizarre dreams.

In the next part of the paper the intent of the author is to begin to explore the meaning of the styles of dreaming. It is suggested that during sleep there are fluctuations in the level of mental effort the dreamer is capable of mobilizing and it is argued that logical dreams are generated during a period of high mental effort and bizarre dreams during a period of low mental effort. The fluctuations in the level of mental effort explain why people generate two kinds of dreams. The REM sleep appears to be the period of deeper sleep, the period during which the sleeper's mental effort is more inhibited. NREM sleep allows a higher level of mental effort and thus dreams resembling waking thoughts are generated.

The primary personality variable "scanning" seems to be one of the basic,

*Az irodalomjegyzéket a II. rész végén közöljük.

dominant factors responsible for individual differences in behavior. Styles of dreams find their explanation — partially at least — in the different positions the dreamers occupy along the continuum of "scanning". The three aspects of this cognitive structure — an analytic versus holistic mode of conceptualization, a reflective versus an impulsive approach, and a tolerance versus an intolerance of incongruities — help us understand the differences in dream styles.

Individual differences in regard to "scanning" combined with the concepts of mental effort and microgenesis, explain why some dreams are bizarre. So it is not the hypothesis of censorship that explains why there are both bizarre and logical dreams, but the concepts of mental effort and microgenesis. During NREM sleep microgenesis of thoughts is likely to be completed, thus producing well-thought-out ideas or at least, a dream which fringes on the waking type of thought. During REM sleep, however, the same person may fail to carry the microgenesis through all its transitional formations. Due to the low mental effort characterizing this stage of sleep, we may generate a dream that violates logic or agreed-upon reality.