

THEOLOGIA PRACTICA

Ledán M. István*
Érköbölkút

Jung álmértelmezése és az álmok jelentősége a gyászfolyamatban

„Én elárulom nektek az álmodás titkát: az értelmzés előbbi, mint az álom, és mi már értelmzésből álmodunk.”

Thomas Mann: *József és testvérei*

1. Bevezető gondolatok

Maga Carl Gustav Jung, az analitikus pszichológiai iskola megalkotója, a valláspszichológia egyik klasszikus képviselője is bevallotta:

„Egyetértek minden olyan előítélettel, amely szerint az álmofejtés minden bizonytalanság és önkényes belemagyarázás kvintesszenciája.”²⁴

Ugyanakkor azt is bevallotta, hogy terápiás praxisa során mintegy zavarában, tanácsstalanságában fordult az álmok felé. Ha az ember élete elakad, és semmiféle célt, irányt nem lát maga előtt, a tudattalan nem fogja „szó nélkül hagyni” az életnek ezt a megfeneklését. Mi mást tehetne ilyenkor a terapeuta, minthogy odafigyel az álmokra, a tudattalan üzeneteire, és megpróbál kihámozni belőlük valamit, ami továbblendítheti a megfeneklett életet? Ez – miként Jung óvatosan megfogalmazza – mégiscsak „több a semminél”.²⁵ Ám ez azt is jelenti, hogy az álom, az álmokkal való foglalkozás és az a kísérlet, hogy megértsük a magunk és a mások álmát, meglehetősen ingoványos talajra visz bennünket.

Ugyancsak ingoványos talajra lépünk, ha azt kérdezzük, hogy micsoda az álom, és mit üzen az a Biblia szerint, illetve *ki* üzen az álomban. A kérdésre

* Ledán M. István (Sepsiszentgyörgy, 1975) református lekipásztor, a Kolozsvári Protestáns Teológiai Intézetben folytatott teológiai tanulmányokat (1995–2000). Lelkészi munkája mellett latinból fordít, illetve társszerkesztője a *Laudator temporis acti* nevű latin nyelvpolitással foglalkozó blognak. 2015-től a Debreceni Református Hittudományi Egyetem doktorandusa. Kutatási területe: az ógörög sírfeliratok vizsgálata az újszövetségi eszkatológia vonatkozásában.

²⁴ Jung, Carl Gustav: Ziele der Psychotherapie. In: *Gesammelte Werke (GW)* 16, 83. Idézi: Kast, Verena: *Álmok. A tudattalan titokzatos nyelve*. Ford. Murányi Beatrix. Európa Könyvkiadó, Budapest 2010, 61.

²⁵ Jung, Carl Gustav: Ziele der Psychotherapie. Idézi: Kast, Verena: *Álmok. A tudattalan titokzatos nyelve*, 61.

nem kapunk – a probléma természetéből adódóan nem is kaphatunk – egyértelmű választ.

Ha azt vizsgáljuk, hogy miként viszonyul a Biblia az álomhoz vagy a látomáshoz,²⁶ akkor kettős kép rajzolódik ki előttünk. Az álomban egyrészt Isten szól az emberhez (1Móz 31,24; 4Móz 12,6 skk.; Jób 33,14.15; Mt 2,12), az álom igazat mond (Dán 2,45) és a numinózuossal való találkozás színtere (Jób 4,12), másrészt viszont lehet zavaros, félremagyarázható jelenség is, amely szembenáll Isten világos Igéjével (Jer 23,25–28), hiábavaló vagy hiábavalónak tűnhet (Préd 5,6; Ez 12,21 skk.), sőt lehet egyenesen hazug is (Jer 23,30).

A bibliai szöveghelyek vizsgálata során szembeötlő, hogy az álmokat, illetve az álmok magyarázatát Isten többnyire „szakemberekre”, prófétákra, látnokokra, általa elhívott kiválasztottakra bízta, de ugyanakkor ők azok, akik vissza is élhetnek az álomfejtés adományával, azaz ilyen vagy olyan megfontolásból, akár valamilyen személyes ambícióból, akár a(z olcsó) vigasztalás szándékával meg is hamisíthatják az álmok üzenetét (ld. még Mik 3,5.6).

A fentebb felsorolt megállapítások óvatosságra intik mindazokat, akik az álommal foglalkoznak, ám mindezek ellenére, vagy inkább a fentiek figyelembe vételével, az álommal való foglalkozás – miként Jung fogalmaz – „hatékony”.²⁷ Ez egészen pontosan az jelenti, hogy az élet megfenekléseiből, a fásultságból, a depresszióból, az életkedv elvesztéséből, a gyászból és mindenféle bénító helyzetből az álom, illetve az álommal való foglalkozás visszasegít(het) az eleven életbe, felpezsdít, és utat jelöl ki. Tehát bizonyos értelemben a jövőt mutatja, vagy inkább egy potenciális és élhetőbb jövőt vázol(hat).

Tanulmányom első, hosszabb részében Jung álomértelmezését mutatom be, és összehasonlítom ezt a freudi álomfelfogással. A második, rövidebb részben a gyász feldolgozásának vonatkozásában fogom vázolni az álmok szerepét, jelentőségét és „hatékonyását”.

²⁶ A látomás során „technikailag” lehet ébren az ember (ApCsel 9,10; ApCsel 10,3.9 skk.), illetve részesülhet benne alvás közben is (Dán 7,1.2; ApCsel 18). Ez utóbbi esetben az éjszakai látomást az előbbi valóságérősége, intenzitása különbözteti meg az álomtól, bár a határ olykor elmosódhat. A héber Bibliában a חלום szó fejezi ki az álmot. A LXX felváltva használja erre az εὐπνυσίον (álom), a ὄραμα (látomás), illetve a ὕπνος (álom) kifejezéseket, az Újszövetségben az ὄναρ az álom szava, a Vulgata pedig a somnium kifejezést használja az álomra. A látomást a héber Bibliában a ראייה, az LXX-ben, illetve az Újszövetségben a ὄραμα, a Vulgatában pedig a visio kifejezések jelölik.

²⁷ Jung, Carl Gustav: *Ziele der Psychotherapie*. Idézi: Kast, Verena: *Álmok. A tudattalan titokzatos nyelve*, 60.

2. Jung álomértelmezése

2.1. Egy „beavató” álom

Van Jungnak egy híres álma, amelyre gyakran hivatkoznak azok, akik pszichológiájával foglalkoznak,²⁸ illetve amelyet ő maga is többször elbeszél:²⁹ a saját házat látta álmában. A ház szintjeit különféle stílusokban rendezték be. Az emelet 18. századi, a földszint középkori, a pince pedig római kori. A pincéből egy csapóajtón át üregszerű helyiségbe lehet lejutni, ahol az álmodó két koponyát, csontokat és cserépedényeket lát. Ez volna tehát az épület prehistorikus szintje.

Jung szerint az álom a saját életét summázza, illetve pszichéjének történetét vázolja. Az álmot elmesélte Freudnak, aki a saját módszerét követve ki is elemezte azt, amikor egyszer együtt utaztak hajón Amerikába. Jung nem éppen keserűség nélkül jegyezte meg:

„Ha az én módszeremet követte volna, [...] nagy horderejű történetet hallott volna.”³⁰

Így azonban csak annyi történt, hogy Jung rájött: Freud valamilyen kínos vágya után kutat, ezért azt sugallta, hogy az álombéli koponyák és a csontok családjának bizonyos tagjaira utalhatnak, akiknek halálát kívánhatja.

Miközben Freud élénken helyeselt, Jungnak egy intuitív gondolata támadt, mondhatni egy revelációja, miszerint az álom őt magát, egész lényét jelenti. Rádöbrent arra, hogy – szemben a freudi teóriával – mindig az emberi lényen mint egyszeri jelenségen, illetve a vele való személyes kapcsolaton van a hangsúly, amely nem egyszerűsödhet arra a kérdésre, hogy ki dominál az analízisben.

Az álom arra a felismerésre is vezette Jungot, hogy a gyógyulásnak a páciens saját személyiségéből kell fakadnia (*Mit akarsz, hogy cselekedjem veled?*), ezért minél többet kell megtudni az egyénről, mint egyetlen és megismételhetetlen személyiségről. Ugyanakkor ez az álom kiindulópontul szolgált a kollektív tudattalan megsejtéséhez. Innen érthető, hogy Jung és később közvetlen munkatársai nagyon mély érdeklődést kezdtek tanúsítani a mítoszok és a szimbólumok világa iránt. Talán nem túlzás megkockáztatni azt a feltevést, hogy ezt az álmot, illetve az álom megfejtését tekinthetjük a jungi pszichológia születése pillanatának.

²⁸ Kast, Verena: *Álmok. A tudattalan titokzatos nyelve*, 154–155.

²⁹ Jung, Carl Gustav: A tudattalan megközelítése. In: Jung, Carl Gustav: *Az ember és szimbólumai*. Ford. Matolsi Ágnes. Göncöl Kiadó, Budapest 1993, 54.

³⁰ Jung, Carl Gustav: *A tudattalan megközelítése*, 54.

2.2. A szimbólum. Álca vagy a tudattalan „anyanyelve”?

Noha Freud az álomfejtésben a gondolattársításra fektet nagyobb hangsúlyt, elismeri a szimbolikus álomfejtés jogosultságát.³¹ Felismeri azt is, hogy a szimbólum értelmezése olykor az álmodó nemétől, nemzetiségétől, műveltségétől, tehát személyes meghatározottságoktól függ. A lépcső, az alagút, a lovaglás például szerinte mindig (elfojtott) erotikus vágyakat jelöl, de a fog kihullása más-más dolgot jelent nőknél és férfiaknál. Férfiaknál a pollúciós álmokkal van összefüggésben, nőknél pedig a szüléssel áll kapcsolatban. Saját álomanalíziseire hivatkozva azt fogalmazza meg, hogy a szimbolikus álomfejtés főként akkor rendkívül produktív, ha az álmodó is közreműködik a megfejtésben. Ugyanakkor Freud azt is hangsúlyozza, hogy az álom arra használja a szimbólumokat, hogy burkoltan ábrázolja az üzenetet.³² Úgy gondolja, hogy az álom azért nem tárja fel leplezetlenül a maga sajátos üzenetét, értelmét, tehát szimbólumokban is azért beszél, mert torzítania kell. Ez a torzítás pedig egy „lelki hatalommal”, a cenzúrával magyarázható.

Freud szerint az álomformálásban két pszichikai hatalom ismerhető fel: 1. *a vágy, amely az álomban jut kifejezésre*; 2. *a cenzúra, amely cenzúrázza az álombeli vágyat, és ezzel kierőszakolja a torzítást*. Éppúgy jár el, mint az író, aki a cenzúrárt kijátsszandó, kellőképpen eltorzítja szövegét, azaz egyfajta alakoskodásra kényszerül. A cenzúrának az a feladata, hogy beengedje a tudatba az álomtartalmat (hiszen emlékezhetünk álmunkra), de nem anélkül, hogy végre ne hajtana a szája íze szerinti változtatásokat. Ami tehát a cenzúrának kínos, azt csak torzítva engedí be a tudatba. Ekként a szimbólum sem más, mint álca, alakoskodás, célja pedig az, hogy „kijátssza” a tudat éberségét.³³

Míg Freud szerint a szimbólum valójában csak álcázza a tudat előtt már ismert gondolatot vagy érzést, és így a megfejtés valójában „ráismerés”, addig Jung úgy gondolja, hogy a szimbólum valami olyat kíván közölni a tudattalan sajátos nyelvén, ami a tudat számára eddig rejtve volt. Szimbólumok egyébként nemcsak az álomban fordulnak elő: vannak szimbolikus érzések, gondolatok, cselekvések és helyzetek. Sokszor élettelen tárgyak is együttműködhetnek a tudattalannal. A Jung által megfogalmazott, kissé misztikus szinkronicitás elve alapján megtörténhet például az, hogy a tulajdonos halála pillanatában megáll az óra. Jung híres tanácsa így szól a szimbólumok tanulmányozására és alkalmazására nézve:

³¹ Freud 1911-ben, az *Álomfejtés* című könyvének harmadik kiadásához írt előszavában jegyzi meg: „Maga az álomfejtés tana olyan irányba fejlődött tovább, amelyet a könyv első kiadása még nem hangsúlyozott eléggé: [...] megtanultam, hogy a szimbolika körét és jelentőségét az álomban, helyesebben a tudattalan gondolkozásban érdeme szerint méltányoljam. Ld. Freud, Sigmund: *Álomfejtés*. Ford. Hollós István. Helikon Kiadó, Budapest 1985, 11.

³² Freud, Sigmund: *Álomfejtés*, 248. skk.

³³ Uo. 103. skk.

„Tanuljanak meg minél többet a szimbolikáról, aztán felejtsek el mindent, amikor egy álmot analizálnak.”³⁴

Ezt úgy érti, hogy a tanult anyag nem alkalmazható maradéktalanul az álmok szimbólumainak értelmezésében, mivel az egyedi embernek egyedi álma van, és ezt nem lehet belekényszeríteni semmiféle rendszerbe.³⁵

Nemrég, amikor meglátogattam szüleimet, észrevettem, hogy öcsém egy fakereket és egy fajármot rakott fel a fészker falára. Számára mindkettő közömbös tárgy, amolyan rusztikus díszítőelem, de eltöprengtem azon, hogy amennyiben ezt a fakereket és a fajármot egy parókia udvarán pillantanám meg, mindenképpen szimbolikus szándékra gyanakodnék. Arra gondolnék, hogy a kerék a napkorongot, azaz Krisztust (Jel 21,23), a járom pedig Krisztus követését jelképezi az illető lelkész kolléga számára, illetve a Krisztus szolgálatára emlékezteti őt (Mt 11,29–30). A kerék és a járom, minthogy más-más képzetek kapcsolódnak hozzá, egészen mást jelentene egy lelkész álmában, mint gazdálkodással foglalkozó öcsém számára. Jung tanácsa az ilyen és hasonló dolgok komoly figyelembevételét jelenti a szimbólumok tanulmányozása esetében. Azt tehát, hogy bármennyit is tudunk a kerék vagy a járom szimbolikájáról, akárhányszor is jelentse egy álomban nagyjából mindig ugyanazt, az egyedi álmodó esetében akár gyökeresen mást jelenthet.

A továbbiakban egy álompéldán keresztül kísérlem meg bemutatni, hogy milyen lényegi különbségek és esetleges átfedések mutatkoznak Freud és Jung között az álomszimbólumok kezelésében és értelmezésében. Az álompéldát Bodrog Miklóstól kölcsönözöm. Az álomgazda egy válási válságban levő férfi, aki

„[...] konyhaszerű helyiségben egy tepsit lát, mely tele van ürülékkel, benne egy kígyó talán maga is ürülékből, ficánkol, és eszelős örömmel kiáltozik. A feleség meggyújt egy zöld tintával írt levelet, amit a kígyó fejére ejt. Az álmodó attól tart, hogy a kígyó ettől megvadul, de inkább jajgatni kezd, és ezt vinnyogja: bocsáss meg, bocsáss meg! A kígyó lassan elnémul a levél pernyéje alatt, miközben az álmodót részvét fogja el iránta, és ezt mondja magában: szegény kígyó, szegény kígyó!”³⁶

Bár – miként láttuk – Freud is elismeri, hogy a szimbólumok értelmezése az álmodó *conditio humanájától* függ, a fenti álomnak minden bizonnyal szexuális vágyteljesítés jelleget tulajdonítana: a konyhában és a tepsiben a női, a kígyóban pedig a férfi genitáliát látná. A házassági válságban élő férfi álcázott vágya az lenne, hogy ne kelljen házasetletet élnie feleségével, minthogy az – a feleség esetleges női fondorlatai ellenére (zöld tinta) is – immár kínos, kellemetlen, sőt undorító (ürülék; jajgatás; szegény kígyó) lett számára.³⁷ Bodrog viszont a jungi

³⁴ Jung, Carl Gustav: *A tudattalan megközelítése*, 52.

³⁵ Uo.

³⁶ Bodrog Miklós: *Álmaink barlangvilága*. Akadémiai Kiadó, Budapest 1995, 56.

³⁷ Vö. Freud, Sigmund: *Álomejtés*, 254. skk.

álomfejtés módszerét követve a konyhában, a tepsiben és a kígyóban is a feleség szimbolikus megjelenítését látja. A férfi néha kígyónak nevezi feleségét, aki szereti sértegetni, piszkálni a férjét, és még mindig reménykedik abban (zöld tinta), hogy maga mellé kötheti őt. Amint azt a férfi el is mondta, ő kész megbocsátani feleségének, de nem szándékozik visszavonni a válást. A megbocsátást, amely kétszer ismétlődik az álomban, és amelyet a férfi hangsúlyosnak érez, az álom a feleség szükségleteként állítja be, mivel erre szüksége is van „szegénynek”, ugyanis ilyen a természete, és erről ő szinte nem is tehet. Az álom üzenete pedig ez: a feleség most már „sütheti”.³⁸

De talán megkockáztathatjuk ezt a feltevést: mivel az álmok többretegűek és egyszerre több üzenetet is hordozhatnak, álmaink többségének lehet egy „freudi”, illetve egy „jungii” értelme. Következésképpen: az álmok szimbólumait – legalább is olykor – érdemes szemügyre venni a freudi „szexuálisan kötött” és a Jung-féle „kontextuális keretek között szabad” értelemben is.

2.3. Az álom megközelítése Freud és Jung szerint

Freud kijelenti, hogy az álom mindenkor az elfojtás megnyilvánulása. Az elfojtott, elnyomott anyagot, amely az éber életben elzáródik az észleléstől, az éjszakai élet csempészi be a tudatba az álommunka által. Az *Álomfejtés* mottójaként választott Vergilius-idézet ezt így fogalmazza meg: *Flectere si nequeo superos, Acheronta movebo*.³⁹ Azaz, ha az elfojtás alá eső (többnyire szexuális töltetű) vágy nem nyilvánulhat meg nappal, akkor ez a vágy az éjszakai életet, az álmot hívja segítségül.⁴⁰ Freud tétele tehát, amelyet aztán némileg módosított, így hangzik: az álom (elnyomott, elfojtott) vágyak (burkolt) teljesítése.⁴¹ Az álomban rendszerint gyermekkori élmények is megjelennek, az aktuális vágy pedig éppen ezekhez a kora gyermekkori, elfojtott élményekhez kapcsolódik. Freud úgy látja, hogy van az álomnak egy nyilvánvaló (manifeszt) és egy rejtett (latens) tartalma. A latens tartalmat, azaz az álom álcázott, ám valódi jelentését a gyermekkori élmények hordozzák. Másként fogalmazva: a vágy mindig jelen idejű, de gyermekkori emlékekből szerez erősítést.⁴² Az álom(fejtés) „a tudattalanhoz vezető királyi út”,⁴³ ám ez a *via regia* mindig a múltba visz vissza, és a múltunkkal szembesít. Tehát Freud számára ez a fő kérdés: *Milyen okból álmodom?*

Az álom Jungnál is a tudattalan terméke, de ő a következőket is nyomatékosítja:

³⁸ Bodrog Miklós: *Álmaink barlangvilága*, 56.

³⁹ Vergilius: *Aeneis*. Ford. Lakatos István. Európa Kiadó, Budapest 1962, VII. 312.: „Hogyan nem látgyul a menny: Acheront verem én fel.”

⁴⁰ Freud, Sigmund: *Álomfejtés*, 421.

⁴¹ Uo. 120.

⁴² Uo. 123. skk.

⁴³ Uo. 421.

1. a tudattalannak önálló funkciója van, amit ő a *tudattalan autonómiájának* nevez, és álmokban (is) megmutatkozó törekvése nem (mindig) vág egybe a tudat törekvéseivel;⁴⁴
2. a tudattalan nem valamiféle démoni szörny, veszélyessé inkább csak akkor válik, ha elfojtjuk, illetve ha képtelenek vagyunk asszimilálni.⁴⁵

A múlt feltárása, a múlttal való szembenézés Jung számára is fontos és elengedhetetlen, ámde mivel felismerte, hogy a „holnap gyakorlatilag fontosabb, mint a tegnap”, nagyobb hangsúlyt fektet az álmokból imaginatív módon kirajzolódó jövő(kép), jövőbeli lehetőségek megkonstruálására. Jung meg van győződve afelől, hogy semmiféle múltidézés, és a megbetegítő múltnak semmilyen újra-élése nincs olyan gyógyító hatással az emberre, mint a jövő felé tekintés, a jövő építése, amelyhez az álmok nagymértékben nyújtanak segítséget.⁴⁶ Jung fő kérdése tehát így tevődik fel: *Mi célból* álmodom? Azt mondhatjuk tehát, hogy Freud álomértelmezése inkább kauzális, a Jungé pedig jobbra, ha nem is kizárólagosan, finális.⁴⁷

Verena Kast leírja egy súlyos depresszióval küzdő fiatal nő álmát, amelyet kauzálisan és finálisan is értelmez. Az álom a következő:

„A szüleim házában lakom. Anyám szólít és szid, ahogy mindig. De most nem figyelek rá, mert éppen egy izgalmas könyvet találtam.”⁴⁸

Kauzális értelmezésben az álom arra a helyszínre viszi vissza a szülőktől már külön élő nőt, ahol komplexusa kialakult. Az álmodó újra átélheti emocionálisan, hogy anyja állandóan szidalmazta, s így szembesülhet azzal, hogy honnan ered a komplexusa. Ám ez oda vezethetne, hogy a múltbéli epizód még inkább beágyazódik a komplexus ismételt átélése és újratitkítása által.

A finális értelmezés arra tekint, hogy miként lehetne meghaladni a komplexust. Nem az a kérdése elsősorban, hogy miért vált a személyiség ilyené vagy olyanná, hanem az, hogy miként haladhatná meg önmagát. Az álomban egy könyv is megjelenik, ami annak a szimbóluma, ami leköti a nőt, vagy más irányba tereli az álmodót. Ilyesmi ugyan nincs pillanatnyilag életében, de az álomból immár tudja, hogy milyen érzés lenne, ha volna, és azt gondolja, hogy a valós életben, ébren is rátalálhatna. A finális értelmezésből kiderül, hogy az álom reményt ad, célt mutat, azt is mondhatnánk, hogy a jövőt vázolja, vagy valamilyen jövőt körvonalaz az álmodó számára.⁴⁹

Arra a kérdésre, hogy meg lehet-e tudni a jövőt az álomból, Freud határozott nemiel válaszol, mert az álomból inkább a múlt ismerhető meg, bár –

⁴⁴ Jung, Carl Gustav: *Grundwerk*. Band I. Walter, Olten 1984, 174–175. Ld. még Jung, Carl Gustav: *Gondolatok az álomról és az önismeretről*. Ford. S. Nyíró József. Kossuth, Budapest 1996, 26.

⁴⁵ Uo. 29.

⁴⁶ Jung, Carl Gustav: *GW* 4, 759. Idézi: Kast, Verena: *Álmok. A tudattalan titokzatos nyelve*, 146.

⁴⁷ Kast, Verena: *Álmok. A tudattalan titokzatos nyelve*, 145.

⁴⁸ Uo. 147.

⁴⁹ Uo. 147–148.

minthogy az álom a vágyunkat mutatja – valamiképpen a jövőbe vezet, és ennyiben, *de csakis ennyiben*⁵⁰ igaz, hogy élénk tárhatja a jövőt.⁵¹

Jung szerint, minthogy a tudattalanban nem csupán az van, amit valaha látunk, éreztünk, gondoltunk, hanem ott van a csírája jövőbeli terveknek: a jövőendő ott készül, ott érik, ott körvonalazódik. A tudattalan jövőbeli eseményt is anticipálhat, különösen a visszatérő álmok esetén. Így az álmok – nemcsak metaforikus értelemben, mint Freudnál – a jövőről is beszélhetnek. Innen származnak a kreatív gondolatok, ötletek, a hirtelen felbukkanó inspiráció, a heuréka-élmény.⁵² Jung tehát prediktív funkciót is tulajdonít az álmoknak. Ez persze az ő felfogásában sem azt jelenti, hogy az álom a „jövőbe lát”, hanem sokkal inkább azt, hogy az álom „valószínűségek kombinációit” mutatja meg, amelyek aztán összevághatnak a valósággal.⁵³ Jung arra figyelmeztet, hogy az álom előrejelző funkcióját semmiképpen se becsüljük túl, mivel az álom „csak” jelzi, hogy mi a fontos, mi lehet fontos életünkben, akár a jövőt illetően is, de semmi esetre sem „mondja meg a tutit”.⁵⁴ Figyelemre méltó, hogy az álmok elmaradásának egyik okaként Jung éppen azt a tényt említi, hogy az ember nem tisztázza eléggé tudatos problémáit, és a tudattalan, azaz az álmok beavatkozására vár.⁵⁵ A prediktív funkció mindenképpen az álom finális (*Mi okból álmodom?*) értelmezésének a kontextusába helyezendő. Az álmok tehát nem próféciaák.

Jung leírja egy középkorú férfi álmát, aki rendszeresen kigúnyolta az ő álomfejtési módszerét.⁵⁶ A férfi szenvedélyes hegymászó volt. Egyszer azt álmodta, hogy egyedül egyre magasabbra és egyre könnyedebben, szinte repülve hág a csúcs felé, majd odaérve kilép a levegőbe, az űrbe. Jung, aki jól ismerte a férfi élethelyzetét, elmondta neki, hogy álma szerint ő a halált keresi a hegyekben, ezért jobb lenne abbahagynia a magányos és veszélyes hegyi túrákat. A férfi fél év múlva lezuhant egy szikláról.⁵⁷ Ebből az álompéldából is nyilvánvaló, hogy mit ért Jung az álom prediktív funkcióján: az álom a személy (jövőre irányuló, a jövőre vonatkozó) öntudatlan vágyait, érzéseit, tendenciáit jelenít(het)i meg.⁵⁸

Freud alapvetően a tudat cenzúráját kijátszó álcázásnak tekinti az álmot. Nála az álom mindig valami mást jelent, mint annak nyilvánvaló tartalma. Jung

⁵⁰ Kiemelés tőlem, L. M. I.

⁵¹ Freud, Sigmund: *Álomfejtés*, 430.

⁵² Jung, Carl Gustav: *A tudattalan megközelítése*, 30–37. és 49.

⁵³ Ld. Jung, Carl Gustav: *GW* 8, 493. Idézi: Kast, Verena: *Álmok. A tudattalan titokzatos nyelve*, 150–151.

⁵⁴ Uo.

⁵⁵ Jung, Carl Gustav: *Briefe. 1956–1961. 3. Band.* Walter-Verlag, Olten 1972. Ld. még Jung, Carl Gustav: *Gondolatok az álomról és az önismeretről*, 16.

⁵⁶ Az álmot idézi Bodrog Miklós: *i. m.* 85.

⁵⁷ Jung, Carl Gustav: *Lesebuch.* Walter-Verlag, Olten 1983. Ld. még Jung, Carl Gustav: *Gondolatok az álomról és az önismeretről*, 22.

⁵⁸ Freud erre határozottan azt mondaná, hogy az álom mindig a múltba vezet, és valószínűleg vágyteljesítő szexuális értelmezést javasolna (hegymászás = szexuális aktus).

szerint viszont az álom normális és természetes jelenség, és nem jelent mást, mint amit jelent. Ezt kérdezi:⁵⁹

„Csakugyan miért alakoskodna az álom, ha némi odafigyeléssel, átlagos önismerttel és önmagunk iránti őszinteséggel rendszerint meg lehet fejteni.”⁶⁰

Legalábbis az úgynevezett „kis álmok”-at.

2.4. Jung sajátos koncepciói

2.4.1. Álomelméletek

Jung nagyon komolyan gondolta, hogy még a tapasztalt álomértelmezőnek is újra meg újra, minden álom előtt be kell ismernie teljes tudatlanságát, félre kell tennie minden előítéletet, és az éppen aktuális álom tekintetében egészen váratlan dologra is fel kell készülnie.⁶¹ Ezért szerette hangsúlyozni, hogy nincs álomelmélete.⁶² Ennek ellenére Verena Kast úgy látja, hogy Jung pszichológiájában legalább két álomelmélet körvonalazódik: 1. az álmoknak komplexusok a főszereplői; 2. az álom kompenzál.

2.4.1.1. Álom és komplexus

Freud *bon-mohját*, miszerint az álom királyi út a tudattalanhoz, Jung így módosítja: „a tudattalanhoz vezető királyi út a komplexus, mely álmokat okoz”.⁶³ A komplexus olyan tapasztalás, amely a többszöri megélés okán rögzül, bensővé válik, s ezekhez problematikus érzelmek (düh, harag, tehetetlenség, szégyen stb.) kapcsolódnak. Ha az ember a bevésődött tapasztalathoz hasonló helyzetbe kerül a későbbiek során, konfliktusosan, azaz a helyzethez képest inadekvát módon (indokolatlan dühvel, szégyenérzéssel stb.) reagál.⁶⁴ Jung a komplexusokat „lehasadt lélekrészek”-nek is nevezi.⁶⁵ Ezek a lehasadt lélekrészek szimbolikus formában jelennek meg az álmokban, s egyrészt jelzik s ezzel tudatosítják a megoldandó problémát, másrészt rá is mutatnak az irányokra, a lehetőségekre, a kiutakra.

Verena Kast leírja egy idősödő, depresszióval küzdő hölgy álomsorozatát, akit gyerekkorában rendszeresen büntettek torkosságáért és egyéb vágyaiért, amelyeket mohóságnak tüntettek fel előtte, s ezért belevésődött az a gondolat, hogy nem szabad örülnie a szép, ízléses vagy ízletes dolgoknak. Ha ez mégis megtörténik vele, büntudatot érez. Az álomsorozatból két álmot idézek:

⁵⁹ Jung, Carl Gustav: *A tudattalan megközelítése*, 89.

⁶⁰ Uo. 62.

⁶¹ Jung, Carl Gustav: *Grundwerk* 1, 174. Ld. még Jung, Carl Gustav: *Gondolatok az álomról és az önismeretről*, 34.

⁶² Jung, Carl Gustav: *Ziele der Psychotherapie*. In: *GW* 16, 86.

⁶³ Jung, Carl Gustav: *GW* 8, 210. Idézi: Kast, Verena: *Álmok. A tudattalan titokzatos nyelve*, 81.

⁶⁴ Ld. Kast, Verena: *Álmok. A tudattalan titokzatos nyelve*, 81.

⁶⁵ Jung, Carl Gustav: *Mélységeink ösvényein*. Budapest, Gondolat Kiadó 1993, 45.

„1. Olyan ételt eszem, amit még soha nem ettem. Valamiféle desszert. Egészen kimelegszem tőle. Csak meg ne lásson senki. [...]”

2. Játosztéren vagyok. Egy kislány hason csúszkál le a csúszdán, és visítzik örömeiben. Az édesanyja figyelmezteti: Vigyáz, veszélyes! Én megnyugtatom az anyukát: biztonságban van a gyerek. Nézze, mennyire örül!”⁶⁶

Az első álom inkább csak szembesíti az álmogazdát a maga problémájával: ilyenkedik, élvezi is, de ugyanakkor szégyent is érez („meg ne lásson senki”). A második álom már a lehetőségeket, a megoldást is mutatja: teljesen biztonságban érezheti magát az, aki önfeledten örül. Az álomban a kislány, az anyuka és az *álomén* is maga az idősödő hölgy, az álom üzenete pedig a következő: még mindig hajlamos megtiltani magának az örömet („Vigyáz, veszélyes!”), de már kezd erősödni lényének az az oldala, amelyik büntudat nélkül képes élvezni az örömeiket.⁶⁷

2.4.1.2. Az álmok és a kompenzáció

Ha tudatos személyiségünk túlságosan egyoldalúvá válik, ha személyiségünk-re rátapad a szerep, a *persona*, az álmok elkezdenek kompenzálni,⁶⁸ azaz megmutatják lényünknek azt az oldalát, amelyet nem, vagy nem szívesen veszünk észre.⁶⁹

Az álmok kompenzáló funkciójára remek irodalmi példa Babits *A gólyakalifa* című írása. A főhős, Táborny Elemér, a gazdag, intelligens, előkelő, morálisan érzékeny fiatalember éjente egy nyomorúságos körülmények között élő, állandóan megalázott, buta és egyre lejjebb csúszó kamaszfiúról, egy iparostanonc-ról álmodik. Ez a kamaszfiú Táborny Elemér árnyékszemélyisége. A nyomorban élő kamaszfiú ugyancsak álmodik éjjelente, ám az ő álmaiban egy gazdag, előkelő, művelt fiatalember jelenik meg. Ez a művelt, jól szituált fiatalember is árnyékszemélyiség az iparostanonc számára, csak éppen pozitív értelemben. Míg Táborny tragédiája az, hogy képtelen együtt élni ezzel az árnyékszemélyiséggel, álmai miatt porig alázza a szégyen, és mindenáron el akarja pusztítani alteregóját, addig a lecsúszott kamaszfiú éber életét valamilyen félreértésnek, rossz álmoknak tartva, elhanyagolja feladatait, és egyre inkább ragyogó álmaiba menekül. A tragikus végkifejlet elkerülhetetlen: az iparostanonc véget szándékozik vetni végképpen elromlott, ellehetetlenült életének, de ezzel legszebb álmának, Táborny Elemérnek halálát is okozza. Táborny pedig azzal, hogy meg akarja ölni az iparostanoncot, legrosszabb álmával együtt önmagát is elpusztítja.⁷⁰

Mivel az ember hajlamos arra, hogy egyoldalúvá váljék, beszűküljön, azonosítsa magát pillanatnyi érdekeivel, szerepeivel, hízogő önképekkel vagy a kor-

⁶⁶ Kast, Verena: *Álmok. A tudattalan titokzatos nyelve*, 72.

⁶⁷ Uo. 72–74.

⁶⁸ A latin *compenso* a következőket jelenti: *kiegyenlít, (kár)pótol, összemér*.

⁶⁹ Kast, Verena: *Álmok. A tudattalan titokzatos nyelve*, 82.

⁷⁰ Babits Mihály: *A gólyakalifa*. Európa Könyvkiadó, Budapest 1957.

szellemmel, az álmok azt a „hálátlan” feladatot is magukra vállalhatják, hogy szembesítsenek személyiségünk elhanyagolt, nem szívesen vállalt, szégyellt vagy háttérbe szorított részeivel. Bodrog Miklós így fogalmaz:

„Amit letagadunk belvilágunk tartalmaiból, azt dörgölik orrunk alá az álmok. Elveinknek, kulturáltságunknak, jó szándékainknak ellentétei ott lapulnak lényünk szellőzetlen bugyraiban. Az álmok szagmintát hoznak fel nekünk onnan.”⁷¹

Az álombeli kompenzációt ellenpontozásnak is nevezhetjük, nem feledkezve meg arról, hogy az álomban történő ellenpontozás ugyanolyan mértékben túloz, mint a tudat, csak éppen ellenkező előjellel.⁷² A kompenzatív álmok természetesen nem csupán személyiségünknek letagadott, nem szívesen felvállalt (árny)oldalait hozzák a tudat felszínére, hanem ugyanúgy kiegyenlítik lényünk aktuálisan túlságosan egyoldalú vagy negatív beállítódásait is. Ez utóbbi esetben rejtett energia- és örömforrásainkra irányítják figyelmünket. Elgondolkodtató azonban, hogy az álmoknak ez a pozitív kiegyenlítése nem jellemző a depressziósok álmaira, azaz úgy tűnik, hogy a pozitív kompenzációról csak olyan személyek esetekben beszélhetünk, akiknek lelki működése elfogadható mértékben egészséges. Ha a depresszióval küzdő egyén álmaiban bizonyos idő elteltével pozitív kompenzáció jelenik meg, ez azt jelzi, hogy a beteg rálépett a gyógyulás útjára.⁷³

2.4.2. Az álom tárgyi és alanyi szinten

Freud megállapítja, hogy az álom rendkívülien, az aljasságig menően önző: nem törődik mással, csak az *egóval*. Következésképpen az álmot nem idézheti fel a mások iránt érzett aggodalom, érdeklődés. Ha a mások iránt érzett aggodalom és féltés mégis megjelenne álunkban, az csupán álcája egy szégyenletes (nek ítélt) vágnak.⁷⁴ Azt a tételt, hogy az ember mindig önmagáról és önmagából álmodik, Jung az álmok *tárgyi és alanyi szintű* értelmezésének elméletével finomhangolja. Minthogy a szimbólum olyan tárgyi valóság, amelynek mögöttes tartalma van, és egyaránt eredhet személyes, illetve az emberiség történetéből, Jung számára egyértelmű módon adódott az a következtetés, hogy az álombeli szimbólumok alanyi és tárgyi szinten is értelmezhetők. Az ember nyilván másokhoz való viszonyáról, konfliktusairól, sérelmeiről is álmodik, ebben az értelmében tehát másokról is, ám azzal a megkötéssel, hogy az álomban

⁷¹ Bodrog Miklós: *i. m.* 67.

⁷² Uo. 20.

⁷³ Ld. Kast, Verena: *Álmok. A tudattalan titokzatos nyelve*, 140–141.

⁷⁴ Ld. Freud, Sigmund: *Álomsféjtés*, 194–195. Freud a szeretteink halálával kapcsolatos álmok magyarázatánál utal Hamletre, aki másokat gondolkodás nélkül szúr le, ám vívódik amiatt, hogy bosszút álljon-e vagy se apja szellemén. Freud szerint azért, mert a gyilkos saját titkos, be nem vallott szándékát teljesítette. Ebben az esetben a vágy kibúvik a szokásos cenzúra alól, leplezetlenül jelenik meg, mivel nincs még egy olyan vágy, amit ennyire távol hinnénk magunktól. (*i. m.* 192–193.)

szereplő *másik* mindig az álomgazdával való személyes kapcsolat kontextusában érdekes. Erről Jung így ír:

„Minden olyan értelmezést, amelyben az álomtartalmak reális objektumokkal azonosíthatók, tárgyi szintű értelmezésnek nevezek.”⁷⁵

Ugyanezt Verena Kast így fogalmazza meg:

„Ha olyan emberről álmodunk, akihez létfontosságú érdekltség fűz, az álmot először mindig objektív (tárgyi) szinten kell megvizsgálni.”⁷⁶

Az alanyi szintű értelmezés abból indul ki, hogy az álombeli képzetek elsőrendűen a mi személyes képzeteink, s így minden szereplő, aki álunkban megjelenik, úgy tekinthető, mint aki személyiségünk valamely részének szimbolikus megjelenítése. Ezt Jung így fogalmazza meg:

„Az álom olyan színház, ahol az álmodó maga a színpad, a színész, a sűgő, a rendező, a szerző és a kritikus.”⁷⁷

Ez a kétségbevonhatatlan tény az alapja az álmok alanyi szintű értelmezésének. Noha lehetnek olyan álmok, amelyek inkább tárgyi, illetve inkább alanyi szinten értelmezhetők, a legtöbb álmodot egyszerre érdemes tárgyi és alanyi szinten is értelmezni. Kast ugyanakkor megjegyzi, hogy az alanyi szintű értelmezést nem jó túlzásba, mintegy *ad absurdum*ig vinni, azaz arra következtetni, hogy mindig és mindenért sohasem mások, hanem mindig csakis maga az álmodó okolható, illetve ő maga a felelős.⁷⁸ A fentiek illusztrálására következzen egy személyes álmom, egy „tipikus lelkészálom”.

A gondnokommal, úgy tűnik, kiránduláson vagyunk. Külön autókkal érkezünk. Egy barlang előtt állunk, amelynek a bejárata eléggé lepukkant. Csalódott vagyok, az sem biztos, hogy jó helyen vagyunk. Felvetem/felveti, hogy fel kellene menni a várba(?), mert lehet, hogy ott van a barlang, amit keresünk. Megérkezik egy magyarországi autó, és hátulról behajt a gondnok autójába. A következő pillanatban észreveszem, hogy az én autóm is megrongálódott, jobban is, mint a gondnoké. Az eleje olyan, mintha kivasalták volna. Valahogy ott terem öcsém, mire újból odanézek, már ki is kalapálta az autót. Csupán szépséghibák mutatják, hogy meg volt ütve. Azt várom, hogy a magyarországi autós pénzt ajánljon fel a gondnoknak, amit – határozottan úgy gondolom – illene majd továbbadnia nekem. Aztán észreveszem, hogy az ütközéstől kilyukadt a gumi: a kár nem nagy, mégis bosszús, szinte kétségbeesett vagyok. Valahogy a gondnokkal szem-

⁷⁵ Jung, Carl Gustav: *GW* 7, 130. Ld. még Jung, Carl Gustav: *Gondolatok az álomról és az önismeretről*, 63.

⁷⁶ Kast, Verena: *Álmok. A tudattalan titokzatos nyelve*, 108.

⁷⁷ Jung, Carl Gustav: *GW* 8, 509. Ld. még Jung, Carl Gustav: *Gondolatok az álomról és az önismeretről*, 63.

⁷⁸ Kast, Verena: *Álmok. A tudattalan titokzatos nyelve*, 109.

ben érzett dühöm nagyobb annál, mint amit az iránt érzek, aki végül is a kárt okozta.

Anélkül, hogy belebocsátkoznék az álom minden részletének kibogozásába – az intimitás okán ezt nem is tehetném – tárgyi szinten az álom a gondnokkal ápolts kapcsolatomat, illetve e kapcsolat problematikus aspektusait jeleníti meg. A barlang az otthonunk szimbóluma, ahová nemrég költöztünk be, az autó pedig, amely az egyetlen nagyobb értékű vagyontárgyunk, feltehetően viszonylagos kiszolgáltatottságunkat, törekenységünket, összetörhetőségünket jelenti az új helyzetben. A gondnok és közöttem felmerült problémákat az jelzi, hogy külön autókkal érkezünk (más-más elképzeléseink vannak), illetve az az álombeli gondolat, miszerint, az autót ért kárért valójában ő a hibás(abb). Az álom ugyanakkor jelzi azt is, hogy a probléma sokkal kisebb annál (öcsém helyrekalapálta az autót, végül is csak a gumi lyukadt ki), mint ahogy azt az ébrenlétben esetleg érzékelem: az okozott kár nincs arányban álombeli dühömmel.

Alanyi szinten az álombeli gondnok, a magyarországi autós, öcsém és nyilván maga az autó is én magam vagyok. Ebben a vonatkozásban az álom az én problémakreatív tendenciáimra világít rá, illetve arra, hogy hajlamos vagyok túldramatizálni olyan gondokat, amelyek valójában jóval jelentéktelenebbek, és „nem érik meg” a beléjük fektetett dühöt vagy bosszúságot. Ezen a szinten az álom a következőt üzeni: ha voltak, vannak is problémák, rázós helyzetek, végül is minden megoldódik vagy megoldható kisebb, alig észrevehető „károkkal”, ugyanis az álomban öcsém, aki alanyi szinten én magam vagyok, rövid idő alatt, kisebb szépséghibákkal, rendbehozza az autót.

2.4.3. „Kígyók és békák”. *Archetípusok az álmokban*

Idéztük Jung meghatározó álmát házának különböző szintjeiről, amelyet ő rendkívül jelentősnek tartott.

„Az [...] álom számomra útmutató lett, s addig általam sose tapasztalt mértékben igazolódott a továbbiakban.”⁷⁹

Ez az álom arra ösztökélte, hogy elkezdjen foglalkozni a mitológiával, továbbá, hogy a három lélekszint (tudat, tudatalatti/tudatelőttés, tudattalan) mellett feltételezzen egy negyediket, a kollektív tudattalant. Úgy gondolta, hogy a mítoszokban a kollektív tudattalan jut fejezésre. Főként a nagy lelki mélységből származó, erős emocionális töltetű álmok tartalmaznak mitológiai motívumokat, amelyeket az ember spirituálisnak, numinózusnak érzékel. Ezek a motívumok pedig kollektív, azaz általánosan emberi értelmet hordoznak.⁸⁰

⁷⁹ Jung, Carl Gustav: *Emlékek, álmok, gondolatok*. Ford. Kovács Vera. Európa Könyvkiadó, Budapest 1987, 211. Idézi: Kast, Verena: *Álmok. A tudattalan titokzatos nyelve*, 157.

⁸⁰ Jung, Carl Gustav: *GW* 10, 175. és 176. Ld. még Jung, Carl Gustav: *Gondolatok az álomról és az önismeretről*, 39.

A „numinózusnak” érzékelt álom esetében figyelembe kell venni – és ezt Freud fogalmazza meg először –, hogy az álomban olyan elemek jelentkeznek, amelyek nem eredeztethetőek személyes tapasztalatból. Freud ezeket nevezte „archaikus maradványok”-nak, vagyis olyan „mentális alakzatok”-nak, amelyek ősieknak, a psziché öröklött formáinak tűnnek. Ahogy a biológus sok nyomát megtalálja az ősinek az emberi testben, a pszichológus megfeleléseket lát a mai ember álmokképei és a mitológiai motívumok között. Ezeket Jung „archetípusoknak” nevezi. Legjobban akkor definiálja az archetípus fogalmát, amikor az ösztönök és az archetípusok viszonyáról beszél. Az ösztön olyan fiziológiai készlet, amelyet a test érzékel, de megnyilvánulhat fantáziákban vagy gyakran szimbolikus képekben is. Ezek a megnyilvánulások az archetípusok, amelyek bármely időben és helyen megjelenhetnek, ott is, ahol kizárható a közvetlen érintkezéssel történő továbbadás. Például a gonosz testvér archetípusának sokféle ábrázolása lehetséges, de maga a motívum sok helyen ugyanaz. Jung úgy gondolja, hogy főként az ilyen archetipikus álmoknak van vagy lehet előre jelző, anticipációs vonatkozása. Példaként egy kislány álomsorozatát hozza fel, aki meghal pubertáskora végén. Jung szerint álmai előre jelezték a véget.⁸¹ Ilyen archetípus például az anya, a szent menyegző/Ámor és Pszükhé/a Szépség és a Szörnyeteg, illetve az anima (a férfiban lakó nő), illetve az animus (a nőben lakó férfi) archetípusa különböző manifesztációikkal (a csábító/szírén, bölcs asszony/Pallasz Athéné, a hős/Herkules, a rabló stb.). De archetípusok nyilvánulhatnak meg különböző állatszimbólumokban is (hal, hattyú, vadkacsa, kígyó).

Az egyik legismertebb, álmainkban gyakran szereplő állatszimbólum a kígyó, mely Aszklépiosz gyógyító szimbólumaként ma is az orvosi hivatás jelképe. Ugyanakkor Hermész botja végén is két egymásba fonódó kígyó látható, amelyek szexuális szimbólumok is, ám Hermészre történő utalással, aki szárnyas isten, és a túlvilágra kíséri a lelkeket, azaz az ismert világból mintegy az ismeretlenbe hatol, a szabadulás és a gyógyítás üzenetét hordozza.⁸² De mivel – írja Verena Kast – az archetípusos álmokat is többnyire a személyes tudattalan közvetíti a komplexusokon keresztül, ezeknek az úgynevezett nagy álmoknak is van személyes szintjük. Kast Jungot idézi, aki szerint mindenekelőtt és elsősorban a személyes szintre érdemes figyelni, hiszen a kollektív szimbólumok túlságosan is általánosító, hagyományos értelmezése korlátozná az álom teljesebb megértését,⁸³ mint ahogyan a kizárólagosan szubjektív szinten maradó értelmezés is az álom üzenetének, hatásának leszűkítésével járna. Kast leírja egy középkorú nő álmát, aki édesanyja halálát követően ezt álmodta:

⁸¹ Jung, Carl Gustav: *A tudattalan megközelítése*, 67. skk.

⁸² Ld. Henderson, L. Joseph: Az ősi mítoszok és a modern ember. In: Jung, Carl Gustav: *Az ember és szimbólumai*, 109. skk.

⁸³ Kast, Verena: *Álmok. A tudattalan titokzatos nyelve*, 177.

„Kertemben a ribizlibokrok alatt százával keltek ki apró teknősbékák, és mind a fűszerágásom felé igyekeznek. Én ezen meglepődöm, csodálkozom. Boldog vagyok. Nevetni kezdek.”⁸⁴

Amint azt az álomgazda mondja, voltaképpen csak álmában szokott teknősbékákat látni, mégpedig elég gyakran. A teknősbékákhoz a védelmet, a biztonságot asszociálja, amelyet az anyja jelentett számára. A nyüzsgő, céltudatosan a fűszerkert felé igyekvő teknősbékák a termékenység, a megújulás, az újrakezdés és az ezekkel járó öröm és boldogság témáját is „feladják” az álmodónak. Az álom személyes üzenete a következő: a gyászra, a magányra is van gyógyír, illetve van kiút belőle. Archetipikus szinten azonban más üzenet megfogalmazása is lehetséges. Egy indiai teremtésmítosz szerint a világ teknősbékából állt elő, egy másik teremtéstörténet szerint pedig teknősbékák tartják hátukon a világot. Határhelyzetekben, mint amilyen a gyász is, „az élet és a halál archetipusos mezőin élednek fel” – írja Verene Kast –, vagyis van halál, ám ugyanakkor lehetőség van egy új világ megteremtésére.⁸⁵

Mi hát a jelentősége – a személyesen túl – az archetipikus álmoknak? Kast úgy véli, hogy ezeknek a nagy emóciókat hordozó, rémisztő vagy boldogító álmoknak érzelmeket szabályozó vagy éppen érzelmeket előhívó hatásuk van. Ha az álmodó megosztja álmát másokkal, azzal létrehoz egy közös teret, amelyben az álom másokra is hathat, másoknak is segíthet. Hiszen ha van kollektív tudattalan, tehát egy mindenkivel közös tudattalanunk, ebből következően pedig vannak hasonló érzéseink – azt is mondhatnánk, hasonló tudattalan élményeink –, az ilyen archetipikus álmok az álmodón kívül másokhoz is szólhatnak, vagyis segítségére lehetnek a hasonló helyzetben lévő embereknek is.⁸⁶ Ilyen esetben az álmodó teljes joggal szólhat így embertársaihoz: *Hallgassátok csak meg azt az álmot, amelyet álmodtam!* (1Móz 37,6).

3. Az álmok jelentősége a gyászfolyamatban

Miként az előbbi álomból is kiderül, az álmoknak mondanivalójuk van/lehet az emberi lét válsághelyzeteiben. Ha odafigyelünk rájuk, nemcsak egyszerűen tükrözik lelkünk állapotát, hanem lehetséges irányokat is mutatnak, sokszor éppen úgy és azzal, hogy tükrözik a lélek valódi állapotát vagy igényeit. Az előbbi álomban az álomgazda igencsak meglepődik azon, hogy aktuális helyzetében, a mély gyász ellenére álombeli énje örömré és nevetésre képes.

Szendi Gábor egyik tanulmányában, Wortman Camille és Silver Roxane a témában megjelent írására utal,⁸⁷ és kritikusan megjegyzi: a szakirodalom szerint evidenciának számít, hogy a normális ember heves gyásszal reagál a veszteségek-

⁸⁴ Kast, Verena: *Álmok. A tudattalan titokzatos nyelve*, 177.

⁸⁵ Uo. 178–181.

⁸⁶ Uo. 176. és 182–183.

⁸⁷ Wortman, Camille – Silver, Roxane: The myths of coping with loss. In: *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 57 (1989/3), 349–357.

re, ha pedig ez elmarad, tehát nem mutatja a depresszió jeleit, arra úgy tekinthetünk, mint amely abnormális reakció a veszteségre. Ebben az esetben azt feltételezzük, hogy az illető elfojtja, vagy késlelteti a gyászt, illetve hogy képtelen érzelmi-
leg kötődni másokhoz. Egyszóval, ha nem mutatjuk a gyász elvárt jeleit, az patológiás jelenségnek számít. Viszont a hivatkozott szerzők vizsgálatokra támaszkodó véleménye az, hogy a veszteségekre adott gyászreakció egyáltalán nem általános érvényű.⁸⁸ Nézzük hát meg, hogy melyek is lennének a gyász elvárt jelei.

1. *Elutasítás, tagadás.* Ebben a stádiumban az ember képtelen elfogadni hozzátartozója halálát.
2. *Felszakadó érzelmek.* Ezt a fázist a harag, a bánat és a szorongás jellemzi. Ám ezeket az érzelmeket olykor rövid időre az eltávozott hozzátartozóval eltöltött idő miatti hála és öröm is felválthatja.
3. *Keresés és elszakadás.* A hátramaradott még valamiképp létezőnek érzi az elhunytat, belső párbeszédet folytat vele, hallucinációi vagy víziói lehetnek. Hallja az elhunyt hangját, vagy felismerni véli az utcán. Ezzel együtt azonban megindul az elválás, elszakadás folyamata is: a párbeszédéről kiderül, hogy csak belül lehetséges, a hangról pedig, hogy annak nem az elhunyt hozzátartozónk a gazdája.
4. *Magunkhoz, illetve a világhoz való új viszony kialakítása.* Megtörténik a veszteség elfogadása, ami nem jelenti azt, hogy a gyászoló elfelejtené az elhunytat.⁸⁹

Szendi Gábor szerint tévhit, hogy a veszteségnek, ha nem előbb, akkor utóbb mindenképpen depresszióval kell végződnie. Véleménye szerint ugyanilyen tévhit, hogy a veszteséget fel kell dolgozni. Vizsgálatok mutatják ugyanis, hogy azok, akik „végigcsinálták” a gyász munkát, később több zavarral küszködtek, mint azok, akik nem tették ezt. George Bonannóra hivatkozva megállapítja, hogy nem helyes patológiásnak beállítani azt, ha valaki nem lesz depressziós a veszteség hatására. Nem szükséges késleltetett gyászreakcióra gondolni, illetve szükségtelen erőltetni a gyász munkát, ha erre nincs igény annak a részéről, aki átélte a veszteséget. Mi több, a gyász munka ez esetben kifejezetten negatív hatású lehet. Azt a képességet, hogy veszteségek után az ember gyorsan képes új viszonyt kialakítani magával és a világgal, illetve könnyen alkalmazkodik a megváltozott körülményekhez, *rezilienciának*⁹⁰ nevezik. Mindez nem jelenti azt, hogy a reziliens embert ne gyötörné meg a veszteség, ne rendítené meg a gyász, ne küzdene átmenetileg lelki zavarokkal, például alvászavarral, csupán csak azt, hogy könnye(bbe)n visszatalál lelki egyensúlyához. Szendi maliciózan jegyzi meg azt is, hogy különös és paradox módon a gyász kutatás patológiásnak látja a rezilienciát.⁹¹

⁸⁸ Szendi Gábor: Veszteségből nyereség, vereségből győzelem. In: Gutman Bea (szerk.): *A lélek dolgai*. Kulcslyuk, Budapest 2013, 114–115.

⁸⁹ Kast, Verena: *A gyász*. Park Kiadó, Budapest 2009, 63–69.

⁹⁰ A *resilio* latin ige jelentése: visszaugrik, visszapattan; átvitt értelemben: *eláll valamitől*.

⁹¹ Szendi Gábor: *i. m.* 116.

Am mi most azzal az esettel foglalkozunk, amikor a veszteséget átélő ember „papírforma szerint” éli át a gyász fentebb említett stációit, és amennyiben nem tenné vagy megrekedne a gyász valamelyik fázisában, az elfojtott erős érzelmek (düh, harag, állandó lelkipurdalás, büntudat, a halott el nem engedése) tartós lelki zavarokat okoznak az életében. Kérdésünk tehát az, hogy segítenek-e az álmok a gyász feldolgozásában.

Kast bemutat egy álomsorozatot, amely tükrözi a gyázmunka stációit, mi több, a kezdőálmot sejteti a bekövetkező válsághelyzetet is. A fiatal nő, aki elveszítette a párját,

„[...] váratlanul lezúduló hólavínáról álmodik, ami mindent elborít, és bár az álmodót közvetlen életveszély nem fenyegeti, mégis bénultságot érez. Az egész táj, amely az előbb még ragyogott, sűrű árnyalatot ölt. Az álmodót rossz sejtelmek gyötrik, a saját halálára gondol, utólag pedig úgy értelmezi az álmot, hogy az párjának hirtelen halálára vonatkozott.”⁹²

Jelen keretek között nincs mód arra, hogy az álmok tükrében megfigyeljük a gyázmunka alakulását, csupán a gyász első és befejező stádiumára hozunk egy-egy álom példát. A párja halálát követő éjszakán a fiatal nő a következőt álmodta:

„Megölelem a páromat. Nagyon közel érzem magamhoz, gyengédség tölt el. Egyszer csak érzem, hogy a teste mind jobban kihűl, a karjaimban hal meg. Kétségbeesem, mert tudom, hogy soha többé nem ölelhetem meg.”⁹³

Az álm nyilvánvalóan az ébrenléti állapotot igyekszik kompenzálni (Freud azt mondaná: vágyat teljesít⁹⁴), mivel a nő képtelen elfogadni párja halálát: álmában a társ még mindig él, ölelni lehet, együtt lehet lenni vele. Ugyanakkor az álm jelzi a nő előtt álló utat is: fokozatosan (a test nem hirtelen, hanem lassan hül ki) el kell jutni addig a pontig, amikor el tudjuk fogadni hozzátartozónk halálát. Az erre való álombeli ráébredés még teljes kétségbeeséssel jár.⁹⁵

Fél évvel párja halála után a nő a következő álmot látja:

„Egy gyógyfürdőben vagyok. A lábam – feltehetően lavinába kerültem – eltört. Ezt gyógyítgatom. Különösnek találom, hogy nem haltam bele a balesetbe. Az álmkép megváltozik: még mindig a gyógyfürdőben vagyok, a meleg vízben, mellettem van a párom is, vitatkozunk az élet értelméről. Én azt állítom, hogy az életnek nincs értelme, mert sorra elveszítjük szeretteinket. A párom viszont

⁹² Kast, Verena: *A gyász*, 27.

⁹³ Uo.

⁹⁴ Freud idézi egy kisfiát elvesztő apa álmát, aki egy idős embert bízott meg a virrasztással, majd néhány órára lepihent: gyermeke mellette áll, megfogja a karját, és szemrehányóan sottogja: apám, nem látod, hogy elégek. Az apa felriadt, amikor is azt látta, hogy a virrasztó elbóbiskolt, egy gyertya eldőlt, a holttest közelében pedig tűz támadt. Freud szerint nyilvánvaló az álm ébresztő, illetve vágyteljesítési jellege. Ld. Freud, Sigmund: *Álomfejtés*, 355. skk.

⁹⁵ Kast, Verena: *A gyász*, 37.

azt mondja, hogy éppen a halál ad értelmet az életnek. Ezt bosszant, majd lemerülök a víz alá. Belém döbben a felismerés, hogy az élet valamiképp túlmutat a pillanatnyi létezésen. Kilépek a fürdőből, egy idősebb asszony áll meg előttem, és azt mondja, hogy egészen megváltozott a tekintetem. Azt válaszolom: »igen, valami éppen most halt meg bennem«. Ezt derűsen mondom, az asszony elképedve néz rám.”⁹⁶

A fenti álom újra előhossa a lavina témáját, amelyről az álmogazda még közvetlenül párja elvesztése előtt álmodik. A lába sérült, s ez mutatja, hogy még nem nyerte vissza teljesen állóképességét, de már gyógyul, ugyanakkor még gyógyulásra szorul. A második álmokép azt jelzi, hogy mi szorul még gyógyulásra az álmodó életében. Töpreng az élet értelme felett, ellentétes gondolatok viaskodnak benne, ám párja halála (alámerül a vízbe, mintegy a halálba) mégiscsak arra készítette, hogy felismerje: az életnek önmagán túlmutató értelme van. Az álmodó tekintete megváltozik, meghal benne valami, azaz meghal az az érzés, hogy az életnek nincs értelme, és ez derűvel tölti el. Az álom jelzi, hogy gyógyulóban van, megbirkózott a gyászmunkával, és képes arra, hogy új viszonyt alakítson ki önmagával és a környezetével. Az álom idején az ifjú hölgy már rendszeresen találkozott barátaival, életkedve is visszatért.

Kast úgy gondolja, hogy ezt a gyászfolyamatot az álmok irányították, sőt éppen az álmok készítették az álmodót gyászmunkára, amiből levonja a következtetést, hogy az álmok, álomsorozatok általában is vezérfonalul szolgálhatnak a gyászmunkához.⁹⁷ Ám ha ezt túl merész gondolatnak vélnénk is, annyi mindenképpen állítható, hogy az álmok, mivel válsághelyzetekben (is) tükrözik lelkiállapotunkat, szembesítenek érzéseinkkel, gondolatainkkal, helyzet- és önismeretre segít(h)e(t)nek, és ezáltal a lehetséges irányokat is mutat(hat)ják. Hogy Jungot idézzük: ez azért mégiscsak „több a semminél”.⁹⁸

4. Következtetések és zárógondolatok

Tanulmányom mottójául egy Thomas Mann-szöveget választottam, amely szerint „az értelmezés előbbi, mint az álom, és mi már értelmezésből álmodunk”. Ezt a mondatot József mondja a fáraó két bebörtönzött főemberének, és hozzáteszi, hogy amennyiben nem így lenne, az álmodó el sem tudná dönteni, hogy az álommagyarázat igaz-e, vagy pedig hamis. József egyenesen az állítja a fáraó előtt – és ezt nemcsak udvariasságból teszi –, hogy maga a fáraó fejtette meg a saját álmát. Az uralkodó tiltakozik, és azt mondja, hogy ő eleddig csupán annyit tudott, hogy mi a hamis, azaz felismerte a kontár álomfejtéseket, viszont most, József magyarázatát követően a leghalványabb kétség sincs már a lelké-

⁹⁶ Kast, Verena: *A gyász*, 37.

⁹⁷ Uo. 55–58.

⁹⁸ Ld. Jung, Carl Gustav: *Ziele der Psychotherapie*. Idézi: Kast, Verena: *Álmok. A tudattalan titokzatos nyelve*, 61.

ben, és *az* álma hajszájra felismerte magát József értelmezésében.⁹⁹ Mindez, egyebek mellett azt is jelenti, hogy az álommagyarázatnak találkozni kell az álmodó egyetértésével, illetve hogy álmainkat a magunk racionális ítéletének a mérlegére kell tennünk.

Jung egyik időskori írásában sérelmezi: annak ellenére, hogy a római katolikus egyház elismeri a *somnia a Deo missa* (Istentől küldött álmok) lehetőségét, nem tesz különösebb erőfeszítést az álmok megértésére. Megjegyzi azt is, hogy aligha van olyan protestáns értekezés, amely odáig „süllyedne”, hogy elismerné az álmokban felfogható isteni szót, a *vox Dei*, és felteszi a kérdést:

„De ha egy teológus tényleg hisz Istenben, milyen hatalom nevében állítja, hogy Isten nem képes az álmok útján szólni?”¹⁰⁰

Ha szabad egy szójátékkal élnem, a római katolikus egyház a *somnia a Deo missa* helyett inkább a *somnia a deo missa*t (az Istentől addig a pontig elküldött álmokat, vagyis a kánonon belül küldött álmokat) fogadja el, az álmokkal szembeni idegenkedés pedig talán annak tudható be – protestáns részről is –, hogy a Szentírás maga is ambivalens módon viszonyul az álmokhoz, hogy amint megállapítottuk: az álomban egyrészt Isten szól az emberhez (1Móz 31,24; 4Móz 12,6 skk.; Jób 33,14.15; Mt 2,12), az álom igazat mond (Dán 2,45), másrészt viszont mint zavaros, félremagyarázható jelenség áll szemben Isten világos igéjével (Jer 23,25–28), sőt lehet egyenesen hazug is (Jer 23,30).

Ugy vélem, hogy ezt az álmokhoz kapcsolódó ambivalens viszonyulást mindenképpen meg kell őriznünk, és szem előtt kell tartanunk. Ám ha ezt szem előtt tartjuk, álmaink nagymértékben segítségünkre lehetnek. Megvilágíthatják pillanatnyi helyzetünket, szembesíthetnek személyiségünk elhanyagolt vagy éppen letagadott aspektusaival, ezáltal pedig mélyebb önismeretre segítenek minket, és egyben szabályozzák is lelki működésünket.¹⁰¹

Az álmokkal való foglalatosság intellektuális tevékenységnek sem éppen utolsó, ám ezen túlmenően álmaink lehetséges irányokat vázolhatnak személyiségünk kiteljesítése vonatkozásában, azaz „hatásos segédeszközök” lehetnek az önmegvalósításban, vagy ahogyan Jung szívesebben fogalmaz: az individuációban.¹⁰²

Végül pedig az álmok vigaszt nyújthatnak, inthetnek, figyelmeztethetnek, új utakat mutathatnak az élet határhelyeteiben, akár csak a napkeleti bölcseknek, akik álmukat követően *más úton tértek vissza hazájukba* (Mt 2,12).

⁹⁹ Mann, Thomas: *József és testvérei*. Ford. Sárközi György és Káldor György. Európa Kiadó, Budapest 1986 (*József álmot fejt és Fáraó jövendöl* című fejezetek).

¹⁰⁰ Jung, Carl Gustav: *A tudattalan megközelítése*, 103.

¹⁰¹ Kast, Verena: *Álmok. A tudattalan titokzatos nyelve*, 137.

¹⁰² Jung, Carl Gustav: *GW* 3, 15–16. Ld. még Jung, Carl Gustav: *Gondolatok az álomról és az önismeretről*, 11. és 15.

Felhasznált irodalom

- Babits Mihály: *A gólyakalifa*. Európa Könyvkiadó, Budapest 1957.
- Bodrog Miklós: *Álmaink barlangvilága*. Akadémiai Kiadó, Budapest 1995.
- Freud, Sigmund: *Álomfejtés*. Ford. Hollós István. Helikon Kiadó, Budapest 1985.
- Jung, Carl, Gustav: *Az ember és szimbólumai*. Ford. Matolcsi Ágnes. Göncöl Kiadó, Budapest 1993.
- Jung, Carl Gustav: *Briefe*. 1956–1961. 3. Band. Walter-Verlag, Olten 1972.
- Jung, Carl Gustav: *Emlékek, álmok, gondolatok*. Ford. Kovács Vera. Európa Könyvkiadó, Budapest 1987.
- Jung, Carl Gustav: *Gondolatok az álomról és az önismeretről*. Ford. S. Nyíró József. Kosuth Kiadó, Budapest 1996.
- Jung, Carl Gustav: *Grundwerk*. Band I. Walter, Olten 1984.
- Jung, Carl Gustav: *Lesebuch*. Walter-Verlag, Olten 1983.
- Jung, Carl Gustav: *Mélysegeink ösvényein*. Budapest, Gondolat Kiadó 1993.
- Kast, Verena: *A gyász*. Park Kiadó, Budapest 2009.
- Kast, Verena: *Álmok. A tudattalan titokzatos nyelve*. Ford. Murányi Beatrix. Európa Könyvkiadó, Budapest 2010.
- Mann, Thomas: *József és testvérei*. Ford. Sárközi György és Káldor György. Európa Könyvkiadó, Budapest 1986.
- Gutman Bea (szerk.): *A lélek dolgai*. Kulcslyuk, Budapest 2013.
- Vergilius: *Aeneis*. Ford. Lakatos István. Európa Könyvkiadó, Budapest 1962.
- Wortman, Camille – Silver, Roxane: The myths of coping with loss. In: *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 57 (1989/3), 349–357.

* * *

Jung egy ízben a következő zavarba hozó kérdést tette fel: „Ha egy teológus tényleg hisz Istenben, milyen hatalom nevében állítja, hogy Isten nem képes az álmok útján szólani?” Csakugyan, állítható-e komolyan, hogy Isten ma is feddhet, inthet, buzdíthat az álmok által? Érdekes-e odafigyelni álmainkra, vagy az teszi jól, aki reggelre – mint az éjszaka ki tudja, honnan előbugyogó zagyvaságait – elfelejti ezeket? Továbbá: segítenek-e az álmok az élet válsághelyze- teiben, például a gyász feldolgozásában? Ebben a tanulmányban sok álompéldával – köztük személyesekkel is – a téma klasszikusaira és természetesen a Szentírásra támaszkodva, ezekre a kérdésekre igyekszünk választ találni.

Kulcsszavak: álomfejtés, álomelméletek, Jung, Freud, gyászfolyamat, gyász feldolgozása.

On one occasion Jung asked the awkward question: how can a theologian, who really believes in God, affirm that God does not speak through dreams? Indeed, may one seriously assert that God corrects, rebukes and encourages us through dreams in these days too? Can dreams help us in times of crisis, for instance, in the mourning process? In this paper, we attempt to answer those questions based on the experts of the subject, and taking into consideration the authority of the Bible.

Keywords: interpretation of dreams, Jung, Freud, mourning process.