

HOL JÖJJÖN KI, HA NEM AZ ÁLOMBAN?

Beszélgetés Bakó
Tihamér pszichiáterrel,
pszichodramatistával

A Pizsama-szám hívószavai közül melyiket választaná?

Számomra leginkább az alvajárás volt izgalmas, az, hogy valaki elkezd álmában egy picit önálló életet élni, és önmagától függetlenül elindul. Az álom is ilyen, egy hétköznapi túli élmény, utazás valamilyen belső világba, ahol napközben lehet, hogy nem úgy vagyunk jelen, hanem sokkal tudatosabban, sokkal fegyelmezettebben, sokkal kontrolláltabban. Az alvajárásnak ez a racionalitáson kívülsége, a racionalitáson túli jelenléte volt mindig izgalmas terapeutaként is.

Betegségnek tekintjük? Okoz szenvedést?

Nem hiszem. Nyilván van egyfajta veszélyhelyzete, de én inkább izgalmas állapotnak tartom. Nem biztos, hogy az alvajáró számára is izgalmas, de kívülről nézve nagyon. Emlékszem, Debrecenben, a kollégiumban volt egy srác, aki mindig elindult álmában, és hogyha korábban lefeküdt, mindig vártuk, hogy neki fog indulni a világnak. Akkor persze még bután, gyerekesen nevtünk rajta, mégis valahol kitüntetett helyzete lett. Ezt ő valószínűleg nem így érezte az elején, mert furcsának, másnak tartottuk, de éppen ettől lett a közösségben kitüntetett szerepe egy kicsit. Hasonlóan ahhoz, ahogy az ősi társadalmakban az epilepsziások, vagy azok, akik másként viselkedtek, mint a többiek, megkapták a varázsló, gyógyító, vagy a jós szerepét. Úgy éreztük, hogy ő valamit tud,

amit mi nem tudunk, hogy olyan képességgel rendelkezik, amivel mi nem rendelkezünk. Végül ez jó helyzetet is hozott neki, óvatosabbak lettünk vele szemben, kíméltük, csodáltuk is egy kicsit, kerestük is a kapcsolatot vele, meg akartuk fejteni a titkot, amit ő tud, de mi nem.

Emlékezett arra, ami alvajáráskor történt vele?

Nem, nem emlékezett, de érdekes narratívája lett a történetének azáltal, hogy mi mindig elmondtuk neki, hogy merre járt, mit csinált, és ez beépült a tudatába. Aztán a későbbiekben úgy beszélt róla, mintha tudatánál lett volna. Ahhoz hasonlóan, mint amikor valakinél kimarad néhány nap, mert egy sokk vagy áramütés miatt öntudatlan állapotba kerül, és ezt a traumát úgy tudja feldolgozni, hogy a közösség tagjai teszik hozzá a történet részleteit.

Egyéni vagy csoportos terápiában felmerült már a kérdés? Hogy miért vagyok én alvajáró, vagy a környezetemben miért alvajáró valaki, vagy egyáltalán, mit kezdjek ezzel, hogy alvajárás?

Érdekes, hogy ők maguk egyfajta betegségként kezelik. Két ilyen történet van a fejében, mindketten úgy viszonyultak hozzá, hogy valami baj van. Holott én azt gondoltam, hogy ezek üzenetek lehetnek az életük-ről. Így aztán megnéztük, hogy mi ennek a rendszere, melyek azok az időszakok, amikor gyakoribb az alvajárás az életükben, mi annak az időszaknak jelentősége.

Milyen típusú helyzetről beszélünk? Fáradtság, krízis, boldogság?

Mindig feszültséggel teli időszakokról. Nem feltétlenül külső konfliktus, esemény miatt, hanem rendre belső krízis időszakában lett gyakoribb az alvajárás. Úgy is lehetett aztán értelmezni, mint egy üzenetet, hogy tennem kell valamit magammal, végig kell gondolnom, hogy hol is tartok, mi is van velem.

Maga az álom félelmeket is okozhat – többek közt amiatt, hogy megmutathatja a rosszabbik énünket. Ez a motívum az irodalomban vagy a filmen is rendre előkerül, elég, ha arra gondolunk, hogyan válik dr. Jeckyllből Mr. Hyde. Reális az attól való félelem, hogy esetleg a hipnotikus álom túl jól sikerül, az így előkerült alteregónk

megváltoztatja a viselkedésünket, felül kerekedik a másik, titkolt éniünk?

A pszichodramában van egy módszer, úgy hívjuk, hogy antiszerep. Amikor a csoport tagjai már ismerik egymás, szerepeket adnak egymásnak. Mindenki olyan szerepet kap, amely a viselkedésével látszólagos ellentétben van. Így annak, aki nagyon elfogadó és nagyon pozitívan közeledik az emberekhez, nehéz lesz agresszívnek, dühösnek lennie. Holott a viselkedése egy csomó helyzetben kiszolgáltatja őt, nem tud úgy elmenni mondjuk egy kéregető mellett, hogy ne adjon neki pénzt, ahol csak lehet, kibabrálnak vele, mert érzik, hogy őt be lehet húzni. És akkor a csoport azt a szerepet adja neki, hogy teszem azt törtető menedzser vagy egy agresszív személy legyen. Végül nagyon fontos lesz számára, hogy megéli azt a szerepet, amit ő látszólag nem használ. Megéli azt az élményt, hogy tud ő más is lenni, csak fél attól, hogy tönkreteszi azt a képet, amit önmagáról mutatni akar. Az álom és a fantázia nekem ebben az értelemben hasonlít ehhez a helyzethez. Az álom lehetőséget ad arra, hogy ki tudjuk élni a dühünket, indulatunkat. Arra tanítom, nem csak a pácienseket, hanem a diákjaimat is az egyetemen, hogy meg kell tanulnunk, hogyan lehet a fantáziának és az álomnak ezt a szabadságát megadni. Sokszor megtörténik, hogy valaki elmond egy álmot, amiben, tegyük fel, a második, harmadik, tizenkettedik énje jelenik meg, és emiatt elkezd önmagát szégyellni, hogy milyen gonosz, vagy agresszív lehet, ha ezt meg ezt álmodta. Olyan jó segíteni megértetni, hogy ez nem a valóság. Hol jöjjön ki, ha nem az álomban? Ha még ott sem jön ki, akkor beszorulhat egy túlszabályozott viselkedésbe, és nem jöhetnek ki a feszültségek, védtelen lesz, kiszolgáltatott lesz, szűk mozgástérben tud csak közlekedni. Az álom, a fantázia nagyon hozzá tud járulni ahhoz, hogy igenis megéljük egy csomó olyan dolgot, amelyek bennünk vannak. Amelyek akkor válnak saját részünké, hogyha ezt megengedjük. Akkor ez az éniünk nem önálló személyiség lesz, amit le akarunk hasítani, hanem egyik reakciónk lesz. Traumával foglalkozom, és

azt látom, hogy a trauma hatására ilyen énrészek jönnek létre, lesz egy nagyon sérülékeny, kiszolgáltatott én-rész, és van egy énrész, amely annak hatására, hogy meg kell védenem ezt a kiszolgáltatott én-részt, dominál. Ugyanakkor megfosztja őt az érzésektől, elzárja a világtól teljesen. Ebben az életállapotban az én-részek önállóak lesznek, vagyis nem lesz egymással kapcsolatuk. A terápiás folyamatban ezek az én-részek először önállapottá válnak, vagyis még visszahúzódoan ugyan, de kapcsolatba kerülnek egymással. Éppen a traumánál nagyon fontos a terápiás folyamatnak ez a része, hogy kooperáció legyen a sérült énrészek között, hogy az integritás összeálljon. Akkor ezek az énrészeink, úgymond különböző személyiségeink már nem fenyegetnek, már nem szolgáltatnak ki, hanem egy belső párbeszédben képviselnek bennünket. Ha veszélyhelyzetben vagyunk, akkor az agresszívabb részünk kerül előtérbe, ha szerelemben, akkor az érzékenyebb részünk, ha tanítanunk kell, akkor az okosabbik részünk.

Kell-e félnünk attól, hogy az álomban megket-tőződik a személyiségünk? Hogy álomban két macska leszek?

Egyszer horgászni mentünk a gyerekeimmel és az öcsémrel ott, ahol gyerekkoromban laktam. És láttam magam, amint ugyanott megyek a haverommal nyolc-tíz évesen horgászni, és ez nagyon meleg szeretet-érzéssel töltött el. Ugyanakkor azt éreztem, hogy jézusom, megbolondultam, most melyik vagyok én?! A gyerekkori barátomról van szó, aki tizennyolc éves korunkban bal esetben meghalt. Mindig félttem attól, hogy ehhez az élményhez visszamenjek, mert nagyon fájdalmas volt. De akkor hagytam, hogy menjen bennem végig ez a fantázia, és visszamentem egy olyan élménybe, amikor ő még élt. Ez elkezdett segíteni a trauma feldolgozásában. Ezért is ijedhetünk meg az ilyen fantáziáktól, mert kapcsolódhatnak valamihez, ami esetleg félelmetes, vagy fájdalmas, mint nálam a barátom halála, hosszú-hosszú ideig nem tudtam magam közelebb engedni ehhez. Érdekes volt, ahogy ez a melegség, ahogy együtt vagyok a családommal, olyan

gyerekkori élményeket hozott elő, amelyek ehhez a jó érzéshez hasonlítottak. Tehát egy többszörösen védett helyzetben kezdett el ez a veszteség előjönni. A terápiában úgy szoktuk ehhez hozzásegíteni a páciens, hogy azt mondjuk: nem kell a negatív élményhez kötni a veszteséget, menj vissza az előző, a pozitív élményhez, amikor még együtt voltatok.

Amiről eddig beszéltünk, egyidejű élethelyzetek voltak: most történt a trauma, most kell megküzdennem a problémával. De a múltat is fel lehet térképezni például hipnotikus álommal. Ráadásul az álomhoz gyakran a jövő megálmodása is társul, vagyis az álom gyakran lép ki az egyidejűség korlátait közül. Itt van mindjárt az ősemlékezet – ezzel szkeptikus?

Nem. Hipnózissal is dolgozom, és hipnotikus regresszióban nekem is voltak olyan élményeim, amelyek – mondhatjuk – visszamentek előző korokba, korai, vagy transzgenerációs élmények jöttek elő. Én is azt gondolom, hogy ezek valahogy átöröklődnek. Egy holokauszt-történetben azt lehet látni, hogy a nem tudom, hányadik generációban is ott van a trauma a családban. Azt is gondolom, hogy valószínűleg van olyan memóriatároló a génekben, ami generációról generációra ad át élményeket, mintha beégetődnének a génekbe. A hipnózis fantasztikus helyzetekben tud segíteni. Funkcionálisan meddő házaspárokkal is foglalkozom, mélyhipnózisban is megnézzük, hogy mi a probléma, hol vannak az elakadások. És akkor vezethetőek vissza a meddőség okai olyan gyerekkori élményekre, hogy adott esetben együtt fürdik a kislány a mamával, megkérdezi, hogy mi ez a vágás a hasán, és a mama mondja, hogy akkor keletkezett, amikor téged szültelek. És látja, hogy megjelenik a mama arcán egy torz vonás, az ő gyermekfejébe pedig tudattalanul beépül az üzenet, hogy akkor ez fájdalmas, ezt el kell kerülni.

És a jövőről való álmodás? Hogyha azt gondoljuk, hogy a szüleink tapasztalata megjelenik az álmainkban, akkor elvetíthetjük a sajátjainkat a gyerekeinkbe is, az unokáinkba is?

A gyerekeimmel éltem meg azt, hogy egy-két nappal előre elmondtak dolgokat, hogy mi lesz, és bejött. Mint a tévében, amikor a

Keresztesi József

A DÍJ

Az Új Párduc zenekar dalszövegeiből

a kastély előtt tett le a taxi
elém jött három kedves hosztesz
a szobában ott várt egy tálca szendvics
de csak keveset ettem, mert a lazac jobb lesz
az interjú előtt még szmokingot vettem
maradt egy órára a díjátadóig
vegyünk föl egy-két vágóképet
a kastélyparkban, ha már így adódik
elcsevegtem kicsit a stábbal
aztán azt mondtam, sétálnék egyet
a lombzúgásban, a fenyőmorajban
a beszédem előtt hogy elmélkedjek - - -

és a tó partján a lány
ott ült a kezében hosszú bottal
és mosolygott a kakán
ahogy újra és újra előbukkan
azt mondta, figyelj jól
hogy a Hold alatti világ miről szól
minden ismétli önmagát
csak figyeld, figyeld a kakát!

este a kastély fényárban úszott
állva tapsolt a díszterem
és átvettem akkor az emlékplakettet
meg a harmincezer eurót, hát istenem
megtartottam a díszbeszédem
hogy a nyugati kultúra miért vesztes
és előkerült egy Dom Pérignon
ezerkilencszázötvenkettes
gratulált mindenki, aki csak számít
meg voltak kurvára elégedve
és úgy aludtam számban a lazac
ízével, mint egy Kodiak-medve - - -

és a tó partján a lány
ott ült a kezében hosszú bottal
és mosolygott a kakán
ahogy újra és újra előbukkan
azt mondta, figyelj jól
hogy a Hold alatti világ miről szól
minden ismétli önmagát
csak figyeld, figyeld a kakát!

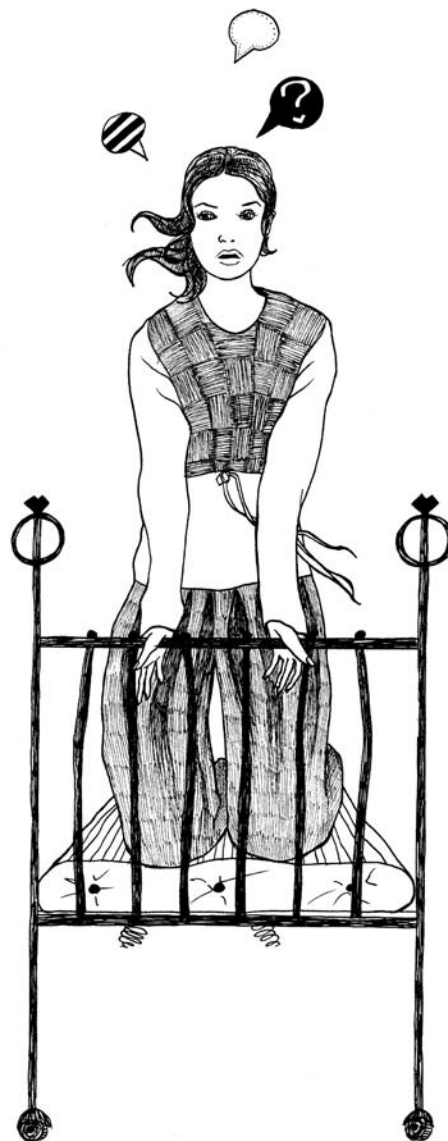
hang és a kép el van tolódva, és a riporter azt mondja, hogy gyönyörű gól, és mi még nem látunk semmit belőle. Így voltunk számos alkalommal, meglepődtünk, hogy megmondott a gyerek valamit, ami másnap, vagy harmadnap úgy is történt. Ezt nem tudom megmondani, hogy hogyan történik, el sem tudom képzelni. Azt igen, ha az álomban jönnek ilyen képek, amelyek összeállnak a múltunkból, jelenünkből és elkezdik egy picit a jövőt formálni. Teszem azt egy anya álmát, aki a nagymamaságról fantáziál, és elkezdi látni az unokáját, akivel együtt vannak, ezt könnyebb elképzelni, mert ennek valahogy ott van a folytonossága a múltból és a jelenből.

Az is előfordulhat, hogy valaki megálmodik valami fenyegető bajt, és utána lelkiismeret-furdalása lesz, hogy lám, figyelmeztette az álom, mégsem védekezett...

Ez abszolút létező dolog, igen, emlékszem több ilyen esetre. Egy anya megálmodta például, hogy meg fog halni a fia. A srác focizott és a mama azt álmodta, hogy meg fog halni a pályán, de nem mondta el neki, mert ez egy olyan butaság, és különben is, hogy lehet ezt megmondani és aztán hosszan volt büntudata. Mintha ő maga okozta volna a halálát azzal, hogy nem figyelt az üzenetre.

A pszichodráma mennyi használja úgy az álmot, mint a háziasszony egy alapanyagot vagy alapfűszert a konyhában?

Van olyan, hogy álomszínház, az egyik srác a régi társulatból csak olyan előadásokat tart, hogy álmokat mesélnek a nézők, és azokat jelenítik meg. A drámában minden alkalommal megkérdezzük, hogy van-e valakinek álma. De az álommal az analízisben dolgoznak, én a drámában főleg a hangulat mentén szoktam dolgozni, nem az álom történetiségét, hanem a hangulatát használom. Hogy milyen hangulati története van a drámának. Mi az indító hangulat, mi a következő hangulat, hogyan változik. Ezek bárhová elvezetnek, akár az előző napi történésekhez, akár múltbeli esetekhez, akár jövőbeni eseményekhez. Ennek nyomán szabadabb lesz az átjárhatóság a múlt, a jelen és a jövő között, vagy a belső viszonyokban.



Az álom XX. századi divat, amelyet a pszichiaterek hoztak játékba, vagy van a történetének a szakma számára értékelhető korábbi régebbi vonatkozása is?

Az archaikus népeknél rendre dolgoztak az álommal, ezzel a fajta más állapottal. Úgy gondolom, minden korban szerepe volt, amióta az ember gondolkodik önmagáról. Nyilván a viszony ehhez különböző volt, az archaikus népek egyfajta valóságként élhették meg az álmot, ahogy a rajzaik alapján következtethetünk. Még azt sem mondhatom, hogy a gyógyításba az analízis hozta volna be, hisz Freud, ugye, nagyon jól tudott beemelni olyan eszközöket, amiket esetleg már mások használtak akár hipnózisnál, akár az álomnál. És ezeket rendszerbe helyezte. Aztán Jung egy másfajta álomértelmezést hozott, aztán az egzisztencialisták... tehát mindenki megteremtette a használhatóságát,

de ez olyan, mint a divat. Ott is sokszor több száz évvel ezelőtti divat jön be újra és újra. Az álomnak is van egy ilyen útja, ahogy újra és újra visszajön az ember életébe, hogy hogyan tudja azt használhatóvá tenni. Ez az izgalmas, hogy ezt hogyan lehet jól használni.

Mi van azokkal az álmokkal, amelyekre nem emlékszünk? Azokat kidobtuk?

Azt gondolom, amit Freud is mond, hogy azok a dolgok, amelyek fontosak számunkra, újra és újra visszajönnek. Tulajdonképpen ugyanazokat az élményeket hozzák vissza. Lehet, hogy valamit éppen akkor elfelejtünk, vagy nem tudjuk felidézni, mert túl intenzív, nehezen tudunk valamit kezdeni vele, és akkor eltűnik a tudatunkból, de visszajön egy másik formában, egy másik álomtartalomban.

Az alkotófolyamat hasonlíthat a hipnózishoz?

Igen, abszolút. Én rajzolok, de ha most azt mondaná, hogy rajzoljak valamit, akkor valószínűleg hosszú ideig elbénáznék rajta. De azokban az órákban, amikor egy-egy élmény hatására inspiráló helyzetbe kerülök, és adott esetben éjfél körül valahogy elkezdem az élményt megrajzolni, akkor azt veszem észre, hogy kezdik a vonalak megjeleníteni azt, ami bennem van. És utána nem tudok elaludni. Gyakran előfordul, hogy a színház után hazamegyek, és mondom a feleségemnek, hogy menj nyugodtan lefeküdni, én biztos, hogy kettőig nem tudok elaludni. Van olyan lélektani tér, ami belső élményekkel, érzésekkel, hangulatokkal és ugyanakkor egyszerre kifejezési formákkal lesz teljes, ekkor igazi kreativitást inspiráló állapotba lehet kerülni. Ami egy kicsit hasonló a hipnózishoz.

A művészet fogyasztása közben is lehet ilyen állapotba kerülni?

Igen. Amikor az ember múzeumokba jár, akkor azt látja, hogy vannak, akik hamar végigrohannak és letudják a kiállítást, és vannak, akik leülnek egy kép előtt és lehet látni az arcukon az egész hatást, amit egy kép társaságában átélnek. Volt egy kolléganóm, aki csak egy-egy képet ment el megnézni, több mint egy órát töltött el azzal a képpel, aztán elment, majd visszajött, megint megnézte. Sokat mesélt arról, hogy ő így jár kiállítá-

sokra, és már ahogy mesélte, az fantasztikus volt, elképzelttem, hogy neki milyen lehetett, amikor megélte ezeket az élményeket.

Szokott használni terápiában művészeti alkotásokat? Olvas terápiás célból szépirodalmat?

Persze. A páciensek mindenhova bevezetnek bennünket. Volt egy páciensem, aki versekben beszélt, utána kellett menni, elolvasni. Fontos, hogy találkozni lehessen velük egy-egy irodalmi alkotásban, meghatározó lehet, hogy ő mit élt meg általa. Van, amikor tudom, hogy ő mit olvas, és akkor a terápiában lehet arra utalni, hogy ebben vagy abban az alkotásban ugye ez olyan, mint amiről most beszél. Segít a helyzet azonosításában.

Van olyan alkotás, amihez gyakran nyúl? Ami inspiratív szakmailag?

A Varázshegy, az nagyon. Ahogy Thomas Mann abban a fizikai térben a lélektani teret megteremti. Ez modellhelyzet számomra is, mert sokszor a páciens is egy lélektani körben él, de a lélektani teret nem ismeri. Nem ismeri a hatását, a viszonyulását a benne levő szereplőkhöz. A terapeuta megismerteti a páciensét a saját világával. És ahogy ő ezt megismeri, elkezd tudatosabban, jobban, kontrolláltabban vagy gazdagabban jelen lenni. A regény olvasójának az író segít, hogy ismerje meg az egész rendszert, és azt a világot, amiben a főszereplő nagyon hosszan él. De a művészet olyan határokat tud átlépni, amelyeket mindennapi helyzetekben mi nem tudunk. A kérdések ott vannak bennünk is, de az alkotó átlép minden határon. Bejut az emberi érzésnek, az emberi hangulatvilágnak, az emberiség létezésének egy olyan hangulatrétegébe, ahová más nem. Van ugyanis egy spirituális hasadék az emberben. Ez olyan, mint amikor bejut egy cseppkőbarlangba a barlangász. Aki pusztán azért, mert végig tudja magát préselni egy olyan lyukon, amibe én bele se nézek, mert elborzadok, de ő órákat tud ott eltölteni csak azért, mert tudja, hogy lehet valami a rés mögött, és amikor bemegy, olyan élményei lesznek, amelyeket nem tud senki más meglátni, mert neki se indul ennek a vállalkozásnak.

JÓZSA Márta