

Hogyan juthatunk közelebb álmaink megértéséhez testünk jelzéseinek segítségével?

Briegeer Katalin

A pszichológia tudományának nagyon sok képviselője (pl. Sigmund Freud, Carl Gustav Jung, csak hogy a két hagyományosan leginkább ismert és meghatározó alakot említsem), sokféleképpen próbálkozott azzal, hogy az álmaink üzenetét felhasználja a személyes – vagy akár a kollektív - tudatalanunk tartalmainak megismeréséhez. Számtalan megközelítés létezik az álmok tartalmának megértéséhez, az álmoskönyvekből vagy szimbólumlexikonokból fellapozható szimbólumfejtés módszerétől kezdve az egyéni, személyes jelentések feltárásáig. Az előbbi esetben a szimbólumok kollektív, egész emberiség vagy kultúra általi jelentésének felhasználása az, ami fogódzót nyújt az álom megértéséhez, a személyes, egyedi jelentés feltárása azonban ennél sokkal bonyolultabb és komolyabb önismereti munkát igényel. Ehhez nyújthat segítséget a humanisztikus pszichológia irányzatát képviselő Eugene T. Gendlin elmélete és technikája. A "fókuszolás" módszerének lényege, hogy testünk finom jelzéseinek, rezdüléseinek segítségével támpontot kaphatunk önismeretet érintő kérdésekkel, megoldandó problémákkal kapcsolatosan, és információt nyerhetünk valódi érzéseinkről és viszonyulásainkról, ha figyelmünket tudatosan ezekre az érzetekre irányítjuk. A módszer nagy előnye, hogy megtapasztalható általa, hogy a számunkra szükséges válaszok bennünk rejlenek, nincs szükség külső segítségre, ami által a hatékonyság-érzetünk és magabiztosságunk is nő.

Gendlin ezt a tudatos testi figyelmet használja az álmok értelmezéséhez is. Álomfejtés című könyvében megtalálható azoknak a kérdéseknek a kimerítő listája, amiket érdemes feltenni egy-egy álom értelmezése során (ld. lentebb). Azért ilyen sok, mert számtalan megközelítés létezik, és ha minddel próbálkozunk, nagyobb valószínűséggel lelünk rá a megoldásra. Nem szükséges azonban, hogy minden álom esetében minden kérdést használjunk, vagy választ találjunk rájuk. A fókuszolás szemlélete azzal egészíti ki a "hagyományos" álomértelmezési próbálkozást (azaz a kérdésekre való válaszok keresését), hogy meghatározónak tartja az álomfejtés közben felmerülő gondolatoknak és érzéseknek a felbukkanó testi érzetek általi "hitelesítését", mert ezek biztosítják a választ, értelmezés személyes igazságtartalmát. Minden álom tartalmaz egy átélt érzetet, akkor is, ha ezt kezdetben nehezen vesszük észre. Ilyenkor érdemes tovább tűnődni az álmon, figyelni a testünket, és nyitottan, elfogadóan várni arra, hogy felbukkanjon, bármilyen bizonytalan testi érzet, furcsa, határozatlan minőség, amit az felidéz.

Az alábbi kérdéseket tehát ellazult, nyugodt állapotban tegyük fel önmagunknak, és a saját testünknek. Hagyjuk, hogy mélyre hatoljanak, és ne ésszel próbáljuk azokat megválaszolni, hanem várjuk ki azt, hogy az álom által a testünkben keltett érzet válaszoljon. Ha nem jön válasz, maradjunk még vele egy ideig, vagy lépünk tovább egy másik kérdésre, hiszen nem minden esetben a megoldás vagy válasz megtalálása a cél, hanem az élmény, érzet átélése, amit az álmon való tűnődés ad. Ha egy megragadható érzet jön elő, csendben időzzünk el vele és figyeljük meg, hogyan változik. Ha a feltett kérdésre a testünk, azaz maga az átélt érzet válaszol, akkor egy fizikai jelzés, esetleg egy feszültségoldódás fogja jelezni, hogy a felismerésünk fontos. Az oldódás már önmagában azt jelenti, hogy elindult valamilyen folyamat, egy jótékony, számunkra jelentős belső változás.

Először mindig az első kérdést tegyük fel, a többi kérdés már bármilyen sorrendben feltehető. Segíthet az is, ha akár az álom felidézésekor/lejegyzésekor, akár a kérdések feltevésekor másképp is megpróbáljuk azt megfogalmazni, hiszen az eltérő megfogalmazásoknak más-más hatása lehet. És végezetül, ne feledjük, ezek a segítő kérdések, valamint a "kitalált" válaszok csak támpontot jelentenek, mert a valódi megoldások nem az ész, vagy a belső kritikusunk által születnek meg, hanem mindig az átélt érzethez kapcsolódóan jelennek meg. A mi álmainkat csakis mi fejthetjük meg, senki más, a válasz csakis bennünk rejtőzik. Legyen az álmokon való tünődés kellemes és izgalmas, elvárások nélküli. Ne azon dolgozzunk, hogy elérjünk valamit, inkább szeressük és élvezzük az álmainkat, akár megfejtettük, akár nem.

A kérdések listája (kivonat az Álomfejtés című könyvből):

1. MIT IDÉZ FEL BENNED AZ ÁLOM

Milyen asszociációk kapcsolódnak az álomhoz?

Mi jut eszedbe, ha az álomra gondolsz?

Vagy: Válassz ki egy részt az álomból? Mit idéz ez fel?

2. ÉRZÉS

Mit éreztél az álomban? Idézd fel az álom érzés jellegét. Hagyd, hogy minél teljesebben felidéződjék.

Válaszd ki az álom legtalányosabb, legfurcsább, leginkább meghökkentő vagy legszebb részét.

Képzeld magad elé és hagyd, testedben megjelenjék az érzete.

Vagy válaszd ki az álom egyik részletét, és tedd fel a kérdést:

"Az életemben mi emlékeztet erre?" "Mivel kapcsolatban vannak hasonló érzéseim?" "Mikor éreztem ehhez hasonlót? Mi új számomra ebben az érzésben?"

3. TEGNAP

Mit csináltál tegnap? Fúsd át emlékezetedben a tegnapi napot. Idézd fel azt is, hogy belsőleg mi foglalkoztatott. Valami felmerülhet, ami kapcsolódik az álomhoz.

4. HELY

Idézd fel és érezd át az álom fő helyszínének képét.

Mire emlékeztet?

Voltál már hasonló helyen?

Melyik hely hatott rád hasonlóan?

5. TÖRTÉNET

Foglald össze az álom történetét. Mi hasonlít az életemben erre a történetre? Röviden foglald össze az álom eseményeit. Fogalmazz általánosabban/absztraktabb formában, mint az álom.

6. SZEREPLŐK

Vedd az álomban szereplő ismeretlen személyt, vagy ha mindenki ismerős, a legfontosabbat (vagy mindegyiket sorjában). Mire emlékeztet ez a személy? Milyen testi érzetet kelt benned ez

az álombeli személy?

Ismerős esetén: Úgy nézett ki ez a személy, mint szokott?

7. MELYIK RÉSZEDET KÉPVISELI

Egyes elméletek szerint az álomban szereplő személyek az álmodó bizonyos részeit jelentik.

Nem biztos, hogy ez igaz, de próbáljuk ki:

Milyen érzés kapcsolódik ehhez a személyhez? Milyen érzetet kelt a testedben? Nem kell, hogy megnevezd, csak érezd át.

Ha nem jön az érzet, tedd fel magadnak a kérdést: Milyen jelzővel jellemezném ezt a személyt?

Most gondolj erre a jelzőre, vagy érzésre, mint önmagad egy részére. Ha ez a TE részed, melyik részed lehet?

Jelent valamit az álom, ha úgy tekintesz rá, mintha ehhez a részedhez való viszonyodról szólna?

8. MILYEN LENNE, HA AZ A SZEMÉLY (VAGY TÁRGY) LENNÉL

Az álombeli személy szerepét fogod játszani, te vagy a színész. Hagyd, hogy megjelenjen a testedben az érzés: milyen annak az embernek lenni?

9. FOLYTATÓDHA AZ ÁLOM

Képzeld magad elé az álom végét vagy valamelyik fontos jelenetét. Éld át újra. Amikor a lehető legteljesebben megjelent, figyeld, és várd, történik-e még valami. Várj, ne kezdeményezz semmit.

Később: Van-e késztetésed arra, hogy valamit visszaállíts a képben, ha az magától megváltozott?

10. SZIMBÓLUMOK

Mit képviseel, mit helyettesít egy bizonyos dolog az álomban?

Vegyél valami fontos dolgot az álomból, és tedd fel a kérdést: Mi ez a dolog? Mire való? Vágd rá a legnyilvánvalóbb választ.

Helyettesítsd be ezeket az álom történetébe. Illik ez valamire, ami most történik az életedben?

11. TESTI ANALÓGIA (KÜLÖNÖSEN: MAGASAN, MÉLYEN, ALATTA)

Az álomban lehet valami a test analógiája. Magasan lévő hely jelenthet pl. gondolatot, azt ami az ember fejében van, távol az érzéseitől.

Földszint jelenthet érzéseket, azt, hogy az ember a testében létezik, biztosan áll a lábán. A pince, a föld alatti vagy víz alatti hely jelentheti a tudatalattit, vagy olyasmit, ami nem látható.

Furcsa gépek és ábrák gyakran értelmet nyernek, ha testi analógiaként tekintünk rájuk.

12. A VALÓSÁGTÓL ELTÉRŐ

Mi az az álomban, ami különösen más, mint a valóságban?

Pontosan mi az, amit az álom megváltoztatott?

Ha az álom csak néhány szempontból változtatta meg a valóságot, miért éppen ezek változtak meg?

Vagy: Másképp mutatta be az álom valaminek az értékelését, ellentétesen avval, ahogy azt az

életben értékeled? Figyeld, vajon az álom helyesbíti-e az ébrenléti attitűdöt.

13. GYEREKKOR

Milyen gyerekkori emlék kapcsolódik az álomhoz?

Mi jut eszedbe, ha a gyermekkorodra gondolsz?

Gyermekkorodban mihez kapcsolódott olyan érzés, mint ez az álombeli?

Mi történt az életedben abban az időben? Milyen volt ez neked?

14. SZEMÉLYES FEJLŐDÉS

Hogyan fejlődöm vagy próbálok fejlődni?

Mivel küszködöm, milyen szeretnék lenni vagy mit szeretnék megtenni?

Milyen szempontból vagyok egyoldalú, kiegyensúlyozatlan? Képvisek az álom vagy annak szereplői valami olyat, ami felé fejlődnöm kell?

Tegyük fel, hogy az álom története erről szól. Mit jelenthet?

15. SZEXUALITÁS

Próbálj az álomra úgy tekinteni, mint jelenlegi szexuális tevékenységedről vagy érzéseidről szóló történetre.

Vagy: Ha ez a történet a szexualitásodról szól, mit mond?

16. SPIRITUALITÁS

Milyen kreatív vagy spirituális lehetőségről szól ez az álom?

Megjelennek az álomban az emberi létezésnek olyan dimenziói, amelyeket nem veszel figyelembe az életben?

Felhasznált (és ajánlott) irodalom:

E. T. Gendlin: Fókuszolás – életproblémák megoldása önerőből

E. T. Gendlin: Álomfejtés – testünk bölcsessége