

## TANULMÁNY

Krékits József

## Az álmom én vagyok A daseinanalitikus álomértelmezésről

### Bevezetés

A címben parafrázált eredeti mondást, „Az állam én vagyok”, XIV. Lajosnak, a Napkirálynak tulajdonítják, aki abszolutisztikus kormányzása által híresült el. A történészek megkérdőjelezik azt, hogy ténylegesen elhangzott-e ez a mondat a király szájából. Úgy érzem, hogy így módosítva a kijelentést, sokkal igazabbá válik, és kifejezi azt a tapasztalatumat, hogy az álmunk legsajátabb önmagunkat ábrázolja, még akkor is, ha ezt nem mindig kényelmes elismernünk. Nyilvánvalóan a hangzásbeli hasonlóság hozta létre asszociációm. Először azt gondoltam, hogy én találtam ki ezt a parafrázist, de később kiderült, hogy Vajda Mihály filozófus jóval korábban leírta egy tanulmányában, utalva rá, hogy az álomban a tulajdonképpeni önmagunk (Selbst-sein) jelenik meg a maga világbanvaló-létében, illetve jelenvaló-létében. Ez a jelenvaló-lét vagy ittlét: maga az ember, Heideggerrel (1927/2004) szólva, a Dasein.

Edmund Husserl, a fenomenológia atyja fogalmazta meg a *fenomenológiai redukció* lényegét: „Vissza magukhoz a dolgokhoz!”, azaz igyekezzünk önmagunkat előítéletmentessé tenni és magánál a tapasztalatnál maradni, elkerülve a teóriák csapdáit. A fenomenológia az emberi tapasztalatra és a kontextusra redukálja lényegmegragadását, azaz Robert Mac Leod (id. May, 1992) szavaival élve, egyfajta „tudományos naivitással” közelít a problémákhoz. Husserl (1927/1998) szavaival: „A reduktív beállítottságban maradván történik meg a tisztán pszichikai *eidetikus*<sup>1</sup> elemzése, azaz az egyes élményfajták, valamint összefüggés- és történésformáik lényegstruktúráinak kiemelése. Minthogy pedig a pszichikai megközelíthető az öntapasztalásban is és az interszjektív tapasztalásban is,

---

<sup>1</sup> Husserl megkülönbözteti a filozófiát mint eidetikus (lényeg) tudományt a természettudománytól mint „ténytudománytól”. A lényeg a látszat ellentéte, amely csak az emberi tudatszférában értelmezhető: ezért egyrészt a tudatot, másrészt a tudat és a fenomének kapcsolatát kell kutatni. Kétséggel és bizalmatlansággal kell kezelnünk minden eleve meglévő elméletet és előfeltételezést, amely manipulálná a megfigyelést.

ennek megfelelően a redukció egologikusra és interszjektívre oszlik meg.” (426., kiemelés az eredetiben). A későbbi hermeneutikai folyamat során ezt a kétféle tapasztalatot elemezzük a pácienssel együtt, amikor abban tipikus mintázatokat, tendenciákat, szabályszerűségeket, azaz rejtett értelmet keresünk. Ugyanakkor maga „az értelmezés sohasem előfeltevésmentes megragadás” (Fehér, 1989, 38.), hiszen egy előzetes megértésen, fogalmak előzetes elsajátításán, a világ előzetes megismerésén alapul. Amit észlelünk, azt mindig egy már meglévő fogalmi struktúrába helyezük bele. Így a fenomenológiai redukciót egy ideáltipikus célkitűzésként kell felfognunk, sohasem válhatunk abszolút előítélet-mentessé, mivel a fenomenológia mindig kiegészül hermeneutikával is.

## Metaforák és metonímiák az álomban és a nyelvben

Már Roman Jakobson észrevette, hogy Freud (1900/1985) *Álomfejtésében* felfedezhetők a metafora- és a metonímiaképződés jelenségei. Lacan ettől kezdve a metaforát a freudi sűrítésnek, a metonímiát pedig a helyettesítésnek vagy eltolásnak feleltette meg (id. Erdélyi, 2013; Kuiken, 1999/2013). Erdélyi Ildikó (2013) hívja fel figyelmünket tanulmányában arra, hogy a francia metaforikus elméletek szerzői (A. Green, F. Dolto, D. Anzieu) munkáikban rámutatnak a korai preverbális testi élmények metaforikus megfogalmazhatóságára, amely tapasztalatok ezáltal áttételesen mégis verbalizálhatóvá válhatnak. Véleményem szerint azonban nemcsak testi, hanem képi élmények is megmaradnak mind ebből a fejlődési fázisból, mind a későbbi életünkben, amelyek az álmok dramaturgiájában is megjelennek. Ez a képi és testérzeti gondolkodásmód mind az álmokban, mind a képszerű nyelvi megfogalmazásokban megjelenik, és egy ősből szintjét képviseli az élmények megragadásának. Például a keserű íz érzékelése, mint alapvető testi tapasztalat, a nyelv fejlődése során „keserves”, „kesereg”, „megkeserüli”, stb. metaforikus kifejezéseké válik bővítmények által.

A jelentés fejlődésében nagy valószínűség szerint az a tapasztalat áll, hogy a kesergő ember olyan képet vág, mint aki valami keserűbe harapott. (Erre vonatkozó szótást nem találtam, de ennek az élménynek az analógiájaként gondolom, amikor valaki „savanyú képet vág, mint aki citromba harapott”.) Ez a keserű íz egyben az epének is jellemző tulajdonsága, innen jöhetnek a magyar nyelvben az ’epés’, ’epekedő” kifejezések metonimikus eltolással (Szabó, 2015), de hasonló módon jön létre a ’sárga irigység’ is. A metonímia: az epe, mint tulajdonságot HORDOZÓ A TULAJDONSÁG (keserű) HELYETT, míg a ’sárga’ az ’epés’ helyett áll, azaz TULAJDONSÁG A HORDOZÓ HELYETT. Tehát a nyelvi fejlődés azzal a következménnyel is jár, hogy „a szavak úgy nyerhetnek új értelmet, hogy közben nem veszítik el eredeti jelentésüket sem” (Ullmann, 1952, id. Ricoeur, 1975/2006, 183). Azaz az álombeli és a nyelvi metaforák, metonímiák közös forrásból

származnak: egy képi és testérzeti tapasztalati szintből, amelyből mind az egyén nyelvi fejlődése, mind a nyelvek történelmi filogenezise kiindul. Persze ezek a kifejezések már úgynevezett *halott metaforák*, *metonímiák* mivel jelentésük konvencionalizálódott, azaz használatukkor nem gondoljuk végig keletkezésüket, de az eredeti kifejezés (itt a keserű íz) jelentése érzelmi jelentőséggel bír.

## A fogalmi-metafora elmélet koncepciója

Röviden ki kell térnem a metaforákra és a metonímiákra a nyelvben, hogy érzékeltethessem azt, hogy az álom hogyan működik. A nyelv és az álom analógiájára szeretnék rámutatni, amire szintén Lacan (1966/1993) hívja fel a figyelmünket, aki szerint a tudatalan úgy van strukturálva, mint egy nyelv. Amikor egy metaforát képzünk, akkor egy *forrástartomány* (pl. az időjárás különböző megnyilvánulási jelenségei) utalunk egy *céltartományra* (pl. hangulati megnyilvánulások), és ezáltal létrejön a metafora „olyan, mint” szerkezete: pl. „olyan a hangulatom, mint az időjárás” vagy „olyan volt ez az élmény, mint a derült égből a villámcsapás” (Kövecses, 2005). Azaz egy egyszerűbb, élményközelibb, konkrétabb tartalommal mutatunk rá egy elvontabb, inkább fogalmakban megjeleníthető tartalomra. A „metaphero” jelentése görögül azt jelenti, hogy átviszek, azaz átvitt értelemben gondolom azt, amit mondok. Amikor kiteszem az „olyan, mint” kifejezést, akkor tulajdonképpen *hasonlatot* hozok létre, a valódi metafora törli, illetve kihagyja a hasonító kifejezést. A magyar „fogalom” szavunk, a német „begriffen” (megfogni, megragadni) kifejezésből származik, és épp azt jelöli meg, hogy valami megfoghatatlant igyekszünk általa megfoghatóvá tenni, ami legtöbbször konkrét, *kézzel fogható* dolgokra való visszautalással valósul meg (Fónagy, 1999). Azaz a fogalmak is a metaforákhoz hasonlóan képződnek, pl. a hangutánzó „tip, top, tap” alapszóból indul ki az a forrástartomány, amelyből bővítményekkel képződik a tapint, tapaszt, tapasztal, tapasztalat, stb. szavunk, melyek így visszautalnak eredetükre is (EtimSz, 2006). A magyar „tapasztal” igének megfelelő német „erfahren”, „erleben” sokkal inkább „átél, megél, értesül, megtud” jelentéssel bír, míg a magyar ember azt tekinti tapasztalatnak, amivel testi kontaktusba kerül, ami számára kézzel fogható.

Fónagy Iván (1999) szerint „ezek a szavakba épült, *szavakba rejtett metaforák* még közvetlenebbül, még alattomosabban irányítják gondolkodásunkat, mint a szavak által kiváltottak.” (209. kiemelés tőlem, K. J.). Lakoff és Johnson fogalmi-metafora elmélete szerint a metafora az emberi megismerés nélkülözhetetlen eszköze. Nézetük szerint a humán fogalmi rendszer kisszámú *tapasztalati élmény* köré szerveződik. „Valóságunkat testünk mozgásának mintázatai, tér- és időorientációink kontúrjai, ill. a tárgyakkal való kölcsönhatásaink módjai szabják meg.” (Johnson, 1987, id. Szamarasz, 2014, 783). A

korábbi példában szereplő „epe” elfakadása a húsfeldolgozás során keserűvé teszi a húst, ami egy igazán ősi tapasztalata lehet az emberiségnek. Persze nemcsak élettelen, hanem élő tárgyakkal, emberekkel is kölcsönhatásban vagyunk, és ez szinte minden esetben érzelmi kísérőjelenségekkel, vagy *daseinanalitikus* terminológiával, hangoltsággal járnak. Erre utal a „kéz a kézben járnak” metaforikus kifejezés is, mely eredetileg konkrét személyközi viszonyból indult ki, de ma már használjuk olyan fizikai, kémiai jelenségekre is, amelyek együtt járnak. Ezért Johnson idézetét ki kell egészítenünk azzal, hogy nemcsak „tárgyakkal”, hanem más személyekkel való „kölcsönhatásaink” is beletartoznak a valóságunkat meghatározó tények körébe.

Hadd hozzak egy példát a jobb érthetőség kedvéért. Ha egy kamasznak azt mondja a szülő, hogy „a szobád egy dzsungel”, akkor nem arra gondol, hogy abban majmok hínáznak liánokon, hanem arra, hogy a szoba túlszűfolt, áttekinthetetlen, mozgásában gátolja a benne közlekedőt, rendetlen, kaotikus. Ezt azonban egyetlen szóba sűrítve képes megragadni (Szamarasz, 2014). Ebben az esetben egy ún. *kifejtett metaforával* (Fónagy, 1999, 141.) állunk szemben, mivel szimbolizáló és szimbolizált egyaránt megtalálható az állításban, azaz hasonlattá kibővítve a metaforát, „a szobád olyan, mint egy dzsungel”. Ugyanez a kép, a dzsungel megjelenése egy álomban többféle jelentéssel bírhat, hiszen nem tudjuk, hogy *mire is utal* az álmodó éber létében, így az álom: *kifejtetlen metafora*. A kifejtett metaforánál meg van jelölve a céltartomány, ez esetben a szoba, de az álomnál nincs megjelölve, csak a forrástartomány. Ráadásul egy forrástartomány, jelen esetben a „dzsungel” többféle céltartományra is utalhat, azaz *alternatív konceptualizáció*<sup>2</sup> lehetséges. Először is meg kell vizsgálnunk, hogy az álmodónak hogyan jelenik meg az álombeli dzsungel, azaz nem az őserdőre, mint az európai ember számára általánosságban megjelenő szimbólumra gondolunk, hanem egy konkrét személy számára konkrétan megjelenő élményre, ahogyan azt álomtapasztalatában átéli. Ehhez először elemeznünk kell az álmot, annak érdekében, hogy közelebb jussunk az utaláshoz, azaz az álmodó világában lévő céltartományhoz. Ehhez az elemzéshez használjuk fel a heideggeri *egzisztenciálék*at. Mik ezek?

## Az álmok elemzése egzisztenciálék segítségével

Heidegger (1927/2004) szerint „A létező, amelynek elemzése most feladatunk, minden esetben mi magunk vagyunk. [...] E létező mibenlétét (essencia) [...] létéből (existencia) kell megragadnunk” (59). *Mivel az önmagát reflektíven érzékelő embert egzisztenciája*

---

<sup>2</sup> „Konceptualizáció alatt egy entitás vagy egy szituáció értelmezését, interpretálását értjük. A legtöbb esetben azonban ugyanazt az entitást vagy szituációt többféle módon is értelmezhetjük – ezt hívjuk alternatív konceptualizációnak.” (Kövecses, Benczes, 2010, 145.)

határozza meg, az emberi ittlét alapvonásait egzisztenciáléknak nevezi. Az álomban megjelenő élményt ezen egzisztenciálék alapján tudjuk megragadni, azaz az élmény modalitásai alapján. (Felhívnám itt a figyelmet a Johnson-féle definíció és az egzisztenciálék közötti átfedésre, amely átfedés még nagyobb az általam tett kiegészítéssel.)

Ilyen modalitás az álombeli szituáció *térbelisége*, azaz hol helyezkedik el a dzsungel az álmodóhoz képest, átlátható vagy beláthatatlan, zsúfolt vagy némileg strukturált, van-e benne út, tisztás, áthatolható vagy áthatolhatatlan, stb. Egy másik modalitás az álom-élmény *időbelisége*: az álmodó személy jelenkorú e, vagy más életkorú álmában, éjszaka van-e vagy nappal, illetve a környezet az egyén mely életkorának vagy mely történelmi kornak felel meg (a dzsungel e tekintetben kortalan).

A *testbeliség* egzisztenciáléja abban mutatkozik meg, hogy akadályoztatva van-e a mozgásában vagy sem, éhes-e, szomjas-e, fázik-e vagy melege van, megsérült-e, ruhák védik-e a testét vagy meztelenül van, van-e fegyvere vagy más eszköze megvédeni magát, képes-e erőt kifejteni? Az álom *hangoltsága* érzelmi és hangulati összetevőkből áll össze, azaz nem mindegy, hogy egy izgalmas vadászatot vesz-e részt az őserdőben, vagy eltévedt, és fél a vadaktól. Az álombeli időjárásnak is fontos hangoltság-jelző funkciója van, amelyre már egy korábbi példában utaltam.

Az *együtt-lét* egzisztenciáléja rámutat, hogy egyedül van-e vagy másokkal, ezek az emberek vagy állatok segítően vagy ellenségesen viszonyulnak-e hozzá, illetve ő hogyan viszonyul hozzájuk. Főszereplője, mellékszereplője, egyáltalán résztvevője-e a saját álmának, vagy csak kívülről szemléli az eseményeket, mint egy filmet. Ezt az egzisztenciálét érdemes többször is körbejárni, mivel rámutat a többi emberrel megvalósított interszubjektív viszonyra, kapcsolati mintára, így a terapeuta iránti áttételre is utalhat. A *nyitott-lét* egzisztenciáléja megmutatja, hogy a környezete iránt mennyi érdeklődést tanúsít, pl. bebújik-e egy odúba, és még a szemét is behunyva várja a megmentését vagy a halálát, vagy egy fa tetejére mászva próbálja a helyzetét felmérni. A *szabad-lét* egzisztenciáléja arra kérdez rá, hogy mennyire érzi szabadnak magát a helyzetében, mennyire szabadon cselekszik, vagy csak kényszereknek engedelmesskedik, esetleg menekülni próbál, aktív vagy passzív megoldásokat választva. Az *önmaga-lét* egzisztenciáléja megmutatja, hogy képes-e önálló döntéseket hozni álmában, képes-e kreatívan viszonyulni a helyzetéhez, vagy ráhanyatlik a konvenciókra, és azt teszi, amit mások is tenni szoktak, azaz csak egy *akárki-önmagaként*<sup>3</sup> jelenik meg.

---

<sup>3</sup> Heidegger megkülönbözteti az autentikus önmaga-létet (Selbst-sein) a konvencionális akárki-önmagától (Man-selbst). Ez utóbbiban a Man kifejezés nem más, mint a „das Man”, ami németül egy semleges nemű általános alany, amit „akárki” vagy „bárki” jelentéssel lehet magyarrá fordítani, jelezve, hogy egy bárki által helyettesíthető emberi létmódról van szó.

Végül, de nem utolsó sorban a *halálhoz-viszonyuló-lét* egzisztenciáléja következik, azaz milyen mértékben jelenik meg az álomban az élet végességének tudata, halálfélelem, halálvágy, belenyugvás vagy küzdelem formájában. Esetleg lehet a halál lehetőségének tagadása a szembetűnő fenomén. Az egészségsszorongás és a halálfélelem legtöbbször ott jelenik meg, ahol az ittlét elmulasztja önmaga megvalósítását, kiteljesítését, azaz elhibázza önmagát, így azzal szembesül, hogy mulasztása miatt bizonyos dolgok végképp kimaradhatnak az életéből (Condrau, 1992/2013). Tehát a halál fenomenjét csak az élet fenomenjéből tudjuk megragadni.

Mint látható a különböző modalitások átfedik egymást, nem választhatók szét mereven. A terápiában csak a tanulási fázisban pipálgatjuk ki az egyes egzisztenciálékat, később már nem. Tehát még egyszer hangsúlyozom, hogy nem általában a „dzsungel” metaforáját használjuk (mint az álmoskönyvek, illetve sok esetben a jungi szimbólumok esetében), hanem konkrét személy, konkrét dzsungelképét a „manifeszt” álomban. (Nyilvánvalóan egészen másképp jelenik meg a dzsungel egy európai és egy bennszülött dzsungellakó ember számára.) Az álom fenomenológiai analízise az egzisztenciálék által segít abban, hogy az értelmezés során ne nyúljunk nagyon mellé, azaz az álom, mint metafora vagy metonímia mire utal a kliens életvilágának kontextusában. Ehhez persze szükségesek a páciens asszociációi is, hiszen saját életének tapasztalati analógiái neki állnak leginkább rendelkezésére. Az ilyen részletes álomelemzés annak a lehetőségét is megteremti, hogy minél inkább bele tudjuk élni magunkat terapeutaként az álomszcénába. Ennek ellenére még ilyenkor is maradhatnak fel nem derített álomzugok (Erdélyi, 2013), amelyek esetleg néhány üléssel később jelennek meg, mondván, nem tartotta a kliens lényegesnek ezt vagy azt a részletet.

Például egyik páciensem arról álmodott, hogy két fegyveres férfi üldözi őt, valamint a nővérét és az édesanyját, és ők a hegytetőn álló rendőrautóhoz futnak segítségért, amelyben egy rendőr és három civil ül. A rendőr kitér a segítségnyújtás elől, mondván, erősítést kell kérnie ehhez. Mivel elbújni sem tudnak a kopár hegytetőn, az álom véget ér, szorongva ébred fel. Az álmot – mely több más fontos részletet is tartalmazott, és bemutatta a páciensem férfi-nő viszony-mintáját – hosszasan elemeztük, sőt visszatértünk rá két üléssel később is. Azonban csak ekkor derült ki, hogy a rendőr mellett az édesapja ült, teljesen passzívan. Ez persze új távlatait nyitotta meg az értelmezésnek, hiszen csak ekkor árulta el, hogy az édesapja hosszú éveken át alkoholbeteg volt, bár már hét éve absztinens. Egyedül egy farkaskutya jelentett biztonságot az álmában, amely valós életükben is jelen volt, és amelyet a helyi rendőrségtől szereltek le, és ajándékoztak a családjuknak. A rendőrök ezt követően is gyakran jelentek meg álmaiban, eleinte meg sem merte kérni őket veszélyeztetett helyzetében – azt gondolva, hogy úgysem fognak segíteni –, azután jött az előző álom, ahol elhárítja a segítséget a rendőr, majd egyre inkább segítőkésznek

mutatkoztak, pl. betörőket kaptak el a lakásában, azután egy rá nézve veszélyes sorozatgyilkost ártalmatlanítottak. A rendőrök, azaz a „rend őrei” igyekeznek rendet teremteni és segíteni a veszélyes férfiak távoltartásában. A rendőrök iránti bizalom eltolással megféleltethető a terapeuta, illetve a terápia iránti bizalom megerősödésének, azaz metonímiával, átnevezéssel van dolgunk. A legfőbb veszélyeztető férfi pedig az apa, aki elől gyerekkorában a nagymamához lehetett menekülni, ha részeg volt és késsel fenyegette a családot. Egyébként ő maga rejtegette az apát előlem is, mivel csak a 12. ülésen árulta el alkoholizmusát.

Tehát a *visszatérő metaforáknak*, *metonímiáknak* különleges jelentésük és jelentőségük van. A daseinanalízis során egy ülésen legtöbbször csak egy álmot elemzünk, de a későbbiekben is többször visszatérünk egy-egy jelentős álmra. Az azonos szereplők, motívumok visszatérése, a hozzájuk való viszonyulás változása az álmokban, bemutatja a kliens segítségkérő attitűdjének és a terapeutához való viszonyulásának változását is. A terápiás folyamat egy pontján ennek értelmezését a pácienssel együtt dolgoztuk ki.

## Az álmok értelmezése

De térjünk vissza a példa-metaforánkra, a dzsungelre, hiszen most következne a metafora értelmezése. A legtöbb európai ember számára a dzsungelnek nincs valódi tapasztalati jelentősége, hiszen kevesek jutnak el oda. De filmekben már láttunk dzsungelt mindannyian, és ha megjelenik az álmainkban, az mindig utal valamire. Ha mondjuk középkorú az álmodó, akkor találhatunk egy *értelmezési keretet*, miszerint „[a]z emberélet útjának felén egy nagy sötétlő erdőbe jutottam, mivel az igaz utat nem lelém”, ahogyan Dante fogalmazta meg metaforikusan az *Isteni színjáték* első soraiban. Én magam, de más daseinanalitikusok is gyakran utalnak költeményekre, filmekre, művészeti alkotásokra. Itt a költői metafora: „az élet olyan, mint egy erdei út”, innen az „életút” kifejezés is. És ha az élet egy út, akkor lehet sima vagy göröngyös, aszfaltozott vagy ingoványos, gátakkal teli vagy akadálymentesített, messze belátható vagy perspektívátlan, esetleg el is lehet tévedni rajta, különösen akkor, ha erdőn át vezet, és elágazások vannak az úton, vagy akár úttalanná is válhat a dzsungel (vö. „úttalan utakon”). Persze nemcsak az életút részeként konceptualizálható a „dzsungel” metafora, utalhat arra, mint Brecht színműve, hogy *Egy nagyváros dzsungelében* vagy tudományos teóriák dzsungelében is el lehet veszni, de emberi kapcsolatok kilátástalan helyzetei is lehetnek dzsungelszerűek.

A daseinanalízis a lehetőségek minél szélesebb körét igyekszik meghagyni, annak érdekében, hogy valódi, egyedi jelentését keresse meg az álomnak. A dzsungel és a szoba eredendően nem hasonlít egymásra, azaz nem a hasonlóság hozza létre a kapcsolatot köztük, hanem két egymástól nagyon különböző dolog összekapcsolása hozza létre az

egymásra vonatkozást, ami egy új jelentést konstruál. Petőfi S. János (1969) szerint költői képeknek tekinthetünk „mindazon szövegrészletet, melyet legalább két szintaktikai kapcsolatban álló, de szemantikai szempontból összeférhetetlen szó alkot” (id. Fónagy, 1999, 139). Ez persze az álomelemzést nem segíti, mivel legfeljebb az álmon belüli események vannak szintaxisban egymással, de az álomtapasztalat és az ébrenléti tapasztalat csak analógiás összefüggést mutat, nem érintkeznek egymással, az érintkezési pontokat a terápia során hozzuk létre. Tehát itt fordított módon gondolkodunk, mint a költő, mert nem az érzéseink kifejezéséhez keresünk analógiás forrástartományokat, hanem az álomban megjelenő (költői) képhez keresünk életbeli analógiákat. Tehát mondhatjuk azt, hogy az álomértelmezés a versek értelmezéséhez hasonló, mit fejez ki egy költői, és mit egy álombeli metafora, metonímia.

Freud (1900/1985) *Álomfejtésében* a „látens” tartalom kapcsán egy konkrét jelentés elrejtéséről beszél a cenzor által, melyet az álom képnyelvi formában jelenít meg. Ez azonban csak akkor van így, ha az álomban olyan ösztönkésztetéseket, vágyakat keresünk, melyek egyúttal *tiltottak* is. Ez azonban beszűkítheti az értelmezés terét, és az álmoknak általános, sematikus jelentést kölcsönözhet különösen akkor, ha az értelmezési keretünk az „elfojtott szexualitás”. Vágyteljesülés vagy pozitív törekvések megjelenése esetében már nem jó ez a keret. Fazekas Tamás (2008) megfogalmazása szerint: „Az álomfejtésben az *akárki-önmaga* nyilvánul meg, míg az álomértelmezés során a legsajátabb önmaga-lét kerül szóba.” (37., saját fordítás.) A heideggeri terminológia itt arra utal, hogy amennyiben az *álomfejtést* (Traumdeutung) sematikus végezzük, akkor általános, bárkire ráhúzható, általános, konvencionális jelentések jelennek meg, míg az *álomértelmezés* (Traumauslegung) az egyéni, autentikus jelentéseket igyekszik felszínre hozni. Azaz nem a dzsungelről mint szimbólumról beszélünk, amely bárki számára ugyanazt jelenti, hanem arról a fenoménről, amelynek megjelenése az álmodó álmában egy lehetséges egyedi jelentést implikál, azaz amit az álmodónak jelent a dzsungel abban a szcénában, amelyben megjelenik. Persze a „dzsungel” kifejezésnek van egy konvencionális jelentése is, épp ezért használhatjuk metaforaként, hiszen az európai átlagember számára egy olyan erdőfajta, amely félelmetesebb, áttekinthetlenebb, veszélyeket rejtőbb, haladásunkat gátlóbb, mint egy kontinentális éghajlatú erdő. De ahogyan a szótárakban is van egy első jelentése a szavaknak, amely a legáltalánosabb jelentést hordozza, a legtöbb szónak többféle jelentése is fel van sorakoztatva, azonban ezeknél már a kontextust is feltüntetik, ami azt mutatja, hogy bizonyos szövegösszefüggésben hogyan módosul vagy változik meg az alapszó jelentése. Ezért kell az álmon belül is felderíteni a kontextust, hogy lássuk, milyen összefüggésben jelenik meg egy bizonyos fenomén az álomban, majd ezt követően kell behelyezni az álmot egy nagyobb *élettörténeti kontextusba*. Tehát nem hagyatkozhatunk a legkonvencionálisabb első jelentésére az álombeli metaforának, amelyben az



akárki-önmaga jelenik meg, hanem meg kell találnunk a legsajátabb önmaga-lét kifejeződését az álomban, hiszen ezzel segítjük az egyén individualizálódását, önmaga autentikus kifejezését, az önmaga-lét megszületését is. Ha nem ezt tesszük, akkor elidegenítjük a klienst saját álmától, miáltal saját élményeitől, tapasztalataitól, azaz önmagától fog elidegenedni, ami identitása gyengülését eredményezheti. Ezért mindig keressük az álomban azokat a pozitív létlehetőségeket, melyek előre vihetik és egyedivé tehetik a változásokat a kliens életében.

Persze az álmok nemcsak autentikus önmegvalósításunkra utalnak, hanem az ezt gátló sémáinkra, mintázatainkra is, amelyek épphogy akadályozzák az önkibontakozást. Nyilván erre is utalnunk kell, hogy ezek a kognitív, affektív és interszubjektív mintázatok hogyan is gátolnak bennünket szabadságunkban, így felvethetjük másféle kimeneteleit is az álomnak, rámutatva az álombeli viselkedés és annak eredménye összefüggéseire. Ennek egyik változata az álomelemzés kapcsán a „miért nem?” kérdéssel feltevése (Condrau, 1992/2013), melynek során alternatívákat is mérlegelünk az álom megbeszélése során. Ez sok esetben hasonlatos mind a kognitív viselkedésterápiák sémakorrekciójához, mind a pszichodramában a segéd-én ötletadásához, ill. a Leuner-féle kataratím imaginatív pszichoterápia indirekt javaslataihoz, melyeket persze vissza is utasíthat a kliens.

Mindez rávilágít arra, hogy attól függően, hogy mit is keresünk az álomban, mást és mást találhatunk benne. Kereshetünk archetipikus allegorikus alakokat, szülő- és testvérkomplexust, Ödipusz-komplexust, elfojtott vágyakat vagy vágyteljesülést, szelf-állapotokat, traumákat, kapcsolati mintákat, kognitív és affektív sémákat. Amit keresünk, azt fogjuk találni. De épp az a jó, ha valamely dolgok keresése nem zárja ki a többi keresését. A daseinanalízis ateoretikusnak tartja magát, azaz nem hagyja teóriák kliséibe béklyózni gondolkodását, ezért előítélet-mentesen csak a fenoménekre, és azok utalás-összefüggéseire koncentrálnak. Nekem azonban szimpatikusabb Prochaska és Norcross (2011) megfogalmazása, akik az integratív terápiákra a „*transzteoretikus*” kifejezést használják: azaz gondolkodásunknak teóriákon túlinak kell lennie, integrálva mindazt a felhalmozott tudást, melyre a pszichológiai (filozófiai, antropológiai, nyelvi, művészeti, stb.) ismereteink elsajátítása során szert tettünk. Ez lehetőséget ad egy olyan átfogó szemléletre, melynek során minden esetben azt az értelmezési keretet használjuk fel, amely leginkább előre viszi a változást.

## Eset-vignetta álomelemzéssel

Húszas évei végén járó férfi kliensem hosszú ideig nem volt képes elköteleződni partnerei mellett, mivel úgy gondolta, hogy ezzel beszűkülnek a választási lehetőségei, azaz vége szakad az új partnerek keresésének, csorbul szabadsága. A legutóbbi kapcsolatának több

mint egy éve alatt ugyanakkor nem próbált új kapcsolatot keresni, annak ellenére, hogy egy idő után úgy érezte, ez a kapcsolat is gátolja őt az „igazi partner” megtalálásában. Ezért szakított a lánnyal. Ezt követően azonban pániktünetei léptek fel, és kifejezett hangulati ingadozásai lettek, súlyos mélypontokkal. Főként akkor, amikor kliensem újraközeledési kísérletei a lány részéről elutasításra leltek, valamint megtudta, hogy volt partnerének új udvarlója van. Bár a terápia során ezek a tünetek fokozatosan enyhültek, egyik álmában megjelent a lány, ami eléggé felkavarta. Az álom szerint szülei vidéki házában van, az ablakon néz ki, várjam hogy elkezdődjön a tűzijáték. Kint esik az eső. Megjelenik a lány az utcán, odamegy az ablakhoz, és bead rajta egy esernyőt, azután elmegy. Kliensem nem mozdul, csak pár szót váltanak, marad a becsukott ablak mögött és tovább várja a tűzijátékot, ami végül nem kezdődik el. Az álom hangoltsága várakozó, valami látványos élményre vágyik, de mindvégig passzív marad. Az ablak egyfajta nyitottságot jelenít meg, ugyanakkor be is van csukva, csak a tekintete várja a vágyott látványt. Nem is érti, hogy adhatta be a lány az ablakon keresztül az esernyőt, mivel ő nem emlékszik rá, hogy kinyitotta volna. Az álom végére egy kifejezett csalódottság-érzés keríti hatalmába. Bár a perspektíva nyitott, ő egy zárt térben marad mindvégig a szülei házában.

Az elemzés során felvetődött, hogy az esernyő beadása egyfajta invitálás lehetett arra, hogy menjen ki ő is az utcára. A másik lehetőség az lehetett volna, hogy ő hívja be a lányt a házba, mivel kint esik az eső. (Arra nem gondolt álmában, hogy esőben kicsi a valószínűsége a tűzijátéknak.) Adódott a kérdésem, miért csak várt, *miért nem* választott valami cselekvést, hiszen akkor lehetett volna igazi „tűzijáték”, ha végre találkoznak. Egyfajta elképzelt, idealizált jövőkép eddig is megakadályozta abban, hogy elköteleződjön a jelen „szürke, esős” létlehetőségei mellett. Aztán, amikor ezek a valódi létlehetőségek elmentek mellette, akkor jött a pánik, a halálfélelem, hogy talán egy soha vissza nem térő alkalmat mulasztott el. Ez a *mulasztás-szorongás* (Schuldangst) a daseinanalízis egyik alapfogalma, azt jelöli, hogy az egyén adósává válik önmagának, elmulasztja kihasználni létlehetőségeit, metaforikus kifejezéssel szólva: elmegy mellette az élet. És ha lemaradunk az életről, akkor élőhalottakká válhatunk, talán innen a halálfélelem megjelenése a tüneteiben. A kliens megértette, hogy nem várhat se a tűzijátékra, se a csodára, neki is tennie kell a céljai eléréséért valamit.

Az álmot még hosszasan lehetne elemezni, főleg a szülői ház aktivitást blokkoló szerepét, de így is bemutatja a kliens központi problematikáját sűrítetten egy rövid szcénában. Egy pozitív *együtt-lét lehetősége* azért megjelenik az álomban, ez a közös (es)ernyő alatt megélt védelem élménye, mely eddig hiányzott az életéből. Ha az álom nem mutat fel érdemben pozitív létlehetőségeket, akkor a terapeutának kell az alternatívákra felhívnia a figyelmet. Azaz „miért nem” próbálta meg befolyásolni az eseményeket a saját céljainak megfelelően, hiszen épp azért érzi csapdába ejtve magát, mert nem

próbálja meg a kapcsolatait aktívan alakítani. Passzivitása pedig egy idő után arra készteti, hogy kilépjen a kapcsolataiból, mert azokban nem érzi szabadnak magát, és egy elképzelt, ideális jövőbe menekül, egy ideális partner megszerzését remélve. A jövőbe vetített végtelen lehetőségek és a végleg elszalasztott lét-lehetőségek kettősségében élte eddigi életét. Ahhoz, hogy ezt az álmot megálmodhassa, egy csomó előkészítésre volt szükség, mely a terápia során jött létre. Tehát egy sűrített, központi problémát kifejező álomszcéna sem a semmiből kerül elő, annak színre viteléhez már komoly lelki előmunkálatokra van szükség, hiszen ezeket a problémákat racionális szinten már átbeszéltük. Az álombeli dramaturgia viszont sokkal életszerűbben, plasztikusabban, érzelem-telítettebben ábrázolja a kliens problémáját, ami így egy igazi katarzist generálhat.

## Konvencionális és újszerű metaforák az álmokban

Visszatérve a nyelvre, a metaforák is feloszthatók konvencionálisakra és újszerűekre (Fónagy, 1999), utóbbiakra példák a költői és bizonyos álombeli metaforák. Gyakran szükségünk van a költő korának és élettörténetének ismeretére ahhoz, hogy mélyebben megérthessük metaforáit, metonímiáit. Persze konvencionális metaforák is megjelenhetnek az álmokban, ilyen pl. az „időzített bomba” vagy a „piros fény, mint tilos” metaforája, amit nemrég egy páciensem álmából bontottunk ki. Azonban a konvencionális metaforák is csak az egyéni kontextusban bontakoznak ki, és így már egyedi jelentésre tesznek szert.

Nézzünk nem-konvencionális álom-metaforákat is. A negyvenes éveiben lévő nőpáciens pániktünetekkel keresett fel, amelyek valóban úgy jelentek meg életében, mint „derült égből a villámcsapás”. Úgy gondolom, ez a metafora igazán sűrítetten fejezi ki a páciens élményét, hogy a legnagyobb jólét közepette törtek rá megmagyarázhatatlanul a nagyfokú szorongást, halálfélelmet kiváltó panaszok, rohamok. Nem tudott semmilyen konfliktust, problémát megnevezni életében, amik kiválhatták volna a tüneteit. Második házasságában él, jó anyagi körülmények közt. Férje sokat dolgozik saját vállalkozásában, így neki elég napi négy órában kozmetikusként dolgozni, ami lehetővé teszi, hogy több időt töltsön gyerekeivel. Eredeti, főiskolai végzettségének megfelelő foglalkozását régebb óta feladta, mivel azt nem végezhetné részállásban. A kozmetikában viszont maga osztja be az idejét. Az egyetlen diszharmónia életében, hogy szereti az eredeti segítő jellegű szakmáját, bár tudja, azzal nem keresne jól. A bemutatkozó első álma azonban ennél jóval beszédesebb. Egy vidéki város plázájában van éjszaka, láthatatlanul, hogy ne vegyék észre, bár senki sincs az épületben, még biztonsági őrt sem lát. Bemegy több butikba is és ruhákat próbál fel. Ez kifejezetten jó érzésekkel tölti el, bár az álom végén egyiket se viszi el. Úgy gondolta, ha valamelyik megtetszene neki, annak az árát otthagyná.

Megpróbáltuk a „láthatatlan ruhapróba” fenomenjét értelmezni. Nyilvánvalóan ő látja saját magát, csak mások nem láthatják őt. Hozzáfűzése, hogy érthetetlen számára az álom, hiszen anyagilag megengedhetné magának, hogy a plázában ruhákat vásároljon. Utolsó pánikrohama egy hete volt, amikor férjével Pestre utaztak az autósztrádán áruért. Ez is egy szokványos program az életükben, kéthetente járnak fel vidékről kisteherautóval, ő segít a pakolásban. Megkérdeztem, hogy egyébként szoktak-e Budapestre járni szórakozási vagy bevásárlási céllal, amire azt válaszolta, hogy nagyon ritkán, utoljára két éve az Állatkertben voltak a gyerekekkel. A férje hétvégére nagyon elfárad, már nincs energiája kimozdulni, ő pedig respektálja a férj igényeit. Rákérdezve, hogy rendszeres pesti útjaik során be szoktak-e ülni egy-egy vendéglőbe, szintén nemleges a válasz: nincs rá idő, ha haza akarnak érni az iskolában végző gyerekekért, akkor csak a büfében tudnak bekapni valamit. Felhívtam a figyelmét rá, hogy Budapesten több pláza, és szórakozási lehetőség is van, mint vidéken, nem lehet-e, hogy ezt hiányolja az életükből, ezért jelent meg álmában a pláza és a ruhapróba. Neki volna ilyen jellegű igénye, de nem meri mondani a férjének, mert lehet, hogy nem tetszene neki, és ezzel veszélyeztetné a saját biztonságát, illetve a házasságát. Gyerekkorában szegények voltak, kamaszként neki már dolgoznia kellett, ezért értékeli az anyagi helyzetét, amelyet férjének köszönhet.

Az értelmezés kibontásakor egy *kettős elrejtettség* jelenik meg, mely szerint egyrészt a férje elől kell elrejtene a vágyait, másrészt önmaga elől is, hogy ne szenvedjen tőle. Az az álombeli tény, hogy végül nem vesz magának semmit, azt is bemutatja, hogy nincs hova felvennie a ruhákat, amiket kiválaszthatna magának, így inkább lemond róluk. „Hát igen, tulajdonképp munkaruhában megyünk fel Pestre a pakolás miatt, abban nem lehetne beülni egy jobb vendéglőbe” – mondja kliensem. Ha tetszik nekünk, ha nem, a pláza ma itthon és külföldön is a régi főtér és piac szerepét tölti be (a pláza spanyol eredetű szó, teret jelent, az olasz „piazza” szóból lett a magyar piac szavunk), azaz a nyilvánosság és a vásárlás, vendéglátás, szórakozás helye. Nyilvános megmutatkozásra vágyik, de ezt a késztetését *láthatatlanná* kell tennie a világ előtt, és önmaga számára is csak álmában jelenik meg a vágy, ott is egy néptelen, üres pláza formájában. Véleménye szerint azért kell láthatatlannak lennie, mert különben lebukhatna, hogy mit keres ő éjszaka a plázában, *lopással* gyanúsíthatnák meg. Megjelenik a vágyai okozta bűntudata, azaz vágyait csak *lopva* valósíthatja meg. Az álom a páciens szabadságának súlyos beszűkülését mutatja. Az elrejtett vágy és a férje iránti eltitkolt harag ezért csak kerülő úton, tünetek formájában jelenhet meg. A ruha persze a testbeliség egzisztenciáléjához tartozik, ami egyrészt elfedi, másrészt kihangsúlyozza testbeli létünket, mely egyben önmaga-létünk egy szeletének prezentálása is a világ előtt. Hogy az önbemutatással korábban is gondjai voltak, az abból is valószínűsíthető, hogy az első pánikrohama három hónappal egy sikeres fogyókúráját követően, két évvel ezelőtt jelentkezett. Az álom és az általa behozott

tartalmak meggyőzték páciensemét, hogy mégiscsak lelki konfliktusok állhatnak tüneteinek hátterében, így meg lehetett kötni a terápiás szerződést. Az egzisztencia kifejezés a latin 'exsisto' igéből származik, melynek jelentése: kiáll, kilép, előjön, előáll, megjelenik. Az álom épp ennek hiányát, illetve korlátozott voltát mutatja meg; annak, hogy világban benne-létét megjeleníthesse, bemutathassa a többi ember előtt. Véleményem szerint ez nem exhibicionizmus, hanem természetes emberi szükséglet.

## Álmok és memória-rendszerek

Ha a memória rendszereit nézzük, akkor az álom és a nem-fogalmi gondolkodás megfeleltethető a procedurális (implicit) és epizodikus (munka-)memóriából előhívott emlékképeknek, fantáziáknak, míg a fogalmakban való gondolkodás a deklaratív (explicit) memóriának felel meg. A kétfajta memóriarendszert mind a nyelvben, mind az álomban a *metaforák és a metonímiák kötik össze*, mintegy hidat képezve a kétféle memória közt. Ezért jelenhetnek meg az álomban preverbális élmények, azaz pszichoanalitikus szóhasználattal a nem-elfojtott tudattalan képei is (Pető, 2010; Erdélyi, 2011). Másrészt megfigyelhető az is a terápiás gyakorlatban, hogy a páciensek érzelmekkel telített álmokat hoznak az ülésekre, aminek pedig az lehet az oka, hogy ezek maradnak meg a kliensek memóriájában, hiszen a memória-rendszerek az érzelmileg fontos eseményeket rögzítik, mivel ezek szolgálják a túlélést, ill. ilyen álmokból ébred fel leggyakrabban a kliens. A daseinanalízis nem szereti a tudattalan kifejezést, mivel tudatos és nem-tudatos élményeink kontinuumot képeznek, és attól, hogy egy élmény fogalmi szinten nem megragadható, még nem biztos, hogy tudattalan, egyszerűen csak képi és testérezeti munkamódban rögzült a procedurális memóriában.

Mint az eddig bemutatott esetrészletekből látható, a múlt szellemképe folytonosan bekúszik a jelen történéseibe, és ezt maga a szellemkép-metafora ábrázolja mint a múlt és a jelen egymásra csúszását. Ez a szellemkép nem más, mint a múlt tapasztalatainak lecsapódása, azaz a tapasztalatok és élmények sajátos mintákba, sémákba vagy *személyes konstrukciókba* (Kelly, 1955, id. Carver, Scheier, 2006) szerveződése. Ezeknek a mintázatoknak a felismerése csak egy kívülről rápillantó munkamódban lehetséges, amelyhez egy másik ember szükséges, akivel olyan kapcsolatba lehet kerülni, hogy az egy jelentős Másikká váljon a kliens számára. Így a másik ember, ez esetben a terapeuta, a saját kapcsolati élményei alapján visszajelzést adhat azokról az egyedi *mintákról*, amelyek *beszűkítik a kliens szabadságát* a kettejük közti kommunikáció kiteljesítésében. A másik rápillantási lehetőség az álmok vizsgálata, amelyekben ugyanazok a mintázatok kerülnek előtérbe, mint az éber cselekvésekben, de itt azok a kreatív alkotó fantáziák is megjelennek, amelyekben megvan a csírája a változtatásnak, azaz *új pozitív létlehetőségek*

felfedezésének. Ez utóbbi lépés megtörténhet saját álom elemzése kapcsán is, de számolni kell vele, hogy ez nagyon sokszor félreviheti az elemzőt. Erre Kóváry Zoltán (2014) is felhívja figyelmünket Jung „Siegfried-álma” kapcsán, amely Jung saját értelmezésében egy jósló álom, az eljövendő világháborús eseményeket vetíti előre, miközben teljesen kihagyja az álom személyes motívumait, Siegfried alakját csak kulturális szimbólumként kezeli. Akkori élethelyzetének kontextuális elemzése azonban rávilágít nagyon is személyes krízisére, és annak ábrázolására az álomban.

## Egy fenomenológiai metafora-elmélet felé

Az álom tehát az álom a szubjektum autentikus alkotása, de olyan alkotás, amely elemzésre és értelmezésre szorul, hasonlóan ahhoz, ahogyan egy műalkotás. A művészetterápiás eljárásokban régóta felhasználják a kliensek saját alkotásait vagy egy professzionális szerző alkotását a közös elemzés céljára. Már a 19. és a 20. század fordulóján leírta Rickert (id. Fehér 1989), hogy létezik egy úgynevezett „individualizáló fogalomalkotás”. Ennek lényege, hogy „az emberi megismerésnek két önálló formája van: az általánosra irányuló (általánosító) és az egyedire irányuló (individualizáló) megismerés” (Fehér, 1989, 15). Míg Freud egy természettudományi paradigmába helyezve gondolatait, általánosító, szintetizáló törvényszerűségek megragadására törekedett (ld. Habermas (1968), addig Rickert *individualizáló fogalomalkotása* már egy szellemtudományi, differenciáló gondolkodásmódot tükröz, mely megegyezik a strukturalista nyelvészet modelljével. Ezért idézi Merleau-Ponty (1964) a nyelvész Saussure gondolatait: „Saussure elgondolásai a jelölők közötti viszonyokról, a jelölők és a jelöltek között fennálló kapcsolatról, illetve a *jelentések közötti különbségként értelmezett jelentésről* viszont egyenesen igazolni és megerősíteni látszanak az észlelésre vonatkozó elképzelésünket: az észlelés mint nem megfelelés, mint egy közeghez viszonyított *eltérés*” ragadható meg (226., kiemelések tőlem: K. J.)<sup>4</sup>. Ezek a különbségek, eltérések, differenciációk (différenciation) csak időben észlelhető folyamatok, „nem egy már készen meglévő fogalmi háló alkalmazása az észlelésben, hanem a tapasztalat legelemibb eseményeinek egymásra következő, egymást szakadatlanul felülíró sorozata” (Ullmann 2010, 405).

Saussure alapfogalmai Sartre (1960) gondolataiban is megjelennek, amelyeket azért idézek, mert alátámasztják a metaforákról írtakat: „A jelentés annyi, mint valami más

---

<sup>4</sup> Eredetileg Ferdinand Saussure (1916/1967) bontotta fel a nyelvi jelet hangképre és fogalomra, az előbbi jelölővel (signifié), az utóbbit jelölttel (signifiant) javasolta helyettesíteni, utalva a nyelvi egység kettősségére, mely összetevők agyunkban az asszociáció köteléke által egyesülnek. A zárójelben megadott eredeti francia kifejezéseket magyarra hol jelölő/jelölt, hol pedig jelentő/jelentett szó párosokkal fordítják.

dologra való utalás, mégpedig úgy, hogy a jelentés kibontása nyomán megtaláljuk a jelentett dolgot” (38). Sartre itt az emóciókról ír, de vonatkoztathatjuk gondolatait az álmokra, illetve a metaforákra is, hiszen mindhárom fenomén esetében kliens és terapeuta alkujának eredményeként jön létre egy interaktív, közös jelentés a terápiában (Krékits, 2000). De ide sorolható Don Kuiken (1999) defamiliarizáció fogalma is, mely szerint az álmok és a költői alkotások a megszokott tapasztalatot, élményt szokatlanná, egyedivé teszik. Ha a pszichoterápia célkitűzése, értéktételezése nem az alkalmazkodás felé irányul, akkor az egyén individualitásának kifejlesztése nem más, mint a különbözőség létrehozása. Ehhez egyrészt bizonyos mértékű szabadság-feltételek szükségesek a társadalomban (pl. háborús körülmények közt ez beszűkül), másrészt az egyénnek kell felismerni és megvalósítani a saját létlehetőségeit. A különbözőség persze önmagában nem érték, akkor válik azzá, ha haszonnal bír mások számára. Az álom arra szolgál, hogy a gyerekkori és a hétköznapi alkalmazkodásban elaltatott legsajátabb önmagunkat (individualitásunkat, autenticitásunkat, kreativitásunkat) ébren tartsuk általa, és hogy világban-benne-létünk során felébredetté váljunk, és jelenvaló-létünkben tevőlegesen jelen lehessünk. Ez csak akkor jöhet létre, ha odafigyelünk álmainkra, és komolyan vesszük azokat. Hadd fejezzem be a költő, Simonyi Imre (1986, 402.) szavaival, ahol az álom tradicionális és – egy elképzelt jobb világ értelmében – metaforikus jelentése egyaránt megjelenik és interferál egymással:

„Van nekem egy kisvilágom,  
túlhan a nagy valóságon  
túlhan is meg innen is  
ébremlét is álom is:  
nyitott szemmel tartott álom  
a megvakult valóságról.”

## IRODALOM

- CARVER, C.S. – SCHEIER, M.F. (2006). *Személyiségpszichológia*. Budapest: Osiris Kiadó.
- CONDRAU, G. (1992). *Freud és Heidegger. Daseinanalitikus neurózistan és pszichoterápia*. Budapest: L'Harmattan Kiadó, 2013.
- ERDÉLYI I. (2011). A korai kapcsolat az álmokban a pszichoanalízis és az idegtudományok tükrében. *Az álom-munka hatékonysága. Lélekelemzés*, 6(1):55-66.
- ERDÉLYI I. (2013). A tudattalan testkép elmélete és a testkép megjelenése álmokban. In: *Uő: Álomkönyv* (pp. 31-52.). Budapest: Oriold és Társai Kiadó.
- ETIMSZ. = ZAICZ G. (főszerk.) (2006). *Etimológiai szótár. Magyar szavak és toldalékok eredete*. Budapest: TINTA Kiadó.

- FAZEKAS T. (2008). *Fundamentale Psychotherapie. (Grundlegung einer interkulturellen Psychotherapie)*. Frankfurt am Main: Peter Lang Verlag.
- FEHÉR M. I. (1989). Heidegger útja a *Lét és idő*ig. (Előszó) In: Heidegger, M.: *Lét és idő* (pp. 5-84). Budapest: Gondolat Kiadó.
- FÓNAGY I. (1999). *A költői nyelvről*. Budapest: Corvina Kiadó.
- FREUD, S. (1900). *Álomfejtés*. Budapest: Helikon Kiadó, 1985.
- HABERMAS, J. (1968). A metapszichológia szcientista önfélreértése. In: Szummer Cs., Erős F. (szerk.): *Filozófusok Freudról és a pszichoanalízisről* (pp. 91-106). Budapest: Cserépfalvi Kiadó, 1993.
- HEIDEGGER, M. (1927). *Lét és idő*. Budapest: Osiris Kiadó, 2004.
- HUSSERL, E. (1927). Fenomenológia. In: Bókay A., Vilcsek B. (szerk.): *A modern irodalomtudomány kialakulása* (pp. 424-427). Budapest: Osiris Kiadó, 1998.
- KÓVÁRY Z. (2014). C.G. Jung „Siegfried”-álma. In: Uő: *Pszichobiográfia* (pp. 163-180). Budapest: Oriold és Társai Kiadó.
- KÖVECSES Z. (2005). *A metafora*. Budapest: Typotex Kiadó.
- KÖVECSES Z. – BENCZES R. (2010). *Kognitív nyelvészet*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- KRÉKITS J. (2000). Don Juan lánya. *Pszichoterápia*, 9(3):207-217.
- KUIKEN, D. (1999). Az álommetafora kibővített koncepciója. *Imágó Budapest*, 2013, 3(2):5-24.
- LACAN, J. (1966). Rövid előadás a francia rádióban. *Thalassa*, 1993, 4(2):12-16.
- MAY, R. (1992). Az egzisztencialista pszichológia felbukkanása. In: Kulcsár Zs., Lukács D., Komlósi A. (szerk.): *Függés – függetlenség* (pp. 173-201). Budapest: Tankönyvkiadó.
- MERLEAU-PONTY, M. (1964). *A látható és a láthatatlan*. Budapest: L'Harmattan Kiadó, 2006.
- PETŐ K. (2012). Az álomfejtésről – ma. *Lélekelemzés*, 7(2):211-248.
- PROCHASKA, J.O. – NORCROSS, J.C. (2011). *A pszichoterápia rendszerei*. Budapest: Animula Kiadó.
- RICOEUR, P. (1975). *Az élő metafora*. Budapest: Osiris Kiadó, 2006.
- SARTRE, J-P. (1960). Egy emóció-elmélet vázlatja. In: Uő: *Módszer, történelem, egyén. Válogatás Jean-Paul Sartre filozófiai írásaiból* (pp. 25-93). Budapest: Gondolat Kiadó, 1976.
- SAUSSURE, F. (1916). *Bevezetés az általános nyelvészetbe*. Budapest: Gondolat Kiadó, 1967.
- SIMONYI I. (1986). Megvakult valóság. In: Uő: *Különvélemény. Válogatott versek* (p. 402). Budapest: Szépirodalmi Kiadó.
- SZABÓ R. (2015). *Metaforák és szimbólumok*. Budapest: Oriold és Társai Kiadó.
- SZAMARASZ, V.Z. (2014): Metafora. In: Pléh Cs., Lukács Á. (szerk.): *Pszicholingvisztika* (pp. 777-811). Budapest: Akadémiai Kiadó.
- ULLMANN T. (2010). *A láthatatlan forma. Sematizmus és intencionalitás*. Budapest: L'Harmattan Kiadó.