



Kavetzky Péter

Álmodunk egy világot magunknak? Álmok a csoport, a társadalom és a social dreaming tükrében

Időkön és kultúrákon átívelő változatosságot mutat az emberiség álmokhoz és az álmok megosztásához fűződő viszonya. Az álmok egyén életében betöltött szerepe hol elhomályosította a közösségi funkcióit, hol pedig közösségi hagyományként adódott át azok mesélése, meghallgatása. Az antikvitás világában álomfejtők születtek, akik az egyén álmát az istenektől érkező üzenetként fogták fel, így a gyógyálmok (Paneth, 1985) az aszklépionokban az egyén gyógyulását hivatottak jelezni. A csoportanalízis világában az álmok sokáig nem kaptak kitüntetett szerepet, főként amiatt, hogy S. H. Foulkes eredetileg az álmokat a privát világba sorolta. „Az álom egyéni alkotás, nem nyilvánosságnak szánt, nem kommunikáció mások felé. Ahogy Freud rámutatott, a szelf még az egyén belső világában sem fogadja el kommunikációként.” (Foulkes, 1984, 165-166.) Ugyanakkor Pines arra is felhívja a figyelmet, hogy Foulkes ellentmondásosan nyilatkozott az álmokat illetően: máskor azt állította, hogy az álmokat dinamikai jelentőségüknél fogva a csoportban ugyanúgy kell kezelni, mint a kommunikáció más típusait. Az előző esetben az álmok lényegtelenek a csoportanalitikus szettingben, a második esetben pedig veszítenek az eredeti freudi „királyi út” minőségükből. Így aztán a csoportanalitikus egyéni beállítódásán múlik, hogy dolgozik-e álmokkal, vagy álmodnak-e neki a csoporttagok. A királyi út tényleg elveszítette volna királyi jellegét?

Ugyanakkor nem lehet, pontosabban nem szabad nem foglalkozni velük. Ahogy Rutan és Rice (2002, 45.) írják: „Mindeközben az álmot nem lehet figyelmen kívül hagyni, az egyéni és kollektív szorongások konténereként annak adaptív funkcióját mellőzve, acting-inhez vagy acting-outhoz vezethet.” Mottójuk: „Egy felfedezetlenül hagyott álom olyan, mint egy levél, amit nem bontottak ki (Talmud).”

Tanulmányomban áttekintem az álmok csoportanalitikus irodalmát, azt, hogy milyen funkciókat tölt be egy álom megjelenése, megosztása a csoport működésében, illetve mik lehetnek ennek a kezeléstechnikai vonzatai. Végül kitérek a social dreaming mátrix szocioanalitikus módszerének ismertetésére, amelyet a tágabb értelemben vett csoportanalízis központjában, a bioni Tavistock Intézetben dolgozó Gordon H. Lawrence dolgozott ki.

Az álmok mint intrapszichés jelenségek

A pszichoanalízisben, pszichoanalitikus pszichoterápiákban általában jelentős szerepet kapnak az álmok („királyi út”). Bion az álom fenyegető ingereivel szembeni freudi eltolás, sűrítés és szimbolizáció adta védelmi funkció megfogalmazása után különböző lélektani megoldási kísérletek terepeként tekintett az álomra. Az álmodás az „alfabetizáció” folyamata (Grotstein 2002, 124.o), ahol a nyers béta érzetek érettebb alfa elemekké transzformálódnak, ennek során megszülethet az álom, illetve a tudattalan és a tudatos közti határfelület kialakításának funkcióját is betölti. Továbbá az álmodás éber állapottól alvó állapotig terjedő folytonos működése a gondolkodás szükséges előfeltétele. Puget (2002) hasonló funkciót tulajdonít az álmok csoporttudattalanban betöltött szerepének. Meltzer (1983) az álmodást úgy tekintette, mint a belső gondolkodás és a folytonosan aktív feldolgozó világnak csak egy elemét, amit „*Dream Life*”-nak nevezett el. A szelfpszichológia felől az álom a koherens szelfszerveződést alapozza meg és alakítja (Livingston, 2002), a jungi gondolat pedig az álmokon keresztül zajló individuáció kreatív oldalát hangsúlyozza (Adams, 2000). Freud óta az álom manifeszt és látens tartalmainak szembeállítása mellett a pszichoanalízisben megjelentek más megközelítések is: a manifeszt álom inherens jelentéssel bír, a tünet jellege mellett a kommunikatív funkciója került előtérbe (Campos, 2014). Ferenczi 1913-ban az álom kapcsolati elemére kérdez rá: „Kinek meséljük el az álmainkat?” (Ferenczi, 1920, 138-139.) Az álmok távolról sem kizárólag intrapszichés jelenségek, de hogy van ez a csoportpszichoterápiákban, azon belül is a csoportanalízisben? Hozzájárulnak-e a csoportfolyamatok jobb megértéséhez? Hogyan dolgozunk az álmokkal, hogy abból a csoport épüljön? A csoportanalízisben problémaként jelentkezett, hogy miként lehet kezelni az álom privát, titkos jellege és a csoport nyilvános tere, tartalmazó képessége közötti találkozást. Hogyan lehet elősegíteni a nehezen viselhető álmotartalmak fenyegető aspektusainak biztonságos átdolgozását a sérülékeny álommondó és a felkészületlen csoporthallgatóság számára egyaránt?

Az álmok kapcsolati funkciói

Az álmodás a kapcsolati világ szervezésére és koherenciájának megalkotására tett kísérlet (Pines, 1999). Különbséget kell tennünk az álmodás privát világa és az álommondás interperszonális világa között. Az álmok nemcsak reprezentációs/diagnosztikai értékkel bírnak és nemcsak személyes tartalmakat hordoznak, de valójában érzelmi nehézségek és kapcsolati problémák átalakításához való segítségkérést jeleznek. Az álommondás a külső kapcsolati világ befolyásolásának kísérlete is. A kapcsolati, interszubjektív változók még fontosabbak is lehetnek, mint az álomanyag maga. Az analitikus munkának magába kell foglalnia az álommondás előtti és utáni belső és kapcsolati történéseket is, nem elég az álmok megszületéséhez vezető lélektani háttér feltárása.

Friedman (2004) egy páciense elmesélt neki egy álmot, amelyben megcsókolt egy nőt, akivel egy buliban találkozott. Egy következő buliban ezt elmesélte ennek a nőnek, és kapcsolat alakult ki közöttük. Friedman rámutat az álmomondás egy fontos szerepére: alakítja a kapcsolati világot. Korát megelőzően írja Ferenczi: „Mi analitikusok tudjuk, hogy az ember belső kényszer folytán öntudatlanul is éppen annak a személynek mondja el szívesen az álmát, akire annak lappangó tartalma vonatkozik.” (Ferenczi, 1920, 138.) Lehetséges, hogy az álmoknak van egy olyan funkciójuk is, hogy álmodójuk egy sajátos kapcsolatot alakítson ki? Grotstein szerint: „Az álmok egy ismeretlen szerző művei, alkotásai [...], és ott van egy hallgatóság is, aki várja az álmot, hogy felismerje benne saját problémáit, és hogy rezonáljon rá a bebörtönzött szelfjével [...], mely szelf az Álmodó álmommunkájának műhelyében alakul, aki az álmot álmodja [...]. És ott van az Álmodó Megértő Álmodó, aki az álmodó szenvedélyét igazoló közönség.” (Grotstein, 2000, 10-11.) Az e koncepcióban fellelhető rendező, előadó, producer és közönség mellett így elképzelhető, hogy az álmodóban működik egy olyan ágens is, amely a kapcsolatot érintő változást célozza.

Ez hasonló a rémálmodó álmodója és közönsége közötti különleges kapcsolathoz. A 3-6 év közötti kisgyerekek még nem rendelkeznek elég autonóm tartalmazó szelfkapacitással, a gondozó megnyugtatója során tudattalanul tartalmazza a félelmeket, és magára marad a kimondatlan rettegéssel. E szokásos találkozás során a tartalmazást igénylő gyermek és a tartalmazó szülő között a szorongás átadódik.

Friedman másik csoporttagjának álma: „Egy hullámvasúton ülök a barátaimmal, az egyre gyorsabban száguld, majd lezuhanok róla, a körmeimmel kapaszkodok belé. Eszembe jut egy öngyilkos páciensem.” (Friedman, 2004, 512.) Ebben az alfabetizáció (Grotstein, 2000) nem működik elégségesen, a fenyegető élmények, érzetek, ingerek intrapszichés feldolgozása nem sikerült. Ez vezet a további kapcsolati, fejlődési lépéshez: a külső tartalmazó ágenshez fordul és átdolgozást vár; ez az első interszubjektív funkciója az álmomondásnak. Az álmot egy csoportanalitikus képzésben lévő csoporttag mesélte, aki a kiképző intézménnyel kapcsolatos szorongásait is megjelenítette ebben az álmában, a csoportban történő elmondással a csoport és az intézmény mátrixában a kiképzők és képzésben lévő közti kiszolgáltatottságot, a kiképzők veszélyességét jelenítette meg. Itt jelenik meg a második interszubjektív funkció: a kapcsolati világ alakítása. Az álmomondással a csoportban egyrészt biztosította a helyét azzal, hogy a csoportban ki nem mondott feszültségeket magába vetítette, és egyben áldozatként részvételre számíthatott, illetve létrehozott egy potenciális teret, melyben elindulhatott a halmozódó feszültségek megbeszélése. Az álmomondás tudattalan funkciója az érzelmi hatás kiváltása (együttérzés, büntudat stb.) és a csoportbeli pozíció megváltoztatása. Az álmomondó interszubjektív közegének ismeretének hiányában ezt az álmot lehetett volna kizárólag szexuális eredetű intrapszichés feszültségként értelmezni. Így megragadhatóvá válik az álmomondás egyik jelentősége: a projektív identifikáció használatával a másik tudattalanján keresztül vezet a „királyi út” a szelfhez.

Számos pszichodinamikus szerző szerint az álom a csoport tudattalan folyamatainak többszintű kommunikációja: egy csoporttagon keresztül szólhat a csoportról (Whitman, 1973), működhet az álmot mondó csoporttagról szóló közlésként

a csoport felé (Kieffer, 1996), illetve az álmok összekapcsolódhatnak más álmokkal, hogy a csoportfolyamat egyes elemeit jobban megvilágítsák (Rutan és Stone, 2001).

Friedman (2015) az álmok informatív, formatív és transzformatív használatát ragadja meg. Az informatív vetület (mint a pszichoanalízisben sokáig) a hullámvasút-álmot hozó csoporttag intrapszichés működésének diagnosztikája: szeparációs probléma, magára maradottság, kérdéses a megkapaszkodás sikere. Formatívnek nevezi az álommondás azon részét, amely segíti a tartalmazó kapacitás növekedését, illetve a szelf rezilienciájának fejlődését. A transzformatív vetület pedig a kapcsolati világ alakítása – egymásra rezonálnak az álmok, érződik egyfajta együvé tartozás.

Pines felveti a kérdést, hogy az álmodó saját magának vagy a csoportnak álmodja az álmot. Freudot követve a korai Foulkes még az egyénhez köti az álmot. A kései Foulkes már ellentmond ennek, azzal, hogy az álmot kommunikációként fogjuk fel a csoportban. Minden álom a csoportban a csoporthoz tartozik, finom különbséget lehet tenni a „csoportálmok” és az ellenállást jelentő álmok között. Foulkes szerint vannak csoportálmok és privátálmok. Itt jelenik meg először a különböző álmotípusok elkülönítése. A későbbiek folyamán számos álmofajtát írnak le (csoportálom vs. privát, transzformatív álom, stb). Karterud szerint (1992) a csoportálom a csoport egészének érzelmi állapotát jeleníti meg a közös mátrixból fakadóan.

Moss (2002) egy gyászcsoporthoz (izraeli családok terrortámadásban meghalt hozzátartozóinak államilag fizetett csoportterápiája) megjelenő álmokról szóló írásában fordulópontnak találja az álmok megjelenését. A csoport leváltatta a vezetőit, és az újonnan kinevezett vezető, a szerző álmodásra biztatja a csoportot, amely fellelkesülve a változás lehetőségétől, hoz is álmokat. Moss szerint a csoportozás kezdeteitől kérdésként merült fel, hogy létezik-e olyan, hogy csoportálom, és az álmok kezeléstechnikai vonzatai mentén is két irányt vett a gondolkodás: egyéni analízis a csoportban, illetve minden álmot a csoport egészére vonatkoztatva értelmezzenek. Ezt az elméleti ugrást kétkedés fogadta, de egy alapvető tapasztalat alátámasztani látszott: a csoportálmokra a csoport rezonál, a kizárólag egyéni álmokhoz nem kapcsolódnak. Karterud (1992, 208.) hivatkozik Foulkesra, miszerint a csoportálmok a közös csoportmátrixból származnak, így a rezonancia mentén az álmot a csoporttagok jórésze érti, kivéve az álmodót. Karterud (1992, 208.) Grotjahnt idézi (1978): „A csoport úgy viselkedik, mintha bejárása lenne a tudattalan világába”. Battegay (1977) finomítja a csoportálom definícióját: minden egyéni álom, amely nyilvánvalóan a csoportra vonatkozik, csoportálom – így elkülönítve azoktól az álmoktól, melyeket a csoport amplifikáló hatására álmodik az egyén.

A csoport tartalmazási kapacitása és az álmok kezelése

Moss fenti felvetéséből kimarad egy harmadik lehetőség: amikor csoportvezető az egyénhez kapcsolódik, akkor a csoporthoz is beszél a foulkesi mátrix koncepció szerint. Illetve a csoporttagok látják, érzik a csoportvezető kapcsolódásának mikéntjét, ami szintén nem csak az egyénhez viszonyuló cselekvés.

Bion egyik páciense csak az analitikusa jelenlétében tudott álmodni, annyira ijesztő, kaotikus belső világa volt. Friedman csoportjában egy nő arról álmodott, hogy apjával felmegy egy hotelszobába, ahol az apja erotikus utalásokat tesz. A csoport roppant kényelmetlenül hallgatta; volt, aki befogta a fülét, és megkérdőjelezte az álmok nyíltá tételének értelmét. Gyakran kérdéses, hogy a csoporttagok egyáltalán foglalkoznak-e az álommal, fenyegetést jelenthet a csoportra nézve, olyan tartalmak jelenhetnek meg, melyeket nem tudnak befogadni, így az álomhozó kockázatot, ki van téve az elutasításnak. Az első álmok esetében a csoportanalitikus dilemmája, hogy intervencióival segítse a tartalmazást vagy akár javasoljon a csoport számára egy keretet az álmokkal folytatott munkához. Friedman javaslata az, hogy a csoportot a vezető a rezonálás, tükrözés irányába segítse meg, mivel a foulkesi „totális kommunikáció” értelmében a tagok (projektív) identifikációs folyamatai így segítik elő a lehasadt szelfrészek integrálását.

Az ortodox Foulkes (Dalal, 1998) az álmokat tünetként kezelte, a pszichoanalízishez hasonlóan a csoportanalízist is feltáró terápiaként tekintette, így a szabad asszociáció helyett a szabad kapcsolódásokon keresztül gondolta feltárni a látens tartalmat. Írásaiban sok alkalommal foglalkozott álmokkal, mégsem tekintette azokat különleges eseményeknek, és nem is kísérelte meg a csoporthoz kapcsolásukat (Moss, 2002). Az ortodox Foulkes szerint az álmokat a csoportvezető elemzi, e technikai megközelítés nem foglalkozott a kapcsolati és áttételi vonatkozásokkal. Így a csoportanalitikus világra hagyományozódott az álmok privát felfogása, melyben azt a vezető és/vagy az „álomszakértők” egy alcsoportja elemzi. A radikális Foulkes szerint a vezető passzív, távolságtartó, de nem a projekciók kedvéért, hanem a csoportbeli kapcsolódások elősegítése végett. „A szupervízió során végzett munkám tetemes részében igyekeztem a terapeutákat rávenni, hogy tegyék félre érdekes és gyakran igen elmés értelmezéseiket. Ehelyett mutassák meg betegeiknek a csoportban, hogy mennyire elfogadják és megértik őket. Ezt igen egyszerű nemverbális, szavak nélküli gesztusokkal meg lehet valósítani.” (Pines, 1999, 102.)

Friedman „érzelmi visszhang” technikának nevezi, amikor az álommondó nem értelmezi az álmát, hanem a résztvevőket hívja, hogy asszociáljanak az álomra úgy, mintha a saját álmukkal tennék. Ez egy reverie folyamat része, gyakran idioszinkretikus, nem oda illőnek érzett, esetleg kaotikus tartalmak bukkanhatnak fel, ami a vezető esetlegesen felbukkanó, de magában tartalmazott és belül e folyamathoz kapcsolt „elmés” értelmezési hajlamával együtt nemcsak felfejt jelentéseket, hanem a projektív identifikáció mentén át is dolgozódik. A „visszhang” után az asszociációk integrációja indul, amit a vezető az álom „elgondolásával” segíthet, a lehasadt részeket egységes narratívába szövik, így kapcsolatba hozzák az álmodót és a csoportegységet. Csoportszinten továbbgördíti a folyamatot a letagadott részek tartalmazása által is, hogy látják a tartalmazást megvalósulni (Joseph, 1987).

Rutan és Rice (2002) pszichodinamikus csoportpszichoterápiás szemléletükben szintén az értelmezések háttérben hagyását tartják eleinte fontos elvnek, az asszociációk bátorítása, a korai jelentésadás kerülése, az asszociációk körkörös jelentésfelhőjében történő kapcsolódások a tartalmazási kapacitás növelését is elősegítik.

A csoportanalitikus terápiás tevékenység így magában kell hogy hordozza az értelmező készenlét háttérben hagyását, privátként, tartalmazottként. Sőt, a vezető talán még inkább beleengedheti magát abba, hogy a csoporttal együtt asszociál, és ezzel a háttérben maradva az asszociatív folyamatokat támogatja (Ullman, 1996). Egy-egy álom megjelenése nemcsak önmagában jelez változást, hanem további átdolgozási folyamatoknak adhat teret.

Az álom és közönsége közti tudattalan kapcsolatot tovább bonyolítja annak lehetősége, hogy az álmodóban tudattalanul a csoport alkotja meg az álmodót. Ferenczi írja a *Klinikai naplóban*: „A beteg úgy érzi, hogy ez az álomtöredék az analizált és az analitikus tudattalan pszichés tartalmainak keveréke.” (1932, 13.) Az álmodó a csoport dinamikus mátrixának azon csomópontja, ahol megjelenhetnek e csoportmátrix archaikus folyamatai. Az álommondásnak a kapcsolati orientáció a fő mozgatórugója, így kialakul egy csoportnyelv, és mélyül az intimitás, ennek jelzői az álmok megjelenése és közös témává szerveződése.

Az álmok kezelését illetően felmerül a kérdés, hogy a csoportanalitikus monopóliumként tekintsen azok értelmezésére, vagy bízva a csoportra. Ahhoz, hogy az álmok megosztása természetessé váljon, biztonságos és tartalmazó tér kell hogy kialakuljon. Ezek után a csoportanalitikus legalább két dilemmával találkozik: a csoportnak az álmok megjelenésével kapcsolatos sérülékenységevel és az álmoknak a csoportra gyakorolt tudattalan hatásával.

Moss (2002) kezeléstechnikai javaslatokat dolgozott ki e megfontolások mentén:

1. Vonjunk be annyi csoporttagot az álom megbeszélésébe, amennyit csak lehet. Próbáljuk meg elkerülni az értelmezéseket; ehelyett kérdezzük meg, hogy mit mozdit meg bennük az álom.
2. Keressünk az álomanyagban a csoportra vonatkozó utalásokat, és ezekre koncentráljunk, és erősítsük fel őket. Csoportálom esetében ez könnyebben működik, de akkor is megtehető, ha az álom egyénibb, személyesebb.
3. Térjünk vissza folyamatosan az álomhoz mint a foglalkozás fókuszához és keretéhez.
4. Az álom olyan, mint egy kotta, fő témával, altémákkal, hangulattal, hangerő árnyalatokkal és drámával. A terapeuta olyan, mint egy karmester, aki karmesteri pálcájával hangsúlyozhatja a témákat és altémákat. Ezzel növelheti a tagok tudatosságát arról, hogy mi történik bennük és a csoportban.
5. Egy álomban számos témára és tudatossági szintre történnek utalások. Mivel ez nem egyéni, hanem csoportterápia, a terapeutának olyan beavatkozásokat kell végeznie, amelyek felhívják a figyelmet a csoportfolyamatokra.
6. Figyeljünk az álomban szereplő gender/szexuális témákra, és próbáljuk meg csoportszinten tudatosítani. Ne ijedjünk meg a kezdeti kételyektől azzal kapcsolatban, hogy ezek a témák megfelelőek-e egy terápiás csoport számára. Ez az ellenállás egy formája, amely megtalálható lehet bármely más terápiás csoportban.

Klinikai részlet

Fontosak számomra az álmok, így csoportjaim előkészítő ülésein el szoktam mondani, hogy álmokat is lehet hozni az ülésekre. A cikk írására való készülődésem során jelentek meg a következő álmok az egyik csoportomban; nekem is álmodták az álmokat, nemcsak egymásnak a bekerülés nehézségeiről. Csoportvezetőként az álmokkal kapcsolatos intervencióim változatosak, az álom elmondása után hol aktivizálódok, egyszerű kérdést vetek fel (Kinek milyen ez az álom? Kinek milyen asszociációi vannak?), hol pedig az aktivitásom a háttérben maradás. Mindkettő célja az álmok jelentésmezejének kibontása. A fenti Moss-féle szempontokhoz hozzátenném azt az észrevételemet, hogy az álmok megjelenése hosszabb, több ülésen keresztül zajló folyamat eredménye, és további átdolgozási teret nyit meg, szintén akár hónapokon átívelő folyamat keretében.

Egy rövid esetrészlet:

Egyik csoportomban több hónap alatt két új tagot nem tudtunk megtartani, és nem volt világos, hogy milyen ellenállás van a csoportban. Ebbe a helyzetbe érkezett egy új csoporttag, akinek érkezése után következő ülésen arról beszélnek, hogy ki mióta jár már a csoportba, és ezzel együtt annak az élménynek is hangot adnak, hogy mintha megállt volna az idő. Nem is tudják, hogy ki-két, három vagy négy éve jár már a csoportba. Minden változatlan, majd egy audiológiai beavatkozás előtt álló csoporttagnak, aki rendszeresen ismeretlen eredetű hallási nehézsége folytán kimarad az élménymegosztásokból, egyik csoporttag megjegyzi, hogy fel van-e készülve, hogy milyen kérdéseket fog onnantól meghallani. Egyszerre jelenik meg a változatlanság kínja és a félelem a változástól. A bekerülés szüksége és a bevétel veszélye. Álmokat kezdenek mondani, a csoport monopolizáló tagja egy csoportos helyzetben mezítelenségről álmodik, az új csoporttag („Kapcsolódom hozzád” szófordulattal) arról, hogy visszatérő álmot látott, melyben kapkodva pakolja egy bőröndbe holmijait, útra kelne, megy a vonata, de nem készül el, siet, kapkod és retteg, hogy lemarad az útról. Asszociációi a felkészületlenség élményeihez vezetnek, amin keresztül kimarad az egyetemről. Ehhez kapcsolódik egy harmadik tag az álmával, hogy az utcán nagyon nehezen halad előre, karjaival próbál kapaszkodni tárgyakba, de alig mozdul előre, nem éri el a kapaszkodókat (Ő is a monopolizáló csoporttag felé fordulva). Az ő asszociációi apja gyerekkorában történő fokozatos eltávolodásához, végül elérhetetlenségéhez vezetnek. A monopolizáló csoporttag egy budai értelmiségi orvos családba született, ő a bennfentes, a másik két csoporttag vidéki, akik nehezen találtak és találnak beilleszkedési pontokat a fővárosban.

Ekkor még nem mondtam semmit, az álmok láncreakciószerűen jelentek meg, úgy éreztem, hogy a csoportban megindult egy fontos folyamat, jobb, ha csak jelen vagyok a valami új megszületésénél. (Tetszett, ahogy az álmokképek felmutatásával elkezdtek beszélgetni egymással.

Közben „elmés” értelmezések rajzoltak a fejemben. Arra gondoltam, hogy bekerültek egy csoportba, ahol megismétlődik az eliasi kívülállók és beágyazottak konfliktusa: a kívülállók megjelenése fenyegető a monopolizáló tag számára, és felfedi a sok beszédének védelmi jellegét, újra mások narratívái, látásmódjai is bekerülhetnek a csoportba, úgy mint gyerekkorában testvére születése után.) Rákövetkező ülések egyikén a csoport számára megjegyeztem, hogy nehezen vesznek be új csoporttagot. Későbbiekben, a hónapok óta zajló folyamat során a monopol helyzetben lévő tagnak értelmeztem, hogy egyrészt milyen fontos a többiek számára, rajta keresztül tudják élményeiket, önmagukat megfogalmazni, de közben joga lett másokat elhallgattatnia is. Persze ezt fájdalmas volt hallania, de a többiek hozzám kapcsolódva elmondták neki, hogy félték tőle. A kilépés gondolatáig jutott sérelmében, közben a nagyothalló tag hallani kezdett az audiológiai beavatkozás következtében, tudja állítani a bejövő hangerőt a technika segítségével. Jelen állás szerint a monopolizáló csoporttag marad a csoportban, eljutott annak belátásáig, hogy indulatos, sértődékeny működése sokszor vitte már ki csoportokból és most ezzel inkább dolgozna. Csoportszinten az álomszekvencia bevezető szégyenélmény tartalma volt az a motívum, ami miatt a monopolizáló csoporttaghoz tudtak kapcsolódni, nemcsak a csoport régebbi tagjai vették be nehezen az új csoporttagot, hanem valójában a szégyenélmény mentális folyamatai nem kaptak teret. A megszégyenülés lehetőségében mindannyian osztoznak.

Az álmok megjelenése fontos mozzanat: mélyül a csoportkultúra, határfelülethez érkezik a csoport, az önfeltárás veszélye és a csoportba vetett bizalom billenékeny területe ez.

Foulkes szerint a manifeszt álomtartalom a folyamatban lévő áttételi helyzetet jeleníti meg, így kerül a csoportmunkába az álom pozitív használata: az elmondott álmot a csoport elemzi. Az álmok régi csoporttag távozásakor, új tag érkezése környékén jelenhetnek meg, amikor a csoport szerkezetében zavar keletkezik (Rauchfleisch, 1995).

A szerzők jórésze egyetért abban, hogy az álmok megjelenéséhez eleve szükséges valamilyen mértékű biztonságosnak érzékelt kapcsolati mező, de ez nem feltétlenül van így. Az álmodó funkciója, hogy a megfelelő álom megálmodásával segíti a csoport addig megtagadott tartalmainak befogadását. A csoportot lehet úgy is nézni, mint az álmodó és közönsége közti kapcsolati teret (lásd Ogden „analitikus harmadik” fogalma, 1996), melyben a csoport nemcsak a saját problémáit álmodtatja meg az álmodóval, hanem azonosítja a csoport addig evakuált tartalmaival is. A csoportom álmaiban az új csoporttag egyszerre jelenítette meg a kirekesztődéstől, elutasítottságtól való félelmét, és egyben a csoport elakadását mint alapproblémáját. Pines (2000) megfogalmazásában az egyéninek tűnő álmokat egyes csoporttagok vagy a csoport álmodtatja meg az álmodóval.

Friedman egyik csoporttagja álmában a Carmel hegyre biciklizett a csoporttal, a vezető mellett tekert, majd időnként visszafordult, és megnézte mindenki megvan-e. Nárcisztikus páciens, mesterkelt, távolságtartó, egy alcsoport kifejezetten utálta

hiteltelensége miatt. A csoport többszöri közeledési kísérletét elutasította, rezervált maradt. Az álom kapcsán is arrogánsnak nevezték, és egy másik biciklis leértékelte teljesítményét. Viszont, közben az álomhoz kapcsolódtak, mert ez azt a kérdést vetette fel, hogy „ki van közel a csoportvezetőhöz?” Sajátos karaktere folytán alkalmas volt a csoportot foglalkoztató dilemma megjelenítésére.

A pszichés átjárhatóságon és identifikációs tendenciákon keresztül az álmodó mások tartalmazási kapacitását és átdolgozási képességét is igénybe veszi a nehézségek átdolgozása során. Nemcsak a saját konfliktusainkat álmodjuk meg, hanem másokét is: álmodhatunk másoknak. Az álmodó azonosulása a témával és képessége, hogy másoknak megálmodja a nehézséget, elindította az álomban a feldolgozási folyamatot. A projekciók és azonosulások által közvetített kommunikatív és elaborációs cserefolyamat a tartalmazó/tartalmazott folyamat. Ahol álmok jelennek meg, ott tartalmazó is van.

A csoportanalízis izgalmas kérdése, hogy egy csoport önálló entitás-e, tud-e egy csoport „gondolkodni”. Értelmezésekben szokás azt a szófordulatot használni, hogy „a csoport mintha úgy gondolná”, vagy „a csoport kirekeszt”. Ennek megnyilvánulása a csoportálom fogalma, amit nagyjából úgy szoktak meghatározni, hogy az álom a csoportra vonatkozik – akár egyértelműen a csoport jelenik meg benne, vagy csoporttagok, a vezető bukkan fel. Másik szempontként merül fel, hogy bármilyen álom csoportálom, hiszen az egyén a mátrixban annak mentális folyamatbeli és kapcsolati csomópontja, így ami ott megjelenik, az egész csoportmátrixból ered. Pines (2002) idézi Nerit, aki arra figyelmeztet, hogy ez tévedés: vannak olyan álmok, melyeket az álmodó a csoportnak szánt ajándékként vagy a családi album értékes fényképeként visz be a csoportba. De más álmokban a csoport van előtérben, az egyén a háttérben. Friedman szerint a csoportanalízisben viszonylag gyakori, hogy az álmokat a klasszikus analitikus koncepció szerint úgy kezelik, mint az egyéniben, akkor is, ha „csoportálom”-nak tartják pusztán azért, mert csoporttal kapcsolatos tartalmak jelennek meg benne. Úgy lehet csoportálommá tenni, hogy a tagok kapcsolódjanak az álomhoz: együtt álmodják az álmot (Grotstein, 2000), amely így egyedi terápiás lehetőséget kínál sokrétűsége folytán.

Ebben a kérdésben érdemes egy rövid kitérőt tenni a Tavistock modell („Tavi group”) irányába. Ebben az általában rövid, időhatáros csoportmódszerben a konduktor szigorúan a csoportegészt tartja szem előtt, az egyéni álmoknak azon részeit emeli be a csoportfolyamatról szóló észrevételeibe, amelyek arról mondanak valami lényegeset. A konduktor a bioni alapfeltevés csoportokra fókuszál, és megkérdőjelezi a tagok szerepeit, az álmok a „közös csoportfeszültséget” jelenítik meg, és értelmezés helyett egyszerűen megállapítja azokat (Solomon, 2002). Az alapfeltevés csoportok alatt egy csoport regresszív működéseit értjük, melyek a munkacsoport helyét átveszik, így az eltér eredeti feladatától, pl.: csoportanalitikus csoportban a csoporttagok önmagukról való tudásuk elmélyítése helyett párképzésbe (messiásvárás, szerelem), harc-menekülésbe (kilépés a helyzetből) vagy függőségbe (nem rajtam múlnak a dolgok) fordulnak.

Álmok és társadalom

Áttekintettem az álmok, az álmodás és álommondás egyénlélektani funkcióit, a csoportban megosztott álmok egyén- és csoportlélektani funkcióin keresztül – a mátrix koncepciójának segítségével – az egyéni mátrix és a dinamikus csoportmátrix álmait. Arra már választ kaptunk, hogy az álmok társas alkotások. További kérdésként vethető fel, hogy lehet-e az álom társadalmi?

Schorske (1973) történeti elemzésében írja, hogy Freud az *Álomfejtés*ben a Thun örgrófról szóló álmát a vágyteljesítés, az apjával szembeni lázadás és a dominanciáért folytatott harc intrapszichés világába helyezi, miközben társadalmi/politikai státuszában lejjebb csúszott, és zsidósága miatt orvosi karrierje is megfeneklett. A társadalmi/politikai hatalmassággal kapcsolatos álomban „a királygyilkosságból apagyilkosság lesz, a pszichoanalízis felülírja a történelmet. A politikaellenes pszichológia semlegesíti a politikát” (342.). Schorske elemzésében a társadalom visszatér az álom világába, ahol az álmok demokratikusak, és az apagyilkosság királygyilkossággá válik.

Amikor a társadalmi/kapcsolati hálózat álmodik: social dreaming mátrix

A szocioanalitikus módszerek sorában egyedi helyet foglal el a social dreaming mátrix, melyet Gordon H. Lawrence dolgozott ki a '80-as években a londoni Tavistock Intézetben. A módszer lényege, hogy a résztvevők álmokat osztanak meg a „mátrixnak” nevezett helyzetben. Ennek során az álmokhoz kapcsolódó képeket, gondolatokat, asszociációkat mondanak, amelyekhez a „hostok”, házigazdák további jelentéseket osztanak meg, anélkül, hogy értelmezésekbe bocsátkoznának. A folyamat során a résztvevők élménye lehet, hogy új gondolatok, jelentések bukkannak fel bennük. Az elképzelés szerint ezek a társadalmi tudattalanból¹ merülnek fel, és magában a mátrixban, illetve az azt követő dialógus szakaszban a közös gondolkodás részeivé válnak. A social dreaming fő célja, hogy fórumot teremtsen a résztvevők eddig ki nem mondott társadalmi körülményeivel kapcsolatos érzései és gondolatai számára. Úgy is mondhatjuk, hogy lehetővé tesszük az álmok számára, hogy beszéljenek hozzánk a mindennapi életünk folyamatában még nem megragadható, de tudattalanul megélt világunkról. Ebbe a közös élménybe nyithat utat a social dreaming mátrix, és bepillantást nyerhetünk a mátrix működésébe. Alább bemutatom egy rendezvény mátrixának szövegét, mely szabadversként is olvasható, / jellel elválasztva az álmokat, asszociációkat:

A 311-es úton görkorcsolyával száguldok, biciklik és kocsik között. Nem is én irányítom. Nekimegyek egy belógó faágnak. / Autót vezetek,

¹ A social dreaming magyarul megjelent irodalmában a „social unconscious” fogalmát társadalmi tudattalanként fordították, tanulmányomban ezt követem (lásd Lawrence, 2007b). A social dreaming kontextusában a „társadalmi” közelebb áll Lawrence elgondolásához, mint a „társas”.

buszmegálló felé tartok, fékezek, de valakin átmegyek. Puhán megyek át, túléli. De biztos, hogy nem éli túl. / Öt és fél éves unokámnak olvasni tanítom, „ma-ma-ma, élet, mai-mami”. Nagy boldogan mondja. / Mi minden kell, hogy itt legyek. Átutazom a fél országot, vonatra szálllok, buszozok, családomat elrendezem, pénzt fizetek. / A konferencia második napján derül ki, hogy a program egy széfben van. De ott nincs semmi, nincs program. Egyszer csak a Forma-1-en vagyok, kérdés, hogy lesz-e ebéd? / Host: 220 felett. / A CSAKIT-ban hatalmas nagycsoport szerveződik, de végül egy-két ember lézeng. / Egy ember keresztbevetett lábbal meditál, elzsibbad a lába, azon gondolkodom, hogy lehet, hogy a halálba meditál? / Host: A CSAKIT egy F1-es istálló, ahol halálba száguldanak? / Tetőtéri lakásban lakásavató, körbeülünk, csoportozni fogunk. Rájövök, hogy ez egy álom, és saját magammal fogok csoportozni. / Mondom az anyámnak, hogy csináljunk programot együtt. De hát ő meg van halva. Vagy mégis él, és én csak ezt álmodom? / Szép tájon sétálok, szakadék. Biztonságos a peremen. Ott egy lyukas ágy. Aztán leomlik és zuhanok lefelé. / Tetőtérben ágy, egy-kétszemélyes, hogy fogunk ketten elférni? Rájövök, hogy egyedül vagyok. / Mélygarázsban járok, parkolok az autómmal. Csúszik nagyon az út. / Fantázia: együtt hulló hópelyhek vagyunk, de együtt hullunk. / Idős házaspár, távoli rokonok. Néni, aki anyám helyett anyám. / Host: Mit kezdünk azzal, hogy tovább élnek halottaink bennünk? / Emlék: gyermekkori vitrines szekrény, azt képzeltem, hogy felszállok és körberepülök a szobát. / Azt álmodtam, hogy zsibbad a lábam, nem halt el, de nem érzem, erre felébredek. / Tamás képe, hajléktalan középkorú férfi, könnyeden kapcsolódok hozzá. Nincs jól, lázas, hideg van. Nem tudom, él-e még? / Egy volt páciens vár a ház előtt, vészjósló. / Host: Sebesség, lassulás, vajon mikor érezzük, hogy mikor kell mozdulni? / Nagymamám meghalt, visszamentem a házába. Nagymamám integet az ablakból, apám mond valamit. Púderszag, telített álom. / Mit lehet csinálni egy olyan lábbal, amit nem érzek, de ott van és él? / Meg kell halnom a halottaimmal, vagy élhetek tovább? / Lefelé síelek, egyre jobban félek. Hóékézek, ordítva magyaráz valaki mellettem. A lécs magától kanyarodik.

Mindenesetre eddig világos, hogy nem terápiás álomanyagról beszélünk, nem csoportanalitikus csoportban ülünk, hanem mátrixban. De mit is jelent ez? Az eddigiekben a csoportanalitikus helyzetben megjelenő, voltaképpen az egyéni mátrixoknak (mentális folyamatoknak) a csoport dinamikus mátrixában történő összefonódásával dolgoztunk. A social dreaming mátrixban nemcsak az álomhozóval nem foglalkozunk, de a dinamikus mátrix folyamataival, az interperszonális, interszubjektív jelenségekkel sem.

A social dreaming mátrix elmélete

Lawrence-nek fontos volt, hogy igazolja, lehorgonyozza a felfedezését (nem találmány!), így hivatkozásai közé beemelte törzsi társadalmak szokásait, ahol az

álommesélésnek közösségi funkciókat tulajdonítottak a kulturális antropológusok. Ennek talán legnagyobb karriert befutó eleme a Senoi Dream Theory, amit aztán alaposan megcáfoltak (Domhoff, 2003). Manley szerint ennek gyökerei talán inkább a 20. század szürrealizmusában (Breton: *Manifesto*) és társadalomtudományában keresendők. Charlotte Beradt 1930-as években született könyve, a *Third Reich of Dreams* nagy hatást gyakorolt Lawrence-re. Ebben a könyvben Beradt zsidó és nem-zsidó ismerőseitől kezdett álmokat gyűjteni Hitler hatalomra jutása után. Az álmok a terror internalizálásán, a képzeletet gyarmatosító propagandán, a gondolatkontrollon vagy akár az álmodás gátlásán keresztül a belső és külső valóság összeomlását jelezték. Lawrence a Tavistock Intézetben dolgozott, ahol akkoriban az álmokat egyénlélektanilag kezelték, vagyis nem dolgoztak velük csoportban. Freud szabad asszociáció módszere mellett más gondolkodók is hatottak rá a módszer elméleti alátámasztási kísérleteiben. Szerinte a social dreaming mátrix a tudattalan „közös intellektuális tudásával” foglalkozik, melyet Bion szfinxnek nevezett, szemben az egyéni analízis ödipuszi helyzetével: „A megfigyelések általában két kategóriába sorolhatók, amelyek az egyik módszerrel vizsgálva az ödipális helyzetre összpontosulnak, ami a páros csoporttal kapcsolatos, míg a másik módszerrel vizsgálva a szfinxre, ami a tudás és a tudományos módszer problémáihoz kapcsolódik.” (Bion, 1961, 8.) Lawrence átvette ezt a bioni, kétségkívül klasszikus képet, de ezzel akad egy kis probléma. Kerényi Károly írja *Görög mitológiájában*:

„A rejtvényt (a szfinx) a Múzsáktól szerezte, de inkább a szirénekhez, mint a Múzsákhoz tette őt hasonlónak: semmiképp sem volt kezdettől fogva »bölcs szűz«, sokkal inkább agyafürt, aki megtanulta egyetlen cselét. A legjobb klasszikus korból származó gemmán látni, hogy bölcsességét egy könyvtekercsből veszi vagy olvassa föl. Büszke is volt találós kérdésére a szfinx, s zavarba hozta az embereket. Hiszen ők azt a talányt sem értették, mely intésként volt bevésve egy bölcs szavaival a delphoi Apollón templom előcsarnokában: »Ismerd meg magadat!« – s melynek megoldása: »Hogy ember vagy!« [...] Ott volt Thébai egyetlen valódi bölcs is, a jövendőmondó Teiresias, aki most vak szemével ugyanúgy keresztüllátott Oidipus tévedésein, mint annak idején Laios eltévelyedésén [...] Teiresiasban is – aki neve szerint a jelek, a teirea magyarázója volt.” (Kerényi, 1959, 175-176.)

A tudományos kutatás pozícióját jelző szfinx együgyű kérdezőnek tűnik, bár az akkori mátrixban valóban bölcsnek tűnhetett. Ugyanakkor az igazi tudás hordozója, Teiresias nem töltheti be a tudományos kíváncsiság és állhatatos kérdés/kutatás pozícióját, hiszen ő már vakon is látó. Tehát a kíváncsi kutatás folytonos kérdésfeltevése, a social dreaming álmofolyamának értelmezés nélküli fenntartása nem lehetséges, ami nem csoda, hiszen nem tudunk csak kérdezni, mert a válaszra szükségünk van. Meglátásom szerint a social dreaming valójában egy kísérlet arra a transzformációra, hogy először a fojtogató (szfinx: fojtogató) kérdés felé indulunk el, hogy mit nem tudunk, amely nemtudás az életünkbe kerülhet. A tudás megjelenése, a látás a vakság/tudatlanság folyamatán keresztül vezet, ahol még nincsenek jelek, szimbólumok, jelentések, csak azok kibontakozásának lehetősége, de nincs rá biztosíték. Vagyis egy social dreaming mátrixban lehetséges a nem-tudás fennmaradása a folyamat egészében.

E kitérő után visszatérve Lawrence kutatásaira úgy látom, hogy a törzsi társadalmakra való hivatkozás, a social dreaming lehorgonyozása/gyökereztetésének szükséglete talán egy folytonossági igényt jelenít meg. Lawrence halála után általában a social dreaming irodalmában hivatkoznak a jelenidő törzsi szokásokra és a régmúlt hagyományaira. Álomfejtők működtek az ókori Egyiptomban, Kínában, de a közelmúlt amerikai őslakosok világában vagy az ausztrál őslakosok körében is. Van, ahol álomfejtők csoportja fejt fel a törzs számára az álom üzenetét, máshol nem érzik szükségesnek az álmok felfejtését, hanem maga az álommondás és az azon keresztüli kapcsolódás tűnik fontosnak. A mátrixban a jelentéseket bárki hordozhatja, de jelentésre tesz szert a mondás/meghallgatás is. Az álmokhoz való viszony, miszerint hagyjuk, hogy hassanak ránk, vigyük tovább asszociatív, illetve értelmezési kísérleteket tegyünk, a törzsi világban is működik, pl. az ausztrál kukatja népcsoport vagy az amerikai Varjú törzsnél (Lohman, 2003; Lear, 2007; Long és Manley, 2019).

Mátrix és csoport szembeállítása

Lawrence negatív és pozitív értelemben is használta a mátrix fogalmát. A '70-es években a Tavistock Group Relation konferenciákon mindent csoportnak neveztek, ahol emberek összegyűltek és csoportdinamikát elemeztek. Az álmokat a pszichoanalízis diádikus helyzetébe utalták. A mátrix pozitív konnotációja egy olyan hely, ahol valami új születhet, potenciális tabuként a spirituális felé nyitva ki a helyzetet. „A mátrix azt a teret jelöli, ahonnan az univerzumunk minden létezője, a kozmosz, ered. Mielőtt az emberiség csoportokba szerveződött volna, a mátrix létezett. Lehetséges, hogy a csoport a mátrix formátlanságának élménye elleni védelemként szolgál. Az itt és mostban célzottan létrehozott social dreaming mátrix az emberiség primordiális mátrixának reflexiója.” (Lawrence, 2003, 3.)

Máskor inkább költői megfogalmazásnak gondolja ezt, semmint tudományosnak (Lawrence, 2007a), de soha nem hagyott fel ezzel a misztikus, kvázi-vallásos gondolattal, hogy a mátrix létrejött az emberiség előtti időkből származik. A mátrix transzcendentális, míg a csoport hétköznapi alakulat: „A csoport az a hely, ahol az egyén az elsődleges feladatát követi, célja elérésére törekszik, és hatalomra és biztonságra való szükségleteit elégíti ki – legrosszabb esetben ez egy teljesítmény uralta véges világ” (Lawrence, 2005, 40.). A Tavistock Intézetben mintha nem érezte volna magát igazán elismerve, nagyobb elismerésre vágyott:

„Napjainkban fedeztek fel a tudósok a Hubble Távcső és a Keck Távcső segítségével egy olyan galaxist, amelyik a világegyetem legtávolabbi objektuma. Annyira idős, hogy 750 millió évvel a Big Bang után a világegyetem újszülött korában keletkezve indult onnan a fény a Föld irányába. Ez ismét azt illusztrálja, hogyan lehet kinyerni a tudást az ismeretlenből a tudományos módszer segítségével. Ami eddig a végtelenben volt, most már a véges tudás részévé lett.” (Lawrence, 2005, 41.)

Implicite így tudományosan alátámasztva látta, hogy a social dreaming mátrix a végtelenből nyeri ki a tudást, a végtelent a tudattalannal kapcsolta össze (Lawrence,

2007a), ebben Bion gondolatára épített. Lawrence szembeállította az álmok egyéni vonatkozásait és a mátrix jelentőségét. Ehhez hozzáteszem azt az észrevételemet, hogy még ha az álmok a mátrixban is jelennek meg, ritkán álmodjuk ott, így sohasem tudjuk kizárni annak élményét, hogy mégiscsak van személyes vonatkozása. Amikor álmodok, közben érzem a saját magamhoz való közét, jelentőségét, feltehetően mások is így vannak ezzel. Ebben az értelemben nem tudjuk beszuszakolni az álmokat és az álmokhoz való viszonyt kizárólagosan a social dreaming mátrix társadalmi vonzatainak Prokrusztész-ágyába. Az álmokban több van, mint amennyit tudatosságunkon keresztül bármilyen kontextusban gondolunk. Így viszont tényleg a nem-tudott végtelenjébe kapcsolódunk be.

Lawrence a social dreaming mátrix kidolgozása után folyamatosan igyekezett elméleti szempontból megragadni, hogy mit is hozott létre. Eleinte a társadalmi a social dreaming mátrixban az egyénitől való elkülönítést szolgálta, a társadalmasítást igazolta azzal, hogy a social dreaming mátrix „elsődleges feladatát” így fogalmazta meg: „A résztvevők álmai társadalmi tartalmainak jelentéseire asszociálunk és keressük az értelmét” (Manley, 2014, 331.). A social dreaming mátrix célját úgy határozta meg, hogy a résztvevőket segítse abban, hogy a társadalmi ügyek explorálásában új utakra leljenek a tudattalan tudatosság kreatív felhasználásával. A későbbiekben a „társadalmi” helyére a „társadalmi kozmosz” került, ez túlmutat a társadalmi szokásos jelentésén, mátrixban áramló álmokképek, álomszerű alakzatokban ölt testet a közös tudattalan. Olyan tudás merülhet fel ebben, ami eddig senkiben nem fogalmazódott meg. Ebben az elképzelésében Christopher Bollas „el-nem-gondolt tudás” (unthought known) fogalmára hivatkozik. Az „el-nem-gondolt tudással” Bollas olyan tapasztalatokat vagy ismereteket ír le, amelyeket az egyén mélyen átél vagy megért, de nem gondol rájuk tudatosan, és nem fejez ki szavakkal. Ez a preverbális tudás egy formája, amely gyakran koragyermekkorai tapasztalatokból ered, és tudatosan alakítja a viselkedést és az érzékelést. Ez nem pusztán felejtés; ez olyan tudás, amely aktívan hozzáférhetetlen a tudatos gondolkodás számára, talán azért, mert érzelmileg túlságosan megterhelő, túl elvont, vagy túl mélyen bevésszódott. Egy személynek mélyen gyökerező elhagyatottsági félelme lehet, amely kora gyermekkorai élményekből fakad, és amelyet nem képes tudatosan megfogalmazni vagy megérteni, mégis befolyásolja kapcsolatait és viselkedését, és az analízisben akár sok évtizeddel később derülhet rá fény. Később Lawrence ezt összekapcsolta Bion tudattalanról alkotott elképzelésével, ami valójában végtelen tudást sejtet, minden tudottat és nem tudottat.

A hópehely alakzat és a host szerepe

A módszer lényege, hogy a résztvevők hópehelyszerű alakzatban ülnek – tehát nem a csoportozásban használt körben – a tér közepétől kifelé indulva, minden résztvevő a körülötte lévő hátát, oldalát, esetenként arcát látja. A résztvevők álmokat, fantáziákat, asszociációkat osztanak meg a mátrixnak mondott helyzetben. Itt nincs vezető, konduktor, ún. „host”-ok tartják az eseményt. Ők nem értelmezik a hallottakat, nem adnak jelentést azoknak. Ehelyett a mátrixban új jelentések, gondolatok, asszociációk jelennek meg. Az álmok fentiekben vázolt terápiás használatától eltérően itt nem az

egyénen, az álmhoz van a hangsúly, hanem az álmokon, így a résztvevők nem is mutatkoznak be, nem mondanak neveket. A mátrixot követi a *Dream Reflection Dialogue*-nak nevezett helyzet, amelyben már körben ülnek a résztvevők, és beszélgetnek a mátrixban megjelenő álmokról, tudatfolyamról, a bohmi dialógushoz hasonlóan. David Bohm a 20. század egyik legjelentősebb elméleti fizikusa, aki a kvantumelmélet, a tudatfilozófia és a neuropszichológia területein rendhagyó ötletekkel állt elő, ő dolgozta ki a *Dialógust* (Bohm, 1996). A bohmi dialógusban nem törekszenek csoportszintű döntésre, mindenki elkötelezett az ítékezésmentesség mellett, az ítékezés felfüggesztése során amennyire csak lehetséges őszinték és transzparenssek a résztvevők, illetve igyekeznek egymás ötleteire, ideáira építkezni a beszélgetés folyamatában.

A hostok feladata e technikai paraméterek kialakítása és fenntartása mellett, hogy észrevételeikkel elősegítsék egy új gondolatiság megszületését. Tevékenységük leginkább a többi résztvevőre hasonlít, nem egy csoport vezetőjére. Tartózkodnak az értelmezésektől, összekötik az eltérő, egymástól távol eső álm- és asszociáció elemeket, hogy új kijelentések jelenhessenek meg, anélkül, hogy egy végső rögzített értelemben bekössék ezeket. Így kialakulhat egy tudatfolyam, melyben a hostok olyan távol eső képek és asszociációk között teremthetnek kapcsolatot, amelyek a résztvevők számára széteső elemekként tűnnek fel. A hostok munkahipotéziseket vetnek fel, melyek célja a megértés és jelentésadás elősegítése.

Az asszociatív tudattalan és a „társadalmi” fogalma a social dreamingben

Az asszociatív tudattalan fogalmát Long és Harney (2013) vezették be a szocioanalitikus módszertanról szóló könyvükben: eszerint a tudattalan nemcsak személyes lehet, freudi dinamikus elfojtott, illetve nem-dinamikus procedurális, hanem társadalmi is. Az asszociatív tudattalan azt jelenti, hogy mindenki egy elemét, részét hordozza a hálózatban áramló tudásnak, olyat is, ami nincs elgondolva, a nemtudottat is. A jungi kollektív tudattalan mindenkiben ugyanazzal a tartalommal jelenik meg, az asszociatív tudattalannak mindenki csak egy részét hordozza, mint egy puzzle-ben, a rész nem látja az egészet. A social dreaming ennek az egésznek a megközelítési kísérlete; a felbukkanó álmképek folyama, egymásba fűződése kirajzol valamit ebből a nemtudott világból, az álmok kommunikálnak egymással. Az asszociatív tudattalant gyakran összemoszák a kollektív tudattalannal, noha a mátrixokban nagyon ritkán jelennek meg archetipusos álmok, sokkal inkább más közös forrásból, a társadalmi élet közös tapasztalataiból származnak.

„Két jelentős módon tér el [a kollektív tudattalan] az asszociatív tudattalantól. Először is az asszociatív tudattalan szintjén a közösség nem minden tagja hordozza ugyanazokat a képeket. A kollektív egésznek az egyének csak egy részét hordozzák a tudattalanban, így ahhoz, hogy pontosabb képet alkothassunk az egészről, minden egyes részéhez hozzá kell férnünk. Másodszor, az asszociatív tudattalan nem rögzített képekből áll, hanem a végtelen mentális képek világa. A

jungi kollektív tudattalan e nagyobb, végtelen asszociatív tudattalan részeként tekinthető.” (Long 2019, 70-71.)

Long ezt is írja:

„A social dreaming azon az alapkoncepción alapul, hogy bár egyetlen személy hozhatja létre az álmot, az anyag valójában ahhoz a társas tudattalan mezőhöz kapcsolódik, amelynek az álmodó a része. A társas álmodási mátrixban bemutatott álmok feltárják annak »asszociatív tudattalanját« [...], egy hálózatot és tudattalan gondolkodási folyamatot, amely a rendszerhez és annak kontextusához tartozik, nem pedig az egyes személyhez. [...] Egy gondolati mátrixból áll, amely egy közösség tagjait tudattalan szinten köti össze”. (Long, 2016, idézi Mersky, 2019, 70.)

A fentiekből kiderül, hogy a Long által bevezetett asszociatív tudattalan aligha szétválasztható a foulkesi alapmátrixtól, egybefonódó fogalmak ezek: társadalmi tudattalan, alapmátrix, illetve asszociatív tudattalan. Érdekes, hogy Long és Manley szocioanalitikusként alig említik Foulkes munkáit. Ez talán betudható a két alapító, Foulkes és Bion eltérő szakmai indulásának, illetve a csoportanalízis alapvetően terápiás, és a Tavistock szervezettefejlesztési irányultságának. További jelentős észrevétel Farhad Dalalé, aki szerint a mátrix fogalmát csak úgy lehet megmenteni, ha azonosítjuk a társadalmi tudattalannal, a diskurzussal és az ideológiával (Dalal, 1998, 223.).

A social dreaming kezdetekor Lawrence úgy próbálta meg igazolni a „social” fogalom használatát, hogy az „elsődleges feladat” megfogalmazásába beépítette a „társadalmi” szót: „A résztvevők álmai jelentésére és lehetséges társadalmi tartalmaira történő asszociálás és azok megértésére tett kísérlet” (Manley, 2014, 331.). A munkahipotézis szerint az egyéni beállítódásokon túlmutat, hogy az álmokban a társadalom/munka/család és egyéb rendszerek világának visszhangjai fedezhetők fel. Így a social dreaming mátrix segíthet abban, hogy a résztvevők a tudattalan kreativitására építve a társadalmi ügyek feltárásában és megértésében új utakra leljenek.

A social dreaming sokéves gyakorlata során szerzett tapasztalatok hatására Lawrence átfogalmazta a célt: a „társadalmi ügyek explorálása” helyére a „gondolkodás új útjai” kerültek. Ezzel nyitotta ki a teret a társadalmi szűken vett jelentésétől a „nagyobb társadalom, a kozmosz” irányába (Manley, 2014, 331.). Az álmokon, álomszerű képeken keresztül a közös tudattalانبól származó tudás mélyebb megértése átalakítja gondolkodásunkat, és ez a „kozmosz” minden elgondolhatót és megismerhetőt magába foglal, túlmutat minden társadalmi és emberi rendszeren. Lawrence ezek után összekapcsolta a bioni gondolkodás mint álmodás koncepciót a bollasi el-nem-gondolt tudással.

A csoportanalízis és a social dreaming mátrix kapcsolódása

A foulkesi mátrix koncepció alapozza meg a csoportanalízis terápiás módszerét, ahol a csoportokban az egyének, illetve, Foulkes későbbi megfogalmazása szerint a mentális folyamatok kapcsolódása teremti meg a változás lehetőségét. Lawrence-nél és a későbbiekben a social dreaming szakirodalmában sem történik reflexió arra, hogy az ebben a kontextusban használt mátrix fogalom azonos lenne a foulkesi elképzeléssel. Mindkettő a szó latin eredetéből származtatott „anyaméh” jelentésével dolgozik, a „valami új születésének” terét értik ez alatt. A social dreamingben „álmok kommunikálnak álmokkal”, és az álmok rendszerszerűen kapcsolódnak egymáshoz. Így kijelenthetjük, hogy a két módszer közti különbség nem a mátrix mint kapcsolati hálózat fogalmi eltérésében jelenik meg, hanem annak felhasználásában (terápia, illetve szervezeti/társadalmi változások) és a csoportvezetők/hostok működésében.

A csoportvezető és a host intervenciói közti különbségek

Csoportvezetőként elsősorban az előtér/háttér konfigurációjának megfelelően hol a csoporton belüli interperszonális folyamatokra reflektálunk, hol az egyéni mátrixszal dolgozunk, illetve a csoport egészének működését értelmezzük. A csoporttagok nemcsak egyéni mátrixukkal ülnék a csoportban, hanem az őket áthálózó alaplátrix is meghatározza jelenlétüket, kapcsolódásaik a dinamikus mátrix szintjét hozzák létre. Csoportanalitikus csoportvezetőként e rétegek egymásba fonódó hálózatával dolgozom, úgy, hogy szem előtt kell tartanom, hogy az egyén gyógyulni jön a csoportba, és miközben igaz a foulkesi alapvetés, hogy a csoport dinamikus mátrixának változása az egyéni mátrixban is változást indít be, nem hagyhatom figyelmen kívül az egyéniség érzetét. Igaz, hogy amikor az egyénhez beszélünk, akkor a csoporthoz is beszélünk – ennek végpontja lenne az, ha egész ülésen egy csoporttaggal beszélgetnék, ez is a csoporthoz is szól: feltehetően a párképzés bionni alapfeltevés csoportját valószínűleg meg, illetve a nézőkké változtatott résztvevőkkel a kirekesztés traumáját életünk át. Ha pedig csak a csoporthoz beszélnék, azzal az egyéni autonómia megszüntetésén keresztül regresszióban tartanám a csoporttagokat, mint felkent uralkodó.

A fenti vignettánál az egyszerű kérdések felvetésétől, „Kinek milyen asszociáció vannak?” vagy „Kinek milyenek ezek az álmok?” indulnak a csoportvezetői intervenciók. Az álmok csoportra vagy egyénre vonatkozó értelmezései gondos mérlegelést igényelnek. Először a befogadás csoportszintű nehézségét céloztam, a későbbiekben az egyén működését értelmeztem.

A host intervenciói nem a klasszikus csoportanalitikus értelmezéseket jelentik. Az álmokat nem kötjük össze horizontálisan az egyén csoportban elfoglalt helyével. A mátrixban például nem mondok „Az apám Alzheimeres, csecsemő lett, én vigyázok rá” álommal kapcsolatban egyéni vertikális értelmezést („A családjában a szerepek felcserélődhettek gyerekkorában” vagy „Megszabadulna az apjától, de nem tud”). Az álomfolyamban felbukkanó szexuális tartalommal kapcsolatban nem mondok olyan

csoportszintű értelmezést, hogy „A szex élvezeténél csak a gyerekszületés terhe a nagyobb”. A social dreaming álmofolyamba saját asszociációkkal kapcsolódom be.

Álmomban lehullik az összes falevél.

A ház előtt, ahol felnőttem, milliónyi színes csillag, rám omlik, tudtam, hogy vége.

Bizarr álom: apám Alzheimeres, csecsemő lett, én vigyázok rá.

Asszociáció: minden falevél lehullik, nem tudok elszakadni ettől a gondolattól.

Idősoththonba hívtak zongorázni, csupa huszonéves az ottlakó.

Egy csecsemőről álmodtam, elszóktettem, felszálltam egy lóra, a ló megijedt, leesett a csecsemő, eltűnt. Szüleimnek el kell mondanom, hogy elvesztettem az öcsémet.

Van egy kisbabám, nem tudom, hogy él-e még.

Álmomban csupa nagymama és unoka, nincs más korosztály, mindenki vigyáz mindenkire. Kitüntetett figyelemmel vigyázott gyerekek. Ruhástul vízbe, egy medencébe esnek, figyelni kell, melyiket hová lehet engedni. Ez egy menekülttábor, kényelem nélkül.

Levelek kavarnak a szélben, én engedtem el őket.

Apám kórházi ágyon fekszik becsukott szemmel, hirtelen belülről érzem, hogy én lennék az apám, képtelen vagyok szólni, hogy hozzanak vizet. Tudom, hogy meg fogok halni.

Asszociáció: Lehulló falevelek, eszembe jut egy film: Tél, tavasz, nyár, ősz.

Álmomban nagy súllyal a derekamon kell fölmenem a hegyoldalra.

Asszociáció: A falevél mekkora teher, mégis vágyom rá, hogy falevelet söprjék.

Kisbabám, aki mindig sír, szoptatni kezdtem, leválni kezdett a mellbimbóm, magammal kell megetetni. Nincs tejem.

Anyámmal építkezek, felfordulás, kibelezett ház.

Várandós lennék megint, megduzzadtak a melleim, a bal nagyobb, mint a jobb?

Egy nagy házban, talán szállodában vagyok, egy pár szexel, elrejtőzök egy fürkében, közben a telefonomon beszélnek hozzám, próbálok nem válaszolni.

Mai fejjel megyek középiskolába, hogy befejezzem, milyen jó közösségbe visszamenni.

Külföldi városban vagyok, gyógyszerárban csak receptre adnak gyógyszert, jön anyám, hogy gyógyszert hozzon. A lakásban nem működik a mosógép, nem akarom, hogy bejöjjön, hogy ne lássa a sok szennyest.

Nagy családnak főzeléket főzök, nem hámoztam meg a krumplit.

Egy madáretetőhöz hasonló cserépből kiborítom a földet, ami kőkemény, mégis nőttek és megmaradtak benne virágok.

Az álmofolyamat hallgatva arra gondoltam, hogy a mátrixban intenzíven merül fel élet/halál kérdése, közben belső képek formájában egy jelenet bontakozott ki, amit

megosztottam. Ezt mondtam: „Egy temetőben a temetőszolga söprögeti a faleveleket, arra jár egy látogató és megszólítja a temetőszolgát: »Milyen itt élni a halottak között? A temetőszolga visszakérdez: gyakran kérdezik ezt, de szerintem azt akarják megtudni, hogy az élet vagy a halál a fontosabb. Tudják-e élni az életet a halál árnyékában?»” Megfontolásom: hostként az álmofolyam előmozdítása érdekében lehet saját álmot is mondani, úgy részt venni, mint a többi résztvevő. Illetve, célom, hogy amit megértek az álmofolyam lehetséges jelentéseiből, azt felmutatom. A fenti intervencióban e két célt integráltam.

Felhasználási területek

Hazánkban a social dreaming a Csoportanalitikus és Kiképző Társaság éves konferenciáin és a Civil Csoport Hétvége eseményén egyaránt reggeli esemény. Egy alkalommal a kötelező szintentartó továbbképzés szegedi eseményén a program részeként szerepelt. A Szervezetfejlesztők Magyarországi Társasága konferenciáján napindító a social dreaming mátrix, Gelei András pedig Gordon Lawrence-szel közösen hostolt social dreaming mátrixokat. Ezen kívül a „social unconscious” témájú nemzetközi könyvírás projekt napindító gyakorlata volt (Ringer, M., Gordon, R., et al., 2022). Gelei a Corvinus Egyetem szervezetfejlesztés specializációs képzésében is tartott social dreaming mátrixot.

A social dreaminget a szervezetfejlesztés területén cégek belső dinamikájának, illetve szervezetek egymás közötti kapcsolatrendszerének feltárásában használják. Emellett a civil szférában hálózatszerűen működnek social dreaming mátrixok. Különböző társadalmi szcénában és a csoportanalízis (EGATIN, GASi) rendezvényein rendszeresen korareggeli esemény. Izraeli csoportanalitikusok tel-avivi közösségben dolgoztak social dreaminggel annak érdekében, hogy a társadalmukról való szokásos gondolkodást fellazítsák, melynek során átalakultak az egyéni szinten homályosan vagy egyáltalán nem megragadható ötletek, az utópisztikus béke, a katasztrofális kegyetlenkedések, a másság megkérdőjelezésének szimbólumai. Londonban a London Dreaming öt éven át tartó folyamata eredetileg a social dreaming képzésben résztvevők gyakorlási lehetőségeként indult. Szicília szigetén Domenico Agresta antropológiai kutatásában egy falu alapító mítoszának kialakulását és fennmaradását vizsgálta. New Yorkban fekete rapperekkel, Németországban általános iskolásokkal, Londonban templomi gyülekezettel két hónapon át tartó folyamatban, illetve az Occupy Mozgalommal együttműködve, Olaszországban pedig politikai menekültek és bevándorlók integrációjában használják (Long és Manley, 2019).

A jövő árnyéka

„Egyik kultúra sem tanítja így gyermekeit: »Ezen az úton sikeres leszel, ha meg arra mész, akkor elbuksz. Ha így cselekszel, dicsőségre teszel szert, ha meg így, akkor megszégyenülsz. Ezek a veszélyek, amazok a lehetőségek. Ja, még valami: az, hogy a

világunk ezen értékekből épül fel, lehet, hogy egyszer csak értelmét veszti.«» (Lear, 2007)

Lear szerint ez minden kultúra vakfoltja. Ahogy Pines írja, a social dreaming mátrix és a nagycsoport ennek a vakfoltnak a felismerésében és az ebből kibontakozó társadalmi önismereti tudás kidolgozásában segíthet. A Civil Csoport Hétvégén e két módszer, a csoportanalitikus orientációjú és szocioanalitikus kiscsoportokkal kiegészülve, ezek kölcsönös egymásra hatásával ezt a célt szolgálja.

Felhasznált irodalom

- Adams, M. V.** (2000). Compensation in the Service of Individuation – Phenomenological Essentialism and Jungian Dream Interpretation. Commentary on paper by Hasel Ipp. *Psychoanalytical Dialogues*, 10(1): 127–142.
- Battegay, R.** (1977). The group dream. In: L. R. Wolberg (ed.), *Group Therapy: An Overview* (37–41). New York: Stratton Intercontinental Medical Books.
- Bion, W. R.** (1961). *Experiences in Groups*. London: Tavistock Publications.
- Bohm, D.** (1996). *On Dialogue*. London: Routledge.
- Campos A.** (2014). A vizsontáttételi álom. *Lélekelemzés*, 9(2): 236–249.
- Dalal, F.** (1998). *Taking the Group Seriously – Towards a Post-Foulkesian Group Analytic Theory*. London: Jessica Kingsley.
- Domhoff, W. G.** (2003). Senoi Dream Theory: Myth, Scientific Method, and the Dreamwork Movement. <https://dreams.ucsc.edu/Library/senoi2.html>
- Ferenczi S.** (1920). *A pszichoanalízis haladása*. Budapest: Dick Manó Kiadása
- Ferenczi S.** (1932). *Klinikai napló*. Ford. Vég Katalin. Budapest: Akadémiai Kiadó, 1996.
- Friedman, R.** (2004). Dream-telling as a request for containment. Reconsidering the Group-analytic approach to the work with dreams. *Group-Analysis*, 37(4): 508–524.
- Friedman, R.** (2015). Using the transpersonal in dreamtelling and conflict. *Group-Analysis*, 48(1): 45–60.
- Grotjahn, M.** (1978). A walk with Michael F. Foulkes. In: L. R. Wolberg – M. L. Aronson (eds.), *Group Therapy: An Overview*. New York: Stratton Intercontinental Medical Books.
- Grotstein J. S.** (2000). *Who Is the Dreamer Who Dreams the Dream?* London: Hillsdale.
- Joseph, B.** (1987). Projective identification – some clinical aspects. In: E. Spillius (ed.), *Melanie Klein Today*. Vol. 1. (135–149). London: Routledge.
- Karterud, S. W.** (1992). Group dreams revisited. *Group-Analysis*, 25: 207–222.

- Kerényi K.** (1959). *Görög mitológia. Történetek az istenekről és az emberiségről / Hérosztörténetek*. Ford. Kerényi Grácia. Gondolat: Budapest, 1977.
- Kieffer, C. C.** (1996). Using dream interpretation to resolve group developmental impasses. *Group*, 20(4): 273–285.
- Lawrence, W. G.** (ed.) (2003). *Experiences in Social Dreaming*. London: Karnac
- Lawrence, W. G.** (2005). *Introduction to Social Dreaming. Transforming Thinking*. London: Karnac.
- Lawrence, W. G.** (ed.) (2007a). *Infinite Possibilities of Social Dreaming*. London: Karnac
- Lawrence, W. G.** (2007b). *Social Dreaming – Együttes álmofejtés a szervezeti és társadalmi tudattalan feltárására*. Ford. Turóczy Attila. Budapest: Lélekben Otthon.
- Lear, J.** (2007). Working through the end of civilization. *International Journal of Psychoanalysis*, 88(2): 291–308.
- Livingston, M. S.** (2002). Self Psychology, Dreams and Group Psychotherapy. In: C. Neri – R. Friedman – M. Pines (eds.), *Dreams in Group Psychotherapy* (177–191). London: Jessica Kingsley.
- Lohman, R. I.** (ed.) (2003). *Dream Travelers. Sleep Experiences and Culture in the Western Pacific*. New York: Palgrave Macmillan.
- Long, S.** (2016). The transforming experience framework and unconscious processes. In: S. Long (ed.), *Transforming Experience in Organisations: A Framework for Organisational Research and Consultancy* (31–106). London: Karnac
- Long, S. – Harney, M.** (2013). The associative unconscious. In: S. Harney (ed.), *Socioanalytic Methods. Discovering the Hidden in Organisations and Social Systems* (3–23). London: Karnac.
- Long, S. – Manley, J.** (eds.) (2019). *The Social Dreaming. Philosophy, Research, Theory and Practice*. New York: Routledge.
- Manley, J.** (2014). Gordon Lawrence's Social Dreaming Matrix: Background, Origins, History, and Developments. *Organisational and Social Dynamics*, 14(2): 322–341.
- Meltzer, D.** (1983). *Dream-Life. A Re-examination of the Psychoanalytic Theory and Technique*. Perthshire: Clunie Press.
- Mersky, R. R.** (2019). An integrative theory of dreaming underlying social dreaming. In: Long, S. – Manley, J. (eds.), *The Social Dreaming. Philosophy, Research, Theory and Practice* (69–81). New York: Routledge.
- Moss, E.** (2002). Working with dreams in a bereavement therapy group. *International Journal of Group Psychotherapy*, 52(2): 151–171.
- Neri, C. – Friedman, R. – Pines, M.** (eds.) (2002). *Dreams in Group Psychotherapy*. London: Jessica Kingsley.

- Ogden, T.** (1994). The analytic third: Working with intersubjective clinical facts. *International Journal of Psychoanalysis*, 75(1): 3-19
- Paneth G.** (1985). *A labirintus járataiban*. Budapest: Magvető.
- Pines, M.** (1993). Interpretation: Why, for Whom and When. In: D. Kennard – J. Roberts – D. Winter (eds.), *A Work Book of Group-Analytic Interventions* (98–103). London: Routledge.
- Pines, M.** (1994). *Csoportanalitikus beavatkozások*. Ford. Buda Júlia. Budapest: Animula, 1999.
- Pines, M.** (1999). Dreams: Are They Personal or Social? <https://www.funzionegamma.it/wp-content/uploads/2022/11/personal-social.pdf>
- Pines, M.** (2002). The Illumination of Dreams. In: C. Neri – R. Friedman – M. Pines (eds.), *Dreams in Group Psychotherapy* (25–36). London: Jessica Kingsley.
- Puget, J.** (2002). Singular dreams – dreams of link scene and discourse. In: C. Neri – M. Pines – R. Friedman (eds.), *Dreams in Group Psychotherapy* (98–109). London: Jessica Kingsley.
- Rauchfleisch, U.** (1995). Dreams as defence and coping strategies in group analysis. *Group Analysis*, 28(4): 465–472.
- Ringer, M. – Gordon, R. – Vandenbussche, B.** (eds.) (2022). *The Collective Spark: Igniting Thinking in Groups, Teams and the Wider World*. Gent: Grafische Cel.
- Rutan, J. S. – Rice, C. A.** (2002). Dreams in psychodynamic group psychotherapy. In: C. Neri – R. Friedman – M. Pines (eds.), *Dreams in Group Psychotherapy*. London: Jessica Kingsley.
- Rutan, J. S – Stone, W. N.** (2001). *Psychodynamic Group Psychotherapy*. London: The Guilford Press.
- Schorske, C. E.** (1973). Politika és apagyilkosság Freud *Álomfejtésében*. Ford. Györffy Miklós. In: Uő, *Bécsi századvég* (164–185). Budapest: Helikon, 1998.
- Solomon, M.** (2002). The dream in a Tavistock Group. In: C. Neri – R. Friedman – M. Pines (eds.), *Dreams in Group Psychotherapy* (167–176). London: Jessica Kingsley.
- Ullman, M.** (1996). *Appreciating Dreams – A Group Approach*. London: Sage.
- Whitman, R. M.** (1973). Dreams about the Group: An Approach to the Problem of Group Psychology. *International Journal of Group Psychotherapy*, 23(4): 408–420.