

# A "halálálomok" mentálhigiéniai és antropológiai jelentősége

Kelemen Gábor dr., Koltai Mária dr.

A szerzőknek az az álláspontja, hogy a halállal történő szembenézés az élet legfontosabb feladatainak egyike. Ebben a munkájukban a halállal kapcsolatos kutatások egy jórészt még kihasználatlan területére, a halálálomokra fordítják figyelmüket. A tanulmány a halálálomok mentálhigiéniai alkalmazhatóságának szempontjait vizsgálja. Elsőként a tárgykör antropológiai és tudománytörténeti kérdéseivel foglalkozik, majd a halálálomok pszichoterápiás és mentálhigiéniai vetületeit elemzi. Mindezt a művészet és halálálomok kapcsolatának tárgyalása követi. A szerzők arra a konklúzióra jutnak, hogy a halállal való szembenézésnek – ami az álom végső értelme – alapvető, életet kiteljesítő funkciója van.

**Kulcsszavak:** halálálomok – antropológia – mentálhigiéné – az álom jelentése

*Authors are convinced that facing death is one of the most significant task in life. They turn to the largely untapped resource in current death studies: to death dreams. This paper examines death dreams from multiple vantage points to open up new possibilities for mental hygiene. The paper first describes the anthropological and science–historical aspects of the issue. Implications of death dreams for psychotherapy and mental hygiene are discussed. This is followed by a description of the connection between art and death dreams. The conclusion is reached that facing death – which is the absolute meaning of dream – has a fundamental life enhancing function.*

**Key words:** death dreams – anthropology – mental hygiene – meaning of dream

## I.

Az élet végleges és teljes megszűnését hozó halállal kiürülnek az ember egyediségét, egységességét és folyamatosságát hordozó múltbeli emlékek is. Van azonban egy mindennapos életfolyamat, az alvás, amelynek nagyobb – álomtalán – részét szintén a memória nagyfokú kiürülése jellemzi. Találódan jegyzi meg Róheim Géza, hogy "az alvás álmokkal tarkított halál, míg a halál álmok nélküli alvás" (Róheim 1952). De nemcsak az alvás, az álom is hasonlít a halálhoz. Mindkettőt jellemzi például az időkategóriák megszűnése. Az álomban szinte nem létezik az idő, ahogy a halálban sem. További közös jellegzetesség, hogy egyaránt a szubjektum kontrollján kívül álló történésekről van szó. S abban is megegyeznek, hogy az emberek újra és újra

kísérleteket tesznek a szabályozásukra. Az öngyilkos a halálát, a "tudatos" álmogyakorlatokat végző pedig az álmait kívánja, mintegy a saját kezébe venni. Az álom és a halál azonban ugyanúgy túl van az emberi uralhatóság és racionalizálhatóság határán, mint az emberiség nagy ősi mítoszai is. Csakhogy, amíg a mítoszokat az egységes természettudományos rendszer alapján sikerült tartósan lerombolni és kiszorítani, addig az álom és a halál nem enged semmiféle kiküszöbölési törekvésnek. Ez a körülmény különösen a fogyasztói társadalom beköszönte óta sajátos, minthogy a társadalom a dolgok mohó megszerzésére, birtoklására serkent, miközben az egyedek elvesztik azt a képességüket, hogy elengedjék, hagyják elmenni a dolgokat és az embereket. Ha kiküszöbölni nem is lehetett a halált és az álmat, eltorzítani és kommercializálni azonban igen. Az erőszakos halál tematikája körül forgó mozi-filmek, tv-játékok, képregények stb. váltak a tömegkultúra legeladhatóbb termékévé. Az álom pedig, mintha valóban csak a freudi "örömev" megvalósító tényezője lenne, a vágyott kalandoknak és merész ábrándoknak vált a jelképévé. Pedig a nem jelképes értelemben vett álom, illetve magának az álomnak a metaforái napjainkban, véleményünk szerint – amit a tolvábiakban igazolni is törekszünk –, soha nem látott mértékben, életfontos funkciót töltenek be az emberek számára. Ez a vitális szerep nem kis mértékben éppen a halállal összefüggő megoldatlan pszichológiai szükségletekkel kapcsolatos.

Az emberek életük során többféleképpen néznek szembe a halál közelségével: egyrésztől önmaguk és mások teljes megsemmisülést jelentő halála kapcsán, másrészt olyankor, amikor rádöbbennek arra, hogy elvesztettek vagy meg sem kaptak valami fontosat, ami nekik járt volna. Harmadsorban az egyedi vagy közösségi élet átmeneti periódusaiban, a régi formával kapcsolatos stabilitás elmúlásakor. Minden ilyen esetben nagy pszichológiai segítséget, irányítást jelentett a múltban a mítoszok és vallások spirituális öröksége. A század első felében, írja Polcz Alaine, még létezett a halál mindennapi "költészete", az emberek találkozhattak bölcs öregek által mesélt, anekdotává szelidített halálesetekkel (Polcz 1978). Ehhez hozzátehetjük azt, hogy nagy költőink közül is sokan járultak hozzá a halál poetikájának megteremtéséhez. Valószínűleg a művészi alkotások élményteli befogadása is segíthet a veszteségek átélésében, a gyász munkában és az átmenetiség kihívásainak vállalásában. Az élet nagy fordulópontjai – a kamaszkor, az életközépkor krízise, vagy a nyugdíjba vonulás – rendre átmeneti szeparációval, s

kikerülhetetlen kockázattal járnak, amit csak a mindig visszafejlődést is eredményező stagnálás által lehet elodázni. Számos – magyar költők által is feldolgozott – mitológiai történet hősről tudjuk, hogy mennyire igyekezett elhalasztani a beavatás halálos veszélyeit rejtegető "utazást" (pl. Jónás, Psyche). Természetes volt tehát a vonakodás abban a korban is, amikor az emberek még mint nemzetségük (vallásuk, törzsük) képviselője reagáltak, s megbízható mentorok segítségére is számíthattak. Még kevésbé meglepő a megtorpanás a modern individuum esetében, aki részben az independens társadalmi ideál miatt nem kér segítséget, mert az a gyengeség jelének számítana. Másrészt, ha kérne, akkor is könnyen előfordulhat, hogy rossz tanáccsal szolgáló mentort kapna, mint a legendabeli, nem kérdezésre biztatott Parszifál. Az álmok rendszerint kénytelen belső tanácsadók. Azt ugyan nem mondják meg, hogy mit kell tenni, de új képi megvilágításba helyezik az embert foglalkoztató nehézségeket, s a képek energetizáló hatása révén, szinte serkentenek az élet elakadásainak megszüntetésére. "Nyelvem határai, világom határai", véli Ludwig Wittgenstein, hozzátéve, hogy "még ha feleletet is kapunk valamennyi tudományos kérdésre, életproblémáinkat ezzel még egyáltalán nem érintettük" (Wittgenstein 1963). Mi – szemben Jacques Lacannal –, azokkal a gondolkodókkal értünk egyet, akik szerint az álom horizontja szélesebb, mint a beszédé. A csupán verbális megközelítés, a nyelv struktúrájából és a nyelvhasználat hagyományából adódóan, ellentétes pozíciókban, dichotómiákban történő és lineáris oksági, illetve osztályozási gondolkodási sémába kényszerít. Az előbbi vádló, negatívumokat kereső hozzáálláshoz, az utóbbi pedig az egyedi és a transzcendens elhanyagolásához vezet. A vizuális reprezentációk ellenben, amint ezt a magyar rendszerkutató, Hajnal Albert is hangsúlyozza, az egész-rész mintázatának, genezisképének és kölcsönhatásának észrevételére adnak alkalmat. Ezáltal elkerülhetjük az általános–különös viszonylatot az egész-rész viszonytalal összekeverő, egyoldalúan lineáris gondolkodás csapdáját (Hajnal 1992). A halál kérdése nem szakítható el a halál–újjaszületés genezisképétől. Kultúránkból azonban kivestek az élet és halál paradox együttlétét, időbeli oszcillálását megtestesítő rítusok és mítoszok. Az atomizáló, időtlen logikát képviselő ókori görög Epikurosz nézete diadalmaskodott, aki a következőket állította: "A halálhoz tehát nincs semmi közünk. Mert amikor vagyunk, nincs jelen a halál; amikor pedig a halál jelen van, akkor nem vagyunk mi". Így aztán, megfelelő mitológia híján, az emberek jószerével csak az álmok panteonjába vonulhatnak vissza minden olyan esetben, amikor a tapasztalat rácsúfol az epikureuszi tanításra. Az arisztotelészi filozófiai logika különálló egységek azonosításán alapuló (pl. emberek, Szókratész) "ha–akkor" típusú következtetési módszerével szemben, Gregory Bateson

volt az első, aki a pszichoterápiába bevezette a minták azonosításán alapuló szillogizmust. Bateson az objektumokról a kapcsolatokra helyezte a hangsúlyt, azt állítva, hogy "a természet nyelve, a metaforák nyelve. A metaforákra épül a természet egész világa, s ez a költészet nyelve is". "Ha az emberek halandók, és a füvek is halandók, akkor az emberek füvek" – vonható le a következtetés a batesoni szillogizmus alapján (Capra 1988). Ez természetesen nem érvényes a formális logika szempontjából, de metaforikusan mély rekurzív igazságra utal. Ugyanez a helyzet az álmok, betegségek, játék és művészet metaforáival is, melyek – József Attila felhívásával összhangban – "az igazat mondják, nem csak a valódit".

A társadalom fogyasztóivá válása egybeesett a verbális kultúra két és fél évezredes egyeduralmának megszűnésével. Ez azt hozta, hogy manapság már a képek is nagy szerepet kapnak az emberek manipulálásában, nem csak a beszéd. Az imaginárius szféra iparosítása, az "álomgyárak" és a "halálipar" izoláló, elidegenítő hatásának ellensúlyozására, úgy tűnik, a művészetnek és az önálló diszciplínát jelentő pszichoterápiának vannak tartalékai. Az ember "elveszítette a természettel való kapcsolatát, és ezzel együtt elveszett a szimbolikus kapcsolatból fakadó rejtett érzelmi energia is", írja C. G. Jung, amit így folytat: "ezért a hatalmas veszteségért álmaink szimbólumai kárpótolnak" (Jung 1993/a). Jung szerint a szimbólum a legjobb kifejezése valamilyen nem megismerhető tárgynak vagy csupán csak sejtett tudattalan tartalomnak (Jung 1993/b). Úgy véljük, a jungi szimbólum, akárcsak a vele sok tekintetben rokon batesoni metafora fogalma, olyan szemléleti kategóriák, melyek nagy segítséget adhatnak a pszichoterapeuta számára ahhoz, hogy hatékony hermeneutikai vezetőként működhessen a halállal kapcsolatos álmaival öt megajándékozó kliensek esetében. A magunk munkájában soha nem építünk egyoldalúan csak az esztétikai (metaforikus, szimbolikus) tartalmakra, hanem egyidejűleg közös, értelmes célok kitűzésére, a prioritások megállapítására, a megvalósítás eshetőségeinek racionális mérlegelésére, s az értelemteremtő, felelősséget felmérő, kereteket tisztázó folyamatok fokozására is törekszünk. A következőkben először a halálálmok és a változó halálkép antropológiai és tudománytörténeti összefüggéseit tárgyaljuk. Ezt követően, saját tapasztalatainkból kiindulva, a halálálmok pszichoterápiás és mentálhigiénés vonzataival foglalkozunk, kitérve a kezelés terminációjának problémájára is. Végül a szépirodalom, álmok és halál kapcsolatának bemutatásával zárjuk a tanulmányt.

## II.

Aszklépiosznak, a gyógyítás szakállas görög istenének – Apollón fiának – utódai, a görög mitológia sze-

rint főként templomi alvással gyógyítottak. Amikor a betegek álomba merültek, s álmukban megjelent a gyógyító, többnyire botra támaszkodó istenség, vagy jelképe a kígyó, akkor ez a gyógyulást jelezte. Aszklepiosz leánya, Hygieia, az egészség megtestesítője, akinek kíséretéhez tartozott a mindent elrejtő halál jelképét, a csuklyát viselő Telesphoros, a törpe halál-démon. Fennmaradtak olyan köemlékek, melyeken együtt szerepel az álmok útján gyógyító Aszklepiosz az egészség és halál képviselőivel.

Az álom és a halál a görög mitológiában igen szoros rokonságban állt egymással. Hypnos, az alvás megszemélyesítője és Thanatos, a halál istensége iker-testvérek, mindketten Nixnek, a fekete éjszakának a szülöttei. Hypnos gyermekei, az ezernyi álmok. Az álmok között vannak névtelenek és megnevezettek egyaránt. Az utóbbiak körébe tartozik Morpheus, az emberi lények utánzója, Icelos, a madarak, vadállatok és kígyók imitálója és Phantasos, az élettelen dolgok megjelenítője. A halál, Thanatos pedig mindeme álmok nagybátyja. (Érdekes módon az indiai vallási tradícióban, eltérően a görög mitológiától, nem a puszító Siva, hanem a fenntartó Visnu az alvás és álom istensége.)

Az ókori álomfejtés szakirodalmából csak Artemidorus Oneirokritikája maradt fenn öt kötetben, továbbá az arab Ahmet ibn Sirin azonos című műve. A második században élt kisázsiai Artemidorus Daldianus öt könyve kereken 1400 álommotívum megfejtését adja (Artemidorus 1975). A szerző az álomfejtést létezési módnak tekinti. Úgy tartja, hogy az álmok vagy a valóságos helyzetek és események jelzői, vagy pedig üzenetek, s isteni útmutatások a jövőről. Az Oneirokritika álomfejtései a szigorú, patriarchális társadalmi hierarchia és a mértékletesség szemléletét tükrözik. Artemidorus, Freudhoz hasonlóan, főként az álmok szexuális tartalmára koncentrált, melyekhez azonban nem az álmodótól kér asszociációkat, hanem a saját ötleteit írja le. Ezek az álmodó helyzetén alapulnak. A halálálom például a rabszolga számára a rabságból szabadulást, vőlegénynek a házasságot, házias embernek a válást, betegnek a meghalást, atlétának a győzelmet – minden esetben tehát egy folyamat beteljesedését jelentheti. A földért pereskedők vagy földet vásárolni szándékozók számára is jó jel halotról álmodni, mert a halottak a föld mesterei. Artemidorus szerint, ha prostituált jelenik meg az álmodó álmában, akivel szeretkezik, akkor ez a halál előhírnöke. Erre az a magyarázat, hogy a prostituálttal való kapcsolatból eleve hiányzik az utódnemzés, az életadás szándéka, így pedig csak elfecsérelődik az ondó. Ellenben, ha az álmodó a szeretőjével folytat szerelmi viszonyt, akkor ennek előjelező értékét az szabja meg, hogy milyen a szerető társadalmi státusza. Minél magasabb, annál ígéreteesebb az álom. Az anyával történő álombeli szeretkezés, mely sikerek ígérete lehet az egészséges ember

számára, a halál közeledtét jelzi, ha beteg emberrel fordul elő. Az orális erotikának az az esete, amikor az álmodó valaki másnak a nemi szervét veszi a szájába, a legkisebb gyerek halálát jósolja. Ezzel szemben gyermek születését jelzi, ha a saját nemi szervvel teszi ugyanezt. Érdekes módon nem az álomfejtés nagy 20. századi szakértője, hanem a francia filozófus, Michel Foucault volt az, aki felfigyelt Artemidorus munkájára, s fontos viszonyítási pontként használta fel azt a szexualitás történelmének tárgyalásában. Foucault elsősorban azt vizsgálta, hogy mi jellemzi a hatalomgazdaság–szexualitás mintázatát, s hogyan hatják át a hatalom stratégiái a szexualitás jelenségvilágát (Foucault 1990). Témánk szempontjából még inkább jelentős Foucault-nak az a korai, 1953-ban írt műve, amit Ludwig Binswanger "Álom és lét" című – a pszichoanalízist a szellemtudományokkal rokonságba hozó – könyvéhez készített bevezetőként (Foucault 1980). Ennek a halálálom irodalomban páratlan értékű antropológiai tanulmányának a bemutatása előtt röviden utalunk az álmok és halál tematikája alakulásának freudizmuson belüli főbb csomópontjaira.

Sigmund Freud 1900-ban publikált Álomfejtése a tudományosan megalapozott pszichoterápiás gyakorlat alapvetése. Az Álomfejtésben a szeretteink haláláról szóló, fájdalmas érzést keltő álmokat az olyan tipikus álmok körébe sorolta, melyeknek mindenkinél ugyanaz az értelmük. Ez a megegyező, közös értelem pedig az Oidipusz–komplexus (Freud 1985). Freud e munkájának megjelenése után, 20 éven át azt képviselte, hogy minden álom vágyteljesítés, s minden értelmezést kívánó álom szimbolikája szexuális természetű. Freud ugyanakkor szerette volna a természettudományos patriarchális gyakorlat rendjébe sorolni a pszichoanalízist, s ennek érdekében komoly elméleti erőfeszítéseket tett. Mindamellett az évek során egyre több olyan tapasztalat halmozódott fel, ami szerint vannak olyan traumához rögzült, ismétlődő álmok, melyek nem bírnak vágyteljesítő funkcióval. (A dilemmát az a segédkoncepció sem oldotta meg, hogy ilyenkor a trauma meg nem történtté tevésének kísérletéről van szó.) Még nagyobb gondot jelentett azonban az a helyzet, ami a nárcizmus koncepció 10-es évek eleji bevezetése után állt be. Freud ugyanis azzal az új – izoláló és atomisztikus emberképet tükröző – állítással, hogy nincs külön önfenntartó és fajfenntartó ösztön, mert minden libido az énlibidóból származik, saját dualista eredetű dichotomizáló módszertanával került szembe. Ebből a csapdából a halálösztön felfedezésével jutott ki. Az 1920-ban publikált Túl az örömelven, már arról tudósít, hogy "minden élet célja a halál". Freud serdülőkorától fogva egy dualista államilakulatban, az Osztrák–Magyar Monarchiában élt, és annak megszűnése, talán nem véletlenül, egybeesett saját dualista ösztöntanának újrateremtésével. Freud követői közül voltak akik – főként a Melanie Klein kö-

réhez tartozók – klinikai elvvé tették a halál iránti veleszületett késztetésről szóló elgondolást. A Freud halála után kibontakozó én-pszichológia pedig az agresszió ösztönével helyettesítette a halálösztönt. Egy, hagyományos libido teórián belüli, szellemes megoldásra tett kísérletet Ernst Simmel. Azt vetette fel, hogy a destruktivitás elsősorban a pregenitális szexualitás (orális és anális szadizmus, kontroll, birtoklási vágy), míg a szeretet a genitális szexualitás forrása (Simmel 1944). Elmélete azonban túlságosan monisztikus volt, így nem is talált nagyobb visszhangra. Erich Fromm a nekrofil karaktervonás leírásával fejlesztette tovább a halálösztön freudi gondolatát. Szerinte az anális szinten történő libido fixáció egyaránt vezethet kontrolláló és pusztító személyiség kialakulásához. Ez utóbbi a nekrofil, akit a minden meghalóhoz, pusztulóhoz, rothadóhoz, betegeshez való szenvedélyes vonzódás, s az élő struktúrák szétrombolásának mohó vágya vezet (Fromm 1987). Amíg a század elején Eros még az álmok közegében jelent meg, addig az Eros–Thanatos névvel jelölt, a pszichoanalízis előterébe került ösztönpár mellett, maguk az álmok egyre kisebb figyelmet kaptak. Ez alól csak a mozgalomtól régóta elhatárolódó C. G. Jung jelentett kivételt, akinek munkásságában töretlenül nagy hangsúlyt kaptak az álmok. Jung a 30-as évek közepére készült el az álomszimbolika és az alkímia kapcsolatát vizsgáló tanulmányával, melyben sokoldalúan igazolta, hogy az álmok egyik fő funkciója éppen az oppozíciók összehangolása, kompenzálása, illetve egymásba átlendítése (Jung 1966). Freud századeleji munkáiban hangsúlyozta, hogy az Oidipusz–komplexus esetében a fiúnak az anya iránti nemi vágya az elsődleges, ez az álmok kulcseleme is, míg az apa elpusztításának szándéka csak ennek a következménye, kiegészítője. A halálösztön bevezetésével természetesen ez az értékelés megváltozott, s ehhez maga a mítosz is illusztrációt nyújthatott volna. Hiszen Oidipusz nem csak megszerezte, de ebből kifolyólag el is vesztette az anyját, majd a saját szemvilágát, országát stb. Ugyanannak a mítosznak többféle dolog illusztrálására való felhasználása természetes, hiszen a mítoszok éppen azt sugallják, hogy nincsenek megváltoztathatatlan helyzetek és megmerevedett, fétisként funkcionáló szituációk (pl. az emberekkel fantasztikus dolgok történhetnek, a szfinx rejtvénye is megfejthető). Freud azonban nem ezt az utat járta. A ténytudás kedvéért megemlíthjük, hogy a nemi vágy és halál egybefonódásának nagyon szemléletes példái találhatóak a primitív és a keleti mitológiákban. Joseph Campbell mitológiatörténeti köteteiben találtunk idevágó beszámolókat. Leírja pl. egy óceániai kannibál törzs beavatási rítusát. A fiúk a beavatás során egymás után közöszlöknek az erre kijelölt áldozati lánnyal. Az utolsóként kijelölt fiút azonban a lánnyal együtt, az orgazmus pillanatában, egy nagy farönkkel halálra sújtják, majd megsütik és a törzs tagjai megesszik. Ez a rí-

tus Campbell szerint azt mondja el, hogy mindannyian részt veszünk a teremtés örömeiben is, s előbb–utóbb más lények táplálékává is válunk (Campbell 1959). A buddhista tanítás szerint pedig éppen a kama (erotika) és a mara (pusztítás, halál) vágya az, amit a legnehezebb legyőznie a Nirvánába készülő embernek (Campbell 1962).

Foucault Heidegger egzisztencialista filozófiája által indítva fogott hozzá az álmok témakörének vizsgálatához. Martin Heidegger az életet időben a vég, a halál felé irányuló és a halálhoz viszonyuló létnek fogta fel. Úgy vélte, hogy az emberi élet eseményei a halálhoz való előrefutásban, a lét lehetetlenségének fényében kapnak súlyt, méltóságot és felelősséget. "Mindenkinek a saját halálát halja – noha nem szükségszerűen a saját életét éli" – írta a *Lét és időben*. A halálnak tehát autentikus létjellege van, sőt éppen az adhat otthonosságot és tartást az életnek (Heidegger 1989). Ehhez a gondolatkörhöz kapcsolódott Foucault. Foucault, aki nem páciensek álmainak analízise, hanem az álomelemzők (Binswanger, Freud) írásainak "metaelemzése" révén vonta le következtetéseit, specifikus halálálmoknak elsősorban – a freudizmusnak fejtörést okozó – visszatérő, traumatikus álmokat tartotta. Szerinte az erőszak, a vadság és az elrettentő tartalmak utalnak elsősorban a halálra. Ám végső soron, vélte Foucault, minden álom halálálom, amennyiben az álom megöli a szunnyadni készülő alvást és életet. Alvás közben a lét az álomban ébred öntudatra. Ezért minden esetben a halál az álom abszolút jelentése. Az álom tehát nem az alvás cinkosa. Az álomban megjelenő halál másik lényeges aspektusa, hogy feloldja a test–lélek dualizmus ellentmondását. Az ember kétféleképpen reagálhat a halál álombeli megjelenésére. Értékelheti azt úgy, mint az élet brutális, véres megszakítását, de reagálhat rá autentikus módon is, felismerve, hogy a halálálom nem egyéb, mint a lét igazi megvalósulása, a sors konstituálása. A szabadság sorsa a halál, az ember a halálával éri el a teljességet. Nem véletlen, hogy számos legendában a bölcs emberek jutalma a halál. A halálálomban a lét azt tudja meg önmagáról, ami a legalapvetőbb benne. Ezért az álmok közt a létet beteljesítő halálálmok a legfontosabbak.

Foucault szerint az álomtartalom nem vezethető vissza csupán csak pszichológiai determinánsokra, az álomelemzőnek antropológiai és ontológiai összetevőkkel is számolnia kell. Az álmok sajátos létjellegét, az imaginatív és transzcendens kapcsolatát elhanyagoló klasszikus pszichoanalízisnek soha nem sikerült igazán megszólaltatnia az álom képeit. A lét nem redukálható a narratív élettörténetre, az ember szabadsága ezen túlmutat, s ennek kifejezésére, a konkrét ember antropológiai megértésére éppen az álmok a legalkalmasabbak.

A fiatal Foucault, Heidegger követőjeként, eredeti módon az álmokra alkalmazta azt a heideggeri gondo-

latot, hogy az ember a halál aktusában találkozik igazán a léttel. Heidegger mutatott rá arra is, hogy a nyugati civilizáció nagy kísérlete az emberi létezés lényegi végességének legyőzése. A filozófus egyben bizonyítékát adta a lét és nemlét, az élet és halál paradox együttlétézésének. Az élet–halál dialektikáját, egységét számos mitológiai történet is aláhúzza. Mircea Eliade, az ismert vallástörténész kimutatta, hogy az ősi népeknél csaknem egyetemes az a meggyőződés, hogy a holtak egyszerre vannak jelen a holtak és a szellemek világában (*Eliade* 1987). Ugyanő idézi a "Kő és banán" szép indonéziai mítoszát, amelyben az emberek visszaadták a Teremtőnek az örök és halhatatlan követ, s helyette a sarjadó és édes termést hozó, de elmúló banánfát választották. Eliade szerint az egyetlen kielégítő megoldás a mondai ősök számára az lett volna, ha a követ és a banánt egyszerre választják.

Az élet és halál egyszerre történő választása helyett azonban a modern és "posztmodern" ember egyik fő törekvése éppen az, hogy létezését kiszakítsa a születés–elmúlás természetes körforgásából, a folyamat kezdő és végpontjainak természetiségéből. Ahogy a gyermekek természetes anyagoktól és kapcsolatoktól távol, izolált, steril fizikai és emberi körülmények között születnek, úgy a halálunk is többnyire ugyanilyen környezetben következik be. Ezek az emberi életbe való belépés és onnan kilépés mintái, melyek nyilvánvalóan befolyásolják azt, ami a kettő között velünk történik. A halál kultúrtörténetét vizsgáló Philippe Aries szerint a halálhoz való hozzáállás a 18. század elejétől fogva változott meg a kultúránkban. A korábbi századokban a halált az emberek a sors döntésének tekintették, melyet el kell fogadni, sőt elő kell segíteni. Amikor az ember érezte, hogy "ütött az órája", illő módon, ágyban fekvé várt a halált. Akkoriban a medicina sem tekintette feladatának az élet meghosszabbítását, hiszen még elgondolni is szörnyű lett volna a halál befolyásolását. A kollektív kötéseiből kiszabadult, egyéni életlehetőségeire figyelő modern individuum azonban szakított ezzel a hagyománnyal. Amíg régebben az ötven felé közelgő, fizikai aktivitásában – a folyamatos, nagy igénybevétel miatt is – lelassult ember meghalt a társadalom számára, addig a tudás és technika felértékelődésének századában öreg korában is folytatni akarta társadalmi tevékenységét. Az emberek gondolkodásának változása, életkedvük feltámadása halál elleni harcba szólította a medicina szellemi és technikai fegyverzetét. Ahogy nőtt a halállal szembeni harc igénye, úgy váltak az orvosok egyre fontosabb személyekké. Közben pedig a halál megszűnt személyes dolog lenni. Az ipari társadalomban a halál ellenségként jelent meg, s személyes kudarcként, szégyenként élte át az, akit megérintett. Aries szerint az emberek ma már csak technikailag képesek elfogadni a halált (pl. életbiztosítást, helyesebben halálbiztosítást kötnek), de személyesen intoleránsak mind a saját, mind hozzátar-

tozóik halálával szemben. Az, hogy a haldokló előtt eltitkolják állapotának súlyosságát, a 19. század második felétől jött szokásba. Egyidejűleg arra is ügyelni kezdtek, hogy a barátok, kollégák, gyerekek mind kevésbé vegyék észre, hogy ott járt a halál. Ez magával hozta a gyász külső jeleinek eltűnését. A 20. század közepétől fogva pedig a meghalás helye mindinkább a kórházakba került. Az orvosok és a kórházi személyzet vált a halál urává (*Aries* 1987). Ivan Illich, a Mexikóban élő ismert társadalomkritikus, úgy véli, hogy a haldokló kíméletlen eszközökkel, mindenáron való életbentartása a fogyasztói társadalom erkölcsiségét tükrözi. Mindaddig szükség van a haldoklóra, amíg fogyasztani képes a drága egészségügyi technikát, gyógyszereket és szolgáltatásokat. A medikalizált társadalom eltüntette a természetes halált. A csak fogyasztó szerepében elismert haldokló helyett az orvosok harcolnak az őrte eljönni készülő halállal. Ebben a helyzetben maga a halál lesz a fogyasztó ellenállásának végső formája (*Illich* 1975). Ehhez az értékeléshez annyit hozzátehetünk, hogy nyugati kultúra halálképének általános változása dacára a folklórban és népi tudatban mindmáig fellelhetők a hagyományos attitűd jelei. Más oldalról, a fogyasztói társadalom homogenizáló hatásának ellenére, a nemzeti kultúrák sajátosan eltérhetnek egymástól a halál heroizálási módjai, a temetőkultusz stb. tekintetében (*Fekete, Kelemen* 1989).

A haldoklóval és hozzátartozóival történő foglalkozás igazi mentálhigiénés feladat, írja Buda Béla a szakszerű és szervezett "tanatoterápia" létrehozása érdekében írt munkájában (*Buda* 1988). Úgy véljük, hogy a gyász, a veszteség és fájdalom – jóllehet a szakszerű foglalkozás gyors eredményt hozhat – talán az egyik legnehezebb mozzanata a mentálhigiénés munkának. S valószínűleg a legaktuálisabb is. A szakemberek itt sajátíthatják el igazán a nem tanácsot adó, csupán meghallgató, részvételi, együtt rezgő hozzáállást. Ekkor tapasztalhatják meg, hogy a halál közelében mennyire kivirágozhatnak a gyengédség, figyelem és szeretet érzései. Ami pedig a legfontosabb, a halállal foglalkozás állásfoglalásra készítet, hogy a saját halálhoz való viszonyunkat is tisztázzuk. Ez igen fontos, mivel a halál kérdése, valamilyen formában, minden pszichoterápiában felmerül. A halált tagadó, elhárító kultúrában a terapeuták feladata nem a tagadás erősítése, hanem az integrálás elősegítése. A halálálomokkal folyó terápiás munka – tapasztalataink szerint – teret nyithat ahhoz, hogy a páciens a halált az életfolyamat olyan részeként fogja fel, amelynek tartalma és terjedelme túl van tudásunk határán.

### III.

Halálálomnak azt tekintjük, amikor az ember álmának felidézése során, illetve az ahhoz kapcsolódó asszociációiban a fizikai, pszichológiai vagy spirituális

halál előképe vagy képe bármilyen formában megjelenik. Az utóbbi nyolc évben elsősorban egyéni rövid dinamikus pszichoterápia és személyiségfejlesztő álmocsoport keretében foglalkoztunk álmokkal, kértünk rendszeresen álmokat a klienseinktől. (Néhány éve a családokkal folyó munkában is egyre gyakrabban kérünk álmokat.) A halálálomokkal kapcsolatos tapasztalataink összegzésében most száz rövidterápia álomanyagának, s húsz álmocsoportban részt vevő egyetemista álmainak áttekintésére korlátoztuk magunkat. Az álmokkal folytatott egyéni dinamikus rövidterápia módszertani alapjait hazánkban Stark András rakta le. "A 15–25 üléses, heti gyakorisággal folyó, alkalmanként 50 perces intenzív pszichoterápiában nagyon fontos a biztonságos kapcsolatot felkínáló, meleg, elfogadó alaphangulat megteremtése. Ez rendszerint előhívja a megkapaszkodás szükségletét. Ily módon a terápiák feldolgozási körébe hangsúlyozottan a megkapaszkodási traumák, konfliktusok vonódnak be" (Stark 1986). Az álmokat és a hozzájuk fűzött asszociációkat, fantáziákat mindig úgy is tekintetbe vesszük, mint a terápiás kapcsolatról szóló szimbolikus közléseket. Ez segíti az áttétel gyors kibontakozását. A személyiség ellentétes irányú erőinek küzdelmével számoló, folyamatos rendszerint pozitív az áttételes kapcsolat. Ennek felfutásával párhuzamosan elindul a leválasztásra való felkészülés, melyet a terapeuta indít be a negatív érzések, indulatok kifejezésének elősegítésével. A terápia második szakasza a negatív indulatoknak ad forszírozott teret. A befejező részben a halál, lezáródás, veszteség, gyász érzéseinek felkeltésén és elaborálásán át az "újjászületés" köszöntésére kerül a hangsúly. A halál-újjászületés tematikájának felszínre kerülésében nagy szerepet játszhatnak az álmok. A terminációban, a szakirodalomban szereplő leírásokkal összhangban a mi gyakorlatunkban is sokszor előfordulnak kezekkel, sírással, temetővel, gyermekkel kapcsolatos álmotartalmak. Felbukkannak kontaminált, kiméraszerű állatok, az öregség különféle motívumai, kaszáló földművesek (Stekel 1911). Természetesen az álmokban is újra megjelenhetnek, de már jelentősen módosulva a főbb tünetek, s maga a terapeuta is a tünetekhez kapcsolódva, ilyenkor már nem álcázott, hanem reális formában, s időben is egyezve (Oremland 1987).

A halál-újjászületés, s ennek ellenpólusa az utazás archetípusa azonban nem csupán az utolsó ülésekre hozott álmokban kerül felszínre, hanem rendszerint már a terápia kezdetén is. Amennyiben a kliens aktuális konfliktusa nem az oidipális komplexussal, hanem valamilyen tranzíciós állapottal (házasság, válás) vagy veszteséggel kapcsolatos, úgy valószínűleg ez az első álmokban is megmutatkozik. Aztán addig tér vissza újabb és újabb változatban, amíg a kliens azt nem érzi, hogy együttérzést kapott, a szenvedése értelmet nyert, a másoknak és önmagának történő megbocsátás terén

előbbre jutott, s a valahova tartozás érzése is erősödött benne. Az első álom sokszor még csak tapogatózás – "kapok-e megítélés nélküli meghallgatást?". A veszteség témakörét érintő korai halálálomokról szól az alábbi két eset.

Az egyetemi hallgatók számára szervezett önismereti álmocsoportban már az első alkalommal, a bemutatkozó álmokban sűrűn felbukkantak a halál és újjászületés képei. Pl. halott testet kell eltemetni a megfagyott földbe, boncteremben a kivegyezett hullák életre kelnek, vízbefúlás stb. A negyedik ülésre az egyik hallgató az alábbi álmotöröndét hozta: "Sűrű, zavaros, nyálkás vízű tenger emelkedik, s borítja el a földet. A parti, mediterrán város magas házában haladok fölfelé, ahol egy szobában ajándékot találok. Időközben a tenger fenyegetően az ablakig emelkedik, vize mély zöldre válik". Az álmat a csoport minden tagja a maga elképzelése szerint folytatta. A "bemenni, elmerülni, úszni a vízben, ahol egy hal gyöngyöt rejtő kagylót ad" képe generalizálódott a csoportban. Az álmodó ekkor azt az érzést fogalmazta meg, hogy hatalmas van, parancsolni tud az elemeknek. Az áradás – felszín maradás – gyöngy tartalmi komplexumához vezető érzések, késztetések álmokképző energiája nem csak a csoporttagok belső késztetéseivel találkozott, de az álmodó magát is, a csoport tápláló, gyengéden támogató légkörében, a megtagadott affektusok további, immár nyitottabb megjelenítésére sarkallta. Néhány üléssel később a következő álmát osztotta meg a csoporttal: "Éjszaka van, egy hatalmas toronyház áll előttünk, sötét ablakkal. Összefelé mennek a falak. Egy magas párkányon három fehér ruhás nő van. A ház alatt egy folyó, amelyben nyálkás, nyúlós, iszapos lé folyik. A három nő leszik a vízbe, azután én magam is aláhullok. Úszni próbálok, küszködök, vergődök a felszínen maradáért. Végig ott sejtethető valaki. Ő az oka annak, hogy mi nők beleestünk a folyóba." Az álom egy másik jelenettel folytatódik: "Fekszem a fekhelyemen, egy rés van a heverő és a fal között, ami tele szokott lenni szeméttel. Most tiszta a parketta. Oda le akarnék esni és azt mondom, hogy nem, nem, nem, azért sem!" A kékszakállú herceg vára, az animus kékszakáll archetípusa bukkant elő a csoport első asszociációiban. A megölt asszonyok könnyéből áradó tó képe is megjelent. A feldolgozás folyamatában a sejtethető abortusz-tematikát direkt módon nem látszott helyesnek kibontani, de a kísérő tehetetlenséget, dühöt és fájdalmat eljátszhatta az álmodó. Ennek során ki tudott emelkedni az őt csaknem lehúzó iszapos vízből, s viziszőként siklott tovább a folyón.

43 éves, első házasságában élő nőbeteg a "szívszorítás" panaszával jelentkezett. A rövidterápiáról való megállapodás utáni ülésre a következőt hozta, leírva: "A mostani álmaim csak felületesek. Nagy általánosságban vége a legtöbb szorongással, félelemmel függ össze. Háborúról, halálról, bezártságról, ahonnan szabadulni szeretnék, de valamilyen ok miatt nem tudok. Múlt éjszaka például temetésről álmodtam, de már most sem tudom megmondani, hogy édesapám vagy apósom volt-e a halott. Ott kellett volna lennem a temetésen, de semmiképpen nem értem oda." Az álom megbeszélése során főként, fogolytáborban elhunyt édesapja hiányával kapcsolatos fájdalmi és két gyermekének házassági terveivel összefüggő szeparációs félelmei kerültek terítékre. A következő ülésre hozott álma így szól: "szexuális jellegű álom volt. Egy teljesen ismeretlen, idegen férfiről álmodtam. Arra kért, hogy hagyjam el a férjemet. Félttem, hogy megtámad, meg is ölhet." Az álmához kapcsolódva saját kamaszkori képe idéződik fel, s megbeszéljük, hogy a szeretetlennel fiatal és gyermekkori környezet mit nem fogadott el belőle, s hogyan tanulta meg ő is azt, hogy feláldozza a benne lévő bizakodó, játékos, kreatív és érzékeny gyermeki részt. S hogyan terjedt ki később ez a feláldozás a saját nőiességére, animájára, kapcsolataira is. Az életközépkor krízishez érve pedig természetes ennek a problémának az aktualizálódása. Szóba kerül az, hogy ő hogyan képzeli el a saját halálát, volna-e olyan dolog, amiért kész lenne meghalni stb. A csábító egyszerűsége azonban azonosíthatatlan, homályos képe azt jelzi, hogy még nem tudni pontosabban, mit vagy kit érintő erőszakra történik itt utalás. A soron következő ülésre hozott álma az elsőhöz kapcsolódik. "Apámat vagy apósomat temetik. Egyedül vagyok otthon, kisorút

készíték. Nem sikerül a kötés, mindig kicsúszik a kezemből. Mire végre elkészülök vele, vége a temetésnek." A temetésről történő elkészülésekhez, ahol nem tudni pontosan, kit is temetnek, kapcsolódva elmondja azt, amit eddig szégyellni volna elbeszélni. Az utóbbi években három művi abortuszon esett át, s az emiatt érzett bűntudat nem hagyja nyugodni. Az elkövetkező ülésre hozott álmában megjelenik a kórház, az abortusz helye, ahol ellopják piros pénzárcaját, amit ugyan visszakap, de üresen. Emiatt nagyon dühös lesz. Az álom alkalmat ad haragvó indulatainak kifejezésére. Előbb a rideg és megalázó kórházi személyzettel, aztán férjével, szüleivel, a sorssal, s az öt nem eléggé szerető terapeutával kapcsolatban is. Ezután egy "áradás" álmával jelentkezik. "Külön élek a férjemtől. Anyák napján áradás van a faluban. Próbálok átmenni a vizen, a férjemhez, de csak térdig merek belemenni. Egyikünk sem tud úszni." Az áradásról hulló könnyeinek árja jut eszébe. Siratja a temetetlen apát, a temetetlen magzatokat, és sír a benne lévő szomorú, megsebzett kislány is. A könnyek leoldják róla a "jó kislány" maszkját, azt a szerepet, amelynek egész életében meg akart felelni. Felveti, hogy a korábban szedett nyugtató gyógyszerek talán akadályozták abban, hogy álmodjon, s hogy sírjon. Megkérdem, volna-e ereje az elvetélt kicsiny magzat bőrébe bújni. Vállalkozik a vizualizálás útján történő katabázisra. Saját magzatoként hallja a róla szóló vitát, az érveket és ellenérveket arról, hogy megmaradjon-e. Értzi ezt a feje felett dúló harcot, a viharos érzéseket, a sikolyt, a fájdalmat, az erőszakot és gyilkos gondolatokat. Aztán a sokáig érzelmi anesztéziában élő nő is kezd magzata szemébe látni. A lenyelt könnyek előtörnek és óceáni méretűvé dagadnak, amelyben érintkezik a két lélek és szellem. A felnőtt nő kifejezi, hogy eddig mennyi sajnálattal, keserűséggel és teherrel gondolt elvetélt magzatára. Végül kimondja, hogy a kis magzat egy szent ajándék a számára, akit üdvözl, s hogy elmenni békében, azon az úton, melyet magzata nyitott fel benne: a részvételi könnyek folyamának útján. Folytassa immár a kis magzat a saját útját, hogy ráleljen egy fogékony, kihordásra is kész anyaméhre, ahogy ő is halad tovább a neki rendelt életúton.

– Mindkét ismertetett esetben fontos szerepet kapott az áradás, a víz. A víz a tudattalan egyik leggyakoribb jelképe, amelyből létrejön az élet, s ahol fel is oldódnak a teremtmények.

– A pszichoterápia világa álmok nélkül is álomszerű atmoszférát teremt, melyet akár az álmokat, a saját metaforikus igazságai és törvényei szerint kell kezelni. A terápiás ülés helyét és idejét álomszerűség hatja át, ahol a terápiás tér temenoszában új életre lehet kelteni az álmok élményvilágát. A kezdeti álmokban oly gyakran megjelenő kígyó (amely egyike az álmokban leggyakrabban előforduló állatoknak) korántsem mindig fallikus szimbólum. Nagyon sok esetben főként az átalakulásra, és – miként az idő–anya, Aión barlangja előtt tekerőző, saját farkába harapó kígyó – az idő megújulására utal. S természetesen – a végső ellentétek egyesítése révén – a gyógyítás eshetőségére. Marie Bonaparte szerint az emberi életben van néhány olyan helyzet vagy alkalom, amikor az idő egyszerűen megszűnik létezni. Ilyen történik az álmodás, a nappali álmodozás, a szerelmi mámor, a kábítószeres intoxikáció és a misztikus extázis esetében. Az időtlenség, az örökkévalóság, a véglegesség érzete az anya képéhez kapcsolódik, míg a reális, ébredést, határidőket, feladatokat kijelölő idő az apai idő (Mann 1974). A pszichoterápiának vannak keretei, célja, stratégiája, terminációja, mely mind az apai idő, a gyermekeit sorra felhaló Kronosz birodalmához tartozik. Ami azonban az

ülések alatt, a kialakított pszichoterápiás térben jellegzetes, az a mozdulatlan idő varázsa. A ciklikus idő, Aión légköre, paradox módon megteremtheti az alkalmas, a jó időt, a kairoszt a változásra. Ilyen esetben, szemben a beteg beszédét megszakító tipikus orvosi kommunikációs művelettel, a terapeutának van türelme várni, figyelni érdeklődni, hogyan fedezi fel a kliens a saját kreativitását. Rövidterápiás eseteink közel harmadában került felszínre befejezetlen gyász, melyre az elhunyt személy félelmetes rekvizitumokkal vagy élő alakban történő, ismételt álombeli megjelenése hívta fel a figyelmünket. A gyászfolyamat előrehaladásának egyik jele, ha a kliens álmaiban már békésebb, illetve reálisabb formában mutatkozik meg az elhunyt. Ehhez azonban a pszichoterápiás gyászmunka során szinte újra életre kell kelteni az elhunytat, hogy a kliens lezárhassa valahogyan vele kapcsolatos befejezetlen dolgait. Vissza kell előbb hoznia az elvesztettet az élők közé, ahogy Orpheusnak az alvilágból Euridikét, hogy aztán újra, de most már saját közreműködésével, elengedhesse őt. Mindehhez a lineáris idő, a "kell", "kellene" formájú domináns időszemlélet zárójelbe tétele, egyidejűleg az álom és mítosz idejében történő szabad mozgás szükséges. A görög mitológiában az eleuszisi misztérium rítusa is magában foglalja az elvesztés és visszatérés mozzanatát. Az alvilág, a halál ura Hadés által elrabolt Korét, végül az anyja, Déméter, számos megpróbáltatás után, visszakapja az év kétharmad részére, s csak az év egyharmad részében kell visszatérnie neki a halottak világába. Az eredeti kapcsolat terápián belüli fájdalmas, nem csupán szóbeli újjáéledésének példája a "kutyás férfi" alábbi esete.

A 32 éves depressziós férfi két éves élettársi kapcsolatának szakadása után került dinamikus rövidterápiába. A szakítás érzelmileg és testileg is megviselte, gyomorfekély alakult ki nála. Elmondta, hogy a kapcsolatuk kezdetén leukémiában meghalt élettársának serdülőkorú fia, egy éve pedig az ő nővére is méhrákban. Négy éves volt, amikor rákbeteg apját elvesztette. Egyik fivére két éve vízbe fullt, a bátyja alkoholista, s van egy drogfüggő nővére is. A terápia idején özvegy édesanyjával élt, s gyámként nevelte elhunyt nővére gyermekeit, anyagilag és emocionálisan egyaránt megterhelő körülmények között. Az első interjúban exponált helyzetet, a megrekedt gyászt, a veszteségek feldolgozatlanágát legelső álma is aláhúzza: "Élettársam meghalt fiának sírjánál állok a temetőben. Kibontott sír, a fejfa helyén egy vízcsap áll, melyből szennyes, zavaros víz folyik. Éjjeliedénnyel merítem félre a folyadékot, alig győzöm. Később meghalt nővérem csontjait rakosgatom össze a földön." A halált, annak visszavonhatatlanságát képtelen elfogadni. Nővére halálát a sors "kegyetlen bosszújának" érzi. Testvérei közül ezt a nővérét szerette legjobban, aki megértette őt, s gyermekkorától fogva anyáskodóan törődött vele. A szennyes víz, az asszociációk szerint, valamilyen bűnös dologra utal. Ehhez kapcsolódva a veszteségekhez fűződő dühöt, bűntudatot szembevető emóciókkal (megváltozott hangszínnel, testtartással) idézi fel és fejezi ki. A következő alkalomra hozott álmában ismét a temetőbe indul: "virágokat vettem, sok-sok tavaszi virágot, jött az élettársam. Ő krizantémet, én pedig hóvirágot választottam. Végül sárga rózsát vittünk a temetőbe." Az ülésen képessé vált kiönteni az elvesztett szerelem, majd a számára megalázóvá vált kapcsolat miatti keserűségét, s a temetői virágok segítségével csöndes szomorúsággal fogadta el a reális helyzetet. Ezt követően, a terá-

pia voltaképpen átdolgozó munkafázisában jelent meg álmaiban, központi szimbólumként a kutya. "Orvosnál voltam és jött egy nagy kutya. Félttem tőle, de barátságos volt, hízelkedett, nem bántott és már nem félttem. Talán bernáthegyi lehetett." A pozitív áttétel erősödését, a terápiás kapcsolat teherbírását jelzi az életmentő bernáthegyi, akire rábízhatja magát. A soron következő, a tudattalanba és halálba alászállás stációját megjelenítő álmokban, szinte mindig felbukkan egy fekete kutya. Egyszer "vicsorgó, nagy fekete dög", máskor rohanó vadászeb, majd kis spániel vagy korcs – más és más alakban, fokozatosan megszelídülve, de mindvégig fekete színben fordul elő. A folyton változó, mássá alakuló – de ugyanannak a traumának az átélését ábrázoló – kutya végül egy újfundlandi alakjában vesz búcsút az álmok színpadától. A kutya alakja szinte minden mítoszkörben a halálán túli világhoz, az alvilághoz, a pokolhoz kötődik valamiképpen: lélekvezető állat, s a halál jelképe. A kutya vezeti a holtak lelkeit a túlvilágra, melynek egyúttal szigorú őrzője is, s ő a hárónok az élők és a holtak világa közt. A háromalakú halálistentőnek, Hekaténak is a kutya az állata. S rokonságban van az ördöggel is. Goethenél Mephistopheles fekete pudlikutya formájában jelenik meg először Faustnak (Hoppál 1990). A visszatérő kutya hívta elő a beszélgetésekben a feldolgozatlan nárcisztikus (megrendült önbecsüléssel kapcsolatos) és tárgykapcsolati (a biztonságérzés megingásával összefüggő) traumákból eredő érzelmeket, s jártuk be együtt Hekate, Hadés és Thanatos birodalmát, hogy találkozunk a meghalt apa, nővér, báty alakjával, és úgy fessük újra az emléküket, hogy végül elbúcsúzhasson tőlük. A termináció fázisában a gyásztartalom így jelenik meg az álomban: "A zálogháznál, egy presszó teraszán néger öregasszonyok ülnek. Hárman vannak, spirituálé énekesek. Olyan korúak lehetnek, mint az anyám. Van ott egy szép újfundlandi kutya is." Az álomhoz kapcsolódva elmondja, hogy az újfundlandi kutyát, melynek ujjai közt úszóhártya van, a vízből mentésre alkalmazzák. A lezárás, a búcsú éppen a terápia szimbólumainak metamorfózisában hordozza az újjászületés ígéretét. Igaza van Vas Józsefnek, aki a halál és újjászületés jelképeinek pszichoterápiás jelentősége mellett arra is felhívja a figyelmet, hogy az újraélt szenvedés ismét egységbe olvasható a széthasadt személyiségrészeket (Vas 1993). Ehhez annyit tehetünk hozzá, hogy a széthasadt kapcsolatrendszer belső képét szintén egyesítheti.

Az archetipális pszichológia vezető képviselője, a svájci James Hillman szerint minden egyes álom az alvilágba történő alászállás, a meghalás gyakorlata, a lélek felkészítése a halálra. Ezért, állítja Hillman, az álommunka voltaképpen "halálmunka" (Hillman 1975). Ugyanakkor éppen az álom és talán még a pszichotikusok képeinek halálélményeiben ragadható meg leginkább a lélek (pszichikum) természete. Hillman úgy véli, hogy az álmokban, miként a mitológiában, mesékben és költészetben is a halál archetipikusan jelenik meg, tehát elpusztíthatatlanul. Bármely archetipikus tartalom halála soha nem megsemmisülés, hanem átváltozás. Ha félünk tőle az álmainkban, ez annak a jele, hogy csupán túlélők vagyunk, s magát a létet még nem integráltuk önmagunkban.

Azoknál a klienseknél, akik nem mernek emlékezni az álmaikra, rendszerint felidézhető valamilyen igen ijesztő tartalmú, horrorszerű, utolsóként megőrzött, esetleg sok évvel korábbi álom. Az is előfordul, hogy már elaludniuk is nagy erőfeszítésükbe kerül. Egyik nőbeteg ilyen rémálma volt például az, hogy vasorrú baba módjára megsütötte a saját fiát. Az ilyen típusú álmok rendszerint vagy a saját indulatoktól való extrém félelmet tükrözik, vagy pedig azt a félelmet, hogy az ő apró énjét falja fel és pusztítja el valaki más.

Talán a természetes halál kultúránkból való kivétele és a nukleáris háború réme is szerepet játszik a "megahalál" típusú álmokban, amikor az álmodó egy atombomba felrobbanásának, esetleg meteor becsapódásának stb. átéltje. Ez többnyire olyan páciensek esetében fordul elő, akik gyermekkorban érzelmi izolációban éltek és önállósági törekvéseiket szülei úgy próbálták korlátozni, hogy elhittették velük, bármibe kezdenek, az katasztrofális következményekkel jár.

A feminista pszichoterapeuták szerint a nők halálálmai sokszor a nőkkel rendkívül méltánytalanul bánó patriarchális társadalom aktuális és történelmi igazságtalanságainak a kifejezői. Az inkvizíció boszorkányégetése, a "női holocaust" kollektív emlékezete ugyanúgy feltűnhet a traumatikus és halálálomokban, mint a férfiaknak alávetett helyzetből adódó – tudatosuló – sérelmük (Bolen 1994).

#### IV.

A halált praktikus letagadó fogyasztói társadalomban nincsenek olyan felnőtteknek szóló mesék vagy mítoszok, amelyek segítenék a halál szerves integrálását. Az erről szóló művészet befogadása pedig jelenleg csak kevesek osztályrésze. Amit a művészek társadalmi érvényességgel fogalmaznak meg, az tapasztalatunk szerint megjelenik az emberek legspontánabb egyedi alkotásaiban, az álmokban. S álmai mindenkinek vannak, még annak is, aki erről nem tud. Az álombeli én, álombeli identitás körül kialakuló interperszonális térben pedig megjelennek a halál metaforái, mégpedig igazi, az élet–halál és utazás archetípussával kapcsolatos, elpusztíthatatlan tartalmakban.

Joseph Campbell szerint "az álmok személyes mítoszok, a mítoszok pedig kollektív álmok" (Campbell 1970). A 20. század egyik legnagyobb – lélektani, filozófiai és társadalmi és mindennapi – megoldatlan dilemmája a halál kérdése. A fogyasztóivá vált társadalomban immár nem kielégítőek a vallás hagyományos válaszai, a természettudomány pedig képtelen az emberek számára érzelmileg és spirituálisan megnyugtató válasszal szolgálni. A létezés nagy ellentmondásait, oppozícióit transzcendáló és harmonizáló mítosz és az álom világának kifejezése, megjelenítése, valamint modern mítoszok alkotásának feladata napjainkban, úgy véljük, az autonóm művészekre maradt. Bizonyára nem véletlen, hogy éppen a legnagyobb, korok fő nehézségeit már csíraformáiban megpillantó alkotók műveiben oly gyakran kap szerepet a halál szimbolikája és témája. Egyik kiemelkedő példája ennek T. S. Eliot munkássága. Az irodalomban, s ezen belül főként a költészetben, minden korban helyet kapott a halál és az álmok bemutatása. Már az emberi küzdelem értékes voltát hirdető Gilgames-eposzban is szerepel egy – Enkidu elvesztését bejósoló – halálálom. A modern



idők számos nagyhatású költőjének életműve pedig szinte telítődött az álom és halál tárgykörével. Az individualitás kultuszának nagy mintaképe Johann Wolfgang Goethe viszonya a halálhoz jól kifejezi a halállal kapcsolatos attitűd 18. században bekövetkezett megváltozását. Goethe szinte irtózott a haláltól, s mindentől, ami halál vonatkozású. Soha nem látogatta meg a betegeket és haldoklókat, még a feleségét, fiát és az anyját sem. Élete utolsó évtizedében már minden vele kapcsolatos tárgyat, mondatot meg akart őrizni, semmit nem engedett el, vagy hagyott elveszni, mintha ezzel hiúsíthatná meg a halált. A modern ember prototípusát megrajzoló Faust első részének visszatérő motívuma a halálos álom. Először maga Faust beszél így a túlvilágról, majd Margaréta anyja szenderül halálos álomba, mérgezés következtében, végül pedig a Faust által megölt Bálint megy át halálos álomba. Marcel Proust nagy regénye Az eltűnt idő nyomában a 20. századi ember halálfélelmének hű kifejezője. Proust Goethehez hasonlóan egyetlen elmúlt pillanatot sem akart elveszíteni, elengedni. Thomas Mann Varázshagyének hőse, Hans Castorp álmában választ élet és halál közt. Éppen a sikirándulás közben rátört álom döbententi rá az élet és halál elválaszthatatlanságára, arra, hogy az egyikkel való foglalkozás magában foglalja a másik iránti érdeklődést is. Rainer Maria Rilke halál-felfogása a heideggeri bölcsélet költői előzményének tekinthető. "Mert mi csak a héj, a levél vagyunk. A nagy halál, kit belül hordozunk, az a gyümölcs a létnek lényege" – írja A szegénység és a halál könyvében. Samuel Beckett Godot-ra várva című drámája olyan, mint egy halálos álom, amelyben nem tudni biztosan, hogy a meghalás lassú folyamata-e a várakozás, vagy pedig már a halottak azok, akik álmodják az életet.

A magyar irodalomnak talán Vörösmarty Mihály az első olyan költője, aki halálálmainak archetipikus világát mítikus erejű költészetté formálja. Ebben a tekintetben Ady és Weöres elődje. "Én a Halál rokona vagyok" – írja bánatosan és álmodozóan egyik versében Ady Endre. Ady, akinek a halál és az álom egyaránt kedvenc szava volt, több költeményében közvetlenül is egymáshoz kapcsolja a két fogalmat (pl. "késik az álomom és halálom", "Szép, nagy, komoly altatlan álom, Jó barát legyen a halálom"). Fontosabb ennél azonban az a kapcsolat, ami a költő személyes álmai, víziói és a magyar progresszió kollektív, szinte mítikus képei között fennáll (pl. "Ős Kaján", "muszáj-Herkules"). Mindamelllett a nagy közös érzéseket megfogalmazó kompozíciókban metaforaként is előfordul az álom (pl. "Mi mindig mindenről elkésünk, Késő az álunk..."). Ady szinte mítoszalkotó fantáziával lelte meg azokat az ikonikus formákat, amelyekkel a magyar századelő akkor még hiányzó mítoszának megteremtéséhez hozzájárult. Weöres Sándor költészetében szétválaszthatatlan egységben fonódik össze a népi a

modernnel, az élet a halállal, s az ébrenléti az álommal. Versei, melyek szinte megújítják az időt, ahogy a jó pszichoterápia is, a részvétel és kívülállás egyensúlyát is művészi módon megvalósítják. Metropolisz című szonettjében leírja, miként leplezik a nagyváros díszletei, a "pillanatszergyár termékei" a mindenütt jelenlévő halált.

Természetesen csak a halálálom témakör szempontjából szerintünk leginkább jellegzetes mondanivalót hordozó írkat és költőket, s őket is éppen csak megemlítve érinthetjük. A képzőművészet és a film halálálomokkal kapcsolatos üzenete külön fejezetet igényelne.

Már a malájziai szenoik híres álomkultúrája is azt képviselte, hogy a halálálomok elől nem helyes felébredésbe menekülni. Hiszen minden halálálom egy hősi utazásra ad esélyt az álmodónak, aki végigjárhatja a szeparáció, beavatás és visszatérés útját. A halállal szembenézni nem öncélú mutatvány: csak az képes ugyanis az élet teljességére rácsodálkozni, aki képes reálisan szembenézni a halállal is.

#### IRODALOM

- ARIES, P. (1987): Gyermek, család, halál. Gondolat Kiadó, Budapest.
- ARTEMIDORUS, D. (1975): The Interpretation of Dreams. Noyes Press, Park Ridge.
- BOLEN, J. S. (1994): Crossing to Avalon. HarperCollins, New York.
- BUDA, B. (1988): A halál és a haldoklás szociálpszichológiai jelenségei. Valóság, XXXI. 58–70.
- CAMPBELL, J. (1959): The Masks of God: Primitive Mythology. Viking Press, New York.
- CAMPBELL, J. (1962): The Masks of God: Oriental Mythology. Viking Press, New York.
- CAMPBELL, J. (1970): Myths, Dreams, and Religion. E. P. Dutton, New York.
- CAPRA, F. (1988): Uncommon Wisdom. Simon and Schuster, New York.
- ELIADE, M. (1987): Bevezetés a halál mitológiájába. In: Mauzóleum. Bölcsész Index Centrál Könyvek, Budapest. 179–192.
- FEKETE, S., KELEMEN, G. (1989): Öngyilkosság és modellhatásai a magyar kultúrában. Psychiatria Hungarica, IV. 91–105.
- FOUCAULT, M. (1980): Dream, Imagination, and Existence. Review of Existential Psychology and Psychiatry, XVII/2, 31–78.
- FOUCAULT, M. (1990): The Care of the Self. Penguin Books, London.
- FREUD, S. (1985): Álomfejtés. Helikon Kiadó, Budapest.
- FROMM, E. (1987): The Anatomy of Human Destructiveness. Penguin Books, Harmondsworth.
- HAJNAL, A. (1992): Sáfárkodunk-e emberi értékeinkkel? OAI Kiadvány, Budapest.
- HEIDEGGER, M. (1989): Lét és idő. Gondolat Kiadó, Budapest.
- HILLMAN, J. (1975): Revisioning Psychology. Harper & Collins Publishers, New York.
- HOPPÁL, M. et alii (1990): Jelképtár. Helikon Kiadó, Budapest.
- ILLICH, I. (1975): Medical Nemesis. Calder and Boyars, London.
- JUNG, C. G. (1966): Individual Dream Symbolism in Relation to Alchemy. The Collected Works of Carl G. Jung. Vol. 12. Princeton University Press, Princeton.
- JUNG, C. G. (1993/a): Az ember és szimbólumai. Göncöl Kiadó, Budapest.
- JUNG, C. G. (1993/b): Aiön. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- MANN, J. (1974): Time-limited Psychotherapy. Harvard University Press, Cambridge.

OREMLAND, J. D. (1987): A Specific Dream in the Termination Phase of Successful Treatment. In: The Interpretation of Dreams in Clinical Work. Ed. A. Rothstein. International Universities Press, Connecticut. 145–154.

POLCZ, A. (1978): A halál iskolája. Valóság, XXI/8. 63–76.

RÓHEIM, G. (1952): The Gates of the Dream. Universities Press, New York.

SIMMEL, E. (1944): Self-preservation and the Death Instinct. Psychoanalytic Quarterly, 13. 160–171.

STARK, A. (1986): A rövid-intenzív egyéni pszichoterápia hatás-elemei. Kézirat.

STEKEL, W. (1911): Die Sprache des Traumes. Bergmann, Wiesbaden.

VAS, J. (1993): Halál- és újjászületés-analógiák a pszichoterápiában. Pszichoterápia, 2. 21–33.

WITTGENSTEIN, L. (1963): Logikai-filozófiai értekezés. Akadémiai Kiadó, Budapest.

*Kelemen Gábor dr.  
Mentálhigiénés Intézet  
7601 Pécs, Pf. 172.*