



TörténetTér Egyesület

Komplex Meseterápiás képzés

Mélylélektani alapok a Komplex Meseterápiás
munkához – Történeti áttekintés és alapfogalmak

Kidolgozta: Standovár Ágnes

Ez a jegyzet kizárólag a képzés résztvevői számára készült, oktatási segédanyagként. A dokumentum tartalma szerzői jogvédelem alatt áll. Másolása, sokszorosítása, terjesztése, illetve harmadik félnek történő tovább küldése a készítő előzetes írásbeli engedélye nélkül tilos.

A Komplex Meseterápia módszertanában használunk a pszichológia mélylélektani irányzatához tartozó fogalmakat, ezért fontos a fogalmi tisztázás, a történeti keretbe helyezés. A jelen fejezetet egyrészt a legfontosabb fogalmak pontos definiálására, elhelyezésére, kontextusba helyezésére szolgál. Szemléletformáló is egyben; arra is hív, hogy időről időre végig gondoljuk, hogyan gondolkodunk gyógyításról, betegségről, egészségről, segítőről.

Mélylélektan – történeti áttekintés és jelentősége a gyógyításban

Mélylélektan: az emberi lélek tudattalan folyamatait vizsgáló pszichológiai irányzatok gyűjtőneve. Lényege: az ember viselkedése, érzései és döntései nem csak tudatos okokra vezethetők vissza, hanem tudattalan indítékok is működtetik őket.

A "nem tudatos", "tudattalan" fogalma már Freud előtt jelen volt - elsősorban a filozófia területén – de a Sigmund Freud (1856-1939) volt az első, aki rendszeres, tudományos pszichológiai elméletet dolgozott ki és terápiai módszert alapozott rá. Ezt a módszert nevezzük pszichoanalízisnek.

Pszichoanalízis: olyan pszichoterápiás irányzat, amely a kóros és nem kóros lelki problémák megoldását egyaránt a tudattalan összefüggések feltárásától várja. Az első olyan terápiai irányzat, amely összefüggő képet alkotott a lelki élet működéséről, a pszichikus megbetegedésekről, és amelyhez terápiai módszertan tartozott. Freud tanítványai gyakran kerültek konfliktusba mesterükkel, ami megtermékenyítően hatott az irányzatra, hiszen munkásságuk és konfliktusaik révén további mélylélektani irányzatok jöttek létre: Jung analitikus pszichológiája, Adler Individuálpeszichológiája, Stekel aktív analízise.

A klasszikus pszichoanalízishez köthető minden, a mai értelemben vett pszichoterápiás gyakorlat. Minden terápiai irányzat, iskola valamiképpen viszonyul a pszichoanalízishez, használja a fogalmait, dolgozik velük, gondolkodik róla. Előfordul, hogy az eredeti megfogalmazáshoz képest sokszor módosítva, kiegészítve, vagy más jelentésben említi a fogalmait – fontos tehát a fogalmi tisztázás. A pszichoanalízis referenciaként működik, az összes dinamikus orientált módszer belőle táplálkozik.

További irányzatok a pszichoanalízis elméleti talaján:

- "Budapesti Iskola" - Ferenczi Sándor, Hermann Imre, Bálint Mihály, Bálint Alice (a kapcsolat fókuszba helyezése)
- Én-pszichológia - Hartmann (konfliktusmentes én-szféra), Anna Freud (elhárító mechanizmusok)
- Tárgykapcsolat elmélet – Melanie Klein (korai anya-gyerek kapcsolat)
- Szelfpszichológia – Kohut

A Pszichoanalízis legfontosabb fogalmai, alapvetései

Jean-Martin Charcot (1825–1893) modern neurológia atyja: hisztéria tüneteinek szisztematikus tanulmányozása. Megállapítása szerint a tünetek pusztán "lelki befolyásolással" (hipnózis) megszüntethetők és elő is idézhetők. Az ő nevéhez köthető a pszichogénia, mint kórokozó tényező elfogadtatása az orvostudományban. Munkássága nyomán indult el az a folyamat, melynek eredményeként a pszichoterápia az orvosi tevékenység részévé válhatott.

Sigmund Freud (1856-1939) kutatásait kezdetben Charcot és Breuer hipnózissal való munkája inspirálta. Később Freud elvetette a hipnózist (helyette a szabad asszociációval és az álommal dolgozik elsősorban) de megtartotta az alapelvet: a tudattalan folyamatok befolyásolják a viselkedést, a lelki folyamatoknak, a pszichés zavaroknak lehet testi – és nem feltétlenül szervi – megjelenése.

Freud kereste a választ, hogyan válnak egyes képzetek a tudat számára hozzáférhetetlenné a beteg számára, mi is az a tudattalan, hogyan keletkezik?

Topográfiai modell (1911): az emberi psziché három tudatossági szintből áll: a tudatos, a tudatelőttés és a tudattalan rendszerből állt.

Tudattalan rendszer: főként szexuális tartalmú és olykor destruktív természetű vágyak és impulzusok „lakhelye”. Vágyak, emlékek, ösztönimpulzusok, amelyek aktuálisan a tudat

számára nem hozzáférhetőek. A tudatba jutását az elfojtás gátolja.

Jellegzetes produktumai az álmok. Indirekt úton (álmok, nyelvbotlások, elszólás, elvétel) következtethetünk a tartalmára.

Tudatelőttés rendszer: olyan tartalmak, amik éppen nincsenek a tudatban, de a figyelem irányítása nyomán hozzáférhetőek. Szűrő és közvetítő funkciót tölt a tudat és tudattalan között, "eldönti", hogy egy tartalom bejuthat-e a tudatba, vagy elfojtódik. Nem elfojtott, cenzúra alá helyezi a tiltott vágyakat, veszélyes tartalmakat és csak akkor engedélyezi a tudatosulást, ha azok már annyira eltorzultak, hogy tudattalan eredetük nem felismerhető.

Tudatos rendszer: olyan gondolatok és érzések összessége, amelyeknek az adott pillanatban figyelmünk fókuszában van.

Strukturális modell (1923): a topográfiai modellt kiegészítve a lélek dinamikáját írja le: nem térbeli területeket, hanem hatóerőket különített el (azt hivatott magyarázni, hogy miért küzdenek egymással a különböző belső erők) Az emberi pszichében 3 egymással küzdő rész van: Ösztön-én (Id), Én (Ego), Felettes-én (Superego)

Ösztön-én

Tartalma: vágyak, agresszív és szexuális ösztönkésztetések

Funkciója: hajtóerő

Jellemzői: tudattalan, az én, illetve a felettes-én együttes kontrollja alatt áll. (az ösztön-én és az én úgy viszonyul egymáshoz, mint ló a lovasához).

Vezérelve: örömeelv (Lustprinzip), amelynek célja a vágyak azonnali és korlátozás nélküli kielégítése, feszültség azonnali csökkentése.

Én

Funkció: kapcsolattartás a valósággal, közvetít az ösztön-én, a felettes-én, valamint a külvilág

között. Racionális döntéshozás. Egyensúlyt tartani a vágyak, belsővé tett felettes-én elvárások, külső valóság korlátai között.

Vezérelve: valóságelv, (Realitat-prinzip), azaz a külső valóság kezelése és az elvárt, "civilizált" viselkedés fenntartása, késleltetés képessége. A pszichodiamikai értékelés része az én-erő / én-gyengeség megfigyelése.

Jellemzői: részben tudatos és tudattalan része is van

Felettes-én

Tartalma: belsővé tett szülői, társadalmi szabályok, normák, elvárások, erkölcsi elvek

Funkció: helyes, elfogadott viselkedésre törekvés

Működése: az énídeál és a tradíció hordozója. Részben tudattalan, illetve részben tudatos. A tudattalan rész letilt, azaz a szülői és a társadalmi értékek internalizálódásán alapulva megparancsolja, hogy mit nem tehet meg valaki. A tudatos rész előír, azaz parancsba adja, hogy valaki mit tegyen, vagy mi legyen. A felettes-én hajlik az ösztön-én iránti érzékenységre, ezért mélyebben a tudattalanba merült, mint az én. Egyfelől gondoskodó, védő, (az önfigyelés eszköze), másfelől büntető funkciója is van.

Jellemzői: nagy része tudattalan

A lelki működés alapvető formái:

"Elsődleges folyamatok": impulzív, szervezetlen, a racionális gondolkodással nem összevethető, időt és logikai következetességet nem vesz figyelembe. Freud szerint ez jellemzi a gyermeki, álombeli, fantáziabeli vagy tudattalan működést. Nincs valóságérzék, nincs időérzék, minden egyszerre létezik. Ellentétes dolgok is megférnek egymás mellett. Szimbólumok, képek, sűrítés és eltolás jellemzik. Racionális logika helyett érzelmi, asszociatív gondolkodás működik. Megjelenési formái: fantázia, művészi alkotások, elszólások, álom – képek, szimbólumok. (v.ö.: mese)

"Másodlagos folyamatok" jellemzik: az arisztotelészi logika, a lineáris idő, az ellentmondások kizárják egymást, a gondolkodás szavak segítségével történik és tartalomra, logikára fókuszált.

A valóságelv irányítja, képes késleltetni a kielégülést. Tudatos és tudatelőttés szinten működik. Szabályozza és ellenőrzi az elsődleges folyamatokat. Nyelvhez és logikához kötött gondolkodás. Célorientált, a valóság figyelembevételével cselekszik.

Pszichodinamika fogalma: a lelki működés dinamikus, mozgásban lévő, egymással konfliktusban álló erők rendszere. A pszichés energiák mozgásban, összeütközésben, feszültségben vannak. Konfliktus van a személyiség alrendszerei között vagy rajtuk belül.

Hogyan gyógyít pszichoanalízis? A tudattalan tudatosulása; a belső, érzelmi viszonyulást magában foglaló megértés, belső változás, aminek hatására bekövetkezik a konfliktus oldása, integrálódás, külső változás a kapcsolatokban, viszonyulásban. Cél: személyiségfejlődés elakadásának feloldása. A folyamathoz szükséges az érzelmi biztonság → elfogadhatatlan tartalmak elviselése.

Munkamódja: szabad asszociáció, álomelemzés

Freud a **betegség** kritériumának az öröm- teljesítőkéesség zavarát tekintette. A neurózis konfliktus eredményeként jön létre az ösztön-én és a neki ellentmondó személyiségrészek között.

A neurotikus konfliktus alapját tehát tudattalan belső konfliktus okozza, vagyis ellentétes motivációs csoportok intrapszichés ütközése. A tünet egy kompromisszum. A konfliktus fájdalmas, ezért a tudatból kiszorul – elfojtás által – és tudattalanná válik. Minél korábbi a trauma, annál súlyosabb a következménye, illetve más a hatása az ödipális szakasz előtt és más utána.

Az Én-Pszichológia

A strukturális modell szolgált konceptuális alapjául az 1930-as években Bécsben fogant, majd a háborút követően Angliában és Amerikában is elterjedt pszichológiai irányzatnak, az én-pszichológiának, amely a gondolkodás más irányaitól eltérően gondosan megőrizte Freud ösztöntanát és az egyik jeles képviselője maga **Anna Freud** (1895-1982) volt.

Anna alapos vizsgálat alá vette apja strukturális modelljét, és arra a következtetésre jutott, hogy az analitikus terápiának el kell mozdulnia az ösztön-én késztetések kereséséről, és

helyette az én tudaton kívüli (én-azonos) működéseire, az *elhárításokra* kell összpontosítani. Gyerekek megfigyelése alapján az elhárító mechanizmusokat rendszerezte.

A jungi személyiségmodell

Carl Gustav Jung (1875-1961) svájci pszichiáter saját pszichológiai irányzatát, tanítását az analitikus (komplex) pszichológia elnevezéssel illette. Elfogadja a pszichoanalízis alaptételeit, a tudattalan létezését, és a vele való munka fontosságát. Túllép azonban a pszichoterápia határain, hidat alkotva a tudományos mélylélektan és a vallások, mítoszértelmezések irányában. Ezt a hídverési folyamatot segíti a kollektív tudattalan, az archetípusok fogalmának bevezetése és a Selbst-koncepció. Az embert teljes komplexitásában kívánja vizsgálni: transzcendentális, spirituális, vallási, szellemi szükségleteit is figyelem előtt tartva.

A psziché struktúrája és dinamikája

Jungnál a psziché két egymást kiegészítő szférából, a **tudatos** és a **tudattalan** részből áll, amelyek tulajdonságaikat tekintve ellentétesek egymással.

A **tudattalan**: őseredetien adott, melyből a tudat az egyedi élet során születik meg és amelybe rendszeresen visszamerül pl.: alvás során. Filogenetikailag ősbibb, régebbi, mint a tudat, ez az „elsődleges viszonyítási alap” amelyből a tudat újra és újra kiemelkedik, akár csak az óceánból kiemelkedő sziget. A tudat és a tudattalan egymással komplementer (kiegészítő) és kompenzatorikus (kiegyenlítő) viszonyban áll (v.ö.:Freud alapvetően ellentétet és konfliktust látott a kettő között) Jung értelmezésében a tudattalan egyik alapvető tulajdonsága a tudat ellensúlyozása.

A **tudat**: olyan funkció vagy aktivitás, amely a pszichés tartalmak és az én (ego) közötti kapcsolat fenntartásáért felelős.

Ego: a tudat középpontja (énstruktúra, én-komplexum), amely tulajdonképpen analóg Freud ego fogalmával (ld. strukturális modell). Az én „a tudat szubjektuma”, a környezethez való alkalmazkodásért felelős, minden külső/belső információ észlelése az én közvetítésével történik és általa tudatosul. Az én egyfelől ugyan a tudat középpontja, másrésztől viszont a

tudat és a tudattalan szférája között helyezkedik el, és mindkét területből részesedik. A tudat és a tudattalan komplementer és kompenzatorikus viszonyából adódóan az ént átszelő határvonal mindkét irányba elmozdítható, tükrözve, hogy az énnak aktuálisan mekkora részét tölti ki a tudat ill. a tudattalan tartománya. A nagyobb tömeg vonzásának elve szerint az ego hajlamos visszatérni saját tudattalan állapotába, ez az ún. **pszichés gravitáció** jelensége. Vagyis minél gyengébb a tudat és az ego, annál erősebbé válik a pszichés gravitáció, amely szeretné megőrizni a tudattalan állapotot.

A tudat **működése**: Jung a személyiségben két fő beállítottságot vagy orientációs módot és négyféle funkciót különít el.

Beállítottság vagy orientációs mód alapján az egyén lehet extravertált és introvertált.

Extravertált: külvilág felé való érdeklődés.

Introvertált: a belső világ felé való vonzódás.

Az extraverzió és az introverzió egymással kompenzatorikus viszonyban vannak, vagyis ha a tudati működés extravertált, a tudattalan introvertált, és fordítva. A mindkét típust fenyegető veszély az egyoldalúság, ezért kifejezetten előnyös, ha az ember az élete során megtanulja mindkét orientációs módját használni, és az egyes helyzeteknek megfelelően változtatni. Az erre képes egyént ambivertálnak nevezzük.

Tudatos én által irányított négy fő lélektani funkció: gondolkodó vs. érző, érzékelő vs. intuitív funkciók. Ezek alapjaikban örökletes adottságok, de életünk során függ tőlünk, hogy mennyire műveljük ki őket. A személyiség kibontakozásához mindegyik irányulás és funkció szükséges.

A **gondolkodás** az a funkció, amelynek segítségével a világot megértjük, és alkalmazkodunk hozzá,

Az **érzés** a világot „kellemes vagy kellemetlen, elfogadom vagy elkerülöm” minőséggel értékelve közelíti meg. Mindkét funkció racionális, mivel értékekkel, ítélet-alkotással dolgozik, a gondolkodás az igaz-hamis, az érzés a kellemes-kellemetlen dimenziójában. Mindkét funkció egymással ellentétes, és a gyakorlatban kizárják egymást, hiszen valaki vagy az érzéseire vagy a józan eszére támaszkodik az egyes döntései során.

A másik két funkció, az **érzékelés és az intuíció**, irracionális, mivel megkerülik a rációt, és nem ítéletalkotással, hanem csupán percepcióval dolgoznak értékelés és értelmezés nélkül.

Az **érzékelés** úgy fogja fel a dolgokat, ahogy azok vannak.

Az **intuíció** is érzékel, de nem annyira a tudatos érzékszervek segítségével, hanem inkább a dolgokban rejlő lehetőségek tudattalan „belső észlelése” útján. Ez a két funkció is ellentétes egymással, és ugyancsak kizárja egymást.

Minden ember rendelkezik egy domináns fő funkcióval, egy ezzel ellentétes alárendelt, inferior funkcióval, és két segédfunkcióval. A fő funkció teljes egészében a tudatos tartományba esik, az inferior a tudattalanhoz kötött, míg a kiegészítő funkciók részben a tudatos, részben a tudattalan területén helyezkednek el. Pl.: ha az egyén fő funkciója a gondolkodás, alárendelt funkciója az érzés lesz, míg az érzékelés és az intuíció kiegészítő funkciókként vannak jelen.

Az extravertió és az introvertió összekapcsolása a négy funkcióval nyolc különböző lélektani típus eredményez, pl.: extravertált gondolkodó, introvertált gondolkodó, extravertált érző stb

A személyiség külső burkát Jung **personának** /szerepszemélyiségnek nevezi. Az én és a külvilág között helyezkedik el, a külvilág követelményeihez alkalmazkodott én. Azt tartalmazza, amilyenek szeretnénk lenni, látszani. Hozzá tartozik az ember külső megjelenése, fellépése, valamint az a szerep, amelyet a társadalom elvár. Kompromisszumos képződménynek tekinthető, hiszen a külvilághoz való igazodás mellett az egyén saját törekvéseit is tartalmazza. Szerepszemélyiségünk az életünk során gyarapodik, fejlődik. A négy funkció közül a domináns funkciónk mentén a legfejlettebb. A perszóna mögött van a **tudatos énünk**, amely a tudattalannal érintkezik. A személyiségfejlődésünk, érésünk folyamán az érett felnőtt én egyre inkább berendezkedik a személyiségben, kialakítja a perszónát – ami a külvilággal kapcsolatos alkalmazkodó szervünk, és ezzel egyidőben az elutasított személyiségrészeket az **árnyékszemélyiségbe** szorítja ki. A személyes fejlődéstörténetünkben párhuzamosan szerveződik a tudattalanunk személyes része. A perszóna vetülete a tudattalanban az **árnyék** (ami amúgy a kollektív tudattalanba is beterjed.)

A személyes tudattalan és az árnyék kedvelt megnyilvánulási formája a kivetülés/projekció (antipátia, ellenségkép, gyűlölködés egyéni és csoportos megnyilvánulásai mögött gyakran ez húzódik).

A tudattalan struktúrája

Jung a tudattalant **személyes és kollektív** tartományra osztotta, amelynél az előbbi

megfeleltethető Freud tudatalattijának, míg az utóbbi felfedezése Jung nevéhez köthető.

A **személyes tudattalan** az egyén élete során elfelejtett, elfojtott, időlegesen félretett, küszöb alatti ingerként érzékelt tartalmak összessége és Freud topográfiai modelljében szereplő tudatelőttesel és tudattalannal (azaz tudatalattival) analóg.

A **kollektív tudattalan** már nem a saját, személyes tapasztalatainkból származó tartalmak helye; ősi, közös emberi örökséget hordoz magában. Benne van az emberiség egész ősmúltja, szellemi öröksége, mindazon tapasztalatok összessége, amelyeket az emberiség fejlődése során elraktározott. Alapvetően örökletes, az egész emberiségben közös vonás és minden egyéni psziché közös alapját alkotja. (Freud maga is leírt primitív eszmékhez, mítoszokhoz, rítusokhoz hasonló, nem személyes eredetű álmokképeket, amelyeket archaikus maradványoknak nevezett el.)

A kollektív tudattalanban működnek az **archetípusok**, a potenciális működési minták, az emberi sors alap-meghatározói. Ősi programok ezek, melyek egész személyiségünk kibontakozásának folyamatait meghatározzák.

A kifejezés Szent Ágostontól ered. Definícióját tekintve az archetípusok láthatatlan és nem szemléletes hatótényezők a tudattalanban, a psziché strukturális dominánsait képezik és egyfelől irányítják az egyén tudattalan viselkedését az ösztönök által felállított viselkedésminta alapján (dinamika), másfelől a pszichés anyagot szimbolikus képekbe rendezik (szimbolika), amely a tudatban megjeleníthető és általa így felfogható, tudatosítható (tartalom). Tehát az archetípus valójában nem kép vagy szimbólum, hanem ezek megjelenési, alakot öltési lehetősége, ez a lényegi különbség az archetípus és az archetipikus kép között. Az egyik gyakran használt példa mindezek szemléltetésére a vízben oldott só esete. A só, amíg oldott állapotban van, nem látható, nem kézzelfogható, pusztán lehetőség, rendezőelv (archetípus) és amikor kristályosodni kezd, azt mindig meghatározott kristályrács szerint teszi, de a már makroszkóposan is látható kristály változatos alakú, vagyis mindig egyedi (archetipikus kép). Ősmintáink vannak Anyáról, Apáról, Gyermekről, Hősről, Boszorkányról, Tündérről, Bölcsről, Angyalról, Istenről.

A központi, szervező archetípust nevezi Jung **Selbst**-nek, ősmagnak, az istenérzékelés szervének. A Selbst a tudattalan központjában található pozitív, kreatív mag, minden jelenség

legvégső integratív forrása. A mélymag, ősváló. A kollektív tudattalan végtelenbe nyúló dimenziója ez, amit az emberiség ősidők óta érzékel. A vallások, mítoszok, művészet háttérében is ez áll. Ezt nevezi az ember szellemi dimenziójának. V.ö: lélek és szellem elkülönítése

Komplexus

Komplexus: a tudat beállítottságával összeférhetetlen lelki tartalmakat jelenti, erős emocionális töltöttséggel bír. A komplexusok a tudattalanban mint lehasadt és önálló életet élő személyiségrészek működnek. Az álmokban megszemélyesítve jelentkeznek.

A mindennapi életünk normális részei, a személyiségfejlődés motorjai. Olyan próbatételnek tekinthetjük őket, mely kérdéseket az én nem tudott megoldani. A komplexus az ént megoldásra készíti, ezért egyben a fejlődés hatóereje.

Freud az álmokat, míg Jung a **komplexusokat** tekintette a tudattalan felé vezető királyi útnak. Jung a komplexusokat eleinte érzelmileg hangsúlyozott komplexus kifejezéssel illette, és a **szóasszociációs teszttel** végzett vizsgálatai vezették el a fogalom megalkotásához.

A komplexusok a személyes tudattalanhoz köthetőek. Háttérükben gyakran valamilyen trauma áll, amelynek során a lélek egy része „zárvánnyá lesz”, lehasad, vagyis (freudi terminológiában) az érzelmileg telített konfliktusokból keletkező élményanyag az elfojtás révén a tudat szintje alá kerül, és onnan zavaró működést fejt ki. Ám korántsem minden komplexusunk traumatikus eredetű, ui. a komplexusok meglétének leggyakoribb oka az, hogy képtelenek vagyunk elfogadni saját természetünket, amely úgyszintén közvetlen hasadást elővételez.

Komplexusai értelemszerűen mindenkinek vannak és minden esetben valami „elintézetlen dolgot” jeleznek az egyénben, tehát az illető „gyenge pontját” mutatják meg.

A komplexus tudatközeliségének, és annak változásának dinamikai jelentősége van: ha a komplexus tudatközelibbé válik, akkor felfelé mozog a tudattalan mélyéből- akkor az én energetikai többletet él meg. Életkedve, hangulata javul – feltáró terápiák kezdeti szakaszában általános jelenség. A felszínre hozási munkát mindig az én teherbíró képességéhez kell igazítani.

Jung a patológiát pozitívan nézi: a belső önszabályozás egyik formája, betegségeink

voltaképpen azt szolgálják, hogy egészségesebbek legyünk. A betegségeknek célja is van, nemcsak kellemetlen hatása.

Civilizációs ártalom: külső és belső természetünkől való eltávolodás, tudatos szeélyiségünk túlfejlődése, tudattalan, irracionális oldallal való kapcsolat romlik. A terápia lényege ennek a kapcsolatnak a javítása.

Anima és animus

Az **anima** (latinul lélek) és az **animus** (latinul szellem) egyfajta lelki társ, belső lelki reprezentáns, az előbbi a férfi tudattalanjában lévő női lélekrész, míg az utóbbi a nő tudattalanjában lévő férfi lélekrész. Fenotípusosan minden nőben van több-kevesebb férfias elem, és fordítva. Ez a jellegzetesség nemcsak a testre, hanem a pszichére is érvényes, és ennek manifesztációja az anima és az animus.

Mindkét archetípus már a kollektív tudattalanban helyezkedik el. Ahogy a persona közvetít az ego és a külvilág között, úgy közvetít az anima és az animus az ego és tudattalan között, és a férfi ill. nő pszichéjét a helyes belső értékekkel összhangba hozva, megnyitja az utat a rejtett belső mélységek felé. Az anima és az animus alapját a férfi ill. női ősképp alkotja, amelynek egyéni, személyre szabott megformálásában nagy szerepet játszik a saját anyja és apa.

Az anima és animus észrevétlenül projiciálódik a külvilágba, meghatározó szerepet játszik az aktuális párválasztásban és ez a projekció áll a „szerelem első látásra” jelenség hátterében is. Álmodokban az anima és animus értelemszerűen velünk ellentétes nemű figura.

Személyiségfejlődés Jung olvasatában

A személyiség fejlődése a megszületéstől kezdve egy progresszíven kibontakozó rendszer, mely tudattalan, autonóm önszabályozással rendelkezik. A felnőttkori érése leglényegesebb része, hogy az én egyre inkább érzékeli, hogy nem ő a személyisége fő vezérlője, központja, hanem ahhoz valószínűleg a tudattalanon keresztül vezet az út.

Az ént a selftel összekötő köldökszinór a lelkiismeret.

Emberi fejlődés 3 alapvető fázisa:

- testi születéstől a biológiai önállóvá válás

- serdülőkor egyéni éntudat születése, autonómia
- ősválónk irányának észlelése, impulzusaink tudatos felfogása, a Selbst élmény, az ember harmadik, szellemi születése.

Az individuáció végcélja a **Selbst**. Ez az archetípus a teljesség szimbóluma. Jellemzői a centralitás, a belső rend és az ellentétek egységesülése.

A Selbst a tudatos és a tudattalan – azaz a teljes psziché – szabályzó és egyesítő központja, amely az emberiség egész történelme folyamán a belső Istenséggént vagy Isten képeként fejeződött ki.

A Selbst komponálja az álmokképek sorozatait, és sokféle alakban megjelenhet. Az álmokban hol középpontként, mandalaként, belső városként, körként, négyzetként, vagy más absztrakt alakzatként, hol egy kő, kristály vagy állat alakjában, hol pedig isteni megváltó gyermekként, férfiaknál bölcs öregemberként, nőknél felsőbbrendű női alakként (papnő, varázslónő, földanya) stb. mutatkozik meg. Jung számára a Selbst, a pszichénnek ez a fölérendelt, belső, ismeretlen lelki központja, amelyet egész életünkben kutatnunk kell, és ebben nyújtanak segítséget az álmok.

Az álommunka

Az álom jelensége az ember kultúrtörténetében kimeríthetetlen. Az álmok és a gyógyítás a legősibb kultúrák óta kapcsolatban vannak egymással. Az álom nemcsak kép, hanem nyelv is. Az álomszimbólum nyelve jelképek és rejtjelek rendszere, ezek megértése révén érthetjük meg, és fejthetjük meg az álom jelentését.

Az álmok belépése a pszichológiai kutatás és a pszichoterápia területére Freud munkásságához kötődik, ezzel emelkedett tudományos rangra. Freud szerint az álom nem a jövő megismerésének eszköze, hanem a múlt rekonstruálásának eszköze lehet. Ezzel a megállapításával kiemeli az álmot a babonák és rejtelmes jóslások világából.

Freudi kontextusban az álmok ill. az álomelemzés jellemzői:

- Az álmok vágyteljesítő szerepet töltenek be (elfojtott vágyak burkolt teljesülése).
- Nyílt-manifeszt és rejtett-látens (valódi jelentés) álomtartalmakat különített el.
- Az álom nem azonos a tudattalannal, de az álomfejtés révén léphetünk az tudattalanhoz vezető királyi útra.
- A rejtett álomtartalmak torzításon esnek át, hogy kifejezésre juthassanak; a torzítás eszközei a sűrítés, eltolás, szimbólumképzés, dramatizálás. Az ezt követő másodlagos feldolgozás révén lesz egybefüggő a történet.
- Mivel a tudattalan munkamódját elsődleges folyamatok jellemzik, az álom is alogikus, analógiás, képi.
- Az álommunka során a nyílttól haladunk a rejtett álomtartalom felé, és ennek eszköze a szabad asszociáció: az álomszimbólumhoz kötődő emlékek, érzések, fantáziák, gondolatok révén interpretálható. A terápia során a képből szó lesz - voltaképpen az elbeszélte álomszöveget értelmezzük – az álom narratív felfogása!
- Freud a szimbólumokat pusztán jelképeknek tekintette
- Az álom a tudatos és tudattalan közötti konfliktus terméke. Mindig az álmodó küzdelme a tudattalan és a valóság, a szuperego és a vágyak között.

Budapesti iskola:

- az álmok kapcsolati kontextusának megértése,
- álom elmondása mint a álmodó és a terapeuta kommunikációja,
- visszatérő álmok, mint a traumatikus élményekkel való megküzdés kísérletei.

Jungi kontextusban az álmok ill. az álomelemzés jellemzői:

- Az álmok komplementer (kiegészítő) ill. kompenzatorikus (kiegyenlítő) szerepet töltenek be
Komplementer – a túl szűk vagy túl kevésbé értékelt tudattartalmakat egészítik ki hiányzó elemekkel

Kompenzatorikus – a tudat egyoldalúságát hivatottak kiegyensúlyozni, a tudattalanban megbúvótartalmakra világítanak rá.

- Az álom nem rejteget semmit, pontosan az, ami - a lélek természetes kifejeződése
- Az álmok a személyes és a kollektív tudattalan hírvivői
- Az álmok megértése a személyiség gazdagodásához, határainak kitágulásához vezet
- Az egyes álmok helyett álomsorozatokra helyezte a hangsúlyt
- Szabad asszociáció helyett kötött asszociációt, valamint amplifikációt használt, vagyis a vallás, művészet, mítoszok, mesék világával dúsította az asszociációk anyagát
- A szimbólum energiatranszformátor funkcióval rendelkezik
- Az álmok szerkezetét a görög drámák felépítéséhez hasonlította:
 1. Idő, helyszín, dramatis personae
 2. Expozíció (előadás) – az álomprobléma ismertetése
 3. Peripeteia (váratlan fordulat)
 4. Lysis (megoldás) – olykor hiányzik
- Az álmok alanyi ill. tárgyi szinten is értelmezhetőek:

Alanyi /szubjektív szinten: az álom alakjai és eseményei szimbolikusak, vagyis az álmodó belső

pszichés tényezőinek és belső pszichés helyzetének visszatükröződései. Az egész álom saját résszemélyiségeink egymással kapcsolatos viszonyainak megjelenítése, megszemélyesített kivetülése

Tárgyi szinten: az álom alakjai konkrétak, vagyis az álmodónak a vele valós kapcsolatban lévő személyekhez való viszonyulásaként értelmezendők

Dinamikus álommunka a rövidterápiában

Mind az egyéni, mind a csoportos álommunkában vezérlő elv, hogy merev szimbólummagyarázatok és álomértelmezések helyett az álmodó egyéni élményei, asszociációi, fantáziái szolgálnak a munka kiindulásaként.

További segítő kérdések az álommunka kapcsán:

- hogyan kapcsolódnak ezek a tartalmak a kliens jelenlegi életéhez, feladataihoz?
- milyen problémát vagy konfliktust mutat meg az álom?
- milyen érzéseket, testélményeket hív meg?
- hogyan jelennek meg az álmodó kapcsolódásai, más emberekhez való viszonyulása az álomban?
- mitől fél, mi elől menekül, mit kell meglátnia, megtennie a z álomban?
- milyen belső erőforrások fedezhetők fel?
- hogyan tárul fel az álomban a múlt-jelen jövő hármassága

Az álom nyelve közös kinccsé válik a a terápiában és közös alkotás is. Teljességgel csak a mítoszi, művészi, kapcsolati-kulturális kontextusok integrálásával értehető meg.

Felhasznált irodalmak:

Szónyi-Füredi: A pszichoterápia tankönyve 2000 Medicina

C.G. Jung: Analitikus Pszichológia 1991 Göncöl

S. Freud: A mindennapi élet pszichopatológiája 1958 Bibliotheca

S.Freud: Bevezetés a pszichoanalízisbe 1986 Gondolat

Koltai: Az álomfejtés mítikus története in: Árkovits-Osváth: Az Álom alagútján Oriold