



Az életálmok erőforrások

Interjú Rolf Haubl pszichoanalitikussal

Haubl úr, beszéljünk az életálmokról?

Igen, szívesen. Az életálmok nagyon szépek lehetnek.

Menyiben?

Az életálmom kivetítés a jövőbe. És ha minden jól megy, akkor ez a kivetítés feloldja mindazt, ami téves és fájdalmas volt. Engem pedig mindig is érdekelt az a kérdés, hogy tulajdonképpen mi történik akkor, amikor egy életálmom beteljesül, mert már elintéztük a benne foglaltakat.

Ez tulajdonképpen csodálatos lenne. Az illető elérte a célját?

Éppen hogy nem! Ezt magamon is megtapasztalom. Ez a maximuma annak, aminek nem szabad megtörténnie. Az életálmomnak meg kell maradnia, mégpedig nagyon is redukált formában, nem szabad teljesen feloldódnia. Hacsak nem képes az ember egy másikkal pótolni. Ha egy vágy teljesült, új vágyra van szükségem. Vagy pedig gondoskodnom kell arról, hogy az adott vágy igazán ne teljesejék be, hogy megmaradjon valami különbség, lényegi eltérés, valami elintézetlenség, valami, ami még elintézendő. A kronobiológiában létezik egy érdekes lelet, amely azt mondja: Az emberek addig egészségesek, amíg lényegi különbség van a tényleges életkoruk és az elképzelt életkoruk között. Ha ez a különbség összeomlik, és olyan idősnek érzem magam, amilyen vagyok, akkor ez rossz jel.

Miért kell fennállnia ennek a különbségnek?

Mivel feszültséget kelt. Mert ha egybeesik a vágy és a valóság, akkor elvész egy adag hajtóerő.

Tehát egészségesebb, ha vannak be nem teljesülő álmaink?

Fogalmazzunk enyhébben: Ha vannak egészen be nem teljesülő álmaink. Én dolgozom az álmaimban, és mindig teszek majd kis lépéseket ebben az irányban, de bizonyos körülmények között azt fogom mondani, hogy egyáltalán nem is olyan kellemetlen számomra, ha a vágyaim nem teljesülnek, mivel akkor továbbra is megtarthatom őket álmoikként. Mert az az álom, amelyik valósággá válik, megszűnik vágyának lenni. És teljesen a realitásra fogok korlátozódni.

Akkor hát az életálmok inkább olyan életcélok, amelyekre irányulóan élek?

A cél túl kevés. A cél azt jelenti, hogy az embernek már van valamilyen terve az odavezető lépésekre vonatkozóan. A célnak olyan csengése van, mintha azt mondanánk: racionális számítás. Az életálmom nyitottabb és elmosódottabb. Ahogyan az éjszakai álom is olyan képekben közeledik felém, amelyeket nem értek meg egy csapásra, és nincsen bennük világos tervem. Ha az életálmokat tervekre váltjuk át, akkor veszítenek erejükből. A kívánság erő. A mesékben azt látjuk, hogy valamit kívánni – ez segít. És azt gondolom, egy életálmomhoz az is hozzátartozik, hogy ajándékot kapok, mivel föllép valami, amire sosem gondoltam volna. Valamilyen alkalom, egy véletlen, amely olyan lehetőséget teremt számomra, amilyenre sosem gondoltam. Ha az életálmokat

célként követem, akkor szem előtt kell tartanom a célt. De az életálmomnak, ahogyan most beszélünk róla, inkább a kreativitáshoz van köze, ahhoz, hogy képesek vagyunk különböző választási lehetőségeket kigondolni anélkül, hogy ezeket muszáj lenne megvalósítanunk. Mert ha az a kényszer ül rajtam, hogy amit álmodok, azt meg is kell valósítanom, akkor biztosnak kell lennem abban, hogy az pont úgy fog teljesülni, ahogyan akartam.

Ez rettenetesen hangzik.

Ez rettenetes.

Mindegy, hogy milyen életálmaim vannak? Az életálmaikra irányuló kérdésre sokan spontán módon azt felelik: Egy nagy ház, talán egyenesen egy villa, egy Porsche, karrier, világotutazás...

Érdekes ez a kérdés. Ha életálmokról töprengenék el, sosem keresném azokat az anyagi valóságban. Az életálmomnak számomra mindig valamilyen önmagamról alkotott képhez van köze, amelyet szeretnék beváltani, vagy szeretném megközelíteni. Gazdagnak lenni – ez túlságosan unalmas kép. Az életálmom akkor sikeres, ha képes összekötni a személyem különböző oldalait, a hitvány mammon viszont tulajdonképpen romba dönti ezt a fantáziálást.

Ezek szerint az életálmomról alkotott képet ez a kérdés határozza meg: Ki vagyok én?

Nem csupán az a kérdés, hogy ki vagyok én, hanem az is a kérdés, hogy kivé lehetek én. Hiszen egy-egy álom mindenképpen a jövőre vonatkozik; ha álmodom, nem visszafelé álmodom, hanem előre felé. És ebben az előre felé álmodásban olyan képeket alakítok ki magamról, amelyek még nem váltak valósággá.

Azt jelenti ez, hogy maradjunk nyitottak az új tervek számára, és arra, ami még ezután jön?

Nem szabad mindent tudnom. Az életálmomnak részben titokzatosnak kell maradnia, előbb még fel kell fedeznem az élet folyamatában. Hiszen az általános elképzelés ez: Előbb jön az álom, azután annak megvalósítása/megvalósulása. Viszont azt lehetne mondani: azáltal, hogy benne vagyok a megvalósítás-megvalósulás folyamatában, létrejön az álom, és bizonyos körülmények között aztán tudatossá is válik számomra.

Az út a cél?

Igen, mindig úton vagyunk, és az életálmot nem lehet szigorúan meghatározni. Ha ténylegesen célra irányuló tervvé válik, akkor elveszít valamit az álom mágiájából. Azt gondolom, hogy az életálmok részben a meg nem élt lehetőségekkel hoznak kapcsolatba minket. És klinikusként természetesen rögtön eszembe jut, hogy ennek az ellenkezője a depresszió. Depresszió esetén eltűnnek az életálmok. Azt mondják, a depresszió olyan rejtett életálmom, amelyet nem szabad álmodni, mert túlságosan tabuizált. Másfelől azonban a depresszió olyasmis is, ami a múltamhoz bilincsel engem, és ha a múltamhoz vagyok kapcsolva, akkor már nem nyitott számomra a jövő.

Lehetnek-e nyolcvanévesen is álmai az embernek?

Igen. De érett belátásról tanúskodik az is, ha valaki azt mondja, hogy noha még végtelenül sok életálmom van, de nincs végtelenül sok időm ahhoz, hogy megvalósítsam őket. Ez azt jelenti, hogy adott esetben sok életálmommal halok meg, és ezt tudnom kell elfogadnom.

De nem minden életálmom hal meg az emberekkel. Martin Luther Kingre gondolok: neki olyan álma volt, amely mindmáig eleven.

Az álmok különböznek egymástól a tekintetben is, hogy mennyire tartom megvalósíthatónak őket. És léteznek olyan álmok is, amelyeket ha összehasonlítok az aktuális valósággal, akkor igen valószínűtlen, hogy be tudom teljesíteni őket. Martin Luther King esetében belejártunk az a mozzanat, amelyet reális utópiának nevezhetünk. Ez azt jelenti: Nem mondhatom azt, és mindenekelőtt nem szavatolhatom, hogy megtörténik, de mindent megtehetek azért, hogy az álom megtartsa megvalósulásának lehetőségét.

Az életálmok erőforrások?

Az életálmok erőforrások, és mindenekelőtt azért fontosak, mivel világossá teszik, hogy az, ami most van, nem minden. És ez megnyugtató. És jelentheti azt, hogy minden lehetséges. Megváltoztatható. Mert ha lerögzültem, mintha odaszegeztek volna, akkor nem tudok álmodni, vagy az álmaim egy rab álmai, aki a kitörésről álmodik.

Sokan azt mondják: ha ezt vagy azt elértem, akkor beteljesítem egyik életálmomat. Vagy, ha már nem kell dolgoznom, ha nyugdíjas leszek, akkor...

Ez ismert jelenség. Ilyenkor inkább arról van szó, hogy a végén még fölemeljek valamit, amit letettem, és az utolsó métereken még beteljesítem a teljesületlen álmokat. Úgy vélem, ebben az a probléma, hogy sokan elgondolkodnak az egész életükről, mi mindent csinálnának szívesen, és aztán eljön az idő, amikor azt megtehetnék, és föl fogják fedezni, hogy mégsem csinálják meg, mivel az a személy, akinek valaha ez volt a kívánsága, már nem ugyanaz a személy, aki ma képes beteljesíteni a vágyat.

Segítenek-e az álmok a nehéz, válságos élethelyzetekben?

Egészen biztosan. A fantázia aktivitása segíthet életben maradni.

Az életálmok nem minden esetben jók? Lehetnek veszélyesek is?

Az életálmok különböző minőségűek lehetnek. Lehetségesek igen destruktív életálmok. Életálmom lehet például a bosszúvágy is...

És mi van akkor, ha valakinek egyáltalán nincsenek életálmai?

Ez valamiféle elszegényedés bizonyossága. De nem szabad figyelmen kívül hagyni a dolog másik oldalát sem: Létezik az életálmokba, a fantáziákba menekülés is, amikor az emberek már nem veszik tudomásul a valóságot, hanem a fantáziákban érzik otthon magukat, és fontosabbnak tartják a fantáziálást, mint a realitást. Ez igen egészségtelen.

Tehát az életálmoknak „gyakorlásra” van szükségük?

Igen, sőt azt lehetne mondani: művészet az, hogy vannak olyan életálmaim, amelyek energiákat ajándékoznak nekem, anélkül hogy letéritek az utamról,

és így végső soron ártanának. Fontosnak tartom, hogy még egyszer világossá tegyem: Az életálmom – mint Martin Luther Kingé is, amelyről beszélünk – gyakran olyan álom, amelyet nem csupán egyetlen személy álmodik, hanem egy egész csoport, egy kollektívum. És az is fontos, hogy a kollektívum álmodik, mert az álmódás révén kapcsolatok jönnek létre. Azt lehetne mondani: a jó közösség egy olyan álomra épül, amelyet mindnyájan közösen álmodnak, és amely létrehozza kapcsolati hálójukat.

Az emberek érintetlen természetről, fegyverek nélküli világról álmodnak, olyan társadalomról, amelyben mindenki úgy érezheti, hogy egyenjogú és tisztelik. Nem inkább víziók-e ezek, mint életálmok?

Én életálmokról beszélek, nem víziókról. Helmut Schmidt joggal mondta: Akinek víziói vannak, menjen orvoshoz! Vízió itt csalóka álmokképet értett. Én is így látom: akinek csalóka álmokképei, hallucinációi vannak, az beteg. Az életálmok ebben az értelemben nem csalóka álmokképek, nem hallucinációk, nem víziók, hanem ama jövő lehetővé tételének képei, amely most még nem következett be.

Akkor inkább utópiáknak kellene neveznünk ezeket?

Igen. Az utópia, mindenekelőtt a konkrét utópia, ahogyan Ernst Bloch mondta, elképzelés arról a jövőről, amelyet érdemes megélni, s amely pillanatnyilag nem érhető el, de amelyre nézve elvárható, hogy elérhető lehet, ha eljön a megfelelő idő, és ha a megfelelő emberek megfelelő erőfeszítéseket tesznek érte. Az „utoposz” szó azt jelenti: „nem [létező] hely”, ezért az utópia eszméjéhez hozzátartozik az elképzelés is egy olyan helyről, ahonnan kiindulva kialakulhatnak az életálmok.

Anélkül hogy tudnánk, megérkezünk-e oda valaha is?

Ahogy mondtuk, az út a cél. De fontos kimondani: a konkrét utópia abban különbözik a fantáziálástól, hogy ekkor létezik elképzelésem arról, hogyan találok meg ezt az utat, hogyan követem, és mi minden történhet ezen az úton. De mindez összekapcsolódik azzal a reménnyel, hogy az erőbevetés megéri. Hiszen a legrosszabb az a helyzet, amikor valaki lemondani kényszerül az álmairól. Lemondani arról, hogy az egyenjogúsítás létezhet, lemondani arról, hogy a fajai egyenlőség létezhet. Akkor nem is bocsátkozom bele a dologba. Csak akkor köteleződöm el, ha van reményem, ha azt mondom: „Noha nehéz úgy ez, pillanatnyilag rossz a csillagok állása, de mindig van lehetőség arra, hogy belépünk a nyílt jövőbe.” A jövő nem egyszerűen a rossz múlt folytatása, hanem azt jelenti, hogy az utópia, az életálmom révén létrejön az az elképzelés, hogy lehetne másképp is, mint ahogyan van. Lehetne jobb. Ami azonban nem jelenti azt, mintha már tudnám, hogyan érjük el.

Nem lemondani az ilyen életálmokról, utópiákról, nem válni reményvesztetté, nem kiszolgáltatni magunkat a pesszimizmusnak – ez bátorságot követel?

Igen, kell hozzá bátorság. De mindenekelőtt az kell hozzá, hogy kitartsunk a mellett, amit az életálmomban megláttunk. Például egy koncentrációs táborban arról álmodni, hogy létezik olyan élet, amelyben van muzsika.

Doris Weber

Forrás: Publik-Forum Extra, 2018. november

