

BALÁZS GÉZA

A MÉDIA HATÁSA AZ ÁLMOKRA

Bevezetés

Az onirikus (görög-latin: álommal kapcsolatos) tevékenység vizsgálata (az álomkutatás) társadalomtudományi területen főként a pszichológiához kapcsolódik, de vannak irodalmi, művészeti, filozófiai, szemiotikai, valamint etnológiai, antropológiai, nyelvészeti és néprajzi vonatkozásai is. Az álomkutatás eddig a következő tudományokkal, tudományágakkal érintkezett: néprajz, folklorisztika (leginkább az álmoskönyvek), etnológia (azon belül különösen: összehasonlító vallástörténet), pszichológia (több ága is: néplélektan, pszichoanalízis), etológia (az állatok álomtevékenysége), orvostudomány (agykutatás, neurobiológia).

Tanulmányomban az álomkutatásnak a médiával kapcsolatba hozható területeit tekintem át. Elsősorban arra keresem a választ: vajon hogyan, miként hat a média az álmainkra; befolyásolja-e a média az álmainkat?¹

Mindennapi naiv megfigyeléseink szerint: a média (könyv, film, rádió, televízió, internet) hatással van az álmainkra. Különösen arra emlékszünk, ha elalvás előtti olvasmányunk álmunkban „folytatódik”, vagy ijesztő filmet néztünk, s annak emléke (hatása) az álmunkban megjelenik (különösen mint félelmetes, zaklató álom). De hogyan és miként?

Az álmok szerveződésének „filmszerűségére” többen felhívják a figyelmet: de vajon az álmok mennyiben szolgáltak mintaként, mennyiben hatottak a filmművészetre?

Már jóval kevésbé naiv tapasztalat, hogy vajon milyen színekben, színekkel álmodunk? Itt is fölvetődhet mediális kapcsolat: a fekete-fehér és színes képek, filmek hatása.

Az álom mibenléte

Az álom: 1. Alvás közben észlelt (képszerű) képzetek sorozata. Álmod lát. 2. Alvás. Álmában is elmondja. Örök álom (a halott állapotának jelképe). 3. Álmosság. 4. Ábrándos képzelődés. *Hiú álom; a legszebb álma vált valóra.* (ÉkSz. 2003: 35). Kapcsolódó szavak, jelentések: álomfejtés, álomhozó, álomital,

¹ Részletek a szerző *Az álmok nyelve* című kismonográfiájából (Inter Nonprofit Kft, Budapest, 2018.) Korábbi tanulmányok pl. Balázs 2011, 2016. A mediális részek kifejtése ebben a tanulmányban történik. A tanulmány korábbi változata: Balázs 2017.

álmosság, álmokkép, álmokkór, álomlátás, álomlovag, álompár, álompor. Most alapvetően az első jelentésű álommal foglakozom: 1. Alvás közben észlelt (képszerű) képzetek sorozata. Ebben az álom nagyban hasonlít a filmre.

Tehát az álom gondolatok, képek, érzések, hangok összessége, mely alvás közben az agyi működés eredménye. Az álom a tudatos gondolkodás feltűnő kontrasztja (illogikus), nem a közlés eszköze, ám az emberiség a kezdetektől fogva jelentőséget és jelentést tulajdonít neki.

Arisztotelész az alvásról értekezve (*De insomnis*) azt mondja, hogy az álom vagy percepció (észlelés, érzékelés), vagy gondolkodási képesség, de inkább az utóbbi (Heller 2011: 45). Freud (1986) szerint az álom nem a közlés eszköze, senkihez sem akar szólni, de rejtett üzenetek vannak benne. Jung (1993) szerint az álom a tudatos gondolkodás feltűnő kontrasztja, illogikus, sőt (esetleg) prelogikus gondolkodást mutat. Elsősorban visszafelé, s (Jung szerint) talán korlátozottan előre felé is működik. Freud és Jung szerint is az álmok szimbolikusak, az ember szimbólumteremtő (jelentésátvivő) képességének bizonyítékai. Ezek a szimbólumok megfejthetők.

Heller Ágnes (2011) többször is hangoztatja az álomban felbukkanó biszocializációt, azaz az egymástól független gondolati elemek összekapcsolódását, amely a tudományos zsenialitás egyik forrása. Az álom vizuális emlék, képek egymásutánja. A képek között többnyire nincs sem kauzális, sem pedig teleologikus összefüggés.

A kutatók többnyire egyetértenek abban, hogy az álomban az ébrenlét alatt szerzett emlékek valamilyen (re)konstrukciója folyik, de nem értenek egyet az álom szerepének értelmezésében. Némely kutatónak az az álláspontja, hogy az álmodásnak és álmoknak nincs semmiféle funkciójuk, pusztán az emberi természet érdektelen kísérőjelenségei, amelyeknek az ember „jelentéstulajdonító” képessége kapcsán kíván csak értelmet tulajdonítani.

Álom és média kapcsolata

A pszichológia mellett az álmok antropológiai nyelvészeti és szemiotikai kutatása érintkezhet leginkább a médiaelmélettel. Ebben a keretben a következő kérdések merülhetnek fel, amelyekre megkísérek választ adni.

1. Gondolkodás és álom közötti kapcsolat.
2. Az álomemlék (álomesemény) érzékelése és elbeszélése.
3. Álom és film.
4. Kulturális (azon belül: mediális) hatások az álomban.
5. Az álmok (álomesemények) színe.

Gondolkodás és álom

„A képzeletbeli élmény ugyanolyan címen alkotóeleme az embernek, mint a nappali élmény és a gyakorlati tevékenységek” írja Eliade (2006: 154) az álomra is utalva. Az álom tehát a tudatos gondolkodás feltűnő kontrasztja, illogikus, sőt (esetleg) prelogikus gondolkodást is mutat: „Az álom rendkívül összetett jelenség, ugyanolyan bonyolult és végeláthatatlan, mint a tudat megnyilvánulásai” írja Jung (1993: 115 és 129). Jouvet (2002: 113) szerint az alvás, álom, tudat és emlékezet viszonya nem egyértelmű. Az álomban azonban már fölbukkannak tudatos elemek. Az álomban való kiabálás során sokszor fölébredünk, és emlékszünk az álomeseményre vagy annak valamely mozzanatára. Például az álomban való zuhanás, menekülés, futás, kerékpározás („hiábavaló tekerés”) stb. során gyakran bekapcsol a reflexív tudat: „ez nem a valóság, szerencsére nem fogok lezuhanni”, „nem valóságosan üldöznek” stb. Ilyen esetekben lehetséges a tudatos fölébredés is (hogyan megszabaduljunk a nyomasztó álomtól). Az álomszakaszban „élménytudatosság” van (a külvilágtól elszigetelt agy megteremti a saját élményeit), de „hozzáférési tudatosság” nincs; bár megfigyelték, hogy még mély alvás közben is felébred az ember, ha saját nevét hallja (Pléh 2008: 284).

Általánosságban elmondható, hogy alvás/álom közben az ébrenlét alatti emlékek valamiféle (re)konstrukciója zajlik. Ám az továbbra is kérdés, hogy a paradox alvás időszaka az agyi feldolgozást (az emlékek konszolidációját, pl. a bevésést) segíti, vagy a feldolgozás folyamatának a következménye.

Mások az emlékezetbevésés helyett az alvás felejtési funkcióját hangoztatják. A bejutó ingerek következtében az agy (agyhi hálózat) túlterhelte válik, ennek tünetei ún. „parazita viselkedések”: a furcsa képzettársítások, hallucinációk, rögeszmék. Ezeket egy „fordított irányú tanulási”, másként „tisztogatási”, „takarítási” folyamatnak el kell távolítania. Egyes szerzők ki is mondják: „Az álmodás célja a felejtés” (Jouvet 2002: 147). A felejtés fontosságát az ókortól fogva többen is kiemelik. Cicerónál például ez szerepel: nagyobb szívességet tenne nekem, aki arra tudna megtanítani, hogy miként felejtsem el azt, amit feledni szeretnék (idézi: Horváth 1984: 171). Az álomkór és a felejtés szürreális képei felbukkannak Márquez (1983) kultuszregényében is.

Az álom tehát a tudatos gondolkodás ellentéte, a nem tudatos–tudatos állapot határán van, tudatállapotára torzultság, átmenetiség jellemző. Az álomperiódus néha képes átlépni a tudatos világba, kapcsolatban van a fantáziálással. Alvás-álmodás közben az ébrenlét alatt begyűjtött információk valamiféle (re)konstrukciója (újraalkotása, elrendezése) folyik. Eközben „tisztogatási”, „takarítási”, azaz felejtési folyamatok is zajlanak, hogy mentesítsék az agyat a túlter-

heléstől. Úgy tűnik, hogy az álom a rövid távú memóriával van kapcsolatban, ezért jórészt kihullik, elfelejtődik. Ez abból következik, hogy az aktuális, friss álmot (álomeseményt) felidézni csak rövid távon lehet. Ha valahogyan mégis átkerül a tartós (hosszú távú) emlékezeti tárba, akkor annak oka van: a) valamilyen élettani ok, b) tartalmi ok (félelem, hívószó, szinkronicitás ~ egybeesés), c) pragmatikai ok: felébredünk és elgondolkodunk rajta és följegyezzük.

Az álomemlék (álomesemény) érzékelése és elbeszélése

Mindennapi tapasztalat, hogy az álmainkat gyorsan elfelejtjük, de vannak maradandó, erős hatású álomemlékek is. Azonkívül szívesen beszélünk az álmainkról. „Az álom lényegét tekintve elmesélhetetlen” írja Thass-Thienemann (2016: 156). Bonyolult nyelvi kérdés, hogy az alapvetően vizuális álomemléket miként verbalizáljuk. Például álomnapló vezetésekor döbben rá az ember, hogy a fejében lévő álomemlékek mennyire nem illenek össze. Olyan helyzet áll elő, mint amit az irodalomtudományban „az elbeszélés nehézségei” cím alatt tárgyalnak.

Az álom érzékelése elsősorban (de nem kizárólagosan) vizuális. Tehát álmainkból leginkább a képekre emlékezünk. A leggyakoribbak a vizuális (képzeleti, „képáramlásos”), de vannak kinezikus (máshol kinetikus, azaz: mozgásos) álmok. De előfordulnak: vizuális és akusztikus (auditív, akusztikus), esetleg olfaktorikus (olfaktív) vagy ízlelési álmok is. Az akusztikus álmokra is viszonylag könnyen emlékezünk: valaki valamit mond, vagy éppen az alany beszél álmában. Ezek többnyire értelmetlen, vagy értelmezhetetlen szövegek, de előfordulnak értelmes mondatok, szövegek is. Bölcsészkar hallgatók álomemlékeiben nagyon gyakran bukkan fel, hogy álmukban folyékonyan beszél az éppen tanult idegen nyelvet. Ezt könnyen bizonyíthatja bárki, aki idegen nyelvet tanul. A magyarázat sem nehéz: a kisebb, korlátozottabb használatú nyelveket beszélők vágya, hogy másokkal kapcsolatba léphessenek, ezért törekednek a nyelvtanulásra, ami hosszú és fáradtságos folyamat, tele kudarcokkal, kifejezési és megértési nehézségekkel. Az „idegen nyelven folyékonyan beszél” álom ennek a vágnak a megfogalmazása.

A vizsgálatok szerint rendszerint elkülönül egymástól a vizuális és az akusztikus inger felismerése (vagy az arc nem ismerhető fel, de a szöveg igen, vagy az arc felismerhető, de a szöveg nem, azaz szemantikailag nem értelmezhető). Mivel jobbkezes egyéneknél az arc felismerése (általában a képi felismerés) a jobb agyféltekéhez, a beszéd-írás felismerése a bal agyféltekéhez kapcsolódik, feltételezhető, hogy bizonyos álmok esetében a kapcsolat megszakad (Jouvet 2002: 65–69).

Tehát az érzékelési területek közül alvás közben aktív a vizuális és az akusztikus érzékelés, de korlátozottan. A vizuális érzékelés egyfajta „belső látás”, az akusztikus „belső hallás”, de a külvilág hangjai is beleszövődhetnek az álomba (pl. a vekker, vagy a modern világban a mobiltelefon ébresztője). Itt említendő mediális hatás: a zenére vagy filmre (bekapcsolt tévére) való elalvás. Az adatközlők a zenére való elalvást egyértelműen pozitív élménynek tartják. Míg a filmre (televízióműsorra) való elalvást (ami igen gyakori) károsnak ítélik. Egyes pszichológusok javasolják: a hálósobában ne legyen televízió, a gyerekszobában pedig egyenesen tilos ilyen készüléket tartani!

Az álombeli akusztikus érzékelés lehet emberi hang, bármilyen zaj (zörej), sőt zene is. Egyes adatközlők arról számolnak be, hogy álmukban énekeltek, daloltak, zenét szereztek – s volt olyan is, aki ezt ébredés után le is tudta jegyezni (kottázni).

Alvás közben tompítottan működik a taktilis (tapintási) érzékelés is. Walter Ong a tapintáshoz sorolja az ízlelést, a szaglást és a hallást is – mert mindháromban van kapcsolat érzékelt és érzékelő között. Az ízlelés és a szaglás valóban egymás rokonai, és a tapintás sajátos fajtái, hiszen az érzékelés valamilyen (cseppfolyós vagy légnemű) anyag koncentrációján át történik. (Walter Ong nyomán Balázs 2012: 47). Álombeli ízérezékelési emlékről Jouvét (2002: 115) is beszámol, de ezt ritkának tarthatjuk, csakúgy, mint a szaglási emlékeket. Példák a taktilis érzékelésre: hideg-meleg élmény, repülés (ami a súlytalanság, lebegés „mennyei” érzését adja), zuhanás, de ide sorolhatók az erotikus-szexuális álmok is (amelyek az orgazmushoz hasonló élménnyel járhatnak együtt). Az érzékelés alapformájának egyébként a tapintás (a taktilis kód) tekinthető, mert itt valós fizikai kapcsolat jön létre az érzékelt és az érzékelő között. Az álmodás során is lehet fizikai kapcsolat (például ha egy ventilátor megy a szobában, vagy nyitva van az ablak, álmodhatunk valami hideget), de a kapcsolat lehet a fantázia eredménye is. Népi megfigyelés, hogy a teli gyomorral való lefekvés és alvás során „rossz”, „hánykolódó”, „zuhanós” álmok következhetnek (ahogy a magyar mondás tartja: *bikával álmodik*), ami azért mégsem föltétlenül csak a fantázia, hanem valamilyen konkrét fiziológiai működésnek lehet a következménye.

A képek lefordításának, vagyis verbális áttételének problémájára Freud is utal: az álomelbeszélést álommunkának nevezi. Ma a pszichológia és a kommunikációelmélet epizodikus (vizuális, képi) emlékeknek nevezi ezeket. Az álomemlékek vizsgálata antropológiai módszerekkel is történhet (megfigyelés, beszélgetés). Az emberek többnyire képesek beszámolni az álmaikról. (Gyűjtési tapasztalatunk azt mutatja, hogy nagy különbség van az emberek között abban a tekintetben, hogy be tudnak-e számolni az álmaikról. Idősebb falusi emberek

– különösen nők – rendszerint gyakori álomlátók, és meg is jegyzik az álmaikat, a fiatalabbak viszont alig vagy sohasem.) Az álomemlékek vizsgálatánál az a módszertani nehézség, hogy a tapasztalatok szerint az álomesemények-álomemlékek többségét rögtön elfelejtjük, ha viszont nem, mert felidézzük, elmeséljük másoknak, akkor az éber tudat narratív formába önti, azaz átformálja, többnyire konfabulálja (kiegészíti, valóságosként adja elő) őket. Az ember „jelentéskereső lény”. Az embert feszültté teszi az álombeli logikátlanság, ezért igyekszik „teljessé” (ok-okozati szempontból logikussá, kauzálissá) tenni, maga számára is kiegészíteni, sőt jelentéseket társítani hozzá. Az álomesemény elbeszélése voltaképpen fordítás, Lotman film és nyelv kapcsán alkotott kategóriája szerint: visszafordítás. „Ha (...) a költészet nyelvéről teszünk át valamit a zene nyelvére, akkor a tartalom pontos egyértelmősége elvileg lehetetlenné válik. Ez a visszafordítás óriási változatosságán is jól látszik.” „A szépprózából a film nyelvére való fordítás e második eset egyik legbonyolultabb megnyilvánulási formája, mivel a széppróza és film nyelvének hasonlósága csupán látszólagos. A nehézségek itt nem csökkennek, hanem megsokszorozódnak, s ennek tudomásul nem vétele a filmes adaptációk gyakori sikertelenségének forrása.” (Lotman 2001: 13.) Pontosan így van ez az álom verbális nyelvre való „visszafordításakor” is.

Az álomelbeszélések felől az álomemlékek, álomesemények vizsgálata tehát komoly módszertani problémát vet fel: vajon valóban olyanok az álmok, amilyeneknek elmondjuk őket? Az értelmezés nehézségével állunk szemben. „Az álmok nagyon kevés megbízható, referenciális komponenssel rendelkeznek (például sohasem lehet ellenőrizni, hogy valóban azt álmodta-e az álmodó, amit álomként elmond), alapvető természetük az, hogy lényegüket, létüket az értelmezésben kapják meg, igazából ettől lesznek álmok. Mint látni fogjuk: maga az álmodás is értelmezés, az álom elmondása egy újabb értelmezés és csak ezt követi a felidézett álomnak a megfejtése. Az álom léte nem más, mint értelmezések értelmezése.” (Bókay 2008: 6.)

Az álomélmény (álomesemény) elbeszéltségével (az álomélmény felidézésétől a narratív poétikai folklórműfajok szövegeibe ágyazottságig) foglalkozik Gulyás Judit (2007) is. Kiindulópontja a Mérei Ferencnél (1984) megjelenő álombéli implikált tudás. Ennek lényege, hogy a manifeszt álomtartalomban „annak alapvetően *metaforikus* konstruáltsága mellett, megjelenik a történet-szerűséget lehetővé tevő, értelmezési-rendezői elvként funkcionáló *metonimikus* mozzanat, vagyis a cselekvés, a tér és az idő szintjén működésbe lépő érintkezés, a kauzalitás és a kronologikusság” (Gulyás 2007: 213). A mentális asszociációk két alaptípusa, a prózára jellemző metonímia (ok-okozati, térbeli, időbeli érintkezés) és a költészetre jellemző metafora (hasonlóságon alapuló

érintkezés) megkülönböztető szerkezeti elvként való tárgyalása Jakobsonhoz (1969) fűződik, de a 20. századi elbeszélő prózában előretör a metaforikus szerkesztésmód is. Az álomelbeszélés problematikája az elbeszélés narratív sajátosságaiából fakad; amelyet a kognitív tudományok fényében ma így látunk: „Az elbeszélés olyan újraíró helyettesítés, amely egyszerre jelenvalóvá teszi, megkonstruálja a tapasztalatot/élményt/fantáziát és értelmezi is azt. Ezáltal a megismerés eszközeként, formájaként funkcionál.” (Gulyás 2007: 221.) Az európai kultúrában a 20. századig a metonimikus szerveződés (kauzális láncolat) uralkodott, amellyel szemben ekkor megjelenik a metaforikus (akauzális, alternatív időelveket érvényesítő) elbeszélésmód, melynek következménye: „tendencia tehát az irodalom narratív műfajaiban az álomelbeszélések felé fordulás” (Gulyás 2007: 221). Visszatérve az álomelbeszélésekhez, az a paradoxon áll elő, hogy a metaforikus szerkesztettségű álomélmény és benne nyomokban meglévő metonimikus szerveződés egymással szemben áll, s ezért törekszik az elbeszélő a kifejtett értelmezésre.

Egy másik tanulmányban Gulyás Judit (2003) a varázsmesei (az álomelbeszéléstől már távolabb álló) pszeudoálmot tartalmazó elbeszéléseket mutatja be a proppi klasszifikáció alapján: Aranyhajú ikrek, Tündér Ilona és az aranyhajú fiú. A hűtlen anya/testvér stb. Az álomelbeszélés tehát narratív kérdéseket vet fel, a mesékben előforduló pszeudoálmok viszont egyfajta művészi megvalósulásai az álomelbeszéléseknek.

Álom és film

Freud azt írja, hogy az álom egy ismeretlen, elfelejtett nyelven beszél. Az „álomnyelv” kapcsán Freud, majd pedig Thass-Thienemann is kiemel olyan jelenségeket, amelyek „filmszerűek”, vagy másként a filmi és a nyelvi kommunikációban egyaránt felbukkannak: hangbéli asszociációk, amelyek elválaszthatatlanok „a tudat alatti fantáziaképek elfelejtett nyelvétől”, sűrítés, jelentések értelmezése (Thass-Thienemann 2016: 154–181).

Jankovics Marcell (2013) mint filmes szakember különös érzékenységekkel fordul az álmokhoz. Az álom és film kapcsolatát több tényező mutatja: a filmlátvány sok tekintetben álomszerű; mindkettőre jellemző a valóságtól elütő, tünékeny képi világ; a filmben, akárcsak az álomban, bármi megtörténhet; mindkettő egyfajta kilépés a való világból. Föltűnő, hogy az álmokban megtalálhatjuk a filmes technikákat (a filmnyelvet). Az élet nem ismeri a képvágást, ám az álom és a film igen. Jankovics (2013: 45) a film nyelvét álomnyelvnek tartja: „Szinte az összes filmtrükk ismert az álmokból. A film nyelve álomnyelv. A filmképek egymásba úszása, az elsötétedés és kivilágosodás, a lassított, gyor-

sított vagy éppen szaggatott mozgás, a kimerevedés, a ráközeledés és eltávolodás, a látótávolság hirtelen váltása nagytotáltól a makroközeliig vagy a szemszögé alulnézettől a madártávlatig, a párhuzamos montázs, a flashback mind ismerős az álmokból”. Vagyis az összes filmtechnika ott van az álomban. „Ki merem mondani, a film az egyetlen művészet, amelyik par excellence álomszerű.” Később említi még az álomdramaturgiát és álomképszerkesztést, valamint a színek és árnyékok milyenségét, amelyek filmes-televíziós műfajhatárokat jelölnek ki. S bár sok említés van arra vonatkozóan, hogy az álmok hatnak a filmes megoldásokra, s talán nem véletlenül vezet álomnaplót maga Jankovics is, de azt nem meri állítani, „hogy a sokféle megoldást tudatosan az álmokból vették merítették volna első alkalmazóik” (Jankovics 2013: 45).

Minden valószínűség szerint az álomnak óriási hatása van a művészetekre, s különösen a filmművészetre, s a filmművészet nagyjai sokat merítették az álmaikból, illetve általában az álom technikájából, jelenségéből. Viszont ismeretes a fordított jelenség is: amikor egy valóságélem, a film hat az álomra – megjelenik, folytatódik az álomban. Vegyük példaként az emberek álmaiban gyakran felbukkanó őslényeket (különösen a különféle alakzatokban megjelenő hüllőket, dinókat). Jung igen tetszetős elképzelése szerint ez a kollektív tudatalatti működése (olyan jelenségek jelennek meg álmainkban, amelyek az emberiség őskorából származnak), de valószínűbb és hihetőbb magyarázat, hogy az őslénykutatás, őslényábrázolások, sárkánymesék, s különösen a dinoszaurusz-kultuszt felfokozó dinófilmek hatásáról lehet szó. Vagyis az olvasmányemlékek, filmemlékek jelennek meg az álmainkban.

És ha mégsem? Ilyen álomeseményekről Freud és Jung is beszámol. Igaz, a képet árnyalja, hogy a mítoszokban, mesékben régóta szerepelnek furcsa, keverék lények az egyszemű óriástól a hétfejű sárkányig, ezek rajzokban megjelentek, de a fantázia is megalkothatta, kiszínezhette őket.

Álom és film egymásra utaló kapcsolatában akkor lehetnénk biztosak, ha tudnánk, hogy miként álmodtak az emberek a film megszületése előtt. Jankovics (2013: 244) is ezt gondolja: „Azt hiszem, nemcsak én, hanem mindenki filmszerűen álmodik. Arról azonban, hogy ez így is van, nem sikerült meggyőződnöm. A teljes igazságot csak akkor ismerhetném meg, ha visszaugorhatnék én is az időben, a film fölfedezése előtti korba, és személyesen megtapasztalhatnám, milyenek lettek volna álmaim a film előtti korban”.

Kulturális (azon belül: mediális) hatások az álomban

Az álmokban lévő témák, tárgyak stb. árulkodnak az álmodó kulturális környezetéről. Elvben (racionális megközelítésben) nem álmodhat várossal, utcákkal az, aki soha nem látott várost és utcákat, s nem is hallott róluk. Ha egy ilyen ember mégis ilyesmit álmodik, akkor az a kollektív tudattalan bizonyítéka lehet. Ha hallott róluk, akkor már elképzelhető, hogy álmaiban felbukkannak ennek, ezek szerint a fantáziájában megalkotott képei.

A kulturális emlékek álombeli megjelenésére bőven találunk bizonyítékokat. Ilyenek például az utazás közbeni emlékek: amelyek egy felmérés szerint nem azonnal, hanem késéssel bukkannak fel az álmainkban. Jouvét (2002: 61–63) nagyszámú álomemlék tartalma alapján kimutatta, hogy a „napi élménymaradványok” az 1-2-3. napig gyakoriak, azután erős csökkenés figyelhető meg, de érdekes módon a 8. napon van még egy (szignifikáns) kiugrás, amelyet azután a teljes elapadás követ.

Álmodhatunk tájakkal, épületekkel, színházi előadással vagy regényszereplőkkel, tárgyakkal (kerékpárral, műszaki eszközzel), amelyek azt bizonyítják, hogy a jelenkori jelenségek közvetlenül bekapcsolódnak az álmainkba.

A modern számítógépes (virtuális világokat megjelenítő) játékoknak ugyancsak van hatása az álmokra: nem egy megkérdozett beszámolt arról, hogy az egész nap, egész este játszott számítógépes játék eseményei (szereplői, tárgyai, helyszínei) álmában is megjelentek.

Az álomemlékek színe

Izgalmas kérdés az álomemlékek kulturális jelenségein túl azok színe, színvilága is. A megkérdozett emberek egyaránt beszámolnak fekete-fehér, elmosódott, szürke, színtelen és színes álmokról. Ennek pontos okát nem tudjuk, de vannak feltételezéseink.

Az álmok színe (az álmokban látott eseményekkel kapcsolatos színélmény) talán kapcsolatban lehet az álomtípussal (pl. azzal, hogy mikor álmodunk – mikor ébredünk fel?), de befolyásolhatja talán az emlékmaradvány kora, s egyéni feltételezéseim szerint valamiféle médiahatás is lehet mögötte (a fekete-fehér filmek, televíziók hatása). Az emberek értelemszerűen mindig „színes” világban éltek, de az erre való emlékezés már mutathat „elszürkülést”, elszíntelenedést.

A vizuális és kinetikus álmok 18%-a volt színes Jouvét (2002: 65) anyagában. A színes–színtelen álmokkal kapcsolatos klasszikus nézet szerint a lassú

(mély) alvásból származó álomemlékek „szegényesek”, színtelenek, elnagyoltak, míg a paradox alvás emlékei színesek, részletesek, összetettek (Bosselini 1995, idézi Jouvét 2002: 198).

Érdekes észrevételt tesz Keleti Éva fotóművész a fekete-fehér fényképekkel kapcsolatban, amelyek egy korábbi korszak kizárólagos termékei: „A kiállításon csak fekete-fehér képek lesznek. Miért? (...) Fekete-fehérben álmodunk; ha színes az álom, akkor már baj van. A feketének és fehérnek több árnyalata van, mint bármi másnak, gyönyörű és nem hamisítható. A színek ugyanis manipulálhatók, nem beszélve arról, hogy a digitális fényképezésben már minden csereszabatos”. (Miklós 2011.)

Az álombeli színek vizsgálata még nem tart ott, hogy bármit biztosan állíthassunk. Saját gyűjtéseim azt látszanak bizonyítani, hogy a fiatalok emlékei és álmai inkább színesebbek, mint az idősebbeké.

Fölméréseket végeztem egy másik, kapcsolódó területen. Az emlékezés színvilágára voltam kíváncsi. Arra kértem különböző életkorú személyeket, hogy egy pillanatra idézzék fel „lelki szemeik” előtt egyik konkrét kora gyermekkori élményüket, például a szülői házat, annak egyik szobáját, a játszóteret vagy az óvodát. Hagytam egy kis időt, hogy felidézzék a konkrét helyet. Ezek után megkértem őket, hogy mondják meg, milyen színben látják ezt a helyszínt. Feltevésem szinte mindig, minden alkalommal igazolódott: a fiatalabb korosztályok (18–30 évesek) a gyermekkori emléket színesben látták, míg az idősebb korosztályhoz tartozók (40–50 év felettiek főleg fekete-fehérben). Mi lehet ennek az oka?

Az ok lehet élettani: idősebb korban a színeket sem látjuk olyan élénken; illetve a távoli/távolodó emlékek homályosulnak, szürkülnek. Mondjuk is: a múlt homálya, a feledés homálya, eltűnik a feledés homályában. Megkockázatom, hogy az ok esetleg lehet médiahatás is: az életünket reprezentáló színes felvételek csak az 1980-as évek végétől jelentek meg, tehát ez egy markáns törésvonal: az 1980-as évek előtt születettek gyermekkori emlékeit őrző fényképek és filmszalagok kizárólag fekete-fehérek.

És ide sorolható még a korábban fölvetett mediális hatás is: a modern, színes médiának (fénykép, film, televízió), a filmes, televíziós tömegműfajoknak (sorozatok), valamint újabban a számítógépes játékoknak az álmokra gyakorolt hatása. Szinte bizonyosra vehető, hogy mint mindennapi „élmény”, ezek is beköltöztek az álmokba.

A színes álmok és azok filmszerű kivetülésének megejtően szép példáját hozza a *Bibliothèque Pascal* című magyar-német filmdráma (rendező: Hajdu Szabolcs), a párhuzamos vagy ugyanazt álmodás (!) jelensége az alapja a *Testről és lélekről* (rendező: Enyedi Ildikó) című filmnek.

Elgondolkodtatóak az álom színvilágával kapcsolatos élmények és vélemények:²

álmok, színek

Általában három típusba tudom sorolni az álmaimat: a pozitív jelentéssel bíró álmoknál (család, barátok) olyan, mintha az események háttérben történének, és előtte egy halvány lila köd úszik. Míg a negatív álmaimra a fekete szín jellemző. Rendszeresen szoktam zuhanásról álmodni, ilyenkor körülöttem minden fekete. A harmadik típusnál nem a színek, hanem a hangok dominálnak. Ilyenkor előfordul, hogy én is beszélek álomban. Úgy gondolom, hogy színesben álmodunk, és ezeknek a színeknek üzenetük van, de visszaemlékezés során a képeket csak fekete-fehérben tudjuk felidézni, és utólagosan, képzeletünk, emlékképeink segítségével színezzük ki azokat. (F. Gréta)

színek, homályos látás, beszéd

Szüleim mindketten színesben látják a gyermekkorukat, anya kékből emlékszik a bányászindulóra. (A papám rövid ideig bányász volt.) Anna húgom fekete-fehérben emlékszik az ovira, mert Erzszi néni, az óvónő nem szerette. Álmai fekete-fehérek, elmondása szerint nem beszél közben. Mirella húgom és anya álmai színesek, anya álmaiban hosszú párbeszéddek vannak, de nem tudja visszaidézni őket. Apa ritkán emlékszik álmaira, nem beszél benne és színekre sem emlékszik. Az én álmaim mindig színesek, de nem olyanok, mint a valóságban. Volt olyan, ami egészen jeges színű volt, sokszor homályosan látok álomban, így a színek is összemosódnak, egyébként szemüveges vagyok. Egyik álomban sokat beszéltem, most is vissza tudom idézni azt a 8-10 mondatot. (K. Nóra)

álomszerkezet, színek, álom-ébredés

(...) Véleményem szerint az emlékeket azok a színek is módosíthatják, amelyek az ébredést megelőző pár másodpercben átszűrődnek a szemhéjunkon... Ugyanez vonatkozhatik az álmok szereplőire, cselekményeire is, álom és ébrenlét között a tudatunk már beleszól az álombeli történet alakulásába, sokszor csak ez az állapot az, amire utólag visszaemlékezünk. (P. Petra)

² Az álomemlékeket budapesti egyetemi hallgatók körében gyűjtötte a szerző.

busz, döglött ló, zsiráf, periférikus látás, képszakadás, színek, nézőpont

(...) A legjellemzőbb az álmokra: sok minden nem konkrét, nem vizuális, hanem egyszerűen tudom, hogy az úgy van. Gyakori a periférikus látás hiánya: ebben az álomban nem láttam a busz oldalait. A színek mind sötét árnyalatúak és elmosódottak. (...) Színek: az autó szürkésege, az első ló fehérsége, a lámpaoszlopok zöldje; más részletek teljesen elmosódottak voltak, mintha vízfestékkel festették volna meg őket. (K. Zsuzsa)

repülőgép, álomszínek, alakzatok

(...) Amikor álmodok, nem különböztetek meg színeket. Később hozzátársítom, hogy minek milyen színe lehetett. Viszont nem is fekete-fehér, amit látok. Inkább alakok és alakzatok halmaza. Konkrét arcok sem rajzolódnak ki előttem. (M. Annamária)

fekete-fehér, színes álom, emlékezet

Izgalmas kérdés, hogy vajon színes vagy fekete-fehér képekről van-e szó álmokképeink, emlékképeink és fantáziaképeink esetében. Tegyük fel, hogy látok egy kék autót a parkolóban. Később könnyedén vissza tudok rá emlékezni, és azt is tudom, hogy kék volt a kocsi, mégsem vagyok képes kék színben magam elé képzelni. Véleményem szerint semmire sem tudok színesben emlékezni, semmit se tudok színesben elképzelni. Arról van csak szó, hogy tudom, milyen színűre festeném ki az adott emlék- vagy fantáziaképet. Tudom a fekete-fehér emlék-, fantázia- vagy álmokképeim színét. Azt gondolom tehát, hogy az emlékezés és a fantáziálás alaptermészetükből adódóan nem tudnak színesek lenni. Ezért az eredetiben színesben álmodott álom is fekete-fehér álmokképekben marad meg emlékezetünkben, melyeket aztán megpróbálunk kiszínezni azáltal, hogy visszaidézzük a színeket. Ez a kiszínezés olyan, mintha egy kezünkben tartott fekete-fehér képről úgy beszélénk, mintha színes lenne. (Ny. Róbert)

Az álom- és az emlékszínek kapcsán a vakok meglátásai is jelenthetnek magyarázatot. Néhány álomelbeszélés ezzel kapcsolatban:

vakok álma

A vakon született, vagy még kora gyermekkorukban látássérültekké vált emberek álmaiban az érzékek dominálnak. Nem látnak képeket, hiszen nincsenek képzeleteik, nem tudnak mit felidézni. Álmaik során pont ezért dominánsak az érzékeléshez kapcsolódó jelenetek, például álmukban azt tapasztalják, hogy esik a nyakukba az eső, vagy finom illatokat éreznek. (K. Réka)

kisbaba, vakok

Egy időben azt is álmodtam párszor, hogy kisbabát várok. ... Vajon álmukban látnak-e a vakok? Nagyjából sejthető volt a válasz, amit később egy látássérült fiatalember meg is erősített. Akik születésükkor vakultak meg, sosem láthatnak álmukban, míg azok, akiknek már volt tapasztalata arról, hogy milyen csoda látni, ők álmodhatnak úgy, közben látják az álomvilágot. (S. Anita Orsolya)

Az álmok jelentősége

Hogy mennyire fontos az álom, azt a köznapi tapasztalatainkból is sejtjük. Gyakran halljuk, hogy életünk egyharmadát átalusszuk. Mérésekkel igazolható, hogy álom közben az agy dolgozik. Ezért is egy ideje az agy harmadik állapotának nevezzük az álmot (az ébrenlét és az alvás után). Bármi is legyen az álom funkciója (mert ma még sokféle találgatás él ezzel kapcsolatban), úgy tűnik, hogy nem csak pusztán „agyi játék” és nem csak azért alszunk, és álmodunk, hogy a sötétben ne menjünk neki valaminek. Alvás nélkül az emberi személyiség egy hónapon belül összeomlik, sőt egyszer csak hirtelen beáll a halál. Az álom megvonása (amelyet csak korlátozottan lehet kísérletekkel bizonyítani) azt mutatja, hogy nincs ilyen katasztrofális következménye; ezért föltehetőleg az álom nem fiziológiai, hanem sokkal inkább lélektani, gondolkodásbeli, azaz „emberi” sajátosságainkkal van összefüggésben. Az álom és a művészet sajátos kapcsolatára, fontosságára és hasznára hívja fel egy írásában a figyelmet Pálfi Ágnes (2008: 31): „Gondoljuk csak meg: életünk csekély egyharmadát ’álommunkával’ töltjük; e tevékenységünket pedig olyan, a művészi ihlet működésére emlékeztető logika jellemzi, amely alkalmas arra, hogy feldolgozzuk éber állapotunk hétköznapi tudásszintjén hozzáférhetetlen külső-belső történéseket is”. Most az látszik valószínűnek, hogy álom, álmodás nélkül lehet élni – csak az a kérdés, hogy ennek következtében hosszabb távon mi hiányozhat, mi sérülhet az ember személyiségében. Okunk van arra gondolni, hogy sok minden.

Az álom fontos a személyiség (az Én, az éntudat) számára. Az álom én-tudati (azaz identitásjelölő) funkciójára világít rá – Erikson nyomán – Bókay Antal (2008: 8): „a vágyak adott pillanatban meglévő konstrukciója, komplexuma jelez egy olyan énszerkezetet, amelyet identitásnak nevezhetünk. Az álom egy ilyen bizonyos életkorban lévő, személy identitás-konstrukció realizálását, megmutatását is lehetővé teszi...”

Föltehetőleg az álom segíti az önismeretet. Freud és Jung egyaránt úgy véli, hogy az álomnak, álmodásnak szerepe van a lélektani egyensúlyozásban, vagyis az álmok vizsgálata önismerethez vezet. Simon Péter megjegyzi, hogy az álmokat bátran felhasználhatjuk fantáziánk gazdagítására, önismeretre vagy lelki gyógyulásra is. Az is lehetséges, hogy „álmaink egyfajta mentális játszótérként, valóság-szimulációs játékként szolgálnak, ahol tét nélkül begyakorolhatjuk, hogy milyen is átélni fenyegető vagy örömteli helyzeteket” (idézi Szekeres 2011). Bizonyára mindenkinek vannak olyan álmai, amikor álomban „végigjátsszik” egy vizsgálóhelyzetet, állásinterjút, avagy egyszerűen csak nem egészen jól ismert idegen nyelven (többnyire folyékonyan) beszél.

Bagdy Emőke (2002: 227) írja: „Ha birtokba vesszük álmaink üzeneteit, a személyiség individuális processzusát segítjük elő általa. Lelkünk sötét oldalát (ezt ’árnyéknak’ nevezi Jung) megismerve jóban lehetünk az alattomos erővel (kontrollt nyerhetünk felettük)”.

Az álom szerepet kaphat a meditációban is. Az álom vallási vonatkozásai között ki kell emelni a buddhizmus meditatív, belső erőket mozgósító eljárását, a vizualizációt, melynek során „az alvás és az éberség közötti állapotban egy nagyon élénk álomban” vesz részt az alany. (Bethlenfalvy 2009: 65.) Ez volta-képpen nem más, mint tudatos álmodás.

Az álombeli tudatosság úgy tűnik az ember kizárólagos sajátja. A reflexív tudat valószínűleg csak az embernél létezik ébrenlét („magamnál vagyok”) és álmodás („tudom, hogy álmodok”) közben (Jouvet 2012: 109). Ezek szerint az álom jóval több, mint valami „melléktermék”, személyiségünk, individuumunk szerves része, alkotója – s talán ezért is elgondolkodtató az álombeli tevékenység személyiségalkotó (individualizációs) hipotézise (vö. Jouvet 2002: 200). Az amerikai kultuszfilm (*Holt költők társasága*, 1989) tanára így fejezi ezt ki: „De az ember igazán csak álomban szabad, így van ez rég s örökké így marad!”.

Bókay Antal Walter Benjamintól idézi: „Az ókori Görögországban mutattak olyan helyeket, ahol az alvilágba vitt le az út. Éber ittlétünk is olyan ország, ahol vannak alvilágba vezető rejtett helyek, megannyi észrevétlen hely, ahová az álmok torkollanak. Nappal mit sem sejtve megyünk el mellettük, de alighogy eljön az álom ideje, kapkodva tapogatunk vissza ezekre a helyekre és eltűnünk a sötét járatokban” (Bókay 2008: 15). Az álom Freud egyik neveze-

tes hasonlatával: olyan, mint a köldökzsinór, valamiféle kapcsolat. „A férfi-nő különbség, a szexualitás mint különbség, a fájdalom és ellenállás különbsége és a különbség kimondhatatlansága jelenik meg, vagyis érzékelhető valamiféle betölthetetlen szakadék a test és a nyelv, a vágy és a szó között. Az álmok jellemzőiben, a köldök jelentőségében, a micélium-szerű rizomatikus jelentés-szóródásban újra nagyon fontos titkot jelez a szubjektivitás természetéről, újra az álomról szól az álmok” (Bókay 2008: 14).

FELHASZNÁLT IRODALOM

- BALÁZS Géza 2011. Az álmok nyelve. Napút, 2011/8. 90–96.
- BALÁZS Géza 2012. Az ízeletés szemiotikájának jelentéstana. 47–52. In: Balázs Géza – Balázs László – Veszelszki Ágnes (szerk.): Gasztroszemiotika. Az étkezés jelei. MSZT–ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.
- BALÁZS Géza 2016. Az álmok nyelvészeti kutatása. Magyar Tudomány, 2016/4. 488–498.
- BALÁZS Géza 2017. Az álmok és a média. Me. Dok. 2017/4. 63–79.
- BALÁZS Géza 2018. Az álmok nyelve. Inter Nonprofit Kft., Budapest.
- BAGDY Emőke 2002. Álmaink jelentése nyomában... (Álomelemzési utak, álomszimbolika). In: Kapitány Ágnes – Kapitány Gábor (szerk.): Jelbeszéd az életünk, 2. Osiris, Budapest.
- BAGDY Emőke 2013. Álmodások, szimbólumok, terápia. Álmaink jelentése nyomában. Kulcslyuk, Budapest.
- BETHLENFALVY Géza 2009. A buddhizmus tanulmányozásának kezdetei (Kőrösi Csoma Sándor munkásságának tükrében). Távolségi Tanulmányok, 1: 55–70.
- BÓKAY Antal 2008. Az álmok – a szubjektum teremtése és megismerése. Műhely (Győr), 2008/6. 114–123.
- ELIADE, Mircea 2006. Mítoszok, álmok és misztériumok. Cartaphilus Kiadó, Budapest.
- FREUD, Sigmund 1986. Bevezetés a pszichoanalízisbe. Gondolat, Budapest.
- GULYÁS Judit 2007. Álmodások és elbeszélés. In: Ambrus Vilmos, Schwarz Györgyi (szerk.): Változó folklór. Tanulmányok Verebelyi Kincső tiszteletére. Folcloristica 10. 211–224.
- HELLER Ágnes 2011. Az álmok filozófiája. Múlt és Jövő, Budapest.

- HORVÁTH György 1984. A tartalmas gondolkodás. Tankönyvkiadó, Budapest.
- JANKOVICS Marcell 2013. Mese, film és álom. (Emlékezem) 1–2. Csokonai Kiadó.
- JOUVET, Michael 2002. Alvás és álom. Ford. Gécseg Zsuzsanna. Typotex, Budapest.
- JUNG, Carl Gustav 1993. Mélységeink ösvényein Gondolat, Budapest.
- LOTMAN, Jurij 2001. Kultúra és robbanás. Pannonica kiskönyvtár. Pannonica Kiadó
- MÉREI Ferenc 1985. Lélektani napló I—IV. (III. Az implikált tudás az álomban). Művelődéskutató Intézet, Budapest.
- PÁLFI Ágnes 2008. „Az életünkkel nincs mit kezdeni”? Bekezdések a műalkotás referenciális teréről. Életünk XLVI/10. 28–41.
- PLÉH Csaba 2008. A pszichológia örök témái. Történeti bevezetés a pszichológiába. Typotex, Budapest.
- THASS-THIENEMANN Tivadar 2016. A nyelv interpretációja. I. A nyelv szimbolikus jelentése. Tinta Könyvkiadó, Budapest.

Cikk

- MIKLÓS Gábor 2011. Fekete-fehérben álmodó. Népszabadság, 2011. március 29. 20.

Szépirodalom

- MARQUEZ, Gabriel García, 1983. Száz év magány. Szépirodalmi, Budapest.

Filmográfia

- BIBLIOTHÈQUE Pascal, német-magyar filmdráma, 110 perc (2010). Rendező: Hajdu Szabolcs.
- Holt költők társasága (Dead Poets Society), amerikai filmdráma, 124 perc (1989). Rendező: Peter Weir.
- Testről és lélekről, magyar játékfilm, 116 perc (2017). Rendező: Enyedi Ildikó.