

Sapnų ir ankstyvųjų prisiminimų „eismo reguliavimo“ funkcija

Harold H. Mosak

Remiantis Adlerio teorija sapnai atlieka keletą funkcijų. Adleris juos aprašė kaip „jausmų fabriką“, kuriame sapnai generuoja jausmus, ruošiančius žmogų ateinančiam dienai. Adleris teigė, kad „sapnuose mes matome vaizdus, sukeliančius mums jausmus ir emocijas, kurie tarnauja mūsų tikslams...“

Shulmanas pasiūlė antrą sapnų funkcijos versiją kaip „pramogą sau“ miego metu, kuomet ilgomis nakties valandomis aktyvus gyvenimas yra stimuliuojamas minimaliai. Kurtas Adleris (*Alfredo Adlerio sūnus, taip pat psichoterapeutas*) su šiuo teiginiu nesutiko.

Shulmanas pasiūlė ir trečiąją sapnų funkcionavimo versiją - jausmų „išsiaiškinimas“ (klarifikacija). Sapnuodami žmonės gali nustatyti kokia yra jų pozicija (santykis) su problema. Kurtas Adleris vėlgi nepalaikė šios pozicijos.

Zigmundas Froidas (Sigmund Freud) pasiūlė ketvirtą variantą – tai miego apsauga. Adleris sutiko, atkreipdamas dėmesį į tai, kad „vaikai, kurie naktį šlapinasi į lovą dažnai sapnuoja, kad jie šlapinasi tinkamoje vietoje“. Tokie „patogūs sapnai“ turi tikslą išsaugoti miegą. Tačiau Adleris priduria, kad „per šiuos sapnus jiems yra lengviau išreikšti nuoskaudas ir kerštą dėl apleistumo jausmo“. Shulmanas pasakoja savo sapną:

Aš labai ryškiai prisimenu vieną rytą save sapnuojantį, kaip aš apsirengiu savo drabužius, tačiau atsibudęs supratau, kad esu lovoje ir esu neapsirengęs. Aš tikrai pripažįstu, kad tuo metu verčiau bučiau likęs miegoti nei kėlėsis anksti ryte ir ejęs į pamoką.

Froidas teigia, kad sapnų tikslas yra norų išsipildymas. Adleriečiai neišreiškė savo aiškos nuomonės šiuo sapnų funkcijos klausimu, tačiau Adleris pastebėjo, kad „sapnas nėra tik norų, neišsipildžiusių pabudimo metu, pakaitalas, bet tai yra viso gyvenimo stiliaus atspindys, labiau dinamiškai susijęs su ateitimi nei su praeitimi“. Adleris neatmeta Froido norų išsipildymo sapne teorijos. Jis tik išreiškia nuomonę, kad „tai atrodo lyg sapnams būtų skirta per daug ribota užduotis“.

Apie problemų sprendimo funkciją sapne buvo užsiminta jau keletą kartų. Anot Adlerio, tai lyg galimų ateities veiksmų eigos repeticija. Sapnuotojai yra savo sapnų autoriai. Jie stato sceną, skirsto vaidmenis, kuria dialogus, numato, kiek bus veiksmų ir kitaip palaiko „pasakojimą“. Apibendrinant visa tai, jie

ieško atsakymų, kurie individualiojoje psichologijoje reiškia „judėjimą link tikslo“ arba „kur link“, priešingai nei Froido regresija ar infantilių norų išsipildymas. Tai... rodo kaip kiekvienas žmogus pats įsivaizduoja savo kelią. Tai atspindi jo požiūrį į jo paties būdą bei gyvenimo suvokimą.

Kadangi viena iš svarbiausių sapnų funkcijų yra spręsti problemas, Adleris klaidingai pastebėjo, kad brandūs žmonės nesapnuoja, kadangi būdami drąsūs jie sprendžia savo problemas būdravimo metu. Iš dabartinių tyrimų mes puikiai žinome, kad net ir brandūs žmonės sapnuoja kasnakt. Adleris galėjo atsisakyti savo pastebėjimo, jis turėjo galimybę apmąstyti tą faktą, kad tai, jog jis pats sapnavo praėjusią naktį, visiškai prieštaravo jo hipotezei.

Kaip dalis problemų sprendimo proceso atrodytų, kad sapne sukelti jausmai įgyja „stok ir pirmyn“ funkciją. Lydimi pozityvių jausmų, sapnuotojai atsibudę padrąsina save „kurti spektaklį“, kuri jie repetavo nakties metu. Patyrę neigiamas emocijas, jie panašiai save nudrąsina ir atsibudę to daryti neketina. Jei sapnuotojai sukuria košmarus, jie, lydimi stiprios baimės ir fiziologinių reakcijų, savo kelyje pastato „Stop“ ženklą. Priklausomai nuo jausmo intensyvumo, sapnas signalizuoja: „Pirmyn“, „Bėk“, „Lėčiau“, „Stop“, „Rizikuok“, „Keisk kryptį“ ar „Kelias uždarytas“.

Psichiatras, studijuojantis adlerietišką psichologiją, pateikė tokį sapno pavyzdį:

Aš stoviu kalno papėdėje, o ant kalno viršūnės tupi didingas erelis. Aš žiūriu į jį su baime ir pagarpa.

Interpretuojant šį sapną remiantis fiksuotų simbolių teorija, erelį būtų galima laikyti JAV simboliu arba kaip paukštį plėšrūną, kaip jėgos simbolį ar tiesiog skraiduolį. Tačiau adleriečiai šiai teorijai nepritaria; sapnas negali būti adekvačiai interpretuojamas, kol nėra žinomas sapnuotojas. Šiame pavyzdyje sapnuotojas buvo vokiškai kalbantis asmuo, o vokiečių kalboje erelis reiškia „Adler“. Šis sapnas kelia jausmus, skatinančius toliau studijuoti adlerietišką psichologiją. Jis duoda signalą „pirmyn“.

Adleris pateikia sapno su signalu „Stop“ pavyzdį, kurį susapnavo žmogus, turintis agorafobiją.

Šis žmogus sapnavo: „Aš kirtau Austrijos ir Vengrijos sieną, ir jie norėjo mane uždaryti į kalėjimą.“ Šis sapnas rodo žmogaus norą sustoti, kad nebūtų nugalėtas. Ši interpretacija puikiai patvirtina mūsų supratimą apie nerimo neurozę. Žmogus nori apriboti savo veiklos galimybes gyvenime, sustoti tam, kad išloštų laiko. Panašiai jis elgtųsi ir santuokoje, tai atspindėjo jo sapne tuomet, kai jis komandavo sau: „Nekirsk sienos“. Kalėjimas jo sapne taip pat atspindėjo sapnuotojo požiūrį į santuoką.

Kai kurie sapnai gali sujungi ir “Stop”, ir “Pirmyn” elementus.

Aš buvau pasistatęs automobilį ant kalvos. Pajudėjęs nuo kelkraščio staiga pajutau, kad automobilio stabdžiai neveikia. Aš spaudžiau pedalą, tačiau tai negelbėjo. Buvau panikoję. Laimei daugiau automobilių kelyje nebuvo, tad išvengiau susidūrimo. Pagaliau man pavyko pasiekti gatvės apačią ir mano automobilis apsisuko, atsigręždamas į priešingą pusę. Aš atsidūriau senamiestyje ir įėjau į aukštą pastatą. Ten vyko vakarėlis, grojo muzika. Du vyrai varžėsi dėl gražios moters. Kol visa tai vyko aš pajudėjau link tos moters, nešdamasis butelį puikaus vyno.

Neinterpretuojant sapno, pats sapnas siūlo sapnuotojui sustabdyti slydimą žemyn ir pradėti tvarkytis su dviem iš trijų jo gyvenimo užduočių.

Panašiai kaip ir sapnai, ankstyvieji prisiminimai taip gali būti suskirstyti į “Stop” ir “Pirmyn” ankstyvuosius prisiminimus. Kai kurie prisiminimai paskatina mus judėti į priekį pozityvia kryptimi; kiti yra skirti sulaikyti mus nuo tam tikrų tikslų įgyvendinimo ar pasirenkant tam tikrą kelią tikslų įgyvendinimui. Adleris rašo:

Tokiu būdu jo prisiminimai perteikia “Mano gyvenimo istoriją”; istorija, kurią jis sau kartoja tam, kad perspėtų ar nuramintų save, neleistų nukrypti nuo savo tikslų, naudodamasis jau patikrintu elgesio stiliumi ir praeities patirtimi paruoštų save ateičiai.

Savo disertacijoje Gushurstas teisingai atskyrė perspėjamuosius ir raminamuosius ankstyvuosius prisiminimus ir apribojo savo tyrimą iki antrojo tipo.

Ankstyvųjų prisiminimų funkcija “Pirmyn” gali būti atpažinta šiame prisiminime:

Mano pusseserė ištekėjo. Aš prisimenu, kiek daug dėmesio man skyrė jaunikis. Jis paklausė, ar aš norėčiau pašokti. Aš pasakiau, kad galiu šokti tikrai čarlstoną. Jis nujė ir paprašė grupę pagroti čarlstono šokį. Aš šokau. Visi mus stebėjo, o po to pradėjo šokti. Aš jaučiau, kad aš jam parodžiau, kad aš galiu tai padaryti.

Žmogaus Idealusis Aš tarsi įregistruoja mintį, kad norint surasti savo vietą, jis turi gauti daug dėmesio. Būdas pritraukti dėmesį yra padaryti kažką ir įrodyti kitiems, kad iš tiesų sugebi padaryti tai, ką sakai. Šiam žmogui dėmesio parodymas yra ženklas “Pirmyn”.

Ženklo “Stop” funkcija parodoma šiame ankstyvajame prisiminime:

Amžius - 9. Trečia klasė. Mano tėvas norėjo, kad aš skaityčiau apie karalių Midą. Jis liepė man skaityti šiandien, o aš negalėjau to daryti. Ryškiai prisimenu tėvą sakantį man “Skaityk apie Karalių Midą”. Aš jaučiausi labai blogai, nes aš negalėjau to daryti.

Matomai gyvenimo paslaptis yra gebėjimas viską paversti auksu, bet jis negali to padaryti. Ankstyvasis prisiminimas perspėja jį nesivaikyti didelių pinigų, nes jam tai nepavyks dėl jo silpno būdo. Šis žmogus kartu su žmona lankėsi porų konsultavime dėl to, kad ji išleisdavo daugiau pinigų, nei jis sugebėjo jų uždirbti.

Jei šiuose abiejuose sapnuose ir ankstyvuosiuose prisiminimuose yra “eismo kontrolės” funkcija, kodėl mes sukuriame jas abi? Sukurdami jas abi, iš tiesų mes neketiname susinaikinti. Sapnai yra tarsi “miesto policija”. Jie siejasi su tiesioginėmis problemomis. Didžioji dalis jų konteksto siejasi su taip vadinamais “dienos įvykių likučiais”. Metaforiškai – sapnas tarsi suplanuoja ir duoda vidinį impulsą kasdieniame darbe. Ankstyvieji prisiminimai yra “greitkelio policija” ir siejasi su ilgalaikiais tikslais, ilgalaikiais gyvenimo stiliaus tikslais, ilgalaikiais klausimais. Jų turinys kyla iš gyvenimo stiliaus, tuo pačiu jį išreišdamas, ir turi esminės įtakos žmogaus gyvenime. Metaforiškai – ankstyvieji prisiminimai planuoja ilgalaikę kelionę.

Žinios apie šias funkcijas gali labai padėti psichoterapeutui net ir tuo atveju, kai jis negali interpretuoti kiekvieno simbolio ar suprasti viso sapnų atliekamo darbo. Jis gali atskirti problemą, kliento svarstomus paaiškinimus, suprasti, kada “užsidega lemputės” “Pirmyn”, “Stop”, “Atsargiai”. Aiškinantis ankstyvųjų prisiminimų reikšmę galima nustatyti kliento judėjimo liniją kaip judėjimą link ilgalaikių tikslų arba kaip teiginį “Jeigu... tada”. Abi jos sutampa su Adlerio teiginiu, apibrėžiančiu asmens judėjimo liniją.

Mosak, Harold H. The „Traffic Cop“ Function of Dreams and Early Recollections. Individual Psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research & Practice, Sep92, Vol. 48 Issue 3, p319, 5p

Vertė Nerilė Taluntienė
Redagavo Eglė Zubienė