

Sen / individuum / kreativita text: Patrik Garaj Bolo to

ako v Snovej novele Arthura Schnitzlera. Na rozhovor sme sa stretli v noci (ved' sny!), v čudnej ulici, miesto dal zadymený ateliér, za stenou bola jeho ordinácia. S narastajúcim konverzačným oblakom prestávalo byť zrejmé, či ide o interview alebo o sedenie. Šum hlasov ostal mesiac zavretý v diktafóne. Potom sme ich s psychiatrom a psychoterapeutom Jánom Ballxom začali rozplietat'.

Dream / individual / creativity text: Patrik Garaj It was

just like in Arthur Schnitzler's "Dream Story". We met at night (dreams!) to make an interview, on a bizarre street, a smoky studio gave us a place, his office was behind the wall. As the conversation cloud was growing, it stopped being obvious whether it was an interview or a session. The hum of voices was left entrapped in the voice recorder for a month. Then we – me and psychiatrist Ján Ballx – started to untangle them.



Ján Ballx
foto: Eva Benková

P.G. Zdá sa, že v bežnom jazyku používame dva významy slova sen. Na jednej strane je to niečo, čo sa v spánku náhodne udeje v mozgu a ráno si na to môžeme so zábavou spomenúť. Na druhej strane sa hovorí o sne ako túžbe alebo o intencii, ku ktorej sa snažíme cielene približovať a pracovať na jej naplnení. Sú to z pohľadu psychológa dva rozličné duševné stavy?

J.B. Ak hovoríme o sne ako stave vedomia, tak to vonkoncom nie sú dva odlišné významy slova. Je to jeden komplexný stav. Zaoberať sa lexikálnym delením mi príde paralogické. Sen nemôže byť čisto náhodný, skôr naopak. Je sporné, či je sen vždy túžbou – to je ten zjednodušený pôvodný psychoanalytický pohľad, ktorý bol nespočetnekrát modifikovaný a revidovaný. To však nič nemení na tom, že ten pôvodný význam je asi intuitívne najpohotovejší. V mojom ponímaní a chápaní snov, na ktoré sa vieme vedome rozpamätať, je vždy prítomná informácia, ktorá je pre bdely stav dôležitá. Zrejme práve preto sa dostáva sen do vedomia, aby sa stal jeho súčasťou. To je hádam nepopierateľný fakt, že naše vedomie určuje, kým a ako sme, nie?

P.G. Dnes je populárna téma lucidného alebo bdelého snenia, ktorá roviny náhodnosti a intencionality spája. Vychádza množstvo príručiek a návodov, ako si konkrétny sen navodiť či ho dokonca ovplyvňovať. S čím súvisí takýto spoločenský dopyt po riadenom snení?

J.B. S takýmto odvetvím lucidného snenia ako trendom som sa zatiaľ nestretol. Iste, bdelé sny a denné snenie sú fenomenálne. Z istého pohľadu je celá mediálna kultúra tiež bdelym snením. Sny boli dobrým obchodným artiklom vždy, predpokladám napríklad, že patrili k prvým komoditám aj v prehistórii civilizácie. Veď čo asi mohli ponúkať šamani? A schopnosť vyložiť sen je vysoko cenená aj v biblických príbehoch. Vo všeobecnosti sa asi dá presnejšie hovoriť o imaginácii. Tá, ako sa domnievam, môže byť primárnym zdrojom vnímania vôbec.

P.G. Tematiku snov si v súvislosti s psychológiou spájame predovšetkým so Sigmundom Freudom a psychoanalýzou. Sú sny dnes témou pre psychológiu? Pracuje sa s nimi v klinickej praxi?

J.B. A pre koho by mali byť témou? Pre politiku napríklad? Sny sú psychologické javy, nie? Freud

sa témou sna presadil, to je teda opačná kauzalita. Ja so snami v klinickej praxi tiež pracujem často. Je pravda, že veľa odborníkov snom nerozumie a mnohí sa nimi odmietajú zaoberať. Je to zrejme zo strachu z emócií a z neistoty, ktorú to môže vnieť do vzťahu s pacientom. Trend ignorovať emócie a upínať sa k pseudoscienizmu je ako kyvadlo. Rastie a klesá a potom opäť rastie. Doktor Freud bol možno najväčší pionier práve v tom, že radikálne experimentoval s medicínskym prístupom k pacientovi. Pacient v psychoanalýze prestal byť objektom, stal sa subjektom v dôvernom vzťahu. Psychoterapeutickú prax, ktorá by ignorovala sny, ja osobne neviem akceptovať. Psychodynamická psychoterapia a vôbec akákoľvek psychoterapia per se stojí historicky nevyhnutne na psychoanalytických základoch a mala by sa aj snami zaoberať. Ba čo viac, sen býva aj jedným z najpriamejších terapeutických materiálov.

P.G. Sen je dnes predmetom skúmania v neurovedách. Opúšťa sa freudovský motív o sne ako potlačenej túžbe a sledujú sa dve línie. Jedna hovorí o tom, že sen je len sled náhodných kombinácií neurónov v mozgu, a teda nie je nosičom žiadneho významu. Ako to vnímaš?

J.B. Neurovedy, aspoň tak ako ich ja vnímam v populárnej literatúre, sú príliš simplicítne a uletene redukcionistické. Iste nám majú čo povedať, ale poväčšine sú prezentované príliš zjednodušujúco, ostatne rovnako ako aj psychoanalýza. Neurobiologický výskum subjektívnych javov – napríklad kreativity a zrejme aj snov – vyrába artefakty typu, že mozog je izolovaný orgán od organizmu a organizmus je izolovaná entita od prostredia. Ak niekomu nepripadá takýto pohľad skreslený, je to len preto, lebo naše vnímanie skutočnosti je výrazne aj mediálne deformované ilúziou, a to obzvlášť snom o individuu a všemocnom rácii. Na druhej strane práve v dôsledku toho je stále jasnejšie, že hranica medzi ja a nie-ja neexistuje. Je to vždy skôr proces, ako sa organizmus ohraničuje od prostredia, žiadne konkrétne územie.

P.G. Druhá línia výskumu tvrdí, že sen síce nevyjadruje potlačené túžby, ale uznáva sa, že je nosičom významu. Snenie sa dokonca porovnáva s bdelym stavom a pripisuje sa mu kreatívny výkon.

J.B. Môže to tak byť, ak kreativitu chápeme ako spôsob kreatívnej adaptácie. Snívanie je potom spôsob,

It seems that we use two meanings of the word dream in common language. On the one hand, it's something that accidentally happens in our brain during sleep and we can recall it with laughter in the morning. On the other hand, we talk about a dream as a desire or intention we aim to approach and work on its fulfilment. In the eyes of a psychologist, are they two different states of mind?

If we talk about a dream as a state of consciousness, then they definitely don't represent two different meanings of the word. It is one complex state. I find paying attention to the lexical division paralogical. A dream cannot be purely coincidental; it's more often than not vice versa. It's polemic, if a dream is always a desire – this is the simplified original psychoanalytical perspective, which has been modified and revised multiple times. Yet it doesn't change anything on the fact that the original meaning is perhaps intuitively most available. As I understand the dreams we can consciously recall, there is always a piece of information that is important for a wakeful state. Maybe this is why the dreams get into our consciousness – to become its part. I guess it's an undeniable fact that our consciousness determines who and how we are, isn't?

Lucid or wakeful dreaming is a popular topic today, as it connects a dimension of accidentality and intentionality. Many handbooks and manuals on how to induce or even influence a particular dream are published. What is such a social demand of guided dreaming related to?

I haven't met with such a branch of lucid dreaming as a trend so far. Surely, daydreaming and wakeful dreams are phenomenal. From a certain point of view, the whole media culture is just another wakeful dreaming. Dreams have always been a good trading item; I suppose they were among the first commodities in the pre-history of the civilisation. What do you think that shamans could have offered? The ability to interpret a dream is highly valued in the biblical stories, too. In general, it would be more exact to call it imagination, which, I believe, can be the primary source of the very perception itself.

Dreams in relationship with psychology is mostly linked with Sigmund Freud and psychoanalysis. Does psychology deal with dreams as a topic today? Does clinical practice work with them?

J.B. And who should deal with them? Politics? Dreams are psychological phenomena, aren't they? Dreams made Freud famous, so we see the opposite causality. I often work with dreams in my clinical practice, too. It is true that many experts don't understand dreams and many of them refuse to be concerned with them. It's probably due to their fear of emotions and insecurity which dreams can bring to the relationship with a patient. The trend to ignore emotions and fix on the pseudo-scientism is like a pendulum. It raises and drops and then it raises again. Doctor Freud was maybe the greatest pioneer in radical experimenting with medicinal approach towards patients. The patients in psychoanalysis stopped being objects; they became subjects in an intimate relationship. I can't accept the psychotherapy which would ignore dreams. Psychodynamic psychotherapy and any psychotherapy per se, is necessarily based on the psychoanalysis and should therefore deal with dreams. Moreover, a dream becomes one of the most direct therapeutic materials.

P.G. Nowadays, neurosciences use dreams as an object of their research. The scientists abandon the Freudian motive of a dream as a repressed desire and follow two lines. One of them claims that a dream is only a series of accidental combinations of neurons in the brain, so it doesn't carry any meaning. How do you feel about it?

J.B. Neurosciences, at least as I perceive them in a popular literature, are overly simplistic and foolishly reductionist. For sure, they have something to tell us, but mostly they are presented in a too simplistic way, in fact, the same as psychoanalysis. Neurobiological research of subjective phenomena, such as creativity or surely dreams, produces artifacts of a sort that the brain is an isolated organ from the rest of the organism and the organism is an isolated entity from the environment. If somebody doesn't consider this viewpoint distorted, it's only because our perception of reality is heavily (also through media) deformed by an illusion, mostly by a dream about an individual and almighty reason. On the other hand, in consequence of this it becomes clearer that the boundary between self and non-self doesn't exist. Rather than a particular territory, it's a process how the organism separates from the environment.

P.G. The second line of research asserts that dreams don't express repressed desires but admits that they carry meaning. Dreaming is even compared to a wakeful state and assigned a creative performance.

ako hľadať odpovede a posúvať vedomú schopnosť prispôsobenia sa. Zapamätáme si sny, ktoré sú pre nás významné. Môžu byť významné emočne, alebo napríklad aj svojou invenčnosťou. Kreatívne je pre mňa aj samotné vnímanie sna. Z fenomenologického pohľadu je možné sen vnímať aj obrazne, ako dielo režiséra a každý objekt či jav v sne je metaforicky herecký výkon snového vedomia.

V takomto ponímaní je hádam každý sen kreatívny výtvor. Sny nemôžu byť len výsledkom diskkrétnej algoritmickej práce, pochádzajúc z pomyselnej hermeneutiky uzamknutej špajze mysle. Do snov vstupuje materiál odvšadiaľ – môžu to byť zvuky v spálni, pachy v byte, telesná nepohoda alebo začínajúce ochorenie. Ale aj momentálna geopolitická situácia a vôbec všetko, aj to, čo je mimo psychologizovaný mozog – to všetko je napokon konkrétny sen. Dovolím si tvrdiť, že sen je vždy aj mimo individua, ktorému sa sníva.

P.G. Čo znamená, že sen je mimo individua? Je sen vzťahový, či priam spoločenský jav?

J.B. Čo je to individuum? Nie je to len imaginárna psychologická jednotka? Jednotlivec bez vzťahov, akýsi Mauglí neživého sveta, je zrejme absolútne nereálna predstava. Jedinec-individuum je vždy výsledkom vzťahov s inými. Vedomie, a teda aj snívanie individua považujem za intersubjektívny fenomén. A keď je intersubjektívny, tak je aj sociálny a spoločenský, skrátka živý.

P.G. Ak je sen, bdelé snenie či imaginácia intersubjektívny jav, platí to aj o kreativite?

J.B. Dnes hádam s istotou vieme, že kreatívne znamená adaptívne. Do druhej svetovej vojny pojem kreativity v psychológii prakticky neexistoval ako merateľná veličina. Začalo sa to skúmať psychometricky najprv pod pojmom divergentného myslenia a to zo strategických dôvodov u letcov stíhačiek, pretože sa javilo, že schopnosť kreativity zohrávala podstatnú úlohu v ich úspešnosti v boji. Kreativita je spôsob, ako sa prispôbiť, možno ako vytvárať čosi nové, v ideálnom prípade prospešné pre spoločnosť, nie len pre jednotlivca. Hľadisko individua je v tomto bezpredmetné. Dar-mo je napríklad umelec výnimočný (inak kto nie je, jeho dvojča snád?), pokiaľ o ňom nevedia iní. A iní o ňom nemôžu vedieť, ak nejakým spôsobom nekomunikuje – napríklad jazykom, ktorému iní dokážu rozumieť. Rozumieme sa v tomto prípade?

Kreativita má podstatnú estetickú a etickú dimenziu, to sa spontánne deje – zjednodušene povedané – v prostredí obojsmernej empatie, automatického precitňovania medzi všetkými subjektmi. Kreativita považujem za kolektívny proces všetkých živých organizmov, ale aj v rámci fylogénzy, čiže nielen momentálne a teraz v nejakom ohraničenom čase. Kreativita je jednoznačne aj dedičná medzidruhovo, jej podstatná časť sa deje už v DNA živých organizmov. Je to teda čosi, čo máme v sebe ešte od prednarodenia, čo je zdrojom kreativity pomyselného individua. Môžeme to pracovne nazvať primárny pud, potreba vzťahu alebo nabudenie z kontaktu.

P.G. Hovoríš, že kreativita je vzťahová, pritom v dnešnej dobe sa výrazne personalizuje a žiada sa od každého individua. Je to všadeprítomný spoločenský imperatív.

J.B. O kreativite sa toho nahovorilo v poslednej dobe naozaj veľa. Mám pocit, že obzvlášť od ekonomického šoku v roku 2008 sa toto slovo stalo pre mnohých mantrou. O kreativite sa začalo hovoriť zrazu aj ako o najcennejšej komodite. Ale kreativita nie je tovar, samotná nemá žiadny nosič, médium, nie je to postup a nie je to ani jednotlivec. Nevie si predstaviť, ako by bolo možné s ňou obchodovať. To je asi taká blbosť, ako obchodovať s počasím. Je pravda, že existuje aj v našej krajine biznis s emisiami, ale to je len podvod, nie? Ak hovoríme o výsledkoch kreativity, prevedených do objektov alebo procesov, tak s tým sa už iste dá exaktnejšie pracovať, taká exaktnosť je však iste len formálna. A samotná kreativita je z podstaty napokon mimo hranice rigidnej formy a jednotlivca. Je to podľa mňa fenomén na hranici medzi organizmom a jeho prostredím, ktorému v súčasnosti nerozumieme, možno podobne, ako nerozumieme snom.

P.G. Možno dizajn označiť za formu kolektívneho snívania o budúcnosti?

J.B. Určite áno!

Ján Ballx je psychiater a psychoterapeut.

It can be like that given we understand creativity as a way of creative adaptation. Dreaming is then a way to find answers and to push the conscious ability of adaptation. We remember the dreams which are important for us. They can be important emotionally or, for instance, because of their inventiveness. The very perception of a dream is creative for me, too. From the phenomenological point of view, a dream can also be perceived metaphorically, as a director's work and every object or phenomenon in a dream is a metaphorical actor's performance of a dream consciousness. In this understanding, every dream is a creative piece of work. Dreams cannot be just a result of a discreet algorithmical work originating in imaginary hermeneutics of a closed pantry of mind. Things from everywhere enter into dreams – they can be sounds in the bedroom, scents in the flat, bodily discomfort or incipient disease. Along with the current geopolitical situation and virtually everything, including what is outside the psychologised brain – it all becomes a particular dream, after all. I presume to claim that a dream is always also outside the individual who is dreaming it.

What does it mean that a dream is outside an individual? Is a dream a relational or directly social phenomenon?

What is an individual? Isn't it just an imaginary psychological unit? An individual without relationships, sort of Maugli of the inanimate world, is obviously a completely unreal idea. A human being-individual is a result of relations with other people. I find consciousness and accordingly dreaming of an individual an intersubjective phenomenon. And since it's intersubjective, it's also social and societal or, in short, living.

If a dream, wakeful dreaming or imagination are intersubjective phenomena, does it also apply to creativity?

Today we almost surely know that creative means adaptive. Until the World War II, the notion of creativity in psychology hadn't practically existed as a quantifiable measure. It first began to be explored psychoanalytically under the notion of divergent thinking: they started to experiment with air fighter pilots for strategic reasons, as it appeared that the ability to be creative played a fundamental role in their success rate during fights. Creativity is a way of adapting, maybe making something new, ideally useful for the society, not only for an individual. The viewpoint of an individual doesn't play any role in it. For example, an artist

may be exceptional (by the way, who isn't, his/her twin perhaps?), but as far as other people don't know about him/her, it's vain. And the others don't have any option to know about them, unless they somehow communicate, e.g. with a language that others can understand. Do we understand each other here? Creativity has an essential esthetical and ethical dimension; it takes place spontaneously – said in a simplified way – in the environment of a two-way empathy, an automatic emotional identification among all the subjects. I consider creativity a collective process of all living organisms, not only at the moment and in some limited time, but within phylogenesis as such. Creativity is clearly hereditary between species, too; its essential part occurs already in the DNA of living organisms. Thus, it's something we have possessed since our pre-birth time, something which is a source of creativity of an imaginary individual. In the meantime, we can call it a primal instinct, a need for a relationship or activation from a contact.

P.G. You're saying that creativity is relational, but it's getting distinctively personalised today and every individual is demanded to have it. It's an omnipresent social imperative.

J.B. You're right, a lot has been lately said about creativity. I feel that this word has become a mantra for many people, especially since the economic shock in 2008. All of a sudden, creativity began to be called the most valuable commodity. But creativity is not a product, it alone doesn't have any medium, it's not an approach or an individual. I can't imagine how you could do business with it. It's more or less the same nonsense as trading with the weather. It's true that trade with emissions exists even in our country, but it's only a bluff, isn't it? If we are talking about the results of creativity translated into objects or processes, you can surely work with them more exactly, but such an exactitude is only formal. And it's in the nature of creativity itself to transcend the limits of rigidity and an individual. In my opinion, it's a phenomenon on the edge between an organism and its environment that we can't understand nowadays, maybe in a similar way that we are not able to understand our dreams.

P.G. Can design be defined as a form of collective dreaming of the future?

J.B. Definitely yes!