

OSVRT – VLASTITO ISKUSTVO U SDM-u

Slobodanka Cvitanušić

Pandemija koronavirusa donijela je mnoštvo promjena. Druženja, stručni skupovi, „kave“ znatno su se prorijedili. U početku za vrijeme zatvaranja nije ih ni bilo. Dani su postali slični, sveli su se na posao i kućne obveze. Tako osiromašen ritam dana donio je rutinu koja je u meni potaknula veće zanimanje za svijet interneta. Prelistavanje mobitela i e-pošte postali su moji novi načini informiranja. Razveselila sam se kad mi je stigla poruka e-poštom od Instituta za grupnu analizu u kojem nas IAGP (Međunarodno udruženje za grupnu psihoterapiju i grupne procese) poziva na uključivanje u SDM (*Social Dreaming Matrix*). O tome ništa nisam znala. Informirala sam se putem interneta i uključila.

TEORIJSKE POSTAVKE SDM-a

Gordon Lawrence razvio je tu metoda 1982. godine u Tavistock Institutu. SDM je metoda proučavanja značenja sna uz rad na snu u socijalnom prostoru, tj. matrici. Ključni je alat u SDM-u slobodna asocijacija, na način kako ju je Freud predložio u svojoj knjizi „Tumačenje

snova“ 1900. godine. SDM zapravo nije izum, nego, kako kaže Gordon L., ponovno otkrivanje prethodno opisanih načina komuniciranja primitivnih naroda.

Ukratko bih se osvrnula na neke informacije o snu. Na početku prošlog stoljeća Freud je iznio svoju temeljnu hipotezu „san je kraljevski put u nesvjesno“. Prema Freudu, san je pokušaj ostvarenja želja. U psihoanalitičkoj terminologiji riječ san treba rabiti samo kao oznaku za ukupan fenomen koji se sastoji od pojedinačnih sastavnica: latentnog sadržaja sna, rada sna i manifestnog sna. U praksi se izraz san često rabi kao oznaka za manifestni san. Izrazi „smisao sna“ ili san može se odnositi samo na latentni sadržaj sna.

Pojam „tumačenje sna“ odnosi se na istraživanje latentnog sadržaja određenog individualnog manifestnog sna, otkrivanje njegova smisla. Taj postupak zahtijeva poznavanje psihoanalitičke tehnike. U osnovi postoje dvije vrste tumačenja sna: prema asocijacijama i prema simbolici.



Simboli nisu individualni, nego se čini da „konstituiraju neku vrstu zajedničkog jezika čovječanstva“. Prema Jungu, egzistencija univerzalnog simbolizma omogućuje oblikovanje arhetipova, arhaičnih *imagea*. Zahvaljujući poznavanju simbola i njihova funkcioniranja, san se može dešifrirati unatoč njegovim deformacijama.

Za razliku od Freuda koji postulira san kao ispunjenje želje, Jung je smatrao da snovi simboliziraju želju za ravnotežom. U svojem radu veću je pozornost posvetio sadržaju manifestnog sna nego Freud, jer je smatrao da se tamo mogu naći važni simboli. Osim toga, Jung je smatrao da su snovi izraz kolektivnog nesvjesnog i da mogu pomoći čovjeku da predvidi buduća pitanja u svojem životu. On smatra da snovi otkrivaju nesvjesnu mudrost koja nadilazi osobno. Snovi odražavaju najbolje i najgore u nama kao ljudskim bićima i nije ih moguće kontrolirati ili upravljati njima. Pridonose ravnoteži mentalnog funkcioniranja snivača. Jung je često rabio arhetipove i univerzalne mitove za tumačenje snova. Kao rezultat toga Jungova terapija pristupa analizi snova u tri faze. Prvo se razmatra osobni kontekst sanjara. Drugo, razmatra se kulturni kontekst sanjara, uključujući njegovu dob i okruženje. Na kraju, bilo koji arhetipski sadržaj procjenjuje se kako bi se otkrile veze između sna i čovječanstva u cjelini.

Bion definira snivače kao one koji misle. Alfa-elementi pogodni su za san i skladište se u mišljenju. Ako nisu podobni za transformaciju ostaju kao beta-elementi, koji su neprobavljene činjenice, tj. „stvari“.

Istraživači iz područja kvantne fizike govore o zakonitostima koje prema L. Gordonu mogu pridonijeti razumijevanju procesa mišljenja i sanjanja. Objasnjavaju pojavu sinkroniciteta putem valova koji odgovaraju opisu Bionovih beta-elemenata. Kada poprimaju oblik čestica postaju alfa elementi.

Gordon Lawrence definira san, kao i mišljenje, kao prostor stalnih mogućnosti. Putem sna dovedeni smo između dviju napetosti: konačnosti, tj. svjesnosti (koju znamo) i beskonačnosti, tj. nesvjesnosti (koja je izvan našeg vidokruga).

Inicijalno se ta metoda zvala „Social dreaming group“, što je podrazumijevalo i dinamiku rada analitičke grupe (prorade transfera, kontratransfera, edipske razine konflikta). Kasnije se pokazalo da je za tu metodu pogodniji naziv „Social dreaming matriks“.

Matrica (pojam koji je originalno uveo S. H. Foulkes) označuje prostor, *setting*, koji služi za dijeljenje snova. Razlikuje se od grupe do grupe. Postojao je prije nego što su se razvile grupe. To je prostor iz kojeg se nešto uzgaja, raste

razvija. Matrica je mjesto u kojem sve što postoji u svemiru ima svoje podrijetlo. Postoji „ovdje i sada“ i refleksija je primordijalne matrice čovječanstva.

SETTING SDM-a

Trenutačno se naši sastanci SDM-a održavaju *on-line*. Kada se odražava uživo, *setting* matrice može imati razne fizičke oblike, ovisne o broju sudionika i mjestu održavanja. Osmišljen je tako da potakne rad. Stolice su postavljene u klasterima u oblik zvižde, otprilike ima sedam do devet klastera, koji na neki način, gledano kroz mikroskop, nalikuju na pahuljicu. Voditelji (zapravo *host*) sjede bilo gdje u matrici.

San je objekt asociiranja, a drugi snivači (participanti) intuitivno se nastavljaju (asociraju) na prethodni san. „**San**“ govori „**snu**“. Iako je san osobni, participanti znaju da san nije njihovo intimno vlasništvo, nego da pripada matrici te da proces otkrivanja značenja postaje način prihvaćanja istine.

„Host“ označuje osobu koja vodi sastanak SDM-a. Obično ih je dvoje. Njihova je uloga držati granice matrice, vremena, povjerljivosti i sigurnosti. U procesu rada otvaraju, potiču i usmjeruju sastanak kako bi se ostvarila primarna zadaća SDM-a: asociiranje na san, po-

vezivanje matrice te iznalaženje novih misli, rješenja, znanja (što simbolizira „sfinga“). Akcent nije na interpretaciji sna, nego na asocijaciji (iz filma, literature, socijalnih događanja) i uspostavi veze unutar matrice.

CILJEVI SDM-a

SDM potiče kapacitet za mišljenje (mentalizaciju), što je u vrijeme aktualne kolektivne krize uzrokovane pandemijom bolesti COVID-19 itekako potrebno. Metoda ima široku primjenu u istraživanju raznih socioloških pojava u društvu (npr. nasilja u školama, zatvorima i sl.).

VLASTITI DOŽIVLJAJ

U SDM koji se održava u organizaciji IAGP-a uključila sam se 6. listopada 2020. godine. Od tada smo imali 75 sesansi, uz redovito tjedno sastajanje putem platforme Zoom. Sastanak traje sat vremena. Broj participanata odgovara velikoj grupi: u prosjeku je prisutno 35 članova. Većina je participanata redovita, konstantna. Uglavnom su članovi IAGP-a iz mediteranskih zemalja. *Host*, voditelj je Maruzio Gasseau, psiholog, psihoterapeut, jungovski analitičar, profesor dinamičke psihologije na sveučilištu Valle D'Aosta. Grupu vodi volonterski.



Vodio je grupu za vrijeme svojega godišnjeg odmora te smo imali priliku vidjeti vizure njegovih odmarališta. Isto tako, redovito sam mogla zaviriti u domove kolega, ali i u druge prostore (auto, dvorište i sl.). Ja sam ipak htjela zadržati svoj godišnji odmor za sebe, ali redovito se uključujem dok sam u Zagrebu.

Teme koje obrađujemo povezane su s aktualnom situacijom pandemije, pitanjem novih stilova života, potrebom da se prilagodimo. Potresi, poplave, izbori, velike političke promjene kao dnevni ostaci pojavljuju se u našim snovima.

Nakon samoizolacije još u ožujku 2020., kada se malo znalo o bolesti, tjeskoba je preplavila i mene. Iako sam tada mislila da se dobro nosim s njom, moj je san pokazao suprotno.

Sanjala sam da sam kraj svojeg kreveta pronašla poruku u kojoj piše da nemam ni oca ni majku. Tako sam se i osjećala. Dijeljenje, iznošenje toga sna u SDM-u bilo mi je ljekovito. Kolege su iznosili asocijacije na moj osjećaj deprivacije, usamljenosti, nesigurnosti. Bila sam zahvalna jer sam osjetila da me razumiju.

Emocionalno sam se sve više uključivala. To se vidjelo i u snovima u kojima sam „dovodila“ članove SDM-a. U jednom snu sam se brinula imam li u

stanu dovoljan broj WC-a kako bih ih ugostila.

Moji su snovi i dalje odraz tjeskoba koje proživljavam. Zadnji san, do pisanja ovog osvrt, odnosio se na meni u snovima dosta čestu i važnu temu. Renoviranje stana (znam da „sebe popravljam“). Kupila sam novi stan koji ima krasan pogled (gleda na stari grad, Dubrovnik). Prazan je, treba ga renovirati. Ulazim u stan da provjerim kako napreduju radovi i vidim da su radnici zapravo oštetili prozore i vrata, svu su boju ogulili i oštetili drvo... Jedna od asocijacija sna bila je da se nešto slično događa u Afganistanu. Granice (prozori, vrata) su oštećene, nastala je šteta, potreban je popravak.

Po prirodi (razvoju, neurozu kako već) sam sklona izbjegavajućem ponašanju. Ipak kao i svi čeznem za bliskošću. U vrijeme kada je nametnuta nova norma ponašanja, fizička distanca, itekako je bilo važno naći put do drugih. Redoviti kontakti, pripadnost zajednici u kojoj je dijeljenje snova način komunikacije olakšalo mi je podnošenje nezvjesnosti pandemije. Osjetila sam da nisam sama, doživjela sam da i druge kolege imaju slične dvojbe i tjeskobe. I prije sam imala to iskustvo u grupi. Unatoč fizičkoj distanci, taj vid „uključenosti u SDM“ dao mi je osjećaj da i u matrici nisam sama i „da imam oca i majku“.

LITERATURA/REFERENCES

1. Lawrence WG. (2003). Experiences in Social Dreaming. London: Karnac.
2. Sigmund Frojd. (1984). Odabrana dela Sigmunda Frojda I-VIII Tumačenja snova, I, Izdavačka radna organizacija Matice srpske: Novi Sad.
3. Jung, CG. (1969). The Archetypes and the Collective Unconscious. Collected Works of C.G. Jung, Volume 9 (Part 1). Translated by Hull, R.F.C. Princeton University Press: New York.