

A TRAUMA OLYAN, MINT A HAGYMA – BENNÜNK ÉLŐ MÚLT

A Galántai Könyvtár szervezésében nemrégiben Tóth Erzsébet Fanni traumakutatóval, egyetemi oktatóval folytattam *Bennünk élő múlt* címmel pódiumbeszélgetést, melynek az alábbiakban olvashatják az írásos összefoglalását.

A beszélgetés egyik kardinális kérdése így szólt: vajon miképp tudjuk tudatosítani és megérteni a transzgenerációs hatásokat, amelyek életünkre gyakorolnak hatást anélkül, hogy tudatosan észrevennénk. A *Bennünk élő múlt* című beszélgetés alatt górcső alá kerültek azok az életesemények, egyéb körülmények, amelyek ugyan hátráltatják az egyén hozzáállását a világhoz, de magyarázatul szolgálnak viselkedésére, aktuális világnézetére. A pódiumbeszélgetés során egyebek mellett fókuszba kerültek a transzgenerációs hatások, a triggerelés, valamint a disszociáció. Megoldókulcsként pedig a felismerés és traumatudatosság mellett a pszichoterápia lehetősége is felmerült.

HOGYAN HATNAK AZ ELŐZŐ GENERÁCIÓK TAPASZTALATAI A JELEN GENERÁCIÓ ÉLETÉRE ÉS DÖNTÉSEIRE?

A kérdésre időszerű válasszal, s egy példával szolgált Tóth Erzsébet Fanni: „Olyan gyakran hallottam felmenőimtől, hogy »jaj, csak ne szólj semmit! Már mindegy! Maradj inkább csendben, mert megsértődik.« Sokkal kézenfekvőbb megküzdési stratégiának tűnt a szemükben a hallgatás és az elhallgatás, mint az őszinteség. Hogy a békeesség, vagyis a másik békéje érdekében hallgassak (akár a magam kárára), mert semmiképp sem szabad egy lehetséges konfliktust, vitát megkockáztatnom. Tőlem magasabb pozícióban levő emberrel aztán meg pláne nem. Kevesen tudják, hogy ez is egy transzgenerációs válasz a traumára, egy korábbi felmenő traumatikus élményére. Szépen kirajzolódik a kép: valamennyiünk reakcióját felmenőink megélt tapasztalatai formálják. Valószínű, ez a minta – és a reakció – egyszer valakinek segített a túlélésben, a menekülésben, ugyanakkor a ma emberét ez a felmenői tapasztalat teherként akadályozhatja a boldogulásában.”

A gyermekkorban vagy fiatal felnőttkorban elszenvedett traumák, nehézségek átöröklődhetnek a következő generációkra, akár implicit módon is, befolyásolva azok viselkedését, kapcsolatait és életútját. Az ilyen hatások felfedezése és megértése kulcsfontosságú annak érdekében, hogy megfelelő támogatást és intervenciókat nyújtson a szakember az érintett egyéneknek és családoknak. (Pszichológiai kontextusban az intervenció lehet terápiás vagy támogató jellegű, s *célja lehet például a pszichés problémák kezelése, a viselkedési mintázatok megváltoztatása*, valamint a személyes fejlődés elősegítése. – a szerk. megj.) A traumakutatás területei – egyebek közt – ezt a jelenséget vizsgálják, és segítenek megérteni, hogyan lehet megtörni a generációkon átívelő mintázatokat, egyben támogatást nyújtanak a gyógyulásban és a fejlődésben.

MINDENKINEK VAN TRAUMÁJA?

Tóth Erzsébet Fanni szerint maradéktalanul mindenkit terhel valamilyen trauma. Emellett pedig, ha figyelembe vesszük a transzgenerációs traumát, rá kell döbbernünk, hogy nemcsak a saját élményeink formálják világlátásunkat és viselkedésünket, hanem az előző generációk tapasztalatai, sőt társunk gyermekkori traumái is befolyásolnak minket. „A világ egyik legkiemelkedőbb, traumával foglalkozó szakfolyóiratában nemrégiben megjelent jelentés szerint a bántalmazást túlélők családtagjai általában fizikai, érzelmi, kognitív, viselkedési, szociális, biztonsági és kapcsolati hatásokat is tapasztalnak. Nagyobb eséllyel diagnosztizálnak náluk depressziót, önbántalmazó, öngyilkosságra készítő gondolatok gyötörhetik őket, tehernek élhetik meg saját létezésüket, erősen szoronghatnak, alvási és koncentrációs zavarokkal küzdhetnek. Nemcsak a traumát túléltek, hanem azok is szenvedhetnek, akik lehet, nem is tudnak arról, mi történt jelenlegi párjukkal annak a gyerekkorában. A másodlagos traumatikus stressz a későbbi családtagoknál fizikai tüneteket is okozhat, amely tovább ronthatja az életminőségüket. Magyarán: gyötörhet megmagyarázhatatlan migrén, amelynek a társunk gyerekkorában elszenvedett traumája a gyökere. A gyerekkori bántalmazást túlélők felnőttkori társainak intim kapcsolataira, de munkahelyi sikereikre is hatással lesz – vagy lehet – a régmúlt traumája, amely aztán a család teljes (például anyagi) jólétét is hosszú időre korlátozhatja” – foglalja össze érzékenyen a problematikát Tóth Erzsébet Fanni.

DISSZOCIÁCIÓ

A beszélgetés folyamán szóba került a disszociáció kérdése is, ami egy olyan pszichológiai jelenséget jelöl, amely során az egyén elveszítheti a kapcsolatot a saját gondolataival, érzéseivel, vagy érzékeli, hogy a külvilágtól eltávolodik. Ez a folyamat általában azért következik be, hogy az egyén képes legyen megbirkózni egy súlyos stresszes vagy traumatikus eseménnyel. A disszociáció lehet enyhe, átmeneti állapot, de akár krónikus is, és súlyosabb pszichológiai problémákat is jelezhet,

szükséges esetben például disszociatív zavarokat. Fontos, hogy az egyén megértse a disszociáció jelentőségét és kezelési lehetőségeit, hogy megfelelő támogatást és segítséget kaphasson a pszichés egyensúly helyreállításához.

A disszociáció mint pszichológiai jelenség a családon belüli erőszak egyik – komplex – megnyilvánulása, amely mélyen átszövi az egyén identitását és élményeit, hosszú távú hatásokat gyakorolva az érzelmi és mentális egészségre. „Mindenhol ott van körülöttünk a családon belüli erőszak” – húzza alá mondandóját a traumakutató, aki reagál az aktuális problémára. A gyermekkori bántalmazás olyan elterjedt, globális probléma, amely világszerte gyermekek millióinak jólétét veszélyezteti. Hosszú távú következményei sokrétűek. Többek között alkoholfüggőség, étkezési zavarok, önbántalmazás, párkapcsolati problémák, depresszió és komoly testi tünetek is kialakulhatnak a hatására.

A TRIGGERELÉS JELENSÉGE, AVAGY RENGETEG TRIGGERÜNK VAN, AMIRŐL NEM IS TUDUNK

A triggerelés olyan jelenség, amikor egy külső inger vagy helyzet váratlanul – és akár erősen – kiváltja valakiben egy korábbi traumatikus élményhez kapcsolódó érzelmi vagy fizikai reakciót. Ezek a külső ingerek, impulzusok lehetnek érzelmileg rendkívül megterhelő helyzetek, szavak, hangok, illatok vagy akár testi érintések is.

A triggerelés általában az adott traumatikus eseményt idézi fel, és testi reakciókban is megnyilvánul: például pánikrohamot, szorongást vagy fizikai fájdalmat okozhat. Fontos megérteni, hogy a triggerelés nem mindig egyértelmű vagy logikus, és az ingerek sokszor váratlanul és meglehetősen erőteljesen hatnak az érintett személyre.

A traumatikus élményekhez kapcsolódó triggerelő ingerek felismerése és megértése fontos lépés lehet a traumafeldolgozás folyamatában, segíthet az érintett személynek azonosítani azokat a helyzeteket vagy környezeti tényezőket, amelyek hatással vannak rájuk, és lehetővé teszi számukra, hogy a gyógyulás a lelki regenerálódás érdekében megfelelő módon reagáljanak a szóban forgó ingerekre.

A TRAUMÁINK A SÉRÜLÉKENYSÉGEINKET MUTATJÁK

A téma kapcsán elmondható, hogy traumáink sebezhetőségeinkről és belső gyermekkori önmagunkról is árulkodnak. Felnőttkorban gyakran találjuk magunkat újra a gyermeki pozícióban, elég csak egy olyan trigger, amely pillanatok alatt a múltban megtapasztalt fájdalom és sebeztség hatására újra felüti fejét. Ezek a visszazuhanások gyakran kihívásokkal teli pillanatok, azonban felnőtt, tudatos énünk lehetőséget kínál a helyrehozásra, a tudatosság gyakorlására, amelyben módunkban áll felismerni és megérteni érzelmeinket és reakcióinkat. Az ilyen pillanatok kiemelkedő fontosságúak lehetnek a személyes növekedés és az önismeret szempontjából, segítve bennünket abban, hogy a múlt árnyait feldolgozzuk és a jelenben tudatosan döntsünk.



| Fotó: www.freepik.com

FÓKUSZBAN A DIÁK

Az oktatási folyamatban valódi fordulatot hozhat az a megközelítés, amely a diákokat helyezi a fókuszba. Az orosz-ukrán háború vagy más traumatikus események idején érintett diákok gyakran nemcsak tanulási nehézségekkel küzdenek, hanem érzelmi és pszichológiai kihívásokkal is meg kell küzdeniük. Ebben az összefüggésben kiemelten fontos, hogy ne csak a tananyag elsajátítására helyezzük a hangsúlyt, hanem az érintett diákok megélésére is odafigyeljünk. Kérdéseinkkel és támogatásunkkal segíthetünk nekik abban, hogy feldolgozzák az átélt traumákat, és érzelmileg is felkészüljenek a tanulásra. Az empirikus tapasztalatokat és érzéseket is figyelembe véve építhetünk olyan tanulási környezetet, amely támogató és segítőkész minden diák számára – függetlenül attól, hogy alapiskolában vagy egyetemen vagyunk szaktanárok.

TRAUMATUDATOSSÁG

„Gyógyítanak minket a transzgenerációs felismerések” – állítja Tóth Erzsébet Fanni, aki szerint, ha a felismerések mellett megjelenik a magasfokú tudatosság is, traumatudatosságról is beszélhetünk. Minél alaposabban ismerjük és értjük élettörténetünket, valamint a transzgenerációs traumáink hatásait, annál inkább tudatosan cselekszünk és mélyülünk el saját belső lelki folyamatainkban. Az aktív traumatudatosság azt jelenti, hogy az egyén képes azonosítani azokat az (élet) eseményeket vagy helyzeteket, amelyek traumát okoztak neki, és felismeri azoknak az érzelmi, kognitív és viselkedésbeli hatásait. A traumatudatosság segíthet az érintett személynek abban, hogy hatékonyan kezelje traumáját, és elkerülje az újabb traumák kialakulását. Amennyiben hallgatói vagyunk egy traumatikus eseménynek, támogatásunkról kell, hogy biztosítsuk a vallomást tevő felet: „a látlak téged, hallak téged, jelen vagyok” megközelítés arra ösztönöz bennünket, hogy – maradéktalanul – legyünk jelen a pillanatban, és teljes mértékben elfogadjuk a másik érzéseit, tapasztalatait, belső vívódásait. Amikor figyelmet szentelünk önmagunknak és másoknak, képesek vagyunk az empátia erejével előrehaladni a gyógyulás és az önismeret útján.

A VÁLTOZÁSRÓL, MEGOLDÓKULCSAINK

A változás útjának megkezdése sosem könnyű, de elengedhetetlen ahhoz, hogy áttörjünk a transzgenerációs traumák és egyéb nehézségek öröklődő láncolatán. A változás, bár nagyon elcsépelten hangzik, tényleg bennünk kell, hogy elkezdődjön, mert az igazi, őszinte változás belülről fakad. Amikor meghallgatjuk, de nem feltétlenül fogadjuk el azokat a hangokat és üzeneteket, amelyek generációkon át szólnak hozzánk, akkor tudatos lépéseket tehetünk saját utunk kijelölése felé (lehet ez akár direkt határszabás is). Múltunk nem mindig azonos a jövőnkkel, és az elavult szabályokat, tanácsokat is újragondolhatjuk, hogy valóban azokat az értékeket követjük-e, amelyek számunkra igazán fontosak, az értékrendünknek megfelelőek-e.

Kardinális változást hozhat az életünkben a pszichoterápia, amely a lakásfelújításhoz hasonlóan hosszú – és részeiben azonos – folyamatot jelent, miközben előfordulhatnak katasztrofális pillanatok. Ehhez hasonlóan a traumafeldolgozás is számos kihívást tartogathat. Néha jönnek rosszabb fázisok, időnként egészen katasztrofálisak is, de az elviselhetetlen fájdalmat általában követi a nyugalom és az újrakezdés lehetősége. Az egyik legfontosabb lépés a gyógyulás felé az, hogy felismerjük és elfogadjuk a saját – megélt vagy örökölt – traumáinkat, s ez az önmagunk felé tanúsított őszinteség segíthet abban, hogy megnyíljunk a gyógyulás és az újrakezdés lehetőségei felé. Az út során előforduló felismerések és felfedezések új irányt mutathatnak számunkra, és segíthetnek abban, hogy kiálljunk önmagunkért, megismerjük és elfogadjuk saját identitásunkat. A traumák és az örökségük kezelése során ráébredhetünk arra, hogy a legnagyobb gyógyító erő valójában magunkban lakozik, és hogy a változás egyúttal a legmélyebb önfogadás és szeretet felé vezethet minket.



| Fotó: www.freepik.com