

nak – de olyan gondos ellátásban van részük, mint kevés gyerekeknek a Földön. Azt mondom L. asszonynak: „Az önök intézetében több a felebaráti szeretet, mint bárhol máshol.” Arra a sok szeretetre gondolok, amivel körülveszik a gyerekeket. Bólint, de aztán egészen más választ kapok, mint amire számítottam.: „Ah, mi olyan sokat kapunk vissza ezektől a gyerekektől! Az ott egészen különleges hely!” Boldog, hogy ott dolgozhat.

A legnagyobb megbecsülésem az ápoló személyzet valamennyi tagjának, és különösen meghajlok L. asszony előtt. Sokat tanultam tőle.

## Trauma

Lukas: A jövőben a Földünkön nemcsak a hőség és a szárazság lesz egyre gyakoribb, hanem a menekültáradat és a népvándorlás is. Logikus következménye ez annak, hogy míg a népességszám növekszik, a lakható vidékek területe csökken. Ahhoz hasonlóan, mint ahogyan az ipari nagyvárosokban már napjainkban is egyre többen keresnek megfelelő lakásokat, egyre nehezebb lesz kedvező életkörülményeket biztosító lakhelyet találni. Emberek milliói vándorolnak majd országról országra kétségbeesetten arra törekedve, hogy elmenekülhessenek a katasztrofális (politikai, klíma, gazdasági...) állapotok elől.

További logikus következmény, hogy ezeknek az embermillióknak traumákat kell elszenvedniük. Aki katasztrofális állapotok elől menekül, az nyilvánvalóan katasztrofális állapotokat élt át, ráadásul hosszú időn át. Mert nagyon rossznak kell lenniük a körülményeknek ahhoz, hogy az emberek elhagyják a hazájukat, a megszokott kultúrájukat és társadalmi beágyazottságukat,

és nekivágjanak az ismeretlennek. Közülük sokakra idegenben is csak rossz vár. Elutasításban és ellenségeskedésben lesz részük. És ha még annyira szerencsések is lesznek, hogy befogadásra találjanak, egy valamiben biztosan nem részesülnek: nem kapnak terápiás segítséget ahhoz, hogy feldolgozzák traumatikus élményeiket. „Szerencsájuk” kimerül abban, hogy hozzájuthatnak némi élelemhez, takaróhoz, sátorhoz, esetleg gyógyszerhez. És ha a sors szerencsejátékában övék lenne a főnyeremény, tanulási és munkalehetőségek is feltárulnának előttük.

Azért szólok erről, mert valamennyien tisztában kell lennünk azzal, hogy a jövőben *traumatizált személyek tömegeivel* fogunk találkozni, akiknek saját erejükből kell regenerálódnuk, mert egyébként lelki roncsokká degenerálódnak. Pszichoterapeutaként tudom, hogy ez mit jelent. De a háború elején született gyerekként azt is tudom, hogy annak az európai háború utáni generációnak, amelyet hasonló traumatizáló tapasztalatok terheltek (amelyeket ugyancsak terápiás segítség nélkül kellett viselnie), meglepően nagy hányada kellőképpen fel tudta dolgozni a megrázkódtatásokat. Bizakodóvá tehet bennünket a gondolat, hogy Franklnak igaza volt, amikor „tragikus optimizmusról” beszélt, és kifejezésre juttatta azt a meggyőződését, hogy az ember mindenestől, testestől, lelkestől kiszolgáltattja mindenkori körülményeinek, *szellemi szabadsága azonban megmarad*. Az ember rendelkezik egyfajta dacoló hatalommal, amelynek segítségével mindent újra kezdhet, és amely alkalmassá teszi őt arra, hogy főnixmadárként kiemelkedjék a hamuból, ha úgy hozza a sorsa.

A gond csak az, hogy napjainkban ezt sok ember nem tudja.

Schönfeld: A harminchat éves M. asszony azért jött el hozzám, mert nehezen tud elaludni, és éjjelente gyakran felébred. Mivel három kicsi gyereke miatt éjszakánként olykor egyébként

is fel kell kelnie, komoly alvászavarral küzd. Ezek azonban csak az első mondatai annak magyarázatául, hogy miért keresett fel. Rögtön hozzá is teszi, nem csoda, hogy alvászavarban szenved, hiszen szörnyű gyerekkora volt.

Én még csak fontolgatom, beszéljessünk-e behatóbban a gyerekkoráról, ám belőle máris ömlik a szó. Az anyja meghalt röviddel a születése után. Rá egy évre az apja újra megnősült. Főleg a három kicsi gyereke érdekében, véli M. asszony. Ez azonban rossz döntésnek bizonyult, mert a mostohája keveset törődött a kicsikkel, számára a kényelem és a csinos ruhák fontosabbak voltak. Azonkívül M. asszonyt szexuálisan bántalmazta a nagybátyja. Ráadásul néhány évvel ezelőtt agyvérzést kapott. Teljesen váratlanul csapott le rá. Majdnem belehalt. Az édesanyja családjában többen is kaptak agyvérzést, valószínűleg genetikai hajlama van erre. Hónapokig tartó bénulásokat hagyott maga után, amelyek csak sok torna és pszichoterápiás kezelés után múltak el. De egy újabb agyvérzés elkerülése érdekében szigorúan oda kell figyelnie az életvitelére, az egészséges táplálkozásra és a mozgásra.

„Az én életemben minden rosszul sikerült! Egymást érik a szerencsétlenségek!” – panaszolja többször is. Irigyli azokat a gyerekeket, akiknek oltalmazott gyerekkoruk volt – őt senki sem oltalmazta. Lány korában egyetlen foglalkozásra vágyott igazán: szeretett volna lovakat tartani. Kicsi kora óta nagyon szerette a lovakat. Mostohaanyja azonban figyelmen kívül hagyta ezt a kívánságát, és rákényszerítette, hogy egy bevásárlóközpontban legyen tanuló. Kezdetben egyáltalán nem tetszett neki ez a foglalkozás. Később egy drogériában talált munkát, az már jobb volt. Még most is szívesen dolgozik ott, a gyerekek miatt csak háromszor fél napot egy héten. „Nekem semmi sem sikerült...” – hangzik a panasza.

Lukas: A relativitáselmélet nem csak a fizikában érvényes. A dolgok megítélése a pszichológiában is *relatív*, és ez több mint ha csak *szubjektív* lenne.

Ezért tilos összevetni egymással-szenvedést okozó helyzeteket. Egy afrikai menekült, akit a megfulladás határán mentettek ki a Földközi-tengerből, talán azt gondolná: M. asszony biztonságos országban él együtt a férjével és a gyerekeivel egy jól felszerelt lakásban, van állása és jó jövedelme, van beteg- és nyugdíjbiztosítása, puha ágyban alszik, és nem kell attól tartania, hogy elveszíti komfortos életkörülményeit. Közben azonban elfelejti, hogy mindezen dolgok megbecsülése *relatív*. A pszichoterápiás gyakorlatban mi ezt nem felejtjük el. Gyakran mégis korrigálnunk kell a páciensek nézőpontját, mert relativitásukkal túlságosan a téves megítélés közelébe kerülnek, ami egyenes úton vezet a lelki béke felbomlásához.

Így M. asszony esetében sem szögezhető le ellentmondást nem tűrően, hogy eddigi életében „minden” rosszul alakult volna. Különösen az agyvérzés utáni gyógyulása ad okot öröme és hála. A három eleven, egészséges gyerek is Isten ajándéka. Aki nem méltányolja idejében a kapott ajándékokat, és csak akkor becsüli őket, amikor már elveszítette azokat, az nemcsak kimondhatatlanul buta, hanem élete legbecsesebb kincseitől is megfosztja magát.

Mivel azonban azoknak a pácienseknek, akiket valamilyen szenvedés kerített a hatalmába, nincs érzékük az életük pozitívumaihoz, az ő esetükben egy kis trükköt alkalmazunk. Először is arra hívjuk fel a figyelmüket, milyen pozitívumokat köszönhetnek *saját maguknak*, majd óvatosan arra is, amit jó sorsuk nyújtott nekik. Ki utasítana el egy őszinte dicséretet? És a megdicsért inkább kész arra, hogy másokat vagy valamit méltányoljon, mint az, akit nem dicsérnek.

Schönfeld: Nem érthetek egyet M. asszonnyal. Mégis csak egy olyan nő ül előttem, aki bátran kiállt egy súlyos betegséget. Vég nélkül siránkozhatott volna idegesítve ezzel az egész családját, de nem: kitartó edzéssel bátran szembeszegült a sorsával. Ezért elismerés jár neki! Dicséretes példát mutatott két fiának és lányának. Végül is megtehetette volna, hogy engedi, hogy a gyerekei ápolják, ahelyett, hogy ő maga találja meg az aktív életbe visszavezető utat.

M. asszony elgondolkodik, és egyetért velem. Éppen mert gyerekként nem volt könnyű élete, másodszor is elismerést érdemel. Rossz tapasztalatai dacára nem zárkózott el az emberi kapcsolatok elől, és nem lett megkeseredett. Ehelyett a gyerekeit a felnőtté válás során megajándékozta azzal az oltalommal, amiben neki nem volt része. Le a kalappal, ez valóban megérdemli a legnagyobb elismerést!

M. asszonyt meglepik ezek az új szempontok, de elismeri igazukat. Sőt kiegészíti: a férjével is szerencséje volt. Valóban jó házasságban él, a gyerekei csodálatosak, belátja, hogy ez mind igaz. Mégis gyakran szomorú, mert sok minden olyan nehéz volt az életében. Korán elveszítette az ártatlanságát, felnőtté kellett válnia mielőtt eljött volna az ideje. Azok nehéz évek voltak.

Nos, nézzük meg most a nehezet (a szép mellett) alaposabban. Filozófiai kifejezéssel élve a sors nem igazságosan osztogatja a kegyeit. Meglehet, hogy gyerekkorában több szenvedést kellett elviselnie, mint másoknak. Egy darabig időzünk annál a felismerésnél, hogy nekünk, embereknek sok esetben nincs választásunk. Egyszer csak feltartóztathatatlanul közeledik hozzánk valami, amit soha nem kívántunk volna magunknak. *Egy választásunk* mindenesetre van, ami csorbíthatatlanul áll a rendelkezésünkre, éspedig annak eldöntése, hogy mire irányítjuk a figyelmünket. Ő például megteheti, hogy elsősorban arra figyel, ami elszomorító volt az életében. De ugyanígy az örömtelire

is irányíthatja a tekintetét, a gyerekeire, a boldog házasságára, arra, hogy az agyvérzés után meggyógyult. Ez a saját döntése, és ez lesz az, ami az elkövetkező napjait borússá teszi, vagy szelíd fénnyel árasztja el.

Bárhogy is döntsünk azonban, és ha még oly tudatosan is az örömtelire figyelünk, *az átélt szenvedés szenvedés marad*. Ettől senki sem szabadít meg bennünket. De azt, hogy vajon a kárunkra válik-e, még alaposabban meg kell vizsgálnunk. Nem ritka ugyanis, hogy miközben a szenvedés elviselésével küszködünk, kialakul bennünk egyfajta „szenvedéskompetencia” (Lukas). Olyan képességeket alakítunk ki magunkban, amelyek kellemes és oltalmazott helyzetekben nem fejlődnének ki. Mi asszony rögtön érti, mire utalok. Igen, küzdő emberré vált. Ha a családjában ki kell harcolni valamit, mindig ő az, aki megtalálja a győzelemhez vezető utat. Mégis, mondja, túl nagy árat fizetett ezért.

Lukas: Ma már számos, a traumatizált személyekről szóló tanulmány áll a tudósok rendelkezésére. Mindenekelőtt szögezünk le valamit: minden esetben olyan vizsgált személyekről van szó, akik *túlélték* a traumát. Azért hangsúlyozom ezt, mert vannak olyan szörnyű események (például földrengés, bevetés a fronton a háborúban és hasonló), amelyek az érintettek halálával is végződhetnek. Aki tehát átélt egy traumát, az az áldatlan szörnyűség közepette mégis csak valamennyi kegyelemben részesült. Rajta áll, hogy méltónak bizonyul-e a túlélésre. Tény azonban, hogy maga a pusztító túlélés különböző módokat kínál a trauma utáni élet egyéni alakítására. A szabad választás lehetősége pedig lassan felébreszti az akaratot, és az élet kreatív alakítására szólít fel.

Megfigyelhető továbbá, hogy a trauma utáni élet soha nem lesz ugyanolyan, mint amilyen az a trauma átélése előtt volt.

Megváltozik. De hogyan? Kétféle törekvés válik el élesen egymástól. Ha bosszúvágy, gyűlölet, düh, elégedetlenség kerekedik felül, akkor az érintett minden élethelyzetére rávetül a múlt árnyéka. Minden cselekedetében, jelenének minden szögletében az átélt trauma leselkedik rá, és orvul megtámadja. Ha azonban „az értelem akarása” (Frankl) kerül túlsúlyba, a változás értékes képességeket fejleszt ki az érintettben. A szenvedő emberek érzékenyek. *Tudják*, hogy mi fáj, és mennyire fáj. És mivel birtokában vannak ennek a tudásnak, messzemenően elkötelezettek a mellett, hogy gátat vessenek a fájdalom továbbterjedésének.

Volt egyszer egy műszaki szakember, aki kifejlesztette az első segélyhívó rendszert a német autópályákon. Nem sokkal az előtt a fia egy balesetben elvérzett az autópályán, mert a mentőautó túl későn ért a helyszínre. Volt egy ismert müncheni szociálpedagógus, aki elszántan küzdött a családon belüli erőszak ellen; ő volt az első, aki beszélgetéseket kezdeményezett kontrollvesztett férfiak számára. Az egyik szemére vak volt. Az apja verte ki a szemét. Különböző tanulmányokban számtalan beszámolót olvashatunk olyan, szenvedést átélt személyekről, akik áldást jelentenek embertársaik számára. M. asszony is közéjük tartozik. Ahelyett, hogy nevelőanyja példáját követné (neki is három gyérekről kellett volna gondoskodnia), ő biztosítja a gyerekei számára az otthonnak azt a meghittségét, amiben neki nem volt része. Először is azt bizonyítja, hogy senkinek sem kell feltétlenül követnie azt a példát, amit ő tapasztalt meg a környezetében, másodsor, hogy egy tragédiának nem kell óhatatlanul egy másik tragédiába torkollnia. Belső diadal kiváltója is lehet.

M. asszonyban sajnos még nem teljesedett ki a diadal érzése. Értelemakarásában még mindig felfedezhetők a düh és a neheztelés nyomai, amelyek felőrlik az erejét. Kolléganőm terápiás munkájának része lesz, hogy segítsen leszámolnia ezekkel az érzésekkel.

Schönfeld: Következő találkozásunk alkalmával M. asszony egy családi ünnepről mesél, amely visszafogottan zajlott, mert röviddel az előtt meghalt egy rokonuk. Azóta újra sokat gondol a halálra, amelytől egyszer már sikerült megmenekülnie. Arról beszélgetünk, milyen a „jó halál”. Optimális esetben minden bizonnyal hozzátartozik a kiteljesedett élet és a megnyugvással fogadott búcsú.

„Békében meghalni” – erre ma még nem lenne képes, mondja M. asszony. Túl sok düh izzik benne, ami lehetetlenné teszi a megnyugvást. „Nos, akkor most színt kell vallania a dühének”, válaszolom, „mi tartja életben?”

A nagybátyja, mondja a páciens. A mostohaanyja önző volt, és csak fényűzést akart. Ezért rendkívül fontos volt neki ez a nagybácsi (M. asszony elhunyt édesanyjának a fivére), aki több éves amerikai tartózkodás után tért vissza Németországba. Sportkocsival furikázott, vett egy nyaralót az Északi-tengernél, nagy lábon élt. Ez lenyűgözte a mostoháját, ezért gyakran meghívta magához. A nagybácsi azonban nem mutatott különösebb érdeklődést iránta és a két unokaöccse iránt sem, egyedül az akkor tizenegy éves kislány, M. asszony érdekelte. Kisebb ajándékokkal kedveskedett neki, amelyeket M. asszony nagyon szívesen fogadott. Nagyon vágyott a törődésre, amit nem kapott meg sem a nevelőanyjától, sem az apjától, aki sokat dolgozott, esténként pedig csak nyugalomra vágyott. Ezzel szemben a nagybácsi sok időt szentelt neki. Elment vele egy közeli lovas tanyára, a szünidőben pedig elutazhatott hozzá az Északi-tengerhez. Ez nagyon jó volt.

Ez a boldog időszak csak rövid ideig tartott. A szünidőben egy este a nagybácsi hirtelen meztelenül bukkant fel a fürdőszobában, miközben ő zuhanyozott. Nagyon megrémült, elmene-kült előle, és ellenérzéssel fogadta, ha a nagybácsi megérintette őt az autóban. Otthon minderről beszámolt a mostohaanyjának,

aki minden szavát kétségbe vonta. Nem hitte el, hogy egy ilyen elegáns férfi képes így viselkedni. Végül a nagybácsi a lakásán megerőszakolta. M. asszony egész pontosan emlékszik a szörnyű esetre. Megdermedten feküdt az ágyban, védekezni sem mert. Borzasztó fájdalmat érzett. Véres fehérneműjét elrejtette a mostohaanyja elől – milyen magyarázatot is adhatott volna? Aztán azt mondta, hogy fáj a hasa, és két napig ágyban maradt. Biztos volt benne, hogy senki sem hitt volna neki. Mindenesetre úgy tűnt, a nagybátyja megrémült a „betegsége” hírére, hiszen ő természetesen tudta, hogy mi történt. Talán elfogta a félelem, hogy fény derül a tetteire. Mindenesetre ezt követően ritkábban látogatott el hozzájuk, míg végül teljesen elmaradt.

„Senki sem hitt volna nekem, senki sem állt az én oldalamon! Soha senki nem jelentette fel ezt a férfit!”, kiáltotta a páciens könnyek között.

Arról kérdezem, hogyan alakult később az élete. Azonnal elköltözött otthonról, amint betöltötte a tizennyolcadik életévét. Egy barátnőjével osztoztak egy parányi lakáson, és csodálatos időszak köszöntött rá. A mindig vidám barátnője magával vitte szórakozni. Hamarosan mindkettőjüknek komoly barátja lett. Gondtalanul éltek. Néhány vidám év után megismerte a mostani férjét. Szérelem volt első látásra, és ez mind máig nem változott.

Azt kérdezem, hogyan érezte magát az első szabad szexuális aktusok alkalmával. Azt mondja, ő is és a vele egyidős fiúk is gyámoltalanok voltak, mint vélhetően kezdetben minden fiatal. A férjével azonban e tekintetben is boldog együttlétekre került sor.

Lukas: Kétségtelen, hogy a megerőszakolás traumatikus esemény volt a páciens életében. Az a halvány kétely, amely mégis felmerül a történet kapcsán, más természetű. Az a kétség ugyanis,