

## Legnagyobb közösségi traumánk: Trianon

A közösségi trauma legfontosabb vonása, hogy nem hirtelen csap le, hanem egy hosszabb folyamat következménye, különösebb látványos tünetek nélkül fejt ki az identitást ellehetetlenítő hatását, ezért van komoly tétje a hallgatás megtörésének, a közösség egészét megmozgató emlékezeti munkának. De mielőtt ezt részletesebben kifejtjünk, tekintsük át a trauma általános ismérveit.

### A trauma kialakulása

A trauma olyan érzelmi megrázkódtatás, amellyel az egyén nem tud megbirkózni, magatehetetlenné válik, így az zavart okoz valóságérzetében és pszichológiai jólétében. A trauma nagyon kifejezett izgatottság, nyugtalanság állapota, amelyben a fenyegetettség élménye meghaladja a személyiség védekező mechanizmusát. A trauma lejátszódásának idejére a rettenetes külső erő az egyént a tehetetlenség állapotába sodorja.

Az egyén a veszélyre jól összerendezett reakcióval válaszol. Az összes biopszichológiai készlet a lehető legrövidebb idő alatt aktivizálódik, a maximális készültség állapotába kerül, hogy biztosítsa a túlélést. Mint minden faj, így az ember számára is rendelkezésre áll a harcolni vagy menekülni reakció. Bármelyik reakció mellett is dönt, a stressz egy része feldolgozódik a cselekvés által, a többi pedig az átélt tapasztalatot követően.

Hatalmas fenyegetettség esetén azonban már a körülmények észlelésekor bekövetkezhet olyan állapot, amelyben ezek a reakciók nem tudják elhárítani a fenyegetettséget. A tehetetlenség megélése miatt a személyiség a testi és mentális működés „kialvásának” stratégiáját alkalmazza. A hatalmas stressz állapotából a teljes dermedtség, tetszhalál állapotába kerül. Az életfunkciók a minimumra

csökkennek, a szervezet a halálhoz hasonló állapotba jut. A leglátványosabb megnyilvánulása ennek a fázisnak a teljes motoros gátltság, bénultság, a fájdalom megéléseinek megszűnése. Mintha a testünk nem a sajátunk lenne, nem tudjuk megmozdítani, nem érzünk fájdalmat, gyakran megjelenik a „magunkon kívül”-levés érzése – úgy tekintünk a szituációra, mintha az nem is velünk, hanem valaki mással történne. Ellentmondásosnak tűnik bár, de a tetszhalál állapota még mindig képes biztosítani valamilyen esélyt a túlélésre. A célirányultság nélküli reakciók, amelyek energiát használnak, hogyha mozdulatlanra merevednek, akkor lehetővé válik, hogy a szervezet minél kisebb szenvedéssel viselje el a támadást.

A személyiség testi és érzelmi integritásában hasítás következik be. Az egyén érzelmileg izgalmi, félelemmel elárasztott állapotban van, de a legfájdalmasabb ingerre sem reagál. Néha a láthatatlanság érzése jelenik meg, az a benyomása, hogy az aktuális veszély valaki mással történik – ami egyfajta mentális menekülést jelent. Ennek a menekülésnek az ára, hogy az egyes pszichés funkciók, folyamatok közti folyamatosság és összerendezettség elveszik, egyes területek egymástól elszakadva, összefüggéstelenül működnek – ennek következményeként jelenik meg a lelki trauma megélése. A traumatizált egyén nagyon erős érzelmeket él át, anélkül, hogy visszaemlékezne a traumás eseményre, vagy éppenséggel nagyon is részletesen emlékszik vissza, de minden érzelem nélkül.

A trauma megélése szétrombolja a biztonságérzetet, az addig kialakult, megfelelő kompetenciaérzéssel rendelkező énképet. Aláássa az önbizalmat, ezen keresztül a más emberek, illetve a közösség iránti bizalmat. A kapcsolatok súlyos sérülései az egyén létezésbe vetett hitét rombolják szét, ami a traumamegélés elsődleges következménye, és ez a későbbiek-

ben is folytatódik egy minden szintre kiterjedő elidegenedés formájában.

Annak a valószínűségét, hogy traumát élünk át, nagyon sok társadalmi-kulturális tényező befolyásolja. Természeti katasztrófák gyakrabban fordulnak elő egyes földrajzi területeken. Az erőszak következményeként megjelenő traumák kultúráról kultúrára változnak, a társadalmi értékrendszertől függően. Történelem, amelyeket egyik kultúrában traumaként élnek meg, másokban nem számítanak annak.

Traumatizálódáshoz vezet minden olyan élettörténet, amelybe érzelmileg nagymértékben bevonódtunk. Érzelmi krízisek, amelyek a veszítés, a megvonás, a szeparáció elemeit tartalmazzák, pl. válás, haláleset. Az egzisztenciális bizonyosság megszűnése munkahely elvesztésekor, nagy anyagi veszteségek, a biztonságot jelentő lakóhely elvesztése törvényszerűen traumatizálódáshoz vezetnek. Mint ahogyan az életet veszélyeztető betegségek átélése, erőszakos cselekmények, bántalmazás, szóbeli vagy fizikai erőszak, a szeretett személy bántalmazásánál, kínzásánál való jelenlét, szexuális bántalmazás, terrornak való kiszolgáltatottság az önvédelem teljes hiányában; a családon belüli erőszak, gyermekkel szembeni szülői bántalmazás, elhanyagolás is. Súlyos, akár életre szólóan tartó traumatizációt hoznak magukkal a háborúk, a történelmi traumák, amelyek nemzeti traumaként súlyos csapásokat mérnek egy országra (pl. a trianoni békediktátum). Váratlan természeti katasztrófák, földrengés, tűzvész esetén, világjárványok kitörésekor, akár közvetlen résztvevőként vagyunk jelen, akár csak szemtanúként, nem kerülhetjük el a pszichés traumatizálódást.

Egy erőszakos, traumatikus esemény hatására a világ kiszámíthatatlanná, veszélyessé, ijesztővé válik. A sérülések és balesetek traumatikus nyomot hagynak a sérülteken és hozzátartozóikon, de azokat is érintik, akik segítőként, önkéntesként vagy csak egyszerű szemtanúként vannak jelen. A traumatikus élményekkel nehéz megküzdeni, s míg egyesek maguktól felépülnek az őket ért sokkból, mások számára annak utóhatásai sokkal fájdal-

masabbak, és személyiségük mindenképpen megváltozik a történelem hatására. Egyeseken azonnal észrevehető a trauma hatása, mások erősen tartják magukat, próbálják elfojtani az őket ért szörnyűségeket.

### Trauma egyéni szinten

A traumára megjelenő közvetlen reakció a nagyon erős félelem, ritkán a személyiség szétesésére utaló jelek, az izgatottság, a nyugtalanság jellemző. A sérült egyén intenzív félelmek közepette újra és újra átéli a súlyos traumát. Az újra átélt erős félelmek kivétel nélkül a tehetetlenségérzés és az önkontroll elvesztésének következményei. Az illető állandó fokozott feszültségben, lebegő félelemben él, folyamatosan attól rettegetve, hogy valami rossz fog vele történni. Fokozott éberségi állapotokban a hirtelen megjelenő külső (legtöbbször) hangingerrekre összerendeznek, folyamatosan azt vizsgálják, mennyire biztonságos az a hely, ahol tartózkodnak, hogyan lehet azt leghamarabb elhagyni, ha szükség mutatkozik rá, vagy éppenséggel az utcán járva gyakran megfordulnak, hogy meggyőződjenek róla, nem követi-e őket valaki. Koncentrációs képességük szelektív: jól tudnak koncentrálni minderre, ami a veszély lehetőségét hordozza magában, de egyéb tevékenységekben koncentrációjuk jelentősen csökken.

A gyakori, legtöbbször jelentéktelen vagy látható ok nélküli ingerlékenység, dühkitörések nemcsak a félelem és a fokozott szorongás következményei, hanem azzal is kapcsolatosak, hogy az illető úgy érzi, igazságtalanság történt vele, hogy mások nem értik meg és elutasítják, hogy joguk van a viharos reakciókra, mert mások nem éltek át olyan kínokat, mint ők. Mindez nagymértékben hozzájárul családi, baráti kapcsolataik megromlásához, és a további izolálódásukhoz, ami persze tovább rontja annak az esélyét, hogy mások együttérzése eljusson hozzájuk.

Nagyon kínzó érzés az állandóan jelen levő bűntudat. A traumát átélt emberben legtöbbször időtlen időig jelen van ez az érzés, mert a barátai, harcostársai életüket veszítették, és

ő úgy érzi, hogy nem tett meg mindent annak érdekében, hogy megelőzze a bajt, hogy megmentse őket.

Az érzelmi életre az elszegényedés, az el-sivárosodás válik jellemzővé, és ez alapvetően meghatározza a zavarban szenvedők mindennapi életét. Nem tudják érzelmeiket kifejezni, nem tudnak örülni, semmi sem vidítja fel őket, de szomorúságot sem éreznek, a minden mindegy állapotában élnek. Mintha csak a félelem és a harag maradt volna meg számukra az érzelmekből, azok, amelyek szorosan összefüggenek az elszennvedett traumával, és mindazzal, ami az átélt szörnyűségekre emlékezteti őket. Mivel a trauma az egyén számára veszélyt jelent, gyakran látni, hogy érzelmi megnyilvánulásai csak a veszélyre való reagálásban fejeződnek ki. Más élmények befogadására teljesen képtelenné válik. Gyakran megváltozottan élik meg magukat. Olyannak, aki mindenkitől eltávolodott, és senki közeli sincs már számukra. Ez az elidegenedettségérzés büntudatot kelt bennük, mert legközelebbiük iránt sem képesek közelséget érezni.

Az illető nem tud visszaemlékezni egyes, a traumával kapcsolatos fontos részletekre. Ez a hasítás védekező mechanizmusának a következménye: így válik lehetővé, hogy az egyén elkerülje az újabb szembesülést az elszennvedett traumával. Időnként feltűnő, hogy milyen élénken képes felidézni egyes részleteket a mindennapi életből, míg más részletekre egyáltalán nem tud visszaemlékezni. Ez akkor válik érthetővé, ha megismerjük a trauma természetét, amely a túlélési mechanizmusokat aktivizálja. Az egyén arra kényszerül koncentrálni, ami a túléléséhez kulcsfontosságú, ezért az jól bevésődik, míg a trauma többi részletét elhanyagolja. Ezért azokra később nem is tud emlékezni.

Kezdetben a személy fenyegetettséget és szorongást él át, melynek feloldására megpróbálja a korábbi problémamegoldó eszközeit mozgósítani. Akár már ebben a szakaszban is eljuthat a megoldásig, de amennyiben ez nem sikerül, akkor a továbbiakban az úgynevezett hibakeresési próbafolyamat következik, ami a személy részéről aktív erőfeszítést igényel. Ilyenkor a feszültség egyre tovább nő, és a

viselkedés összerendezettség folyamatosan csökken. Amennyiben ebben a szakaszban sem sikerül megoldást találni a problémára, akkor a viselkedés egyfajta kapkodásszerű állapotba fordul át, és a személy mindent kipróbál, amit csak lehetséges, a helyzet megoldása érdekében. A folyamat sikertelensége esetén végül a személyiség alkalmazkodóképessége végképp felborul: kimerülnek a pszichés és sokszor a fizikai energiataralékok is, és bekövetkezik az összeomlás, amely testet ölthet romboló magatartásmintákban, illetve olyan regresszív folyamatban, amely testi betegséghez vezet.

Traumatizáció során az elviselhetetlen lelki fájdalom miatt a dezintegráció állandóvá válhat, továbbá az agy kognitív működése is megváltozhat: az emlékek, a narratíva széteshet. Mindez annak érdekében történik, hogy távol tartsa az ént a sokkoló esemény emlékétől. Azonban ilyenkor az idő- és térbeli dimenziók is megváltozhatnak, aminek hatására a személy elveszettséget élhet át. Az öndestruktív magatartás megjelenésének veszélye – mint a feszültségcsökkentés megszüntetésének egyik lehetséges útja – ebben az esetben fokozottan felerősödik. A trauma és a trauma állapota tehát egyszerre olyan sokkhatásként éri a személyt, amellyel nem tud megbirkózni, és amely azonnal destruktív hatást fejt ki.

A trauma megélésben fontos komponens az idő. A trauma mindig a múltban gyökerezik, és azáltal gyakorol hatást a jövőre. Gyakran épp azért nem érzékelhető közvetlenül, mert lehet egy vagy több olyan múltbeli történés, amely nem fogalmazódott meg, azonban bizonyos helyzetekben feléledhet, és utólag gyakorolhat nyomást ránk. Ha az egyén nem tudott megküzdeni az adott traumával, az a személyiségében egy időzített bombaként van jelen.

Az egyéni traumával való megküzdés alapvető eleme a biztonságérzet megteremtése, mert ez teszi lehetővé, hogy a zavarban szenvedő fel tudja tárni az átélt traumával kapcsolatos érzéseit, majd elkezdje azokat integrálni saját belső realitásába – elindulva így azon az úton, amelyen újra felépítheti elveszített világát, múltját. Ha sikerül megszüntetni a tegnap és a ma közötti szakadékot, megszületik

a holnap-kép is, amely lehet, hogy nem lesz teljesen hegmentes, de élhető minőséget ad a mindennapoknak.

### A közösségi trauma

Ami egyéni szinten történik, az történik a közösség szintjén is. Minden traumatikus esemény következménye a lélek súlyos sérülése: az emberi világ megszokott, lélekbe vésődött gondoskodó sémáit megsemmisítő, a természetes védekező reflexeket felfüggesztő erőszakos esemény szétzúzza az én önmagáról és a világról kialakított képét, alapjaiban rendíti meg az egyén közösségi és tájékozódási kötődéseit. A háborús vagy történelmi események, mint például Trianon, tehát nemcsak személyes veszteségeket okoznak, nemcsak a nemzetállami önállóság létét kérdőjelezi meg, de ellehetetlenítik a közösséget összetartó kötelek alapjait is, ami egyéni identitásában is fenyeget minden átélőt.

A közösségi trauma jellegzetessége, hogy az általa kiváltott érzelmi reakciókhoz nem szükséges a személyes átélés, évtizedekkel, évszázadokkal később is képes hatást gyakorolni a közösség tagjaira, ha időközben a közösségnek nem sikerült feldolgoznia azt.

A közösségi trauma a nemzeti identitás-tudatot rombolja szét. Megszűnik az a közösség, amely korábban lehetőséget adott a társas intimitás megélésére, és közös cselekvésre készítetett. Olyan csapás, mely a közösségi élet alapszerkezetét érinti, az embereket összekötő köteleket károsítja, gyengíti az összetartozás-tudat élményét. Folyamatosan tudatosul, hogy a közösség mint a támogatás hatékony formája és az egyéni identitás fontos része megszűnt létezni. És ha a közösségi keretek többé-kevésbé felszámolódtak, akkor az emberek úgy látják, hogy képtelenek energiát fektetni a közösség újraélesztésébe. Úgy érzik, hogy hitük, kitartásuk, ragaszkodásuk, érzéseik kiüresedtek.

A hiányt, mely minden történelmi trauma evidens velejárója, veszteséggé kell változtatni ahhoz, hogy fel lehessen dolgozni. Erre

szinte kizárólag a gyászmunka alkalmas, mert az irracionális félelmek, amelyek megszállják az egyént vagy a közösséget, akkor tudatosulnak ténylegesen, és akkor szüntethetők meg, ha megnevezzük őket. A veszteség megnevezése a gyászmunka első lépése, a megtörténetet térben és időben, lépésről lépésre eltávolítja a jelentől. Az elmesélhető veszteségek színhelye a történelmi múlt, az átbeszéltek pedig hozzásegítenek azoknak a lehetőségeknek a körvonalazódásához, amelyek újrendeződni és alakulni tudnak a jelenben vagy a jövőben.

A közösségi veszteségek átbeszélése hosszasan tartó, fájdalmas folyamat. A trianoni békediktátum okozta kollektív veszteségben az igazságtalanság megélése a specifikus trauma. Az igazságtalanság megélése büntudatot, szégyenérzetet gerjeszt, kisebbségi érzést, a megbélyegezettség érzését a kollektív tudatban. Mindezek mellett a többi nemzettel való mindennapi együttélésben a bűnbakként való önfogadás és öngazolás is tartós nemzeti identitás-zavart eredményez. Az identitás-zavar fenntartásához pedig alapvetően hozzájárul a feldolgozatlan trauma generációról generációra való továbbadása.

A veszteségek számbavétele, a gyászmunka megnyitja a lehetőséget az újrakezdéshez, és ez a gyászmunka a kibeszélés lehet. Verbalizálni kell a mélyen elfekvő érzéseket. Ám ez a megszólalás nem könnyű feladat, jól mutatja ezt a személyként elszenvedett traumatikus sérülés másik fontos következménye: a hallgatás. Az erőszakos események áldozatairól való hallgatás több okból kifolyólag jelenik meg. Egyfelől a lélek ösztönös védekezési reflexe az elfojtás, a soha meg nem történt tudatállapotának igénye, másfelől a közösségi-társadalmi nyomás, mely mind a személyes, mind a közösségi trauma esetében az elfordulásban és a továbblépésben érdekelt, tehát a hallgatást preferálja, a fenyegető irracionális erőktől való félelem miatt.

A hallgatás megtörésének, a közösség egészét megmozgató emlékezeti munkának komoly tétje van: a közösségi traumának ugyanis a legfontosabb vonása, hogy nem hirtelen csap le, hanem egy hosszabb folyamat

következményeként különösebb látványos tünetek nélkül fejt ki az identitást ellehetetlenítő hatását.

A traumafeldolgozás folyamatának három fázisa ismert. Az első az aktív, érzelmileg fel-fokozott állapot, amely az élmények és érzelmek megosztásáról szól. A második fázis egy csendesebb időszak, amelyben elsősorban belső munka történik. A harmadikban pedig az érzelmek lecsillapodása, alkalmazkodás a kialakult helyzethez, a trauma és a fájdalom elengedése játszódik le.

A múltban történt események meghatározzák a jelent, továbbá a közösség, a nemzet szintjén is hatással vannak a kollektív identitás alakulására. Az, ahogy a történelmi események a közösség számára értelmet nyerne, ahogy a hétköznapi elbeszélésekben megjelennek, ahogy továbbadódnak generációról generációra, azaz megjelennek a kollektív emlékezetben, részévé válnak a nemzeti identitásnak, formálva az egész társadalmat és annak tagjait. Azt tapasztalni, hogy a trianoni trauma még mindig aktívan működik, megfigyelhető az erős érzelmi involváltság, a veszteség tagadása, a közösségi trauma mérsékelt feldolgozása. A kollektív emlékezet alakításában alapvető szerepe van az oktatás szellemiségének, a történelemoktatásnak mind az anyaországban, mind a leválasztott területeken. A valós történelmi tények nemzedékről nemzedékre való továbbadása eredményezheti a történelmi igazságtalanságérzés feldolgozását. Megszüntetve ezáltal a kollektív büntudatot, a szégyenérzetet, a megbélyegzés és a kisebbrendűségi érzés transzgenerációs romboló hatását.

A traumatizáltság negatív hatással van a közösség identitásának szerveződésére, és a feldolgozás gátlása egyfajta áldozatszerep kialakítását idézi elő. Az áldozatszerep pedig életben tarthatja az érzelmi traumát a kollektív emlékezetben, amely továbbadódik a későbbi generációkra. A trianoni békediktátum feldolgozása azért különösen bonyolult és nehéz, mert a határon túli nemzetrészek helyzete, a nemzeti identitás megőrzéséért tett küzdelmek folyamatosan a jelenben tartják a múlt negatív történéseit, és automatikusan emlékeztetnek rá. A szétzilálódott közösségi identitás újrendezésének, a sikeres közösségi gyász-munka keresztülvitelének elengedhetetlen feltétele a történelmi múlt kollektív átbeszélése, amely az emlékezetmunkában ölthet formát.

A trauma feldolgozása nem egyszerű, ahogy az áldozatszerepből való kilépés sem, az elgyászoláshoz nem kis időre van szükség. A traumoldó folyamatban meghatározó szerepe van, hogy a magyar Országgyűlés 2010-ben törvénybe iktatta: a Trianonra való emlékezést, június 4-ét a nemzeti összetartozás napjává nyilvánítja: „a több állam fennhatósága alá vetett magyarság minden tagja és közössége része az egységes magyar nemzetnek, melynek államhatárok feletti összetartozása valóság, s egyúttal a magyarok személyes és közösségi önazonosságának meghatározó eleme”.

A nemzeti trauma feldolgozása aktív megmunkálást igényel a közösség részéről: felelősségvállalást, a tényekkel való szembenézést, gyász-munkát és a fájdalom elengedését.

2020. április



László Dániel: Mindig van remény