

Judith Herman: *Trauma és gyógyulás.*

Az erőszak hatása a családon belüli bántalmazástól a politikai terrorig

A kötet a Tűz-hely Könyvek sorozatban látott napvilágot, amelyben a nők és a társadalom, valamint a nők elleni erőszak témáit járják körül.

Míg a kiadónál már előkészületben lévő könyvek egyike a szóbeli erőszakkal, a másik a kamaszok önvédelmével foglalkozik, ez a kötet mind a magánszféra, mind a társadalmi történések során előforduló erőszak elemzéséről szól. Megismerteti az olvasóval az ezekre adható lélektani és viselkedésbeli válaszreakciók sokféleségét, és segít megérteni a traumatizáló események hosszú távú hatásainak működését, felismerését, valamint azokat a lélektani munkamódokat, amelyekkel leküzdhetők, csökkenthetők azok a sérülések és veszteségek, amelyeket a trauma okozott.

Ezt a könyvet „önsegítő könyvnek” is nevezhetnénk, mert ha valaki olyan szándékkal olvassa, hogy szembenézzen a múltja fájdalmas történéseivel, az nagyon sok segítséget kap e könyvtől ahhoz, hogy lépésről lépésre úrrá legyen a lelkét gúzsba kötő emlékein, és kezébe vehesse élete irányítását. De a segítő szakmabelieknek is szükségük van mélyebb megértést és adekvátabb viszonyulást tanulni e problémák kezeléséhez.

Az amerikai pszichiáternő könyve a magyar olvasó számára is fájdalmasan aktuális. Bár a XX. századi szépirodalmunkban fel-felbukkannak a nők és gyermekek ellen elkövetett agresszív cselekmények (Móricz Árvácskája, vagy Kosztolányi Édes Annája, Füst Milán *Őszi vadászat* című elbeszélése), a családon belüli erőszak okozta traumákra nálunk csak az utóbbi évtizedben irányult némi figyelem. Hasonlóképpen nem foglalkoztunk megfelelően a *történelmi és társadalmi eredetű traumákkal* sem. Ebben is segít az amerikai szerző, aki Európa történelméből meríti számos példáját, illusztrációját, amelyek nyomán világossá válik, hogy a magyar népesség túlnyomó többsége az elmúlt évtizedek folyamán olyan történéseket élt át vagy volt tanúja, amelyek nem múlnak el nyomtalanul, de *amiről beszélni, szakszerűen foglalkozni vele, kezelni, se akkor, se később nem lehetett, s emiatt gyermekeik, unokáik váltak e feldolgozatlan traumák tünethordozóivá.* „A következő generáció dühének, depressziójának (alkoholizmusának, drogfüggőségének) vagy éppen szülői alkalmatlanságának egyik fő forrása gyakran a szülők vagy nagyszülők által megélt erőszak... A háborúban megölt, megnyomorított férfiak, az idegen katonák által megerőszakolt nők, a megsemmisítő táborok kéményén kiömlő füst, a Don-kanyarban megfagyott rokonok, a nyilasok és ávosok kegyetlenkedése, a sokéves bebörtönzések, a vagyonelkobzás, a kilakoltatás vagy a recski évek hatása még ma is milliónyi emberben rezonál. Sokszor egy életen át kimondatlanul” – olvassuk a magyar kiadáshoz írt *Utószó*ban.

Ez a könyv segít a sokféle trauma lélektani folyamatának megértésében, s ezt két nagy témakörön át teszi. Az elsőben a traumák különféle fajtáit ismerhetjük meg a szerző beható elemzésén keresztül. Történelmi panorámába helyezve érthetjük meg a XIX. századi hisztériás tüneteket, majd az I. és II. világháború traumás neurózisait,

végül a „nemek háborújával”, a szexuális erőszakkal és incesztussal a feministák és a nőmozgalom vizsgálatainak tükrében ismerkedhetünk meg. A szerző elemzésében külön részt szentel a rettegés, az elszakadás, a fogság, valamint a gyermekbántalmazás traumatizáló hatásainak. A szerző több évtizedes pszichiátriai gyógyító- és kutatómunkájának tapasztalatai alapján egy új diagnosztikai elnevezés bevezetését javasolja a hosszantartó, ismételt bántalmazás túlélőinél tapasztalható pszichológiai zavar leírására, a *komplex poszttraumás stressz zavar* (complex PTSD) elnevezést. Felhívja a figyelmet a gyakori diagnosztikus félrecímkézésre: az áldozat hibáztatásának gyakorlata mind a mai napig erősen kihat a pszichológiai kutatásokra is, miszerint a bűncselekmények magyarázatát az áldozat jellemében keresik. Erre vonatkozó adatok csupán azt a tendenciát emelik ki, hogy azok a személyek, akik tartós bántalmazó kapcsolatban élnek, „legtöbbször valamilyen átmeneti életvezetési krízist vagy veszteséget követő időszakban kerülnek közeli kapcsolatba bántalmazójukkal, amikor boldogtalannak, elidegenedettnek vagy magányosnak érzik magukat” – idézi a szerző egy feleségbántalmazó kutatás eredményét. A mindennapi klinikai munkában azt tartja veszélyesnek, hogy „a klinikai tünetegyüttest, amit az elemi túlélésért küzdő emberek regressziója produkál, sok szakember még mindig az áldozat mögöttes karaktereként értelmezi [...] anélkül, hogy tisztában lennének a hosszantartó rettegés személyiségromboló hatásival”. Ennek megértése és tudatosítása valóban sürgető valamennyi humán segítő szakmában, beleértve a pedagógusokat, akik ezáltal hamarabb felismerhetik és szakemberhez irányíthatják a rászoruló tanítványaikat, esetleg a szüleiket.

A második részben a traumákból való gyógyulás szakaszait követhetjük végig, ahogy ezek a terápiás kapcsolatban megjelennek. Mivel a körülményeket illetően nagyon különböző traumák lélektani folyamata sok hasonlóságot mutat, ezért a pszichoterápiás kezelésükben is hasonlóak. Judith Herman azt emeli ki, hogy a trauma legmeghatározóbb élménye a kiszolgáltatottság és a másoktól való elszakadás. A gyógyulás tehát a túlélő belső megerősítésén és új emberi kötődéseinek kialakításán keresztül remélhető, vagyis kizárólag emberi kapcsolatok kontextusában, elszigeteltségben aligha. A felépüléshez a túlélőnek kell kimondania a saját igényét a gyógyulásra, és megfogalmaznia annak feltételeit, amihez azután mások nyújthatnak támogatást, meghagyva neki a folyamat kontrollját. A gyógyulás szakaszokban történik, az első szakasz fő feladata a biztonság megteremtése, a másodikban az emlékezés és a gyász átélése, majd a harmadik szakasz feladata a mindennapi életbe való visszakapcsolódás. A kezelésnek meg kell felelnie az adott szakasz igényeinek. A gyógyító kapcsolat kialakításának első feltétele a *biztonság megteremtése*, majd a probléma megnevezése és a kontrollnak a kliens által való megtartása, valamint a körülmények biztonságossá alakítása. Az *emlékezés és a gyász szakasza* a trauma rekonstrukcióját teszi szükségessé, vagyis a nagyon részletes, mélységekig terjedő elmondatásán keresztül a traumatikus emlékezet szótlán és statikus voltát – ami pillanatképek sorához vagy némafilmhez hasonlítható – kell átalakítani a „normális” emlékezet szavakkal és érzelmekkel kísért, a realitásba szervesen beilleszkedő „epizódként”. Nagyon nehéz, de a túlélőnek magának kell vállalnia a múlt borzalmaival való szembenézést, és a terapeuta segít-

ségével biztosíthatják az egyensúlyt a biztonság szükséglete s a múlttal való szembenézés szükséglete között, valamint kezelik a beszűkülés (dermedtség, bénultság) és az emléketbörés (az újra meg újra, néha kényszerű erővel felidéződő trauma) elviselését. A traumatörténet rekonstrukciója során nem elég, ha a terapeuta „ítéletmentes” és „semleges”. A páciens igényére, hogy ossza meg vele, ő miként birkózik meg e hatalmas morális és filozófiai kérdéssel (hogyan „Miért?” és „Miért pont ővele történt ez meg?”), neki hitelesen vállalnia kell erkölcsi szolidaritását a túlélővel. Az esemény jelentését mind a túlélő, mind az életében fontos személyek szemszögéből módszeresen át kell beszélniük, ami elvezet olyan új értelmezés kialakításához, amely megőrzi/megerősíti a túlélő emberi méltóságát és értékességét. A terápiának ebben a szakaszában mind a terapeutának, mind a túlélőnek ki kell alakítania egy fokozottabb bizonytalanságtűrési képességet, ami lehetővé teszi a felidezés és jelentéskeresés lassan kibontakozó folyamatát. A traumás emlék átalakításának technikái különböző túlélő csoportokra alakultak ki. Herman két jól kidolgozott technikát ismertet meg az olvasóval. Az egyik az *elárasztás* viselkedésterápiás módja (flooding), melynek célja, hogy a páciens legyőzze magában a traumatikus esemény keltette *rettegést*. Ilyenkor irányított, tervezett módon teszik ki a páciens az eredeti traumatikus ingerek újra-átélésének. Ehhez először megtaníjták, hogyan kezelheti a szorongását relaxációval és megnyugtató képek felidézésével, majd kidolgozzák a trauma felidézésének a „forgatókönyvét”, a legkönnyebb mozzanattól haladva a legnehezebbek felé. Az elárasztásos üléseken (vietnami veteránoknál 12-14 ülésen át) a páciens hangosan, jelen időben fogalmazva beszél el a forgatókönyvet a terapeutának, aki segít neki a lehető legrészletesebben kifejezni érzéseit.

Ez a módszer sok közös vonást mutat a második, úgynevezett tanúságtétellel (testimony). Ennél a trauma társadalmi és politikai vetületeit hangsúlyozzák, s főleg politikai kínzások túlélőinél alkalmazzák. A magnóra vett beszélgetésekből a páciens elbeszélésének szó szerinti írott anyagát készítik el, végül a páciens a terapeutával egy koherens vallomást állít össze belőle, amit a túlélő hangosan felolvas, majd a terápia egy „átadási rituáléval” zárul, ahol a páciens felperesként, a terapeuta tanúként aláírja a dokumentumot. A két módszerben közös, hogy a túlélő és a terapeuta aktív közreműködését igényli, és mindkettő célja egy részletes, írott trauma-narratívum elkészítése. E kezelési módok azonban nem szüntették meg a tompultság és a társas szférából való visszahúzódás beszűküléses tüneteit. Ennek oka az lehet, hogy a trauma kapcsolati vetülete kezeletlen maradt. Így előfordulhat, hogy a túlélő nem hajlandó megválni egyes tüneteitől, mivel számára ezek fontos jelentéssel bírnak (pl. a gyászat helyettesíti, egy elvesztett személybe vetett hitét jelképezi, vagy éppen feloldatlan bűntudatát fejezi ki). Az amnézia (felejtés) határainak áttörésében a már meglévő emlékek alapos feltárása sokat segít, de használnak hipnózisos projektív technikákat, vagy életkor-regressziós módszereket. De a hipnózison kívül más módszerekkel is előidézhető módosult tudatállapot, amelyben a *disszociált* (a cselekménytől leválasztott érzelmek) *traumás emlékek hozzáférhetőbbé válnak* (például intenzív csoportterápia vagy biológiai módszerek). Azonban mindegyikkel úgy kell bánni, hogy a kontrollnak a

páciensnél kell maradnia, s az ülések időzítését, egymásra épülését körültekintően meg kell tervezni. Az *egyes feltárási ülések strukturálására* vonatkozóan megismerhetünk egy javaslatot: a *harmadok elvét* (Richard Kluff), miszerint ha „piszkos munkát” kell végeznünk, annak az ülés első harmadában kell elkezdődnie, vagy át kell vinni a következő ülésre. Az intenzív explorációnak az ülés második harmadában kell történnie, s az utolsó harmadot arra kell szánni, hogy a páciens összeszedje magát és megnyugodjon.

A trauma mindig *vesztésekkel* jár, még a testi sérülés nélküli helyzetekben is elveszítheti énjének a biztonságos kötődés élményét adó belső elemeit, s a megmaradt kapcsolatban kénytelen szembesülni valamiféle ürességgel. A gyógyulás e szakaszában a *gyász fájdalomába való alámerülés* a legszükségesebb, jóllehet félelmetes feladat. Ez az, ami miatt sok terápia stagnálni kezd ebben a fázisban az ellenállás miatt. A bosszút felváltó jogos felháborodás, majd a traumatikus múlttal való megbékülés után a túlélő következő feladata a jövő megteremtése. Ehhez meg kell tanulnia küzdeni, megbékélni önmagával, s ezután tud visszakapcsolódni másokhoz. A legtöbb ember a traumatikus esemény feldolgozását a magánéletük keretein belül keresi, de van, aki balsorsában valamilyen politikai vagy vallási dimenziót fedezve fel a tágabb világban kíván tevékenyen fellépni, s küldetésének forrásává alakítja át a traumát.

A trauma következményeinek végső feloldását a közösségbe való vissza-kapcsolódás adja. Fontosnak érzem, hogy a segítő szakmabeliek tudatosan értsék ennek a *közösségbe való integrálódási mozzanatnak az elengedhetetlen jelentőségét*. Tudnunk kell, hogy a trauma elszigetel, a csoport helyreállítja az összetartozás érzését. A trauma megaláz és stigmatizál, a csoport tanúságot tesz és megerősít. A trauma lealacsonyít, a csoport megdicsőít. A trauma elembertelenít, a csoport újra emberré tesz.

A könyv mély és felelős szakmai hozzáértéssel íródott, amit a remekbeszabott fordítás csak még átütőbb érzelmi és intellektuális élménnyé tesz. Úgy érzem, a könyvről való beszámolót befejezni nem tudom, csak abbahagyni, miközben minden emberekkel foglalkozó szakembert arra biztatnék, hogy ezt a könyvet olvassa el, és újra meg újra vegye kézbe, amikor úgy érzi, a rábízottak életében szorongató, elfedett, elhallgatott események lehetnek.