

Sorskönyvünk hiányzó lapjai

Szöveg: Hulej Emese

Vannak személyes titkaink, és vannak, amelyeket felmenőinktől öröklünk. Ha nem kerülünk tisztába ezekkel a titkokkal, ösztönös-testi szinten éreztetik hatásukat, ha viszont tudatosítani tudjuk őket, az valóságos újjászületést jelenthet. A terápiás önmegismerő folyamat rejtelmeiről beszélgettünk Habis Melinda klinikai szakpszichológussal.

MENNYIRE JELLEMZŐ, HOGY A TITOK KÖZPONTI TÉNYEZŐKÉNT JELENIK MEG A TERÁPIÁBAN?

Nem is olyan könnyű erre válaszolni. Minden titok betegít, de a terápiában nem úgy kerül felszínre, hogy ó, ez egy nagy titok volt. Nehezen, hosszú terápiás ülések során emelődnek be bizonyos témák, események. Gyakran nem is titkokról, inkább mítoszokról van szó. Egy-egy eltitkolt eseményhez, tényhez sok hazugság kapcsolódik. Például ha valaki előtt eltitkolják, hogy volt egy meg nem született testvére, abból sok hazugság következik később. A mítoszok gyakran az élet kezdetéhez és végéhez köthetők, illetve a szexualitáshoz. A tabuk, a titkok nem szolgálják egy felnövő gyerek egészségét a családban.

AZT MONDTA, MINDEN TITOK BETEGÍT. ÉS HA VALAKI CSAK MEGLEPETÉST KÉSZÍT A MÁSIKNAK? VAGY AZÉRT



ELHALLGAT EL VALAMIT, MERT A MÁSIK AZT ÉPPEEN AKKOR NEM BÍRNÁ EL?

Ön terápiás értelemben használtam a kifejezést. Olyan helyzetekre gondoltam, amikor fontos információt hallgatnak el előlünk, olyat, ami befolyásolja az életünket. Eszembe jut egy gyerek, akinek olyan súlyos viselkedészavara volt, hogy szakemberhez kellett fordulni vele. Akkor derült ki, hogy lett volna egy kertesvére, aki a születésük előtt meghalt, és akiről is nem tudott, mert a szülei nem beszéltek neki róla. Éne a traumára reagált úgy, hogy gyakorlatilag sem éne a szülők, sem az óvónők nem tudták őt megzabolázni.

VAJON EMLÉKEZETT A TESTVÉRÉRE, VAGY A SZÜLŐK TITKOLÓZÁSÁT ÉREZTE MEG?

Több elmélet van erre, nem lehet egyértelműen eldönteni, mi és hogyan hatott. Van olyan teória, mely szerint a gyermek a méhben mindent érez, hiszen a stresszhormonok is eljutnak hozzá, így az anya érzelmi állapota is. Az is lehet, hogy az anya a történet után nem tudott felhőtlenül örülni a gyerekének, hiszen kettőt várt. Itt jön be a családi reakció, mennyire támogatták egymást abban, hogy feldolgozzák a történeteket. Például amikor az újszülötthöz beszélt az anya, mondott-e neki mást is, mint azt, hogy „most kicserélem a pelust”, hiszen akár azt is el lehet ilyenkor mondani, hogy „anyának most nagyon nehéz”. A gyerek érezheti, hogy az anya feszült, később pedig arról lehet tapasztalata, ha az anya foglalkozik a traumafeldolgozással, hogy idővel megkönnyebbül. Nincsenek egyértelmű válaszok, hiszen minden történet és minden ember más. Ha a szülő eltitkolja, ami történt, a gyereknek büntudata alakulhat ki, amiért nem tudja boldoggá tenni az anyját.

TÁRSADALMI SZINTEN IS CSAK MOST KEZDÜNK AZZAL FOGLALKOZNI, HOGY A SOK ELHALLGATOTT TÖRTÉNET MILYEN KÁROKAT OKOZ BENNÜNK, A KAPCSOLATAINKBAN.

Így van, és a terapeuta dolga felfejteni, hogy egy-egy tünet mögött milyen titok, még inkább: milyen trauma húzódik meg. Nemcsak az a kérdés egyébként, hogy mi a titok, bár önmagában már annak napvilágra kerülése is gyógyító hatással lehet, hanem az is fontos, hogyan reagál rá a család, a közösség többi tagja. Felerősíti vagy gyengíti a hatást.

HA JÓL ÉRTEM, CSAKIS AKKOR TUDUNK ÉLETÜNK BÁRMELY ESEMÉNYÉVEL, BÁRMILYEN HELYZETTEL KEZDENI VA-

LAMIT, HA TUDATOSÍJTJUK. AKKOR LEHET BESZÉLNI RÓLA. MEGOSZTANI, ÉRZÉKEKET KAPCSOLNI HOZZÁ.

Valóban ez a legfontosabb, mindennek az alapja. Még valami: a titok lehet újtraumatózó is. Szélsőséges példa, de nem ritka: ha valaki hazajött haláltáborból, fogságból, és a család azt várta el, hogy ne beszéljen arról, amit átélt, az ugyanolyan traumatizáló lehetett, mint amit ott tapasztalt. Ha érzelmileg hozzáférhető lenne, volna esély a feldolgozásra akár terápiában, akár bármely személyes kapcsolatban. Eltitkolás esetén erre nincs lehetőség.

TALÁLTAM EGY LISTÁT, EGY AMERIKAI KUTATÓ KÉSZÍTETTE A LEGGYAKORIBB TITKOKRÓL: HAZUGSÁG, DROG, LOPÁS, MEGCSALÁS, MENTÁLIS ZAVAROK, ABÚZUS - ILYENEKET REJTEGETNEK AZ EMBEREK. EZEK ÚGY RÁGNAK BELÜLRŐL, AHOGY A FÉREG A GYÜMÖLCS EGÉSZSÉGES RÉSZÉIT. TALÁN EZ AZ OKA, HOGY ENNYIRE ROSSZ AZ EMBEREK MENTÁLIS ÁLLAPOTA MANAPSÁG?

Szerintem mindenkinek sok titka van, de ez önmagában nem feltétlenül baj. Lehet egyfajta határhúzás is, hogy eldöntöm, kinek mit mondok el, és mit tartok meg magamnak. Akkor van gond, ha olyat titkol el valaki, ami a másokra is tartozik, és ennek következtében megváltozik a viselkedése. Banális példa, de gyakori, hogy ha valakinek rossz napja van a munkahelyén, ott-hon nem mondja el a feleségének, férjének, csak a feszültséget érezteti, és ezzel konfliktust okoz. A titkok úgynevezett zárványokat képeznek a személyiségben, ezek negatívan befolyásolják az embert. A gyereket különösen, hiszen a gyermekkor, a felnővekedés egyfajta állandó újradefiniálása önmagunknak, ezek a zárványok viszont akadályozzák a folyamatot.

AZ EMBER TITKOLHATJA, AMIT TETT, DE SOKAN AZT TITKOLJÁK, AMIT VELÜK TETTEK. GONDOLOM, A SZÉGYEN LEHET A KÖZÖS JELLEMZŐ.

Nem feltétlenül, hiszen ha valami rosszat teszek, a következményektől való félelem miatt sem vallom be. Viszont ha bántalmazásról, akár szexuális traumáról van szó, az a dinamika figyelhető meg, hogy a bántalmazó elhiteheti az áldozattal, hogy az ő hibája volt az egész.

ILYEN ESETEKBEN A TITOKNAK EGY EGÉSZEN SÚLYOS FORMÁJA IS MEGJELENHET: AZ ESEMÉNY TÖRLŐDIK AZ EMLÉKEZETBŐL, ÉS AZ ÁLDOZAT NEM IS EMLÉKSZIK A TRAUMÁRA. EZ AKKOR TÖRTÉNIK MEG, HA NAGYON SÚLYOS A BŰN, VAGY AZ ÁLDOZAT ÉRZÉKENYSÉGE VÁLTA KI?

Ez attól függ, mit bír el az ember, és mit nem érez már kibíráhatónak. Vannak feldolgozhatatlan traumák, például a szexuális abúzus. Mindannyiunkban vannak énvédő mechanizmusok: ami érzelmileg kibíráhatatlan, azt elfojtjuk vagy lehasítjuk. Egyszerűen elfelejtjük. Ám ez nem jelent valódi felejtést, csak annyit, hogy ami tudatosan nem hozzáférhető, átment egy ösztönös-teszt szintre. Megint egy banális példát mondok: valakinek gyerekként az egyik szülője borzalmasan elverte a hátát, és ő ezt esetleg nem tudja felidézni, de felnőttként évekig hátfájással jár orvostól orvosig. Mert a testében megjelenik a trauma.

AZÉRT EZ NAGY CSAPDA, HISZEN NEM TUDNI, KIDERŰL-E VALAHA. EGY REUMATOLÓGUS NEM FELTÉTLENŰL GYANAKODIK ILYESMIRE.

A reumatológus valóban nem fog erre gyanakodni, hiszen nem ezt tanulta. De jó esetben elküldi a páciens pszichológushoz, ha már sok mindent kipróbált, még sincs javulás. Sokan éppen így érkeznek szakemberhez, klinikushoz vagy pszichoterapeutához.

HA PEDIG MEGVAN A KULCSMOZZANAT, A BAJOK GYÖKERE, ONNAN LEHET GYÓGYÍTANI, VISSZAÉPÍTENI A SZEMÉLYISÉGET?

Onnan is lehet. Van egy remek könyv, ami ezzel foglalkozik, Bessel van der Kolk-tól *A test mindent számontart*. Valóban, ezekből az elfeledett traumatizáló élményekből előbb-utóbb pszichoszomatikus tünetek és/vagy kapcsolati zavarok lesznek.

VAN A TITKOLÓZÁSNAK EGY KITŰNETETT FAJTÁJA, AZ ÖRÖKBEFOGADÁS, BÁR MA MÁR TALÁN KEVESEN TITKOLJÁK EZT EL A GYEREKŰK ELŐL.

Ennek a titoknak az oka sokszor a szülő tudatlansága, félelme, hogy elveszíti a gyereke szeretetét, s paradox módon éppen ezzel okoz nagy problémát. Mert ha kiderül, az trauma, de ha nem, akkor is annyi mindenben jelentkezhet, kapcsolati problémákban például, tudok olyanról is, aki képtelen volt teherbe esni, vagy akinek sok abortusza volt.

AZT HISZEM, LESZÖGEZHETJÜK, HOGY MINDENKINEK JOGA VAN ISMERNI A SAJÁT TÖRTÉNETÉT, SENKI, A LEGSZERETŐBB SZÜLŐ SEM TARTHAT BELŐLÜK REJTVE KULCSFONTOSSÁGÚ RÉSZEKET.

Pontosan. Mindenkinek megvan a maga sorskönyve, ha szabad ilyen szakmai kifejezést használnom. Akkor

tudjuk írni a sorsunkat, ha tudjuk, hogyan kezdődött, és azt is, milyen fontos történetek vannak benne. Enélkül az ember csak sodródik, megjelenik ez a bizonyos traumás újrátzás, amikor azért ismétlünk meg dolgokat, mert azzal egyfajta kísérletet teszünk a feldolgozásra. Ám ha nem tudjuk meg, mit is kell feldolgoznunk, nem fog sikerülni. Azt lehet feldolgozni, ami benne van a tudatunkban.

ITT VANNAK A TRANZGENERÁCIÓS TRAUMÁK, AMELYEK ESETÉBEN NEM IS BIZTOS, HOGY KI LEHET DERÍTENI A TÉNYEKET. A NAGYPAPÁT BEBÖRTÖNÖZTÉK, A DÉDNAGY-MAMÁT ELHURCOLTÁK, DE HOGY OTT MIT ÉLTÉK ÁT... VERÉS, ERŐSZAK, SZÖRNYŰSÉGEK. HOGYAN LEHET, HOGY EZEK IS ÉREZTETIK HATÁSUKAT EGY MAI LESZÁRMAZOTT ÉLETÉBEN?

Az érzések adódnak át. Az események lenyomata, hatása. Abból, hogy a nagypapát bebörtönözték, az unoka örökölheti a kilátástalanság érzését, a félelmet, amelyet a viselkedésünkön, a helyzetekre adott reakciókon keresztül adunk át. Így történhet meg, hogy a gyerek, aki nem is tudja, hogy az apjának éveken át szeretője volt, maga is megtapasztalja annak hatását a kapcsolataiban. Sokszor generációkon keresztül jelen van a bizalommal való visszaélés, a megcsalás, a nem egyenrangú kapcsolat választása. A trauma-feldolgozásra – legyen szó saját vagy öröklött traumáról – nem minden módszer alkalmas. Én dinamikus terápiával dolgozom, abban gyakran foglalkozunk velé. Igen gyakran valamilyen hétköznapi problémával érkezik a páciens, például munkahelyi konfliktussal. Innen indulunk el, felgöngyölítve, hol, milyen helyzetben érzett már át hasonló kilátástalanságot. Nem biztos, hogy a folyamatban kiderül, mi történt pontosan a nagymamával, de előbb-utóbb eljutunk olyan szintekre, amelyek addig nem voltak a tudatában, és a folyamatban képes új tartalmakat a tudat szintjére hozni. És a terápia a terápiás kapcsolaton keresztül is hat. Ahogy egyre jobban bízik bennem, egyre mélyebben megismeri önmagát. Ez egy megbízható keret, hiszen hetente találkozunk, támaszkodhat rám, kialakul egy biztonságos kapcsolat, amelyben érik a páciens személyisége, új kommunikációs és viselkedésmódokat próbál ki, és ettől érettebb lesz. Már nem kell magába fojtania dolgokat, jó esetben be tudjuk hozni őket a terápiába, tudunk velük dolgozni. Egészen addig dolgozunk a traumával, amíg már nem hat, nem bénít, nem társul hozzá szégyenérzet.



Akkor tudjuk írni a sorsunkat, ha tudjuk, hogyan kezdődött, és azt is, milyen fontos történetek vannak benne

Ezt úgy mondjuk, hogy hitelesen reagálnia kell mindenre, amit a páciens hoz, és ez nem mindig egyszerű. A terapeuta ilyenkor mindig a hosszú távú, az igazi célt tartja szem előtt, úgy reagál, hogy a páciens ennek segítségével egyre jobban megérthesse a saját viselkedését, vágyait, elfogadja önmagát. Hogy teljes életet élhessen.

ELŐFORDULHAT, HOGY OLYASMI JUT A PSZICHOLOGUS TUDOMÁSÁRA, AMIT NEM TARTHAT MAGÁBAN, HANEM JELENTENIE KELL?

Ha bűntényről van szó, akkor speciális esetekben igen, egyébként minden esetben a terapeuta és a páciens között maradnak az elhangzottak.

SOK HELYEN OLVASTAM, HOGY A TITKOK, REJTETT DOLGOK ESETÉBEN MILYEN JÓ, HA VALAKI NAPLÓT ÍR, VAGY MŰVÉSZKÉNT AZ ALKOTÁSAIBAN DOLGOZZA FEL.

Valóban nagyon jók ezek az úgynevezett elaborációs technikák. Majdnem terápiák, de azért nem teljesen. Mert ha nem tudatosul, mi van elfojtva, akkor nem gyógyul a trauma. Öngyógyító jellege van, ha nem cigarettára gyújtok rá vagy iszom, hanem előveszem a gitáromat, a rajzfüzetemet. Segít a naplózás, a gyónás is, de nincs olyan hatásuk, mint egy terápiának, vagyis egy olyan személyes kapcsolatnak, amely segít megérteni, mit tettem, és az hogyan függ össze múltbeli eseményekkel. Nincs mit szépitni rajta, nagyon megváltozott a világ: az emberek zöme már nem összetartó nagycsaládban és szoros közösségben él, hiányzik az emocionális védőháló.

KÖZÖSSÉGEK ÉS VÉDŐHÁLÓ HELYETT MOST KÖZÖSSÉGI HÁLÓ VAN.

Az pedig eltorzítja az információkat, és hiányzik belőle az intimitás. Jó, ha ezzel tisztában vagyunk.

GYAKRAN TÖBB PROBLÉMA IS ÖSSZEADÓDIK EGY PÁCIENSNÉL...

Síntle mindig több minden adódik össze. Ezért is nem elég a terápiára egy-két alkalom, mindig az egyéntől függ a folyamat hossza. Ahogy említettem, a leg súlyosabb titkok, traumák sokszor csak évek múltán derülnek ki.

EGY PSZICHOLOGUS SOK MINDENT HALL AZ ÉLET, A SZEMÉLYISÉG ÁRNYÉKOS OLDALÁRÓL. HOGYAN KELL EZT KEZELNIE?

Elfőször is, ami a terápiában elhangzik, az nem tartozik senkire. Ez alapszabály. Mi munkacsoportban dolgozunk, szupervízióban működünk, de a megbeszéléseken is csak a teljes anonimitás megtartása mellett vetődhet fel bármilyen információ, és csak terápiás szempontból beszélünk róla. Bizony a szakembert is traumatizálhatja a páciens titka, de jó esetben ezt feldolgozza akár szupervízióban, akár a saját önismereti terápiájában.

RÁADÁSUL A PSZICHOLOGUS EGYIK FELADATA, HOGY VISSZATÜKRÖZZE AZ ODAILLŐ ÉRZÉSEKET A PÁCIENSNEK.