

Galit Atlas

ÉRZELMI ÖRÖKSÉG

Hogyan oldjuk fel
a transzgenerációs traumákat?

A fordítás alapja:
EMOTIONAL INHERITANCE:
A Therapist, Her Patients, and the Legacy of Trauma

Copyright © 2022 Galit Atlas, PhD
This edition published by arrangement with Little,
Brown and Company, New York, New York, USA.
All rights reserved.

Fordította: © Ballai Mária, 2022

Szerkesztette: Kugler Judit

Borítóterv: Oláh Gábor

HVG Könyvek, Budapest, 2022
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Hungler Tímea
www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-565-232-7

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit
tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni,
bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti
úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.
Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: Mondat Nyomdaipari és szolgáltató Kft.
Felelős vezető: Nagy László

Lewis Aron emlékére

Abban az időben nem mondják többé,
hogy az apák ettek egrest,
és a fiak foga vásott el tőle.

Jer. 31:29¹

Tartalomjegyzék

Nyomok a lélekben	11
-------------------	----

I. RÉSZ

NAGYSZÜLEINK: ÖRÖKÖLT TRAUMA A KORÁBBI NEMZEDÉKEKBEN

1. Élet és halál a szerelmi viszonyokban	25
2. Nyelvzavar	46
3. Szex, öngyilkosság és a gyász rejtélye	69
4. A trauma radioaktivitása	82

II. RÉSZ

SZÜLEINK: MÁSONK TITKAI

5. Szellemekké váló titkok	105
6. Nem kívánt gyermekek	113
7. Szabad sírni	135
8. Halott testvérek	160

III. RÉSZ

MI MAGUNK: A KÖRFORGÁS MEGTÖRÉSE

9. A bánat íze	171
10. Az erőszak körforgása	188
11. Számvetés nélkül	209
Kinyílik egy ajtó	239
Köszönetnyilvánítás	243
A szerző	247
Jegyzetek	249
Név- és tárgymutató	251

Nyomok a lélekben

Minden család múltja magában hordoz valamiféle traumát. A családok minden traumát egyedi módon őriznek meg, és ezek a traumák érzelmi nyomot hagynak azokban is, akik még meg sem születtek.

Az elmúlt évtizedben a modern pszichoanalízisnek és az empirikus kutatásoknak köszönhetően gazdagabbá vált az epigenetika és az örökölt trauma szakirodalma. A szakemberek azt vizsgálják, hogyan öröklődik át egy trauma egyik nemzedékről a másikra, hogy aztán a sajátunkként dédelgessük testben és lélekben egyaránt. A trauma nemzedékek közötti átadásának tanulmányozása során a klinikusok arra keresik a választ, miként válik a felmenőink traumája a saját érzelmi örökségünké, milyen nyomot hagy bennünk és a következő nemzedékekben.

Az *Érzelmi örökség* olyan elhallgattatott élményekről szól, amelyek nemcsak hozzánk, hanem a szüleinkhez, a nagyszüleinkhez és a dédszüleinkhez is tartoznak, és bemutatja, milyen hatással vannak ezek az élmények az életünkre.

Gyakran éppen ezek a titkok akadályoznak minket abban, hogy kiteljesítsük önmagunkat. Befolyásolják a lelki és testi egészségünket, miattuk tátong szakadék aközött, amit szeretnénk, és amit képesek vagyunk elérni, és szellemekként kísértének minket. Ez a könyv rávilágít a múltat, a jelent és a jövőt összekapcsoló kötelékekre, és felteszi a kérdést: hogyan lépünk tovább?

A testvéreim és én nagyon korán megtanultuk felismerni, miről nem szabad beszélni. Soha nem tettünk fel kérdéseket a halálról. Próbáltunk említést sem tenni a szexualitásról. Rájöttünk, jobb, ha nem vagyunk túlságosan szomorúak, dühösek vagy csalódottak, és semmiképp nem lehetünk a kelleténél hangosabbak. A szüleim nem terheltek minket boldogtalansággal: a derűlátásban hittek. A saját gyerekkorukról csoda szép időszakként meséltek, szó sem esett traumáról, nincstelenségről, a rasszizmus és a bevándorlás fájdalmáról.

A szüleim mindketten kisgyerekek voltak, amikor a szüleik mindent hátrahagyva bevándoroltak Izraelbe. Apám családja Iránból, anyámé Szíriából érkezett. Mindketten hat testvérrel nőttek fel, szegénynegyedekben éltek, és nemcsak a pénztelenséggel kellett megküzdeniük, hanem számos előítélettel is, hiszen egy olyan etnikai csoporthoz tartoztak, amelyet az 1950-es évek Izraeljében alacsonyabb rendűnek tartottak.

Tudtam, hogy apámnak volt két nővére, akik még az ő születése előtt, két-három éves korukban megbetegedtek, majd meghaltak. Kisgyermek korában apám maga is átesett egy súlyos betegségen, amibe majdnem belehalt. Az apja, azaz a nagyapám születése óta vak volt, ezért apámnak el kellett kísérnie dolgozni: újságot árultak az utcán. Már gyerekkoromban is tudtam, hogy apám nem járt iskolába,

és hétéves kora óta dolgozott, hogy segítsen eltartani a családját. Ő tanított meg a kemény munkára, és nagyon vágyott arra, hogy olyan oktatásban részesüljek, amelyet ő nem engedhetett meg magának.

Apámhoz hasonlóan anyámat is majdnem elvitte egy csecsemőkori betegség. Tízéves volt, amikor elvesztette a legidősebb bátyját: ez a haláleset az egész család számára hatalmas traumát jelentett. Anyám nem sok mindenre emlékszik a gyermekkorából, ezért én sem tudok erről sokat. Nem tudom, felismerték-e valaha a szüleim, mennyire hasonló az életútjuk, és hogyan alkotott köztük láthatatlan köteléket a betegség, a szegénység, a korai veszteség és a szégyen.

Akárcsak sok más család, a miénk is összejátszott, és arra a kimondatlan egyezségre jutott, hogy hallgatással lehet a legeredményesebben eltörölni a kellemetlen múltat. Akkoriban úgy tartották, hogy amire nem emlékszünk, az nem is fáj. De mi van akkor, ha mindaz, amire nem emlékszünk, valójában mégiscsak velünk maradt, hiába a sok erőfeszítés?

Első gyermek voltam, és a traumatikus múlt tovább élt a testemben. Háború sújtotta országban nőttünk fel, ezért mi, gyerekek sokszor féltünk, de nem voltunk igazán tudatában annak, hogy a holokauszt árnyékában nevelkedünk, és hogy az erőszak, a veszteség és a vég nélküli gyász a nemzeti örökségünk.

Mindössze kétéves voltam, amikor kirobbant a jom kipuri háború, Izrael ötödik háborúja az 1948-as államalapítás óta. A hűgom az első támadás napján jött világra. Az összes férfit, így apámat is behívták fegyveres szolgálatra. Anyám egy szomszédra bízott, majd bement egyedül a kórházba, hogy megszüljön a testvéremet. Az Izraelt érő

komoly csapás mindenkit meglepetésként ért, a kórházak megteltek sebesült katonákkal, ezért a vajúdjó nőknek csak a folyosókon jutott hely.

Nem sok mindenre emlékszem a háborúból, de mint ahogy az a gyerekkori élményekkel lenni szokott, viszonylag hétköznapi dolognak tűnt az egész. Az ezt követő években havi rendszerességgel tartottak „háborús riadót” az iskolában. Mi, gyerekek begyakoroltuk, hogyan kell csendesen az óvóhelyre vonulni, és örültünk, hogy tanulás helyett társasjátékozhatunk. Viccelődtünk a rakétákról, amelyek esetleg eltalálhatnak minket, és a túszejtő, felfegyverzett terroristákról. Azt tanították nekünk, hogy nincs olyan nehézség, amivel ne lehetne megbirkózni, hogy a veszély hozzátartozik a mindennapi élethez, és hogy a legfontosabb bátornak lenni, és megőrizni a humorérzékünket.

Az iskolában soha nem féltem, csak esténként aggódtam, hogy egy terrorista az ország összes épülete közül pont a mi házunkat választja ki, és akkor nem fogom tudni megmenteni a családomat. Számba vettem az összes helyet, ahol az emberek el tudtak bújni a holokauszt alatt: a pincét, a padlást, a könyvespolc mögötti részt, a szekrényt. A titok abban rejlett, hogy mindig csendben kellett maradni.

Nekem viszont épp ez nem ment különösebben jól. Serdülőkoromban zenélni kezdtem, és arra gondoltam, talán pontosan az hiányzott az életemből, hogy zajt csapjak, és mások meghalljanak. Amikor színpadra álltam, a zene volt a varázslat. Hangot adhattam annak, amit máskülönben nem mondhattam ki. Így tiltakoztam az elhallgatott dolgok ellen.

Amikor 1982-ben kitört a libanoni háború, már elég idős voltam ahhoz, hogy felismerjem, valami rémes dolog történik. Egyre több név került fel az iskola emlékfalára, és

ezúttal olyan fiataloké, akiket ismertünk. A fiaikat elvesztő szülők eljöttek az emlékezés napján tartott iskolai ünnepségre. Büszkeség töltött el, hogy én énekelhettem nekik. Egyenesen a szemükbe néztem, és nagyon ügyeltem arra, hogy ne sírjam el magam, mert azzal tönkretettem volna a dalt, és valaki másnak kellett volna átvennie a helyem a mikrofon mögött. Az ünnepséget minden évben az egyik legismertebb izraeli dallal, a „Shir la shalommal” (Dal a békéért) zártuk. A szívünk mélyéről énekelünk a békéért. Egy új kezdetben és a szabad jövőben reménykedtünk.

Azzal a szülői ígérettel nőttünk fel, hogy mire betöltjük a tizennyolcat, és be kellene vonulnunk katonának, addigra már nem lesznek háborúk. De ez a mai napig nem történt meg. Zenészként szolgáltam a seregben, imádkoztam a békéért, egyik támaszponttól a másikra utaztam, határon keltem át, és énekeltem a katonáknak. Tizenkilenc éves sorkatonaként ért az öbölháború kezdete.

Épp úton voltunk, és olyan hangosan játszottuk a rock and rollt, hogy külön oda kellett figyelnünk, le ne maradjunk a légvédelmi szirénák hangjáról, hiszen riadó esetén gyorsan egy óvóhelyre kell mennünk, hogy időben felvegyük a gázmaszkot. Egy idő után úgy határoztunk, hogy ha meghalljuk a szirénát, nem a maszkot és az óvóhelyet választjuk, inkább felszaladunk a tetőre, ahonnan látjuk az iraki rakétákat, és megpróbáljuk kitalálni, hol fognak földet érni. Minden egyes mennydörgésszerű robbanás után folytattuk a zenélést, még hangosabban, mint korábban.

Énekelünk a katonákért, akik egyben gyerekkori barátaink, szomszédaink és testvéreink voltak. És amikor elsírták magukat – ami gyakran előfordult –, megéreztem, mekkora erő rejlik abban, ha a saját szívemmel megérintem valaki másét, ha hangot adok a kimondhatatlannak. A ze-

nénkkel sok mindent kifejeztünk, amit senki sem mondhatott ki hangosan: hogy félünk, de ezt még önmagunknak sem ismerhetjük be, hogy még túl fiatalok vagyunk, és haza akarunk menni, szerelmesek akarunk lenni, és el akarunk utazni messzire. Hogy normális életet akarunk élni, de nem igazán tudjuk, mi az a „normális”. A zene és az éneklés értelmet adott, és felszabadító élményként hatott. Itt kezdődött az igazság kereséséről, a bennem élő érzelmi örökség feltárásáról szóló utam.

Végül pár évvel később elhagytam a szülőföldemet, New Yorkba költöztem, és elkezdtem tanulmányozni a kimondhatatlant – a sok-sok néma emléket, érzést és vágyat, amely a tudatosságon kívül esik. Pszichoanalitikus lettem, és a tudattalan felfedezésével foglalkozom.

Az elme elemzése olyan, mint egy rejtélyes történet felgöngyölítése. Tudjuk, hogy Sigmund Freud, a tudattalan elme kitűnő nyomozója nagyon szerette Sherlock Holmest, és rengeteg detektívregényt tartott a könyvtárában. Bizonyos értelemben Freud Holmestől kölcsönözte a módszerét: bizonyítékokat gyűjtött, a felszín alatt megbúvó igazságot kereste, és felkutatta a rejtett valóságot.

A pácienseimmel mi is nyomozói módszerekkel próbáljuk követni a jeleket, és nemcsak arra figyelünk, amit kimondanak, hanem arra is, amikor szünetet tartanak: a zenére, amely mindkettőnk számára ismeretlen. Ez kényes munka: gyerekkori emlékeket, kimondott és megtett dolgokat gyűjtünk, de közben meghalljuk azt is, ami kimaradt: az el nem mondott történeteket. Keressük a nyomokat, egymáshoz illesztjük a darabkákat, hogy lássuk az egész képet, és feltesszük a kérdést: valójában mi történt, és kivel?

Az elménk titkai nemcsak a saját életünk tapasztalataiból állnak, hanem olyan élményekből is, amelyeket a tud-

tunk nélkül magunkkal hordozunk: emlékekből, érzésekből és traumákból, amelyeket az előző nemzedékektől örököltünk.

A pszichoanalitikusok közvetlenül a II. világháború után kezdték el tanulmányozni a traumák következő nemzedékre gyakorolt hatását. A témával foglalkozó analitikusok között sok Európából menekült zsidó volt. Holokauszt-túlélők, majd később az ő leszármazottaik fordultak hozzájuk, akik magukban hordozták az őseik fájdalmának tudattalan lenyomatát.

Az 1970-es évektől kezdődően az idegtudomány igazolta azt a pszichoanalitikus megállapítást, hogy a túlélők traumája – még a legsötétebb titkok is, amelyekről soha nem beszéltek – valós hatást gyakorol a gyerekeik és az unokáik életére. Ezek a viszonylag új kutatások az epigenetikára, a nem genetikai hatásokra és a génkifejeződés módosulásaira összpontosítanak. Azt tanulmányozzák, hogyan alakulnak át a gének a traumák túlélőinek leszármazottaiban, és miként tud a környezet – és különösen a trauma – olyan kémiai nyomot hagyni az egyén génjein, amely a következő nemzedékre is átöröklődik. Az empirikus kutatásokból kiderül, milyen fontos szerepet játszanak a stresszhormonok az agy fejlődésében, így azokban a biológiai mechanizmusokban is, amelyek által az egyik nemzedék átadja a másiknak a traumát.

Egy nagyszabású kutatás, amelyet a Mount Sinai Kórház Icahn Orvosi Karának traumatikus stresszel foglalkozó kutatócsoportja végzett dr. Rachel Yehuda vezetésével, megállapította, hogy a holokauszt-túlélők utódainak vérében kevesebb a kortizol. Ez a hormon segít a testnek visszatérni

a kiinduló állapotba a trauma után. Kimutatták, hogy a holokauszt-túlélők leszármazottainak stresszhormonprofilja eltér a kortársaikétól, ami azt jelenti, hogy hajlamosabbak lehetnek a szorongásos zavarokra. A kutatások szerint a holokauszt-túlélők, valamint a rabszolgaként tartott emberek, a háborús veteránok és a súlyos traumát átélt szülők egészséges utódai nagyobb valószínűséggel mutatják a poszttraumás stressz zavar (PTSD) tüneteit traumatikus események után, vagy ha erőszakos eseménynek voltak tanúi.

Ezeknek az epigenetikai módosulásoknak evolúciós értelemben az lehet a céljuk, hogy biológiailag felkészítsék a gyerekeket egy ahhoz hasonló környezetre, amilyenben a szüleik átélték a traumát, és így segítsék a túlélésüket. Valójában azonban gyakran sérülékenyebbé teszik őket, és megnövelik a valószínűségét, hogy egy olyan traumának a tüneteit mutassák, amelyet nem is ők éltek át.

Ez nem újdonság azok számára, akik az emberi elmét tanulmányozzák. A klinikai munka során látjuk, hogyan telepszik rá a traumatikus élmény a következő nemzedék lelkére, és hogyan jut rejtélyes, sokszor meglepő módon kifejeződésre. Bennünk élnek az emberek, akiket szeretünk, és akik felneveltek minket. Átéljük a fájdalmaikat, álmodunk az emlékeikről, és tudjuk, mi az, amit nem közöltek velünk egyértelműen, mindezek pedig úgy formálják az életünket, hogy azt nem mindig értjük.

Megörököljük a családi traumákat, még azokat is, amelyekről nem beszéltek nekünk.

Két magyar származású pszichoanalitikus, Török Mária és Ábrahám Miklós Párizsban dolgozott holokauszt-túlélőkkel és a gyerekeikkel. A *fantom* szót használták, amikor arról beszéltek, milyen módokon érzik át a második nemzedék tagjai a szülők sorscsapásait és veszteségeit még akkor

is, ha soha nem hallottak ezekről. A szülők feldolgozatlan traumáinak örökölt érzései fantomként, a kimondatlan és kimondhatatlan dolgok szellemeiként éltek az érintett gyerekekben. Ezek a nem igazán élő, de nem is halott, „szellemszerű” élmények azok, amelyeket örökölni kapunk. Láthatóan és kézzelfoghatóan tolakodnak be a valóságba, felderengenek és nyomokat hagynak. Tudunk és érzünk dolgokat, de nem mindig ismerjük fel a forrásukat.

Az Érzelmi örökség a pácienseim elbeszéléseit és a saját – szeretetről, veszteségről, személyes és nemzeti traumáról szóló – történeteimet fésüli össze a pszichoanalitikus nézőponttal és a legújabb pszichológiai kutatásokkal. Bemutatja, mennyiféle eszközünk van, hogy megtaláljuk a múlt szellemeit, amelyek visszatartanak bennünket, és akadályokat gördítenek elénk. Mindent újraélünk, amivel nem vagyunk tudatosan tisztában. Ott lapul a lelkünkben és a testünkben, és tünetként jelentkeznek: a fejfájás, a kényszer, a fóbia, az álmatlanság mind annak a jelei lehetnek, amit az elme leg-sötétebb bugyraiba száműztünk.

Hogyan örököljük, őrizzük meg és dolgozzuk fel azokat a dolgokat, amikre nem emlékszünk, vagy amiket nem mi magunk éltünk át? Mi a súlya annak, ami jelen van az életünkben, de nem vagyunk teljesen a tudatában? Valóban el tudunk titkolni dolgokat egymás elől? És mit adunk át a következő nemzedéknek?

Ezekre és más kérdésekre keressük a választ, miközben felszabadítjuk önmagunk azon részeit, amelyeket a múlt titkai fogságban tartottak.

Ez a könyv a kanapén, a pácienseim és köztem zajló bensőséges párbeszéd során született meg. Szereplői hozzájárú-

lásával mutatja be érzelmi örökségüket, elképzelhetetlen traumáikat és rejtett igazságokat – és a sajátjaimat is –, valamint a folyamatot, ahogy túllépünk a trauma hagyatékán. Tiltott érzéseket, elfelejtett vagy elbagatellizált emlékeket és a történelem azon darabkáit tárja fel, amelyeknek a felismerésében vagy felidézésében meggátol minket a szereteteink iránti lojalitás. Minden történet egyedi módon vizsgálja meg a múltat, miközben a jövő felé tekint. Akkor leszünk képesek szembenézni a bennünk élő szellemekkel, ha készen állunk, hogy kicsomagoljuk az örökségünket.

A könyv bemutatja az örökölt trauma számos vetületét, a hatásait és a továbblépés lehetőségeit. Az I. rész a túlélők harmadik nemzedékével foglalkozik: azzal, hogy miként ölt testet az unoka lelkében egy nagyszülő traumája. Tanulmányozza a tiltott szerelem titkait, a hűtlenséget és annak kapcsolatát a nemzedékeken átívelő traumával. Megvizsgálja a szexuális bántalmazás szellemeit, az öngyilkosság következő nemzedékre gyakorolt hatásait, valamint a homofóbia maradványait a tudattalanban. Kitér a Yolanda Gampel által bevezetett fogalomra, a *trauma radioaktivitására*. Ez a radioaktivitás a katasztrófa érzelmi kisugárzása, amely a következő nemzedékek életében is felbukkan.

A II. rész a szüleink eltemetett titkairól szól. Feltárja a születésünk előtti időkből vagy a csecsemőkorunkból származó kimondhatatlan igazságokat. Ezek a titkok tudattalanul bár, de képesek formálni az életünket. Szó lesz róla, hogyan dermedhet meg valaki a testvére elvesztésétől, beszél a nem kívánt gyermekekről és felnőttkori halálvágyukról, és elemzi egy katona traumáját és maszkulin sebezhetőségét, ahogyan az feltárult a terápiás kapcsolatban.

A III. rész azokat a dolgokat kutatja, amiket önmagunk elől is titkolunk. Olyan valóságokat, amelyek túl fenyegetők

ahhoz, hogy a tudatunkba engedjük, vagy teljesen fel tudjuk dolgozni őket. Ezek a történetek az anyaságról, a hűségről és a hazugságokról, a bántalmazásról, a barátságról és a fájdalomvesztésegekről szólnak, és bemutatják, hogy valójában meglehetősen gyakran tudunk dolgokról még akkor is, ha azok az elménk rejtett zugaiban szunnyadnak.

Az önmagunk előtt titkolt dolgok arra szolgálnak, hogy megvédjenek minket a valóság torzítása által, és segítsenek a tudatunktól távol tartani a kellemetlen információkat. Ennek érdekében elhárító mechanizmusokhoz folyamodunk: idealizáljuk azokat, akikhez nem akarunk ambivalensen viszonyulni, azonosulunk a bántalmazó szülővel, továbbá jó és rossz részre hasítjuk a világot, hogy az biztonságos és kiszámítható legyen. Kivetítjük a másokra, amit nem akarunk érezni, és azt, ami túl sok szorongáshoz vezetne, ha tudnánk magunkról.

Az elfojtás az az érzelmi elhárító mechanizmus, amely elbagatellizálja az emlékeinket, és megfosztja őket a jelentésüktől. Az elfojtás úgy véd meg minket, hogy leválasztja az emléket annak érzelmi jelentőségéről. Ekkor a trauma „nem nagy dologként”, „semmisségként” képeződik le az elmében. A gondolatok és érzelmek szétválasztása segít távol tartanunk a túlságosan lesújtó érzéseket, viszont ilyenkor a trauma elszigetelt és feldolgozatlan marad.

Az elhárító mechanizmusok nélkülözhetetlenek a lelki egészségünk szempontjából. Kordában tartják a fájdalmas érzelmeket, és kijelölik önmagunk és a körülöttünk lévő világ észlelésének kereteit. Védő szerepük azonban egyúttal korlátoz is bennünket abban, hogy megvizsgáljuk és kiteljesítsük az életünket. Azokat az élményeket örökítjük át a következő nemzedékre, amelyek túl sok fájdalmat okoznának, ha maradéktalanul felfognánk és feldolgoznánk