

DR. EDITH SHIRO

A TRAUMA VÁRATLAN AJÁNDÉKA

Út a poszttraumás növekedéshez

A fordítás alapja:
Dr. Edith Shiro: *The unexpected gift of trauma:
The path to posttraumatic growth*
Published by arrangement with HarperCollins Publishers.

Copyright © dr. Edith Shiro, 2023

Fordította: © Pétersz Tamás, 2023

A teljes szöveget szakmailag lektorálta: Szirtes Lili
Szakmai kifejezések további ellenőrzése: Tanács Eszter

Szerkesztette: Sebes Katalin
Borító: Grosan Cristina

A szerző fotója: Jose Vicente Sevilla

HVG Könyvek, Budapest, 2023
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Krausz Veronika
www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-565-383-6

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit
tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában
vagy eszközzel – elektronikus, fényképzési 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: Sólyom Melinda

Nyomás: Generál Nyomda Kft.
Felelős vezető: Hunya Ágnes

TARTALOMJEGYZÉK

| | |
|---|-----|
| Bevezetés – A világ néha ijesztő hely | 9 |
| I. rész: A poszttraumás növekedés megértése | 27 |
| 1. FEJEZET: A rendszer | 29 |
| 2. FEJEZET: A hétköznapi élet traumája | 41 |
| 3. FEJEZET: Mi az a poszttraumás növekedés? | 73 |
| 4. FEJEZET: Lebegő tényezők | 101 |
| 5. FEJEZET: A trauma nemzedékeken átívelő öröksége | 129 |
| 6. FEJEZET: A kollektív traumától a kollektív növekedésig | 155 |
| II. rész: Fázisról fázisra | 187 |
| 7. FEJEZET: A tudatosság fázisa: Teljes elfogadás | 189 |
| 8. FEJEZET: Az ébredés fázisa: Biztonság és védelem | 205 |
| 9. FEJEZET: A kialakulás fázisa: Új narratíva | 229 |
| 10. FEJEZET: A létezés fázisa: Integráció | 257 |
| 11. FEJEZET: Az átalakulás fázisa: Bölcsesség és növekedés | 271 |
| 12. FEJEZET: Az emelkedett állapot fenntartása | 305 |

| | |
|--|-----|
| <i>Poszttraumás Növekedés Skála</i> | 323 |
| <i>Lelki jóllét: Kérdőív a poszttraumás változásról</i> <i>(dr. Stephen Joseph)</i> | 327 |
| <i>Köszönetnyilvánítás</i> | 331 |
| <i>Jegyzetek</i> | 337 |
| <i>Név- és tárgymutató</i> | 349 |
| <i>A szerzőről</i> | 360 |

BEVEZETÉS

A VILÁG NÉHA IJESZTŐ HELY

A trauma mindig is az emberi tapasztalat része volt.

Nem kell sokáig keresgelnünk, hogy megtaláljuk a szenvedést a világban: a hírek tele vannak népirtásról, gyűlölet-bűncselekményekről, terrortámadásokról, háborúkról és természeti katasztrófákról szóló beszámolókkal. Az áldozati statisztikák rávilágítanak a zárt ajtók mögött lappangó, rejtett fájdalomra: öt gyermekből egy bántalmazás áldozatává válik; négyből egy alkoholista szülő mellett nő fel; minden negyedik nőt bántalmazott már a partnere. A faji egyenlőtlenséggel, vallási intoleranciával, nemi különbségekkel és szexuális orientációval kapcsolatos mikroagresszió is a címlapok meghatározó szereplője. Az utcákon tapasztalható félelem és zavargások közösségeket szakítanak szét; a fokozódó rendőri brutalitás, a szaporodó öngyilkosságok és a családon belüli erőszak mind-mind csak olaj a tűzre. Ha mindez nem volna elég, hogy megrendüljön a világ biztonságába vetett hitünk, kitört a Covid-19-világjárvány, és mindent fenekestül felforgatott. Elszigeteltnek érezzük magunkat, és félünk.

Nem is csoda. Sokan elvesztették a munkahelyüket, míg másokat éppen a munkájukból adódóan fenyegetett a megbetegedés vagy akár a halál veszélye. A megszokott napi életvitelünk többé nem volt fenntartható, és egy idő után már abban sem bízhatunk, hogy a dolgok valaha visszatérnek a normális kerékvágásba.

Milliók szakadtak el akár hosszabb időre is a családjuktól és a barátaiktól, ami csak tetézte a gyötrelmeiket. A járvány felszakította a magány mélyen rejlő, *kollektív* sebeit. Ez a kollektív trauma jelenti a mi néma, fel nem ismert járványunkat.

Ez mind-mind trauma. Bármennyire szeretnénk is, hogy ne így legyen, a trauma elkerülhetetlen része az életnek, jelenlétünknek a világban. A trauma egy megtapasztalt eseményből fakadó érzés; az érzés, hogy az életünk darabjaira hullott, hogy a világ veszélyes, kiszámíthatatlan hely, és hogy nem látszik a fény annak a bizonyos alagútnak a végén. Semmi sem érvényes többé, amit igaznak hittünk, bénító reménytelenség és zavarodottság lesz úrrá rajtunk, amit gyakran kísér életünk végéig tartó fizikai és mentális egészségkárosodás. Nem csoda tehát, hogy annyira szeretnénk elkerülni a traumát, vagy legalább gyorsan felépülni belőle. Szeretnénk tudni, hogyan lehetünk reziliensek (reliziliencia: rugalmas ellenálló képesség), és hogyan térhetünk vissza minél előbb a tragédia bekövetkeztét megelőző állapotba; szeretnénk beoltani magunkat és szeretteinket a jövő szenvedései ellen.

A könyvben később lesz szó arról, hogy ez a reziliencia miért jelenthet akadályt a poszttraumás növekedés (PTN) szempontjából.

Ha viszont a trauma szétzúzza a világról és a benne elfoglalt helyünkről alkotott alapvető meggyőződéseinket, vezethet-e egyáltalán növekedéshez? Valóban lehet-e a pozitív átalakulás hajtóereje? Miért van az, hogy míg egyesek egy szörnyű élmény következtében évekre, cselekvésképtelenül belesüppednek a fájdalomba, addig mások, akik *ugyanazt a traumatikus eseményt élték át*, nemcsak hogy életben maradnak, hanem egyenesen gyarapodnak; és nem is az élmény ellenére, hanem éppen annak köszönhetően? Ez a trauma ellentmondása: egyszerre rendelkezik romboló és átformáló erővel.

Immár több mint két évtizede ez a paradoxon élteti klinikai pszichológusi munkámat. Vannak, akik talán tiszteletlenségnek vagy egyenesen hazugságnak tartják az állítást, amely szerint az elmondhatatlan tragédiából növekedés és átalakulás származhat. Pedig mégis ez a helyzet. Újra és újra tapasztalom olyan személyeknél, akik óriási fájdalmat, veszteséget, családon belüli erőszakot szenvedtek el, vagy súlyos betegségen estek át; olyan közösségekben, amelyek az elképzelhető legrosszabb dolgokat – kínzás, háborús pusztítás, világjárványok, kíméletlen rasszizmus vagy homofóbia, erőszak és hatalmas természeti katasztrófa – éltek át. És ezt már jóval az előtt is tudtam, hogy klinikai pszichológus lettem.

SZEMÉLYES VONATKOZÁS: MINDIG IS ÉRDEKLŐDTEM A TRAUMA IRÁNT

Ezek a kérdések már gyerekkorom óta foglalkoztatnak, mégpedig mélyen személyes okokból. Családom minden nemzedékét, mindkét ágon súlyos traumák érték. Holokauszt túlélők unokája vagyok, akik családjukból egyedülként menekültek meg a náci haláltáborokból. Nagyszüleim a másik ágon szíriai menekültek voltak, akiknek el kellett hagyniuk a hazájukat, és hat kicsi gyerekkel gyalog jutottak el Aleppóból Izraelbe. Várandós nagyanyám a Bludan körüli hegyekben szülte meg egyik gyermekét, és nem tehetett egyebet, rögtön tovább kellett gyalogolnia. Zsidó bevándorlók lánya vagyok, akik politikai, vallási és társadalmi üldöztetés elől menekülve Dél-Amerikában telepedtek le. A zsidó kisebbséghez tartozó nőként éltem Venezuelában, később pedig a latinó kisebbséghez tartozó bevándorlóként tanultam és dolgoztam az Egyesült Államokban. Saját bőrömön tapasztaltam

meg a migráció és a multikulturális viszonyok hatásait. Tudom, milyen érzés diszkrimináció célpontjának lenni a saját városomban, a saját szűkebb lakóhelyemen. Ez is trauma.

Anyai nagyszüleim – akiket gyerekkoromtól fogva szeretettel csak Nanának és Lalunak hívtam – tapasztalatai különösen fontos szerepet játszottak abban, hogy érdeklődni kezdtem a trauma összetett jelensége iránt, később pedig kutatóként és a klinikai gyakorlatban is ezzel foglalkoztam. Nana és Lala a ma Romániához tartozó Erdélyben születtek. Nana egyedüli gyereként, szegénységben nőtt fel Nagyvárad (Oradea) városában. Az apja szerencsejátékos volt, az anyja pedig úgy próbálta eltartani a családot, hogy varrást és egyéb kisebb munkákat vállalt. Nana nagyon magányos volt, a könyvekben, a zenében és a rajzolásban talált vigaszt. A háború alatt őt és a szüleit Auschwitzba hurcolták, ahol azonnal elválasztották őket egymástól. Szüleit többé nem is látta. Nana rengeteget szenvedett a koncentrációs táborban, az örök borzalmasan bántak a rabokkal. Egy idő után sikerült megszöknie, és gyalog eljutott egy közösségi házba, ahol a táborok több fiatal túlélője gyülekezett. Ott ismerkedett meg a nagyapámmal, és ott született az anyám is.

Lalu egy Kraszna (Crasna) nevű faluban nőtt fel. Az ő családja biztosabb anyagi háttérrel rendelkezett, apja zsidó közösségi vezető volt. Lala a gyerekkorára viszonylag boldog, gondtalan időszaként emlékszik vissza, amikor sok kalandban volt része, és jóbarátok vették körül. Ez természetesen megváltozott, amikor megjelentek a katonák, és mindnyájukat koncentrációs táborba hurcolták. A családjából egyedülként élte túl a tömeggyilkosságokat.

Nana és Lala a kommunizmus és a folyamatos zsidóüldözés miatt végül kénytelenek voltak két lányukkal elmenekülni Romániából. Venezuelában kötöttek ki, ahol egy már korábban ott

letelepedett családtaghoz csatlakoztak. Időközben az apám családja is elhagyta Izraelt, és szintén Venezuelába vándoroltak ki. Anyám és apám ott találkozott, én pedig ott születtem, holokauszt túlélők és szíriai menekültek második generációs leszármazottjaként.

Venezuelai bevándorlócsaládok között felnövekedve ismerem egyeseket, akik láthatóan megrekedtek a traumájukban. Néhányan teljesen elfásultak, bezárkóztak, alig tudták fenntartani magukat. Mások látszólag rendben voltak, valójában azonban súlyos depresszióval küszködtek, amely felemésztette az erejüket. A nagyanyám is közéjük tartozott.

Kívülről nézve Nana gyönyörű volt; nyugodt, méltóságteljes, ragyogóan eszes és kreatív gondolkodású asszony. Több nyelven beszélt, ideje nagy részében dolgozott, írt és olvasott, és szeretett finom ételeket főzni a családjának. Belül azonban szenvedett. Gyakran beszélt a háborúról, a megélt félelemről és fájdalomról, arról, hogy végig kellett néznie családtagjai meggyilkolását, a háttorzongató szerencséről, hogy abba a sorba állt, ahol megkímélték az életét. Én pedig az általa olyan nagy szeretettel készített maceszgombóclevés mellett ezeket a történeteket is mohón szívtam magamba. Bár mindig is tudtam, mennyire szeret – csodálatos nagymama volt –, sokszor azt is éreztem, hogy szomorú, és nem mindig értettem, miért. A múltjának fájdalmas emlékei, amelyeket gondolatban és az elmesélt történetekben folyamatosan újraélt, sok tekintetben megakadályozták, hogy igazán élvezze az életet. Sajnos viszonylag fiatalon halt meg.

Voltak ugyanakkor mások a közösségünkben, akik eltökélték, hogy előre néznek, nem rágódnak a múlton, és mindazok ellenére, amiken keresztülmentek, sikeresek lesznek. Minél többet hallgattam őket, annál jobban megértettem a traumára adott válaszaikat: végül is egy részük éppen csak túlélte a háború ször-

nyúségeit, míg mások a beilleszkedéssel küszködtek, miután el kellett hagyniuk a hazájukat.

Volt azonban egy csoport, amelyik igazán lenyűgözött: azok, akik rettenetes múltjukkal látszólag össze nem egyeztethető módon meglehetősen boldogságban és jóllétben éltek. Közéjük tartozott a nagyapám. Számomra tulajdonképpen ő testesítette meg mindazt, amit később poszttraumás növekedésként azonosítottam.

Imádtam Lалу közelében lenni. Mindenki élvezte a társaságát, az életöröme másokra is átragadt. Mindig kapható volt új ötletek és új helyek felfedezésére. Imádottnak utazni, és sokat mesélt a kalandjairól. Nagyon szerette és megbecsülte a családját, a közösséget, és óriási örömet jelentett számára, ha segíthetett másokon, akik nehézségekkel küszködtek. Legyünk hálásak az apró dolgokért, tanította nekünk, és soha ne tekintsünk semmit magától értetődőnek.

Lalu sem volt mindig ilyen vidám. Anyám mesélte, hogy a háború után nagyon nehéz volt neki. Ahogy mindenki más, ő is oly sokat veszített, és elmondhatatlanul szenvedett. Egy-két éven át mély depresszió gyötörte. Aztán valami átkapcsolt benne. A naplójában így írt erről:

Sok millió más emberhez hasonlóan én is megtanultam, hogy az élet és a halál kéz a kézben jár. Egy régi dalban egy parasztember találkozik egy rejtélyes lovassal, aki megparancsolja neki: „El kell jutnod oda!” Egy belső hang nekem is egész életemben ezt mondogatta: „El kell jutnod oda!” Nekem és mindazoknak, akik túléltek a II. világháborúnak nevezett szörnyűséget, sokszor, erélyesen kellett elismételniük magunkban ezt a belső parancsot. A rejtélyes lovas egész életemben az életösztönt jelentette számomra,

és neki köszönhetem, hogy éreztem, mit kell követnem. A fülemben csengett a hangja: „Küzdj és menj tovább!” Még a legnehezebb pillanatokban, amikor éheztem, fagyoskodtam, beteg voltam és üldözött, akkor is hallottam őt: „Küzdened kell, el kell jutnod oda...”

Persze Lalunak is voltak szomorú időszakai, amikor mázsás súlylallyal nehezedett rá mindannak az emléke, amin neki és a családjának keresztül kellett mennie a holokauszt idején. Sosem felejtette el, ami történt, és a rengeteg ember szenvedését sem próbálta bagatellizálni. Ám egy ponton úgy döntött, hogy a múltat a múltban hagyja, és továbblép, mert tudta, hogy „küzdenie kell”, és „el kell jutnia oda”, ha nem is saját magáért, de a családja és a közössége érdekében mindenképpen. Egyszer megkérdezte magától: „Tényleg eljutottam oda?” Mint azt a naplójában leírta: „A válaszon nem érdemes sokat töprengeni, és filozofálgatni sem szabad róla.” „Most a családunkra gondolok – írta –: a feleségemre, a lányaimra, a férjükre, az unokáimra, és a válasz egyértelmű: megérte harcolni... igen, megérkeztem.”

Képes volt anélkül beszélni az érzéseiről és a múltról – gyakran filozófiai vagy kulturális szemszögből –, hogy hagyta volna betolakodni azt a jelenbe. Valójában a maga teljességében akarta megélni a jelent, kíváncsisággal és hálával; hálás volt mindenért, ami jutott neki, azért, hogy életben lehetett, és hogy kapott még egy esélyt. Őriási inspirációt jelentett a számomra; mindig arra biztított bennünket, hogy tartsuk nyitva a szemünket és a szívünket új kalandokra, új gondolatokra és az élet teljességére. Lалу nemcsak megszabadult a múlt szenvedéseitől, de meg is haladta.

Sokan voltak a közösségünkben olyanok, mint Lалу, akik hitték, hogy a tapasztalataik több értelmet és célt adtak az életüknek, és segítették őket abban, hogy a társadalom bölcsőbb

és jóindulatúbb tagja váljon belőlük. Mások egyszerűen rugalmasak és elszántak voltak abban, hogy sikeresek lesznek mindazok ellenére, amin keresztülmentek. Többen pedig, Nanához hasonlóan, a fájdalmuk és a múltjuk béklyójában éltek. Mindez lenyűgözött. Tudni akartam, hogy egyeseket mi tart a traumájuk fogságában, miközben másokat alig érint meg a maguké, megint mások pedig nemcsak meggyógyulnak, de más emberek lesznek a hatására.

Kíváncsiságom az emberi tapasztalat iránt később oda vezetett, hogy klinikai pszichológiából szereztem doktori fokozatot, a szakterületem pedig a trauma, szűkebben véve a poszttraumás növekedés lett. Bár szerencsésnek mondhatom magam, amiért olyan ragyogó tudósoktól tanulhattam, akiknek a témával kapcsolatos kutatásaira magam is építettem, a pszichológiai tanulmányok nagy része szinte kizárólag a trauma negatív következményeivel foglalkozott, és figyelmen kívül hagyta az életünkre gyakorolt pozitív hatásait. Egyes kutatók szerint a növekedés, amelyről a traumatizált személyek később beszámolnak, csupán a saját szubjektív érzékelésük, vagyis nem több illúziónál vagy átmeneti állapotnál.

Ezzel nem értek egyet. Kutatásaim és klinikai munkám is alátámasztják azt, amit gyerekkoromban megfigyeltem: a növekedés, fejlődés lehetősége nem illúzió, hanem nagyon is valós, számszerűsíthető és lehetséges. Egyének, családok és közösségek százainak segítettem abban, hogy meggyógyuljanak a traumájukból, és túlnőhessenek rajta, pedig néhányan közülük elképzelhetetlen nehézségeken mentek keresztül. Úgy tűnhet, már maga a növekedés gondolata is túlmutat a lehetőségesség határain, mégis újra meg újra megtörténik. Nem szeretném lebecsülni az ehhez szükséges fizikai, mentális és érzelmi erőfeszítést, ugyanakkor tudom,

hogy igenis lehetséges, ha valaki teljes mértékben elkötelezi magát a folyamat végrehajtása mellett.

HOGYAN REAGÁLUNK A TRAUMÁRA?

Traumát követően nem mindenkinek sikerül növekedést elérnie; és nem is feltétlenül vágyik rá mindenki. A területen végzett sokéves munkám során azt figyeltem meg, nagyon kevesen tudják, hogy a poszttraumás növekedés egyáltalán létezik és lehetséges – ez egyike a traumával kapcsolatos tévhiteknek, amelyeket könyvemmel szeretnék eloszlatni.

Ezekon a lapokon sok lelkesítő történetet osztok meg pácienseim és néhány ismert személyiség életéből, hogy rajtuk keresztül mutassam be a szenvedéstől a gyógyulásig bejárt útjukat. Az ő érdekükben azonban megváltoztattam a nevüket és történetük néhány meghatározó jellemzőjét.

A trauma hatásának kitett emberek többsége általában háromféle módon reagál: megrekednek a traumában, visszarendeződnék, vagy továbblépnek.

MEGREKEDÉS A TRAUMÁBAN

Egyesek még hosszú idővel a kezdeti traumatikus élmény után is szenvednek. A fájdalom és a veszteség foglyává válnak, és képtelenek talpra állni, vagy akár csak nagyjából visszatérni a trauma előtti életükhöz. Megbénítják őket a történetek és a múlni nem akaró fájdalom. Sokszor úgy érzik, a gyötrellem maga alá gyűri őket, és nincsenek eszközeik a gyógyuláshoz.