

Szirtes Lili

# A BÁNTALMAZÓ ÁRNYÉKÁBAN

KIÚT A TRAUMÁBÓL  
AZ EMDR MÓDSZERÉVEL

Szirtes Lili:  
*A bántalmazó árnyékában – Kiút a traumából  
az EMDR módszerével*

© Szirtes Lili, 2023  
Szerkesztő: Orosz Ildikó  
Szaklektor: dr. Mogyorósy-Révész Zsuzsanna

Borító: Grosan Cristina  
A szerző fotója: Láng Péter

HVG Könyvek, Budapest, 2023  
Kiadóvezető: Budaházy Árpád  
Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

ISBN 978-963-565-285-3  
ISSN 2560-1482

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: Generál Nyomda Kft.  
Felelős vezető: Hunya Ágnes

# Tartalom

Előszó	7
A trauma berobban	9
<i>A trauma természete</i>	16
Első találkozás	19
Erőforrások építése	32
Mérlegelni, mivel állunk szemben	37
<i>A tanácsadó szakpszichológus kompetenciái a traumák kezelésében</i>	39
<i>Viszontáttételi reakciók</i>	45
A fiúk nem sírnak	56
Tabuk tabuja	62
<i>Szexuális gyermekbántalmazás</i>	64
Feldolgozás EMDR útján	69
<i>Éntöredékek</i>	74
Érzelemszabályozás a jelenben	76
A Mama hívása	86
<i>EMDR terápia</i>	89
<i>AZ EMDR módszertan lépései</i>	94
A távolság biztonsága	112

Tetterő a hétköznapokban	116
Emma tekintete	120
A traumával szemben	133
Óriás	137
MonodrÁma az anyával	152
A belső gyermek elég jó szülője	161
Kiút a traumából	168
Jövősablon	169
A búcsú előszobája	174
Poszttraumás növekedés	184
Utószó	187
Ajánlott művek	189
Hol a segítség?	195
Köszönetnyilvánítás	197
Jegyzetek	199

## Előszó

Tizenéves voltam. Először hallottam a rádióban arról, hogy létezik olyan, hogy generációkon átívelő trauma. Addigra már az anyai és apai ág családtörténetével felületesen tisztában voltam. Kollektív, társadalmi, kötődési traumák, súlyos veszteségek sorakoztak mindkét oldalon, ahogy gyógyulás, növekedés, meghaladás is. Zsigeri vonzalmat éreztem a trauma mélységeinek és átörökítésének misztériuma iránt, amely valószínűleg abból is származhatott, hogy a felmenőim beszéltek a nehézségeikről. Nem nyomasztóan, démonokat látva vagy túlzott aggodalommal, hanem bölcsességgel, megdolgozottsággal, részben-egészben a családi legendárium részévé téve őket. Alapélményem tehát, hogy ha szavakat találunk a bennünk lévő fájdalomra, és ezek eljutnak egy másik ember szívéhez, felszabadulunk.

Talán ezért is szólít meg annyira, ha épp ennek ellenkezőjével találkozom. A kultúránktól és társadalmunktól az elhallgatás, a tabusítás korántsem idegen. Ez egyfelől az átélt történelmi traumák öröksége, másrészt a hatalom retorikájának a lenyomata: ha el-

fordítjuk a tekintetünket, ha tudomást sem veszünk valamiről, akkor elhisszük, hogy az nincs is ott.

Taburól írok. Nehezen emészthető, ólomsúlyú, dermesztő taburól, amellyel ha nem nézünk szembe, nem beszélünk, olvasunk vagy írunk róla, valójában cserbenhagyjuk mindazokat, akik szenvednek és akiknek segítségre van szükségük. Gyermekeket, akik bántalmazás áldozatai és felnőtteket, akik ennek csend övezte terhét akár halálukig cipelik magukkal.

Könyvem egy felnőtt klienssel zajló traumaterápiás folyamatba nyújt betekintést. A közös munka során használt, szemmozgásokkal történő deszenzitizálás és újrafeldolgozás (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing, EMDR*) ma az egyik leghatékonyabb eljárás a traumák kezelésében. Noha a módszer összességében jól érthető és követhető, alkalmazása kizárólag ebben képzett szakpszichológus kísérésével történhet.<sup>1</sup> Az esetbemutatás során a traumafeldolgozás fázisalapú megközelítését követve kiemelt figyelmet szentelek a stabilizációnak. Ennek értelmében olyan érzelemszabályozó gyakorlatokat ismertetek, amelyeket az olvasó saját belátása szerint szabadon beépíthet a mindennapjaiba, öngondoskodási eszköztárába.

A kötet kliensem hozzájárulásával született, de a felismerhetőség elkerülése érdekében adatait és történetének számos pontját megváltoztattam.

## A trauma berobban

Dobolok a bögrémen, kissé megpihenve a nyári szabadság utáni első munkanapjaim egyikén. A nap már nem üt át olyan hivalkodón a függönyön, érezhetően átfordultunk az őszbe. Gyerekként is szerettem a szeptemberi nagy újraindulást: augusztus végén már lomhának hatott a nyár, élményekkel telve pezsdítő mehetnékérzés, tenni akarás ébredt bennem.

A tapasztalatom az, hogy a kliensek bejelentkezésének üteme a nyár elején rendre lassul, a töltődés reménye elcsendesíti az önismereti kedvet, és néha szükségszerű, hogy ők is szabadságra menjenek a lélektani munkából. Közeledve az őszhez már alig van szabad időpontom. Az utóbbi években, amióta traumaterápiával foglalkozom, jelentősen több a megkeresés. Ennek hátterében az állhat, hogy a társadalom nemhogy nincs jól, hanem egyik krízisből a másikba esik. Koronavírus-járvány, háború, klímaválság, gazdasági megszorítások és az ezeket kísérő létbizonytalanság teremt újabb és újabb pszichés kihívásokat. Ezekkel együtt élni önmagában sem könnyű, de főként

nem akkor, ha a kiszámíthatatlanság régmúlt traumák emlékét hozza felszínre.

Az emberi szervezet túlélésre van programozva, így jobbra keresni fogja a terhek alóli menekvés és megoldás lehetőségét.<sup>2</sup> Az elmúlt évtizedben a pszichológiai tudatosságunk jelentős gyarapodásnak indult. A könyvesboltok polcain önségítő olvasmányok sorakoznak, online médiumok ontják magukból az életvezetési posztokat, cikkeket, podcasteket. Egyre többen kérik célzottan krízis- és traumaterápiában jártas szakember segítségét. Sokan úgy keresnek meg, hogy már rendelkeznek valamilyen önismereti előtörténettel, nemegyszer jártak egy vagy több kollégánál is.

Fontos számomra, hogy az első személyes találkozás előtt legyen köztünk egy telefonbeszélgetés a hozott témával összefüggésben, ami jó kiindulási alapot teremt. Először is, láttatja a szenvedésnyomás mértékét, például krízisben van-e az érintett, szükséges lehet-e akár kórházi kezelés. Másfelől segít ráhangolódni a kliensre, képet ad történetének koherenciájáról, szorongásának mértékéről, és arról, mennyire motivált az önismereti munkára. Sok kollégám az első találkozásra hagyja a segítségkérés hátterének kibontását, nekem az ad biztonságot, ha valamennyi információval rendelkezem már. Próbálok az



állapotfelmérésben körültekintően eljárni, de nem ülés hosszúságúra nyújtani a hívást.

Dobolok a bögrémen, és míg az előttem álló időszakon mélezom, a telefon kijelzőjén látom, hogy ismeretlen számról hívnak. Olivér mély tónusú, karakteres hangon mutatkozik be, amely kellemesen zeng tovább a fülben. Azonnal a tárgyra tér, hogy EMDR terápiával kapcsolatban kér segítséget. Az EMDR egy speciális pszichológiai módszer, elsősorban a traumák kezelésére. Rövidítése az *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, fordításban *szemmozgásokkal történő deszenzitizálás és újrafeldolgozás* kifejezésnek, amelyet a későbbiekben részletesebben ismeretek. A férfi EMDR iránti érdeklődése valószínűsíti, hogy traumával összefüggő a megkeresése, a konkrét módszer kiemelése tudatosságot és valamennyi kutatómunkát, energiaráfordítást sejtet a részéről.

Érdekes, hogy férfi kliens megkeresésekor néha kissé zavarban vagyok eleinte, szükségem van néhány pillanatra, míg természetessé válok. Talán nagyobb bennem a bizonyítási vágy, bekapcsolhatnak tudatalan nemi szerepelvárások saját magam és a másik irányában. Jobb már az elején rálátnom erre, hiszen így könnyebben átírható, meghaladható mindez.

Olivér kezdeti határozottságát szinte rögtön félszeg kérdés váltja fel, hogy nem zavar-e, még a hang-

ja is elvékonyodik. Ez a két hatás elgondolkodtat, és őszinte kíváncsiságot ébreszt bennem.

– Üdvözlöm, Olivér, alkalmas időpontban hív, és köszönöm a megelőlegezett bizalmát! Miben segíthetek?

– Arról van szó, hogy... – megtorpan. – Amúgy a reklámaparban dolgozom, 34 éves vagyok, és jártam már pszichológusnál évekkal ezelőtt. Jó volt, de most valami történt. Az elmúlt időszakban több podcast jött velem szembe, olvastam egy-két könyvet arról, hogy... – nagy levegőt vesz, nyel – szóval nemrég jöttem rá... elkezdtem emlékezni arra – hallgatás, nagy levegő –, hogy gyerekkoromban megerőszakoltak.

Hosszan sóhajt, szinte látom, ahogy elernyed a vonal túlsó végén, mintha azt üzenné, „kimondtam, túl vagyok rajta”. Mellbe vágnak, és ami azt illeti, készületlenül érnek a szavai, néhány pillanatig emésztennem kell a hallottakat. Mintha mély vízben merülnék alá, és most levegő után kapkodnék. Ezernyi kérdőjel jelenik meg a fejemben, miközben folytatja:

– Amióta emlékezni kezdtem, ki vagyok billenve. Vannak helyzetek, amikor ok nélkül ideges és feszült leszek, szinte remegek a félelemtől. Néha random émelygek és hányingerem van. Ritkán meg, mintha nem kapnék levegőt.

Korántsem megszokott, hogy a gyermekkori szexuális bántalmazás traumája rögtön előkerül a te-