

Alex Howard

NEM A TE HIBÁD

*Miért formál át a gyermekkori trauma,
és hogyan légy szabad?*

A fordítás alapja:
Alex Howard: *It's Not Your Fault:
Why Childhood Trauma Shapes You and How to Break Free*
Hay House UK, Ltd., 2023

Copyright © Alex Howard, 2023

Fordította: © Bakos Kata Dóra, 2023

Szerkesztette: Szabó Elvira
Borítóterv: Lobotworks

HVG Könyvek, Budapest, 2024
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Molnár Eszter
www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-565-475-8

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

A könyvben közölt információk nem helyettesítik a szakértő orvosi tanácsokat.
Bármilyen felhasználásuk az olvasó saját belátása szerint és felelősségére történik.

Sem a szerző, sem a kiadó nem tehető felelőssé semmilyen veszteséget
vagy kárért, amely a javaslatok felhasználásából vagy téves értelmezéséből,
illetve az orvosi konzultáció elmulasztásából ered.

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

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: Gyomai Kner Nyomda Zrt.
Felelős vezető: Csöndes Zoltán

Tartalom

A szerző előszava	9
I. rész – Fejtsd meg a traumádat!	11
1. fejezet A minket formáló sérülések	13
2. fejezet EKHÓ: a trauma mint visszhang	26
3. fejezet Ismerd meg traumatikus eseményeidet!	38
4. fejezet A lényeg a kontextus	53
5. fejezet Hogy áll a homeosztatikus egyensúlyod?	68
6. fejezet A traumád óhatatlan következményei	79
II. rész – RESET: megoldás a traumából való gyógyuláshoz	93
Bevezetés	95
7. fejezet Ismerd fel idegrendszered aktuális állapotát!	99
8. fejezet Ismerd meg a személyiségmintáidat!	111
9. fejezet Ne fuss tovább, kezdj érezni!	123
10. fejezet STOP: állítsd le a magatartásmintákat, amelyek nem szolgálják a javadat!	138
11. fejezet A hat érzelmi védekezés	149
12. fejezet Az érzelmek feltárása	164
13. fejezet A belső ellenállás leküzdése	175
14. fejezet A belső kritikus átalakítása	187

III. rész – A traumából való gyógyulás ABCD-je	
a külvilágban	199
Bevezetés	201
15. fejezet Akarnod kell a segítséget! (Az igen ereje)	203
16. fejezet Biztonságos határokat kell húznod! (A nem ereje)	216
17. fejezet Csináld elkötelezetten!	230
18. fejezet Döntsd el, mit jelent a traumád!	242
Köszönetnyilvánítás	253
A szerzőről	255
Jegyzetek	257
Név- és tárgymutató	267

A szerző előszava

Ha az ember a traumáról ír könyvet, mindvégig tudatában van annak, hogy óriások vállára állva tekint körül. Nekem is ez a legelső gondolatom, különösen, mivel abban a kiváltságban volt részem, hogy a traumakutatás számos úttörőjével készíthettem interjút az évente megrendezett Trauma Super Conference (Trauma-szuperkonferencia) számára.

Nagy hatással voltak rám az olyan szakértőkkel folytatott beszélgetéseim, mint dr. Peter Levine (somatic experiencing – szomatikus tapasztalás), Stephen Porges professzor (polivagális elmélet), dr. Máté Gábor (compassionate inquiry – együttérző feltárás), Thomas Hübl (kollektív trauma) és dr. Arielle Schwartz (EMDR, azaz szemmozgásokkal történő deszenzitizálás és újrafeldolgozás, továbbá terápiás jóga), hogy csak néhányukat említsem.

Amikor még csak terveztem, mi minden fog szerepelni a könyvben, érzékeny döntéseket kellett meghoznom. Csábító volt a gondolat, hogy összeállítsak egy „válogatásalbumot” a kutatási terület kivételes munkái közül, végül azonban több okból sem tettem. Először is, kitűnő könyvek és blogok már elvégezték ezt a munkát. Másodszor, inkább a változáshoz akartam egy hatásos és gyakorlati útmutatót nyújtani, amely személyes tapasztalataimon és húszévnnyi klinikai gyakorlatomon alapul.

Adott volt saját 30 órás, pszichológiaalapú, online RESET programom, illetve a több mint 250 órányi interjú, amelyet a csapa-

tommal rögzítettünk a Trauma Super Conference sorozat számára – így a könyv megírásában a kihívást az jelentette, hogy ne legyen túl bonyolult, és ne akarjon egyszerre száz irányba húzni. Emiatt kérem az olvasót, induljon ki abból a feltételezésből, hogy ha ki is hagyok gondolatokat és elméleteket, azt azok teljes ismeretében teszem, kidolgozóik iránti mély tisztelettel. Olyan útmutatóval akartam szolgálni, amely rögtön használható arra, hogy megváltoztassa az olvasó életét és meggyógyítsa a trauma hatásait.

I. RÉSZ

Fejtsd meg a traumádat!

1. FEJEZET

A minket formáló sérülések

Fagyos, hideg hajnal volt Dél-Walesben: utolsó napja az egyhetes elvonulásnak, amelyen részt vettem. Évente többször is megtettem ezt, hogy jobban megismerjem önmagam. Sikeres terapeutaként a komfortzónámban kellett volna lennem, és élveznem ezt az alkalmat, a valóságban azonban az egész maga volt a pokol számomra.

Nem tudtam aludni, és muszáj volt átmozgatnom magam, úgy-hogy úgy döntöttem, sétálok egyet, hátha kiszellőzik tőle a fejem. A csend szinte tapintható volt, ahogy kisurrantam a hátsó ajtón, és követtem az épület mögötti erdőbe vezető egyik ösvényt. Megszaporáztam lépteimet, hogy ne fázzak, az eszem pedig az előző nap hallottakon járt.

Az elvonulás tárgyát ezúttal az képezte, hogyan nyíljunk meg feldolgozatlan érzelmeinknek, és hogyan váljunk képessé arra, hogy megérezzük és meggyógyítsuk őket. Az ötlet egyszerűnek hangzott, de számomra a halálnál is rosszabbnak tűnt. Hét évvel korábban már részt vettem ugyanezen az elvonuláson, de félidőben, egy előadás kellős közepén felálltam és eljöttem, meggyőzve magamat, hogy ez nem nekem való.

Érzelmeim ezúttal sem jelentettek biztonságos helyet, ellenkezőleg: kezdtem rájönni, hogy tudattalanul is úgy alakítottam az életemet, hogy elkerülhessem őket. Csakhogy ez egyre nehezebben ment.

A trauma hatásait meggyógyító utazásom

Az elvonulás előtti másfél évben kimerítő pánikrohamokat éltem át, amelyek szinte felemésztették az életemet. Nappalaimat a szorongás és a félelem közötti vesszőfutással töltöttem, de mindez semmiség volt az éjszakákhoz képest, amikor úgy kellett szembenéznem a rettegéssel, hogy semmi nem terelte el a figyelmemet – egy alkalommal még egy egészségtelen párkapcsolatba is belementem, hogy ne kelljen egyedül töltenem az éjszakákat. Mindig is büszke voltam a függetlenségemre, így a helyzet csak még mélyebbre taszított a reménytelenségbe.

Az időzítés nem is lehetett volna rettenetesebb. Huszonhat éves koromra sok mindent elértem már: tinédzserként megharcoltam hét évig tartó küzdelmemet a krónikus fáradtság szindrómával,^{*} meggyógyultam, és alapítottam egy olyan klinikát, amilyenre magam is vágytam, amikor beteg voltam: olyan helyet, amely a krónikus fáradtsággal kapcsolatos kórképekre szakosodott.

Az Optimum Health Clinic (OHC, Optimális Egészség Klinika) London felkapott részén, a Harley Streeten működött, és innovatív, kiváló munkája révén nagy elismerést vívott ki. Én keresett előadó lettem, és a BBC tévésorozatot ajánlott nekem, amelynek címe ironikus módon *Panic Room (Pánikszoba)* volt. A felszínen az életem csupa fény és csillogás volt, sportautót vezettem, egy elegáns, panorámás londoni lakásban laktam. Ahhoz képest, hogy iskolás éveimben kíméletlenül csúfoltak és bántottak, most olyan nőkkel randiztam, akikről korábban legfeljebb álmodoztam.

^{*} A krónikus fáradtság szindróma tünetei például az állandó fizikai gyengeség, a tompa izomfájdalom, a hőemelkedés és a koordinációs zavarok. A beteg számára rendkívüli, sőt kivitelezhetetlen fizikai megerőltetést jelent felkelni az ágyból, és végigvinni a napi rutint. A tünetek háttérében nem azonosítható semmilyen szervi elváltozás. A tudomány jelenlegi állása szerint okuk a túlterheltség és az általános immungyengeség. (A szerk.)

Mire azonban sor került a második elvonulásomra, már ott-hagytam a sorozatot, kiköltöztem a lakásomból, eladtam a kocsi-mat, és úgy éltem, mint egy remete, puszta túlélő üzemmódban. Ha csak egy kis esély is volt rá, hogy az elvonulás segít rajtam, ma-radnom kellett. Vagy továbbra is az állandó félelem és szorongás állapotában létezem, vagy végre szembenézek az érzelmeimmel. Mindkét opció lehetetlennek tűnt, de tudtam, hogy muszáj ten-nem *valamit*.

Érzelmi bezárulás

Amikor elértem az erdősáv túlsó végét, kicsit lassítottam, és a tá-volban a hegyekre ülő ködöt néztem. Ahogy továbbhaladtam, azon kaptam magam, hogy a gyerekkoromra gondolok, és arra, hogy bizonyos akkori események miként formálták mostani életem-et. Rájöttem, az, hogy bizonyos érzelmeket képtelen vagyok át-érezni, természetes reakció lehet a traumákra, amelyeket korai életéveimben szenvedtem el.

A *trauma* szó akkoriban nem sokat jelentett számomra: a sú-lyos balesetektől eredő fizikai sérüléseket értettem ezalatt, vagy a háborús övezetekben élők által tapasztaltakat. Furának tűnt a gon-dolat is, hogy a gyerekkor, amit én normálisnak tartottam, „trau-matikus” volt. Tudtam, hogy sokan az enyémnél jóval nehezebb dolgokat éltek át, mégis felismertem, hogy érzelmi működésem leállítása bizonyosan ered valahonnan.

A nővérem egész kis korától kezdve komoly mentális egészségi problémákkal küszködött. Az akkori diagnózis szerint súlyosan anorexiás volt, és bipoláris zavarban szenvedett, de ezek a címkék nem írták le hűen, milyen volt mindezt átélni neki és a körülötte lévőeknek. Többször is kezelték pszichiátriai osztályon, és lakott nevelőotthonban, és bár ő maga is súlyos fájdalmakat élt át, be-tegségének következményei a családjára és másokra nézve szintén megsemmisítőek voltak.

Számtalan gyerekkori emlékem szól arról, ahogy a nővérem agresszívvá válik a családtagokkal szemben, és szétveri a házat. Sokszor ültem vele a rendőrautó hátsó ülésén, próbálva megnyugtatni őt, amikor épp ismét bentlakásos intézményi gondozásba vették.

Mivel olyasvalaki mellett nőttem fel, akinek az érzelmei kirobbanók és pusztítók voltak, jól megtanultam a leckét: az érzelmek veszélyesek, és minél inkább kifejezzük őket, annál jobban sérülünk mi is, és a körülöttünk lévők is. A baj az volt, hogy a jelenben, az elvonuláson azt akarták, hogy nyíljak meg, és éljem át az érzelmeimet, csak hogy azok egyszerűen elérhetetlenek voltak számomra. Minél közelebb merészkedtem hozzájuk, annál súlyosabb pánikot, retteget éreztem. Soha ilyen elakadást nem éltem még át életemben.

A nagy ugrás

Később, a nap folyamán egyéni ülésen vettem részt az elvonulás egyik meditációs oktatójával. Az egyéni ülések célja az volt, hogy segítsenek integrálni az elvonuláson elhangzott tanítást a mindennapi megéléseinkkel, de én általában úgy tekintettem rájuk, mint amin túl kell esni, semmiképpen sem úgy, mint ahol igazán sebezhető lehetek.

A tanárom, Prakash, egy köpcös glasgow-i volt az ötvenes évei végén, akinek a hangja kicsit hasonlított Sean Conneryére. Ha nem elvonulásokon tanított, Hawaiiin élt, én pedig az elmúlt egy évben online videóüléseken tartottam vele a kapcsolatot. Ez alatt az idő alatt sokat beszélünk az egyre rosszabbodó érzelmi „elakadásomról”, de ennél tovább nem sikerült jutnom.

Leültem Prakasszal, és elmondtam neki, hogyan alakult a hetem. Türelmesen és empatikusan hallgatott végig. Amikor befejeztem, szigorú, de együttérző pillantással nézett rám, és azt mondta: „Alex, szerintem a beszéd ideje lejárt.” Aztán megkért, hogy feküdjek le egy matracra a padlón, és csukjam be a szemem. Tettem,

amit mondott, bár egy jelentős részem fogni akarta a motyóját, és elfutni. De félttem, hogy ha elszaladok, életem hátralévő részében csak futni fogok, és az nem olyan élet volna, amit érdemes élni.

Prakash azt mondta, koncentráljak a légzésemre és a testi érze-
teimre, és biztatott, hogy eközben figyeljem meg jobban belső
megéléseimet, és próbáljam ne uralni őket. Először nem éreztem
semmit, csak a már ismerős elakadást és reménytelenséget. De
azután, ahogy elkezdtem volna belemerülni az érzéseimbe, meg-
lepetésemre észrevettem, hogy valami más van ott, és egyetlen szó
jutott eszembe, amellyel leírhatnám: *gyűlölet*.

Az érzés főként a mellkasomban lakott, de egyre terebélyese-
dett. Hidegnek éreztem, és mérgezőnek, szinte mintha egy démoni
erő kelne életre bennem. Megfordult a fejemben, hogy talán többet
is kapok most, mint amennyire készen állok. Prakash javasolta,
hogy maradjak az érzéssel, és én rájöttem, hogy ez döntő pillan-
nat. Ha tényleg úgy döntöttem, hogy az életem nem folytatódhat
úgy, ahogy eddig, mélyebbre kell ásnom, és bátrabbnak lennem.
Éreztem, ahogy a gyűlölet szétárad a testemben, és eközben képek
villantak fel előttem az apámról. Azt mondom, képek, de inkább
ködös elképzelések voltak arról, milyen lehetett – apa nélkül nőt-
tem fel, és korábban mindössze két fényképen láttam.

Ahogy továbbra is próbáltam utat engedni az érzésnek, az kez-
dett erősödni. Tudtam, hogy lesz egy fordulópont, ahol már nem
én uralom, és átadtam magam az érzésnek és Prakash iránymuta-
tásának. Hozzá voltam szokva, hogy én irányítsak, így ez nem volt
könnyű számomra. A fordulópont elérkezett, és mielőtt meggon-
dolhattam volna, elrugaszkodtam.

A gyűlölet hirtelen mindent elsőprőre dagadt. Mintha méreg
hatolt volna minden egyes sejtembe. Üvölteni kezdtem, soha ilyen
gyilkos hangokat nem adtam még ki. A sikolyok között, mint-
ha más szavakat nem is ismernék, egyre csak azt ismételtettem:
„Gyűlölöm őt! Gyűlölöm! Annyira gyűlölöm!”

Addigra már egész testemben reszkettem, és egy ponton azt gondoltam, elhányom magam. Egy pillanatra felmerült bennem, mi a fene történik velem. Honnan jön ez az intenzitás? Szerencsére hosszú évek meditációs tapasztalata megtanított rá, hogyan maradjak nehéz körülmények között is a jelenben, és tudtam, hogy ha valamikor rögzítenem kell a figyelmemet, az most van.

A fájdalomunk a kapu a gyógyuláshoz

A húszas éveim elejéig legfeljebb elvétve fordult meg a fejemben, hogy apám, aki nem sokkal a születésem után elhagyott minket, bármilyen hatással lenne rám. Csak később, egy családdinamikák-kal foglalkozó hétvégi képzésen néztem szembe a tagadhatatlan igazsággal: apám távozása életem egyik meghatározó eseménye volt.

Nem tudtam, milyen körülmények között váltak el a szüleim, de azt tudtam, mi az én elképzelésem: hogy nem sikerült megmen-tenem a házasságukat, hisz még azon is összeveszttek, mi legyen a nevem. Végül anyám lelki bántalmazásra hivatkozva adta be a válókeresetet. Apám a válás kimondása után pár hónappal nem jött többet, és semmiféle kapcsolatunk nem volt vele hat hónapos koromtól kezdve.

Apám nemcsak fizikailag hagyott ott minket, de pénzügyileg is: egyáltalán nem fizetett gyerektartást. Ez azt eredményezte, hogy volt olyan időszak, amikor anyámnak három állása is volt, hogy el-tartson engem és a nővéremet. Egészen kis koromtól én voltam „a férfi a házban”: erősnek kellett lennem, és ha a nővérem elvesztett egy újabb csatát a mentális egészségéért vívott harcban, gyakran én próbáltam meg rendbe hozni a történeteket. Annak ellenére, hogy én voltam az egyik legtöbbet bántott gyerek az iskolában, próbáltam megóvni másokat a bántalmazástól. Nem bírtam el-viselni, ha másokat szenvedni láttam – ha láttam, hogy ugyanazt a fájdalmat érzik, amit én is.

A gyerekkorom eseményei által okozott fizikai és érzelmi stressz mellett megtanultam még valamit, ami alapjaiban formált engem: azt, hogy az általam tapasztalt fájdalom miattam van. Gyerekként mind egocentrikusak vagyunk: azt hisszük, a Föld körülöttünk forog, és ami még fontosabb, *miattunk*. Következésképpen a trauma, ami velünk történik – legyen az a szülő távozása vagy bármi más érzelmi megrázkódtatás – valamilyen szinten bizonyára a mi hibánk. Igaz?

Ahogy a padlón feküdtem, és Prakash térdelt felettem, a testem pedig próbálta kiadni magából a mérget, amely elárasztott, először értettem meg, mi a különbség a harag és a gyűlölet között. A harag forró, tüzes, a gyűlölet viszont hideg. Nemcsak holtan akartam látni az apámat – én akartam megölni, még hozzá lassan és kegyetlenül. Fájdalmat akartam okozni neki minden módon, ahogy ő is fájdalmat okozott nekünk.

Tudtam, hogy apám jó eséllyel még él. Akkor miért nem keresett soha minket? Legalább érdeklődhetett volna, hogy rendben vagyunk-e. De soha semmi: se egy telefon, se egy levél. Fájt. Nagyon fájt.

Egy örökkévalóságnak tűnő idő után, ami a valóságban inkább 15 perc körül lehetett, a gyűlölet kezdett kissé alábbhagyni. Prakash gyengéden megkérdezte, mit érzek most. Először haboztam. Elszántan kívántam, hogy ne legyen igaz, pedig tudtam: a gyűlöletem valójában védekezés valami még fájdalmasabb ellen – hogy akartam az apámat. Szükségem volt rá. Mindennél jobban, kétségbeesetten vágytam arra, hogy az apám szeressen.

Amikor gyűlöltem, átéltem az erő illúzióját, de amikor apám hiányát éreztem, az olyan volt, mintha semmiféle védelmem nem maradt volna. Ahogy Prakash halkán arra biztatott, hogy engedjem szabadon az érzelmeimet, az érzések olyan intenzívek voltak a szívemben, hogy úgy éreztem, mindjárt megszakad.

Ahogy a gyűlöletem szomorúságba fordult, a kiabálásom kétségbeesett zokogásba fulladt. A könnyek lefolytak az arcomon, és én újra az a kisfiú lettem, akit az apja elhagyott. Az a kisfiú ártatlan volt, mégis azt hitte, hogy valahogy az egész az ő hibája. Annak a kisfiúnak ugyanúgy szüksége volt az apja szeretetére, ahogy az ételre vagy a levegőre. Olyan fájdalom volt ez, amit a világon semmi nem gyógyíthat meg. Az apai szeretet számomra a legalapvetőbb emberi jogok közé tartozott, és én nem kaphattam meg.

A megadás szépsége

Úgy éreztem, olyan helyen vagyok, ahonnan nincs visszatérés, és az, hogy megszakadt a szívem, teljes és végleges. Aztán valami váratlan történt. Megtört szívem legmélyéről új érzés emelkedett: a szeretet. A szomorúság kezdett átalakulni olyan mélységes, mindent elárasztó szeretetté, amelyet még soha nem éreztem.

Nem volt ebben már semmi logika vagy racionalitás, úgyhogy nem is kerestem benne értelmet. Csak követtem Prakash szóbeli vezetését, ahogy szerető jelenlétével egyre mélyebbre kalauzolt abba, ami történik velem. Ahogy ez az új érzés nőni kezdett, nem maradt bennem ellenállás. Mintha a szívem a tiszta, feltétel nélküli szeretet örvényének középpontja lett volna. Nem valaki vagy valami iránti szeretet volt ez, pusztán csak szeretet. Mintha a szeretet lenne minden és mindenki szövete. A szívem még mindig sajgott, de nem a fájdalomtól – elképzelhetetlenül csodálatos volt, és ez az érzés ott vibrált lényem minden sejtjében.

Prakash biztatott, hogy mind jobban merüljek el az érzésben, és a tudatos elmém majdnem teljesen kikapcsolt. Még csak nem is az történt, hogy elnyelt volna a szeretet. *Én voltam* a szeretet. *Én voltam* a mámor. Minden ott volt abban a percben, azon a matracon fekve, amit egy életen át keresünk.

Legkomolyabb fájdalomam és traumám mélyén épp az ellenkezőjét találtam annak, amitől féltem. Az érzelmeimtől nem fél-

nem, nem menekülnöm kellett: ahogy megtanultam bízni bennük, és megnyitni magam nekik, felszabadítottam belső, gyógyító bölcsességüket.

Az igazi változás időbe telik

Ha ez egy hollywoodi film lenne, az áttöréstől kezdve boldogan éltem volna, míg meg nem halok. A valóság azonban sokkal rázó-sabb. Azután, hogy feltártam a szívemet, a következő hat hónap nagy részét iszonyatos haraggal telve töltöttem. A testemben felhalmozódott energiától megszabadulni hosszabb folyamat volt, amelybe az intenzív súlyzós edzés ugyanúgy beletartozott, mint az, hogy beleordítottam jó pár ártatlan párnába.

Aztán, amikor már úgy látszott, hogy a harag és a gyűlölet eltűnt, újabb hat hónap szomorúság és elkeseredés következett: váratlanul könnyekben törtem ki a munkahelyemen az íróasztalomnál, a jógaóra kellős közepén, és számos egyéb, arra alkalmatlan és kínos helyzetben.

Ahogy azonban a traumám gyógyításának útja kibontakozott előttem, az életem is megváltozott. A pánikrohamaim szinte azonnal megszűntek, ahogy az idegrendszerem újra egyensúlyba került. A végére megváltozott a kapcsolatom saját magammal és az érzelmeimmel. Néhány évvel később, miután hosszú ideig hiába randiztam, és képtelen voltam pár hónapnál tovább együtt lenni valakivel, találkoztam Taniával – a nővel, aki később a feleségem lett, és akivel képes voltam egy nagyon más, mély érzelmeken és összetartozáson alapuló kapcsolatot kialakítani.

Idővel a munkámban is sokat merítettem saját belső tapasztalataimból: kulcsszerepük lett az általam kidolgozott terápiás coachingban (Therapeutic Coaching), amely ma is minden szakmai tevékenységem alapja. A terápiás coaching középpontjában múltbeli traumáink hatásainak gyógyítása és a kívánt jövőnk megalkotása áll, de végső soron az, hogy megtanuljunk a jelenben élni.

Közös munkánk

Mivel ezt a könyvet olvasod, jó eséllyel valamilyen érzelmi traumát éltél át. Lehet, hogy világosan látod az életedet formáló traumákat, de az is lehet, hogy most még nem. Lehet, hogy a traumáid sokkal súlyosabbak, mint az enyém volt, vagy ellenkezőleg, azt gondolod, nincs is okod panaszra.

Ahogy azonban hamarosan látni fogod, *minden* tapasztalatunk számít, és a közös munkánk része lesz megfejteni gyerekkori élményeidet, és megérteni, hatásuk hogyan visszhangzott benned egész életedben. A következő fejezetekben céloom nem csak az lesz, hogy segítsék megérteni, hogyan formált a múltad, és megtanítsam, hogyan gyógyítsd meg azt. Azt is meg akarom mutatni, mi az, ami ebben megakadályoz.

A kihívást ugyanis sokszor nem az jelenti, ami a fájdalmat okozza, hanem az, ami a gyógyulás útjában áll. Ahogy látni fogod, a trauma közvetlen következménye, hogy a testünk és az idegrendszerünk épp ellenkező állapotba kerül ahhoz képest, mint amiben a gyógyuláshoz lenniük kellene. Ráadásul ez sokszor igen árnyalt és trükkös terület: például nagy különbség van aközött, hogy átérzed az érzelmeidet, és aközött, hogy rázúdítod őket másokra. A végső célunk az, hogy több szeretet és kapcsolódás legyen az életünkben, nem az, hogy kevesebb.

A traumád gyógyításának lényege nem csak a nagy áttörés, amit az imént leírtam. Lehet, hogy történik majd ilyesmi menet közben, de ennél sokkal fontosabb lesz a napról napra megélt érzelmi kapcsolat, az, ahogy magadhoz viszonyulsz, és az alapállás, amelyből a téged körülvevő világhoz kapcsolódsz. Ha a kapcsolatotod önmagaddal problémás, az kihat az életedben lévő összes többi kapcsolatra is.

Annak a nagy része, amivel egész életünkben küzdünk, mély, belső szégyenérzetből és ítélkezésből ered. Gyógyulásunk lényege

az az alapvető változás, amely az önmagunkkal meglévő kapcsolatunkban következik be. Fel kell ismernünk, hogy ami gyerekkorunkban történt vagy nem történt velünk, az nem a mi hibánk. Nem az én hibám volt, hogy az apám elhagyott, vagy hogy úgy éreztem, a családom szétesik körülöttem. A téged formáló számos esemény sem a te hibád. Az elképzelés, hogy mi vagyunk felelősek a történetekért, nemcsak alapjaiban téves, de maró hatású és rettenetesen káros is.

A gyógyulás felé vezető egyik fontos lépés, hogy elfogadjuk, amit a szüleink iránt érzünk. Rájöhetünk arra, hogy a szüleink valószínűleg tényleg törődtek velünk, és szerettek minket, de ez nem ugyanaz, mint valóban rendelkezni a fejlődésünkhöz szükséges készségekkel és képességekkel.

Ebben a könyvben kontextusba helyezzük és értelmezzük, hogyan hatott rád a gyermekkori traumád, de közös utunk nem ér itt véget. Bár esélyünk sincs változtatni a minket formáló évek eseményein, az ezekből való gyógyulás végső soron a mi felelőségünk. Ha felnőttkori életkörülményeink változását szeretnénk elérni, azért mi vagyunk a felelősek. Igazi szabadságot ad, ha megértjük, mi formált minket, de az is, ha elvégezzük a munkát, amely megszabadít ettől.

Az évek során több ezer pácienssel dolgoztam együtt, és vezettem a világ egyik legnagyobb egészségügyi csapatát, amely összetett krónikus betegségekkel foglalkozott. Mindebből egyvalami teljesen világossá vált számomra: a gyógyulás minden szinten lehetséges. Időbe telhet, és nagyon kemény munkát kívánhat, de erőfeszítésed jutalma minden képzeletet felülmúl.

Hogyan használd ezt a könyvet?

A *Nem a te hibád* három részből áll:

- az *első részben* megfejtjük a traumádat, és feltárjuk, milyen visszhangja van az életedben;
- a *második részben* megismered a RESET-módszert, amely változást idéz elő az idegrendszeredben;
- a *harmadik részben* a meglévő kapcsolataink vonatkozásában beleássuk magunkat a traumából való gyógyulás ABCD-jébe, és elköteleződünk a tartós változás mellett.

Örömmel ajánlok fel mindezek mellé egy ingyenes online kurzust, hogy még mélyebbre hatolhass a traumád gyógyításában. Ebben interjúkat hallhatsz számos traumaszakértővel, akik elképzeléseimet inspirálták, láthatsz filmre vett terápiás üléseket az esettanulmányokból, amelyeket megosztok, és találsz benne olyan gyakorlati eszközöket, módszereket, amelyek segítenek életre kelteni a könyvet. A társkurzust megtalálod a www.alexhoward.com/trauma oldalon.

Szeretnék pár szót szólni a hangnemről, amelyet használok a könyvben. Remélem, érzed majd a támogatásomat és megtartó jelenléteimet a nyelvezetből, amelyet választottam. Remélem azt is, hogy időnként kihívás elé állítalak, vagy segítek meglátni olyasmit, amit talán nem akarsz meglátni. Ahogy a pácienseimnek mondani szoktam: a közös munkánkat mindig biztonságosnak kell érezned, de nem biztos, hogy mindig komfortos lesz. Ha nálad is ez történik, ne feledd, hogy csak a legjobb szándék vezet.

Végül hadd köszönjem meg a bizalmadat. Nem veszem félvállról, hogy rám bízad a reményedet és a szívedet, és én is beletettem ebbe a könyvbe a szívemet, hogy találkozhassak veled ott, ahol most tartasz az utadon. Saját életemben is az e könyvben ismertett módszereket követem.

Amikor a könyvet írtam, hamar világossá vált számomra, hogy ha őszinte beszélgetésre akarlak hívni önmagaddal a traumádról, annak legjobb módja, ha megosztom veled azt, amit én magam kaptam ugyanezen folyamat során. Ahogy mindannyian, én is alakulófélben vagyok. Szóval vágjunk is bele – fedezzük fel, mi valójában a trauma, és hogyan hat az életünkre!