

Transzgenerációs traumák

Orvos-Tóth Noémi: Örökölt sors
Könyv redesign

Mit jelent a „transzgenerációs trauma”?

A „transzgenerációs trauma” kifejezés olyan genetikai, pszichológiai és szociológiai jelenség, amely során a traumatikus tapasztalatok, megoldatlan konfliktusok illetve a korábbi generációk traumái általában tudat alatti átadását jelenti a következő generációknak és a társadalomnak. A transzgenerációs problémák egyik jellegzetessége, hogy a következő generációk tagjai anélkül mutatják a trauma tüneteit, hogy maguk is átélték volna.

A feldolgozatlan hatások szorongás, depresszió, énképzavar vagy kapcsolati problémák formájában jelentkezhetnek a következő generációkban. A transzgenerációs problémák kezelése segíthet megszakítani az öröklődési láncot és lehetőséget ad a családok és közösségek egészségesebb működésére.

Egyedülálló trauma

Az egyéni szinten előforduló, transzgenerációs problémák általában a családi egységeken belül öröklődnek. A traumatikus eseményeket – például háborút, bántalmazást, szegénységet, vagy veszteséget – átélő szülő gyakran anélkül adja tovább ezeket az élményeket, hogy tudatában lenne. Az ilyen traumák hatással lehetnek a gyermek érzelmi biztonságérzetére, kapcsolatteremtési képességére illetve önbecsülésére is. A családtagok közötti kapcsolatok dinamikáját gyakran befolyásolják a múltbeli sérelmek és a megfejtetlen titkok.

Kollektív trauma

A kollektív szinten felmerülő transzgenerációs problémák egy egész közösség vagy etnikai csoport múltbeli traumáiból fakadnak. Ilyenek lehetnek a háborúk, a népiirtások, az elnyomás vagy a rendszerszintű diszkrimináció. Ezek a történelmi traumák nemcsak egy adott generáció életét határozzák meg, hanem a következő generációk érzelmi és kulturális identitását is. Az ilyen traumák gyakran szorongásban, csoportos frusztrációban vagy elégedetlenségben nyilvánulnak meg, ami az egyéni életútra szintén hatással van.

Merülj mélyebbre a témában

Magyar nyelvű könyvek

Orvos-Tóth Noémi: Örökölt sors

Orvos-Tóth Noémi: Szabad akarat

Dr. Balogh Klára: Transzgenerációs történetek

Angol nyelvű könyvek

Mark Wolynn: It Didn't Start with You

Bessel van der Kolk: The Body Keeps the Score

Galit Atlas: Emotional Inheritance

Merülj mélyebbre a témában

Magyar nyelvű könyvek

Orvos-Tóth Noémi: Örökölt sors

Orvos-Tóth Noémi: Szabad akarat

Dr. Balogh Klára: Transzgenerációs történetek

Választott olvasmány

*Orvos-Tóth Noémi:
Örökölt sors*

Konceptió

A redesign során célom volt olyan vizuális elemek alkalmazása és létrehozása, amelyek reflektálnak a könyv tartalmára. Igyekeztem megjelenésben vonzóvá tenni a kiadványt és egyedi olvasói élményt nyújtani az különleges megoldásokkal, mint például a hőérzékeny festékkel nyomtatott borító vagy a szövegtörzsbe befolyatott lábjegyzék.

Orvos-Tóth
Noémi

Örököltsors

Örököltsors

Orvos-Tóth Noémi

MESTERSÉGEM A HALÁL
ROBERT MERLE

AZ ÁTPROGRAMOZOTT ÉMBER

TOO LATE

MICHAEL CRICHTON

LOLA

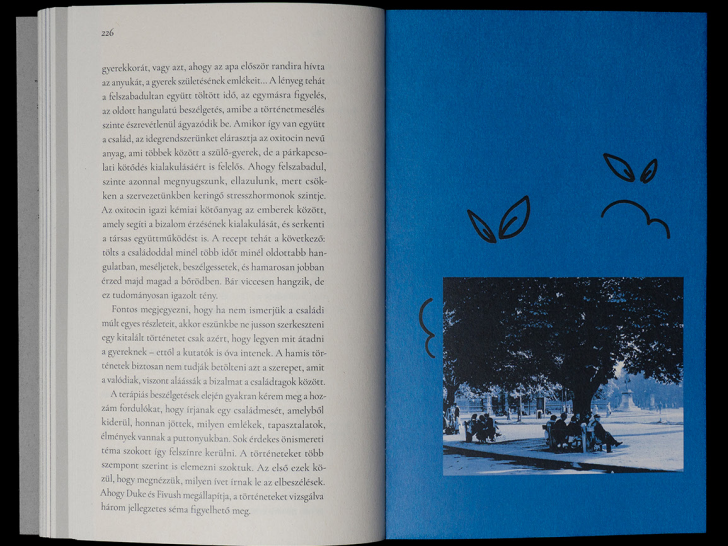
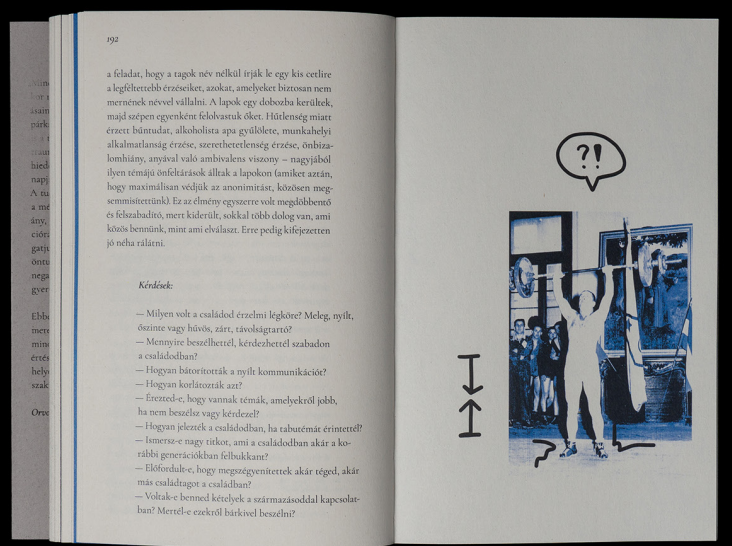
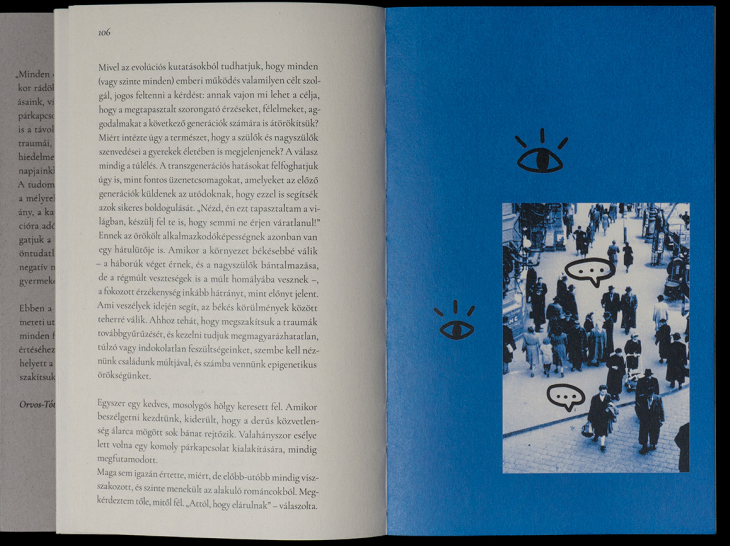
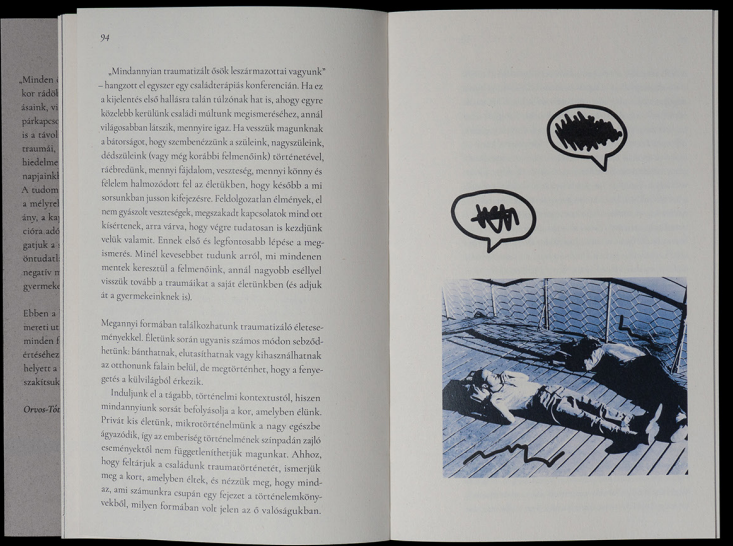
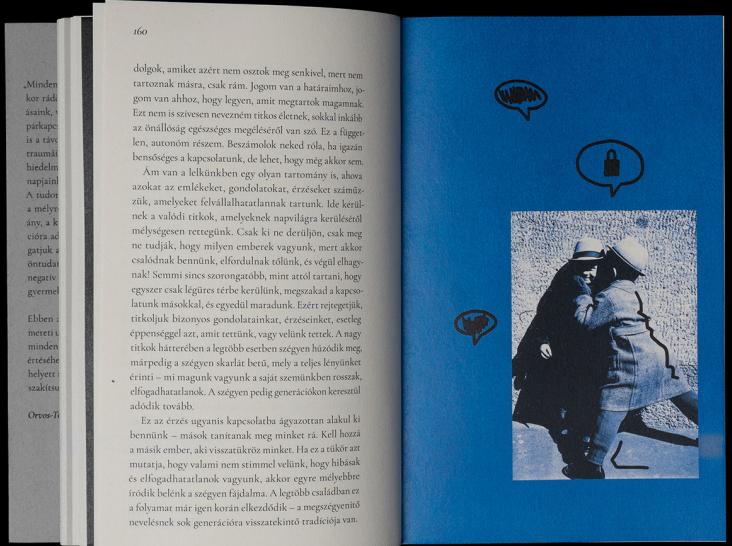
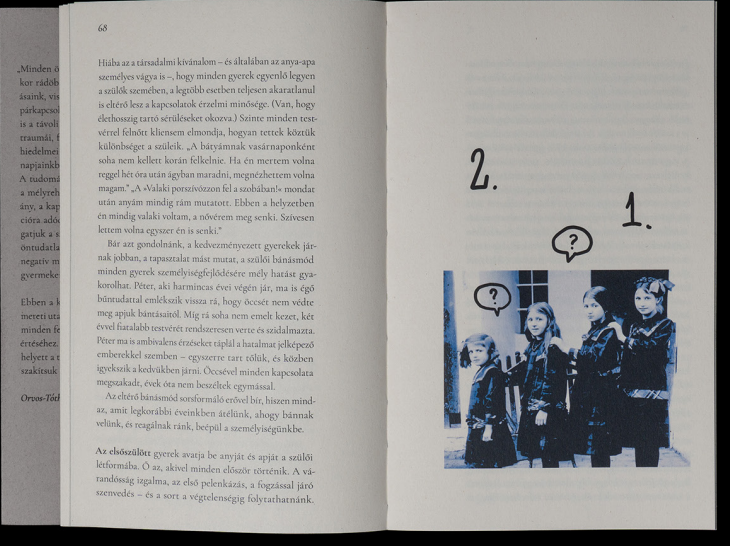
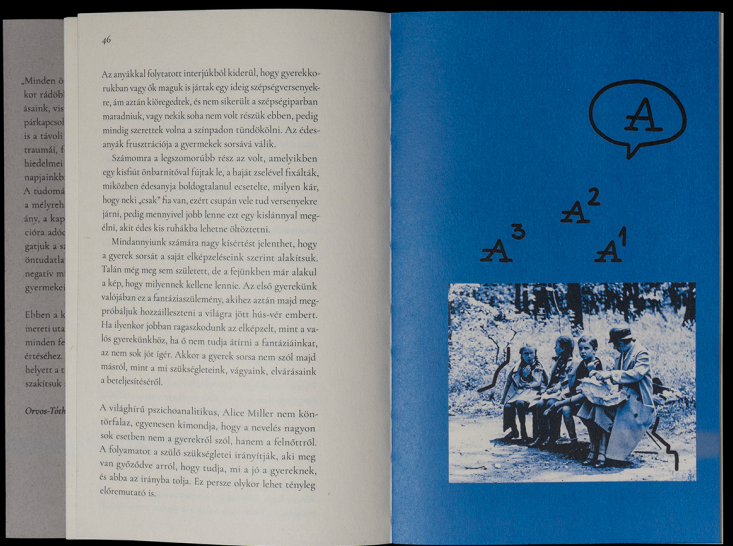
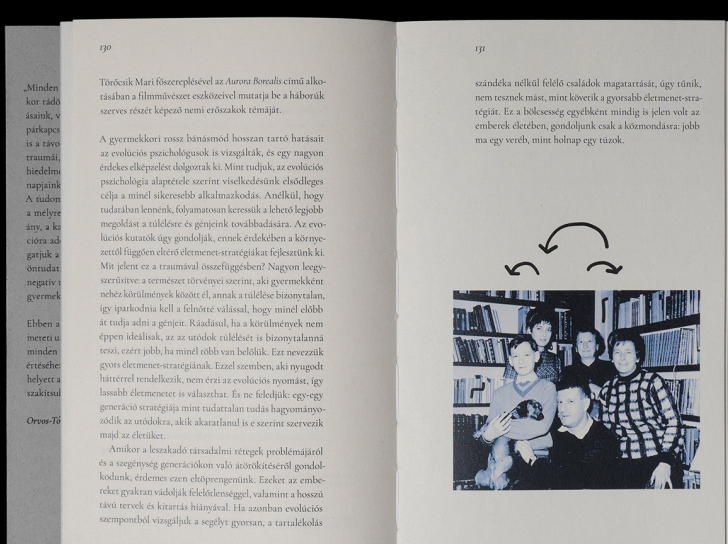
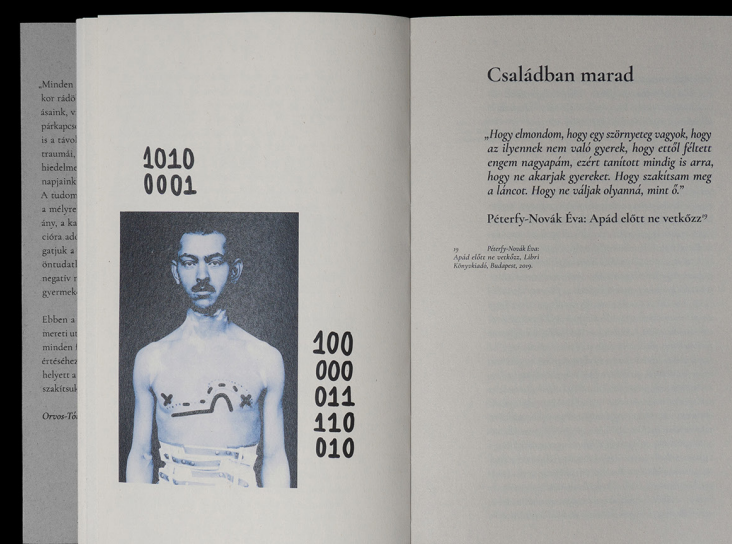
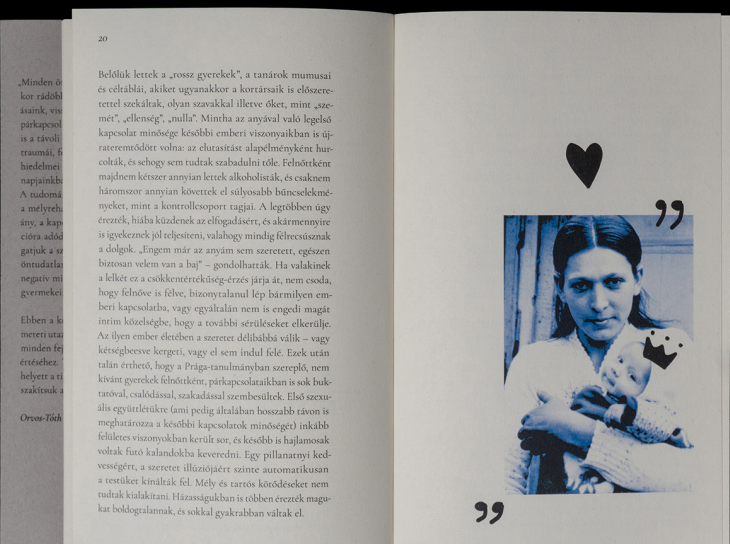
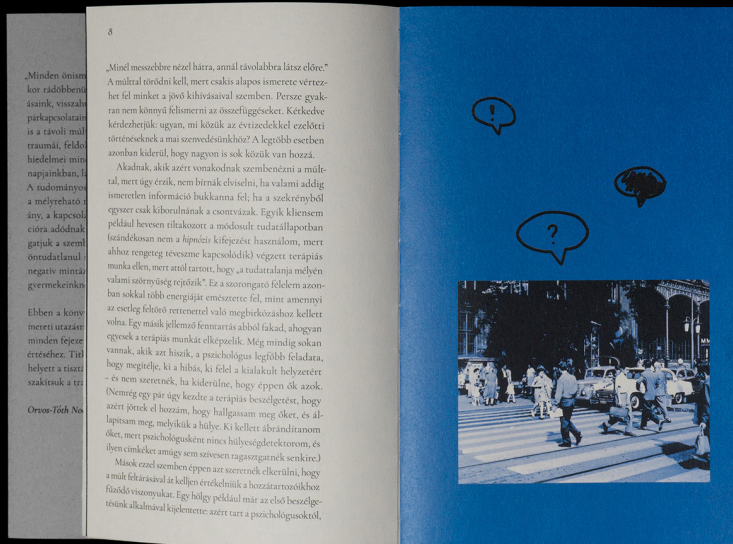
Orvos-Tóth
Noémi

Örökölt
sors

„Minden önismereti úton eljön a pillanat, amikor rádöbbenünk, hogy elakadásaink, szorongásaink, visszahúzó negatív tüneteink, kudarcaink kapcsolataink, de akár testi tüneteink gyökerei is a távoli múltba nyúlnak vissza. Felmerülő traumái mind ott visszhangoznak a mindennapi életünkben, láthatatlanul formálva sorsunkat. A tudományos megfigyelések eredményei szerint a mélyreható megfigyelések generációról generációra adódnak tovább. Mindaddig, amíg halogatór a szembenézést család örökségünkkel, önismeretünkkel, a fájdalom és bizalmatlanság negatív mintáit tovább adjuk az

Ebben a könyvben egy transzgenerációs önismereti utazásra hívom az olvasót, remélve, hogy minden fejezettel közelebb kerül önmaga megértéséhez. Titkok, tabuk és kimondatlanságok helyett a tisztánlátás segíthet abban, hogy megértsük a traumák továbbörökítő körét.”

Orvos-Tóth Noémi



Emlékszem, gyerekkoromban rengeteget hallgattuk Koncz Zsuzsa dalait. A lemezjátszón forgott a fekete bakelit, mi pedig fennhangon énekeltünk vele. A *Mama, kérlek* című szám volt a kedvencem, még ma is lúdbőrös leszek, mikor meghallom Bródy János zseniális szövegét. Egy nagy művész – költő, író vagy dalszövegíró – ugyanannyit (vagy még többet) tud az emberi lélekről, mint egy pszichológus, csak másfelől közelíti meg azt. A dal refrénjében például mindannyiunk életének alapkérdése fogalmazódik meg:

*„Hisz jól tudod, nem kértelek.
Nem kértem tőled az életet.*

*S még mielőtt majd egyszer meghalok,
Még tudnom kell, miért vagyok.”*

Miért vagyunk? Mi végre jöttünk a világra? Akarták-e, hogy megszülessünk? A nyolcvanas években még nem sejtettem, pszichológusként milyen sokszor keresem majd a választ erre a kérdésre. Általában már a terápiás munka kezdetén igyekszem feltérképezni, mit tud a kliens a fogantatása körüli eseményekről. Kik voltak a szülei? Milyen volt a kapcsolatuk, hogyan éltek? Várták-e az érkezését, vagy csak „becsúszott”, „baleset” volt, nem tervezett terhességből – mert ilyenkor a várandósság valóban inkább teher – született? Egy gyerek ideális esetben két érett személyiségű, egymást szerető ember mély elköteleződéséből és kölcsönös vágyából, megfelelő érzelmi és anyagi körülmények közé érkezik erre a világra – az élet azonban ritkán kényeztet el minket ideális helyzetekkel.

De miért olyan fontos téma a fogantatásunk? Hogyan hat a jövőnkre mindaz, ami a kezdet kezdetén történik? Fejlődésünk a gének és a környezet kölcsönhatásában zajlik, márpedig a legelső környezet, amellyel kapcsolatba

kerülünk, az édesanyánk teste. Sokáig azt hitték, a méhben csak testi növekedés zajlik. Néhány évtizede csupán, hogy – a modern csecsemő kutatásoknak és az ultrahangos technológiának köszönhetően – világossá vált: ebben az addig felderítetlen időszakban nagyon fontos dolgok történnek. A magzat jelen van, figyel, reagál, és főleg: tanul. Bár idegrendszere még éretlen, tapasztalatait mégis elraktározza. Az anyai test nemcsak táplálékkal látja el, de érzelmi hullámvásait is továbbítja neki: ha az anya jól érzi magát, a magzat is boldogsághormonokban fürdik, ha feszült, ideges, neki is kijut a stresszhormonokból. Ezek a biokémiai üzenetek emléknymokká alakulnak, melyek testi érzések, zsigeri benyomások, sejtszintű emlékek formájában raktározódnak el. Fontos tehát hangsúlyozni, hogy nem tudatos, szavakban megfogalmazható emlékekről van szó, hanem sejtszintű tapasztalatokról.

Az anyai test mint első környezet magzatra gyakorolt hatását vizsgálva Vivette Glover, a perinatális pszichológia professzora határozottan állítja: az anya érzelmi állapota befolyásolja a magzat idegrendszeri fejlődését. Ha az anya stresszes, a megnövekedett kortizolszint strukturális és funkcionális változásokat hozhat létre magzata agyában. Ez leginkább a hippocampusz nevű agyi terület esetében érhető tetten. Ez a csikóhalra (latinul hippocampus) emlékeztető képlet, amely az agy két oldalán nagyjából a halánték mögött található, elsősorban a tanulásban és az emlékezeti folyamatokban játszik kiemelkedő szerepet, de az érzelmeket és a motivációt is szabályozza. Glover (és mások) kutatásai bizonyították, hogy a depressziós és szorongó anyák gyermekei – az eltérő idegrendszeri fejlődésük miatt – maguk is nagyobb valószínűséggel szenvednek majd depressziós és szorongásos tünetektől,

18

és halálósztróné' címmel. Szerinte minden magában ott munkál egy romboló ósztróné, az anyai szeretet azonban képes megfékezni és elcsitítani ezt a romló erőt. Az anyánk szeretettel fogantatás, ha soha nem felénk, és e nélkül nehe-

Das Ende
sein.
199-10
sz. f.
all.

Frederick nemestül.
unwillkommene Kind und
in Todestrieb" (ZP, 1929, 354,
149-153); valamint ugyanabban
az ében megjelent angolul is
"The Unwelcome Child and his
Death-Instinct", International
Journal of Psycho-Analysis, 1929,
(X, 125-129.)

[illegible]

A „nem kívánság” és pesszimizmus megbotékosítása az igazán mely és határozott lehetőséget. A „nem kívánság” még feldöntökösen hajamosabbak a pszichoszomatikus megbotékosításra, mint az igazán mely és határozott lehetőséget. A „nem kívánság” még feldöntökösen hajamosabbak a pszichoszomatikus megbotékosításra, mint az igazán mely és határozott lehetőséget. A „nem kívánság” még feldöntökösen hajamosabbak a pszichoszomatikus megbotékosításra, mint az igazán mely és határozott lehetőséget.

4 Ludwig Janus, Hel-
ga Häising: Ungewollte Kinde-
Rowohlt Verlag, Berlin, 1994.

61

Ezzel szemben ha durcsúja, a gerebken nagyon mély,
archaikus bűntudat felekezze. Tudatalami épp érzé-
a létezését valami rosszat tesz, ezért igyekszik megem-
miseretlen önmagát. Fekvéséi című műveiben említi az szíve-
ványa és című műveiben említi az szíve-
kes jelenséget, hogy amikor öngyilkos
kísérletek először történtek, az a napen-
tyű többen is épp azon a napon a
közöttük, amelyben történtek a
közöttük, amelyben történtek a

5 A tudatállapotok színarvanyo
Jaffa Kiadó, Budapest, 2010

András
városának
születésénél
előzőleg
született
András
városának
születésénél
előzőleg

6 "Born Unwanted: Observations From the Prague Study", *American Psychologist* 58(3): 2003, 224-9.

am végül mégis megszületett. A kutatások arra voltak kíváncsiak, hogyan hat ez az egyetelmű és nyílt elvárás a gyerekek későbbi sorára. Az eredmények szinte sokkolóak. A nem kívánt gyerekek iskoláskorukban nem sok érdekeltetést mutattak a tanulás iránt, és csapnivalóan teljesítettek. Rendkívül sokan nehezen tudták kontrollálni

hosszan sorolhatnám a szexuális együttlét időpontjára és a különböző pozitúrákra vonatkozó nagyszerű ötleteket. Miért születik erről ennyi cikk? Mert nagy rá a kereslet. A nyugati világban a szorongó szülő gyakran azt hiszi, hogy ha olyan nemű gyermeke születik, amelyet szeretne, akkor vele könnyebben alakít majd ki kapcsolatot, őt könnyebben tudja kezelni. „A fiúk vadak, erőszakosak, egyszerűen nem érzem magamban az erőt, hogy kordában tudnám tartani a gyermeket, ha fiú lesz” – mondja egy várandós anyuka, és láthatjuk, valójában nem a gyerek neme, hanem a szülői alkalmatlanság érzése jelent problémát. „Egy lánynak tudok majd jó anyja lenni, fiúnak nem.” Egyébként angolszász nyelvterületen már neve is van az érzésnek, ha nem a vágyott nemű gyerek érkezik: *gender disappointment*, vagyis a baba neme miatt érzett csalódottság. Rengev szakekik, fórum foglalkozik a témával, a szakemberek pedig pszichoterápiával, támogató beszélgetésekkel, felvilágosítással igyekeznek segíteni a szülőknek, hogy elfogadják gyermekük nemét.

Fontos megemlíteni azt a nemzetközi szinten is elismert terápiás módszert, amelyet két nagyszerű magyar pszichoanalitikus, dr. Raffai Jenő és dr. Hidas György dolgozott ki a kilencvenes évek közepén. Az anya-magzat kapcsolatanalízisnek épp az a lényege, hogy már a fogantatás után közelebb hozza egymáshoz az anyát és a magzatot. A kapcsolatanalízis babák esetében a születéssel kevesebb komplikáció merül fel, és a későbbi anya-gyermek kapcsolat is harmonikusabban alakul. Raffaick határozott véleménye szerint társadalmi szinten is fontos lenne törődnünk a legkorábbi életelményekkel, hiszen egyrészt mindaz, ami a felnőtt világban történik – ahogy egymással párkapcsolatban, baráti viszonyban, munkahelyen

vagy az utcán bánunk –, a gyerekkorunkra vezethető vissza, másrészt a korai hatások több generáción keresztül is átadódnak, így ami a gyerekeinkkel történik, az még az unokáinkra is hatással lesz.

Kérdések:

- A családod fiúnak vagy lánynak szeretett volna tégéd?
- Hogyan viszonyultak a nemedhez?
- Kaptál-e valaha negatív visszajelzést arról, hogy fiú vagy lány vagy?
- Ha voltak ellenérzések, azokat nyíltan hangoztatták, vagy csak kimondatlanul érekelgették veled?
- Lehetett-e fiús/lányos játékokkal játszani?
- Szüleid milyen megjegyzéseket, minősítő jelzőket használtak a másik nemre?
- Te mennyire voltál/vagy elégedett a születési nemeddel?
- Megfogalmazódott-e benned bármikor, hogy jobb lett volna másik neműnek születned?

„Minden ő
kor rádől
ásaink, vi
párkapcsol
is a távoli
traumái, f
hiedelmei
napjainkb
A tudomá
a mélyreh
ány, a kap
cióra adó
gatjuk a s
öntudatla
negatív m
gyermek

Ebben a k
mereti uta
minden fe
éréséhez
helyett a t
szakításuk

Orvos-Tört

Körkölönbég. Hat évvel nagyobb körkölönbég esetében klasszikus érdeklődésben alig beszélhetünk testvéri kapcsolatról. Ilyenkor a gyerekekre az egykeszt jegyveti lesznek inkább jellemzők. Mire a kisl készen állna a kapcsolatra, és a testvérek között elindulhatna az intenzív interakció, a nagyt már a kortársai foglalkoztatják, vagy el is került a családból.

Hagyományosan általában a két-három évet tartjuk ideális körkölönbégnek, hiszen addigra az idősebb testvér már egyre nagyobb érdeklődéssel fordul a külvilág felé, stabil érzelmi kapcsolat esetén már nem igényli az anya állandó testi közelségét. A testvér születése persze átmenetileg újra ragaszkodóbbá teheti a nagyobbbat, aki több dedelgetésre, figyelemre, törődésre vágyhat.

A **gyerek neme.** Mig az USA-ban és Nyugat-Európában sok törekvés irányul a nemsemleges bántásmód meghonosítására, hazai környezetünkben továbbra is azt látom-hallom, hogy a szülők érzelmi viszonyulásukban és kommunikációjukban is vastagon aláházzák a nemi különbségeket. Nemrégiben például tanúja lehettem egy boltban, amint egy anyuka így szólte két éves formára, zokogó kisfiához: „A fiúk nem sírnak, a hisztit a lányoknak való.” Szívem szerint megkérdeztem volna tőle, vajon hány alkalommal borult már ki a férje érzelmi elzárkózásától, és háányszor háborodott fel, amikor egy férfi hisztinek nyilvánította az ő fájdalmát vagy szomorúságát. Ha pedig ez egyszer is előfordult, akkor nem ártana elgondolkodni, hogy érdemes-e továbbvinni ezt az ostoba szocializációs gyakorlatot.

Az igazság tehát az, hogy a szülők a mai napig más-hogy bántak a különböző nemű gyerekekkel. A fiúknál hagyományosan tiltják és a gyengeség jelennek tekintik a fájdalom, a félelem és a szomorúság megnyilvánulásait,

míg a lányoknál a düh és az önérvényesítő magatartás vált ki belőlük rosszallást.

Szülők helye a saját születési sorukban. Kikből lesznek a szülők? Természetesen az egykori gyerekekből, akik legkorábbi tapasztalataikat viszik magukkal a szülői szerepeikbe is. Az elsőszülöttek például, akik a legtöbbször konzervatívabbak és szabálykövetőbbek, szülökként is katonásabban irányítják a családot, de az is előfordulhat, hogy a teljesítmény túlhangsúlyozása miatti egykori negatív tapasztalataikat kompenzálni igyekeznek, és elsőszülöttjükkkel elnehezőbben, megengedőbben bántanak. Érdekes megfigyelés az is, hogy a szülők általában azzal a gyerekekkel találják meg legkönnyebben a hangot, akivel azonos a születési sorrendjük.

Patchwork-, mozaik- vagy vegyes családok. (Már az is milyen beszédes, hogy ilyen sokféle elnevezést használunk arra az esetre, amikor a választ vagy az egyik szülő halálát követően két családból egy harmadik rendszer alakul ki. Mintha ez is azt jelezné, hogy egy többszörösen összetett, gyakran nehezen átlátható – és főleg kezelhető – érzelmi helyzetről van szó.) Ebben az esetben a gyerek különböző pozícióban lehet az apa, illetve az anya által alapított új családban, ami persze extra ingert jelent. „Aranka, kérem, a maga gyereke meg az én gyerekem veri a mi gyerekünket” – mondta az anekdota szerint Karinthy a második feleségének, Böhm Arankának, amikor különböző „alomból” származó gyermekeik között kiött a testvérháború.

Elterő szülői bántásmód. „Mi mindegyik gyereketünk ugyanúgy szeretjük” – nyomatékosítják a szülők, ám ha a testvéreket kérdezzük, ők pontosan meg tudják mondani, melyik szülőnek/nagyszülőnek ki a kedvence, ki kitől részesül megkülönböztetett bántásmódban.

A legtöbb esetben ráadásul olyan fél részéről szenved el a bántalmazást, akivel szoros érzelmi kötődése van, akiben bízik, akire felnéz, akitől védelmet és biztonságot remél. Arról sem szabad elfeledkeznünk, hogy a bántalmazások különböző formái a leggyakrabban együttesen jelentkeznek, hiszen a fizikai pofozás nemcsak az arcot égeti, de lelki sebet is ejt, ahogy a szexuális abúzus sem csak a testet gyalázza meg, hanem a gyermek legmélyebb önvalóját is.

A hozzánk közel állóktól elszenvedett interperszonális traumák – melyek legtöbbször folytonatosan történnek – hatalmas pusztításra képesek. Megmérgezik az egészséges személyiségfejlődést, generációkra szétszaggathatják a bizalom érzését, elrávolíthatják egymástól a családtagokat, sejt szinten kódolhatják a gyamkvis, a kötődésképtelenség érzéseit, és tönkreteszhetik az érzelmi egészséges szabályozásának képességét.

Tovagyűrűző traumák

„Az USA-ba való érkezésem első percétől, a szabadulás utáni első hetektől kezdve állandóan beszéltem a táborokról mindenkinek, aki hajlandó volt meghallgatni, és sok olyan embernek is, aki nem volt rám kíváncsi.”

Bruno Bettelheim: A végső határ¹¹

¹¹ Bruno Bettelheim: *A végső határ*, ford. Szilágyi Zoltán, Európa Könyvkiadó, Budapest, 1999.

„Minden ő
kor rádől
ásaink, vi
párkapcsol
is a távoli
traumái, f
hiedelmei
napjainkb
A tudomá
a mélyreh
ány, a kap
cióra adó
gatjuk a s
öntudatla
negatív m
gyermek

Ebben a k
mereti uta
minden fe
éréséhez
helyett a t
szakításuk

Orvos-Tört

Egy szorongással küzdő fiatal férfi keres fel. Minden vágya, hogy színész legyen, ám akad egy kis bökkenő: ahogy színpadra áll, szorongás tör rá, kiveri a veríték, levegő után kapkod, és egyszerűen nem jutnak eszébe a szavak. Úgy fogalmaz: elfogja a megsemmisüléstől való rettegés. Ennek ellenére mégsem tud lemondani az álmról, egy amatőr társulatban újra és újra megpróbálkozik a szerepléssel. Maga sem érti, mi hajtja, miért keresi az alkalmat, hogy megint átélje ezt a borzalmas félelmet.

Sokszor ezek a megmagyarázhatatlan, irracionálisnak tűnő cselekedeteink visznek igazán közel önmagunk mélyebb megértéséhez. Ami nem hagy nyugodni, azzal általában dolgunk van, bár lehet, hogy nem azon a szinten, ahol gondoljuk. Ennek a férfinak az esetében például a színészet talán nem is olyan fontos, mint első ránézésre tűnik. Sokkal inkább egy érzés szimbolikus megjelenítése ragadja meg a figyelmemet: rettegve áll ki a színpadra, mint egy kivégzőosztag elé.

Ahogy jobban megismerem, kiderül, hogy a szorongás, a feszültség egyáltalán nem ismeretlen érzés az életében. Sőt! Anyára hétköznapi, hogy már fel sem tűnik neki. Megszokta, és azt hiszi, mindenki úgy él mint ő, állandó lojogató érzéssel a torkában. Az ő szemében a világ veszélyes hely, ahol mindig résen kell lenni, nehogy valami baj érje az embert. Inkább bizalmatlan, nehezen barátkozó típusnak mondja magát. Gyakran érzéi úgy, hogy fáradt, levert, mintha az állandó készenlét kimerítené. Nem tudja, mindez miből fakadhat. Amikor a tüneteink ilyen szerveken az életünk részévé válnak, és egyetlen kiváló okot sem tudunk megnevezni, akkor érdemes a mélyebb rétegek felé indulni. Ilyenkor a tudatos működésünk helyett a tudattalan szintekre fókuszáljunk, keressük meg, hogy a lelünk

rejtett zugaiiban milyen emlékek, érzések, elfojtott tartalmak bujnak meg, amelyek a tünetek által jelzik, hogy valami nyomasztó dolog kavargó a sötétben.

A tudattalan feltérképezésére van egy nagyszerű technika, a Hanscarl Leuner német pszichiáter által kidolgozott kataratim imaginációs pszichoterápia,¹⁶ röviden KIP módszer.

Ahogy a nevében is szerepel, az ülések során a képzeletet, az imaginációt hívjuk segítségül. A kliens teljesen ellazult, relaxált állapotban a figyelmét fókuszotán a belső

világra fókuszálja, miközben a terapeuta által kért képeket hívja elő az elméjéből. Ilyenkor az „okos agyunk”, a racionális gondolkodásért felelős kérgi területek pihennek, és átadják az irányítást a mélyebben fekvő képleteknek, az érzelmi agyunknak. A központi idegrendszerünknek ez a része képek, szimbólumok által kommunikál. Itt érzések, képzetek, látomások, gomolygó, szavakkal alig-alig megfogható összetett élmények jelennek. A befelé fordított figyelem során kialakuló módosult tudatállapotban igazából ezt a területet szólítjuk meg, őt kezdjük faggatni, hogy meséljen nekünk. Leuner javaslatára szerint érdemes a munkát a virág hívóképpel kezdeni: a virág fajtája, formája, helyzete, állapota sokat elárul az egyén önmagával való kapcsolatáról, személyiségének alapvető jegyéről és a lelki aktualitásokról.

Ebben az esetben is a virággal kezdünk. Az ellazulás után arra kérem, képzeljen el egy virágot. „Ez egy kagyló” – mondja. Meglepidőm. Virágot mondok, és kagyló jelenik meg? Mi lehet ennek az oka? Ilyenkor a terapeutában sok minden felmerül. Talán nem hallotta jól az instrukciót? Felfeléérhető volt az artikulációm, vagy elkalandoztam volna, és virág helyett kagyló csúszott ki a számon?

2. fejezet

Trauma

„A lélek tulajdonságai nem választhatók el az élő-
lények természeti anyagától, anemlyiben olyasfélék,
mint az indulat meg a félelem, nem pedig, mint
a vonal és a sík.”

Arisztotelész: Lélekfilozófiai írások¹²

¹² Arisztotelész: Lélekfilozófia. Szókratész, ford. Szécsényi Csaba, Európa Könyvszerző, Budapest, 1998.

A lélek földrengése

„Ha a múltat töröljük az emlékezetből, hogy a gyermekeink emlékezetét ne terheljük ama régi borzalmakkal, akkor a jövővel szemben kibertünk el bírt?”

Ljudmila Ulickaja: Daniel Stein, tolmács?

Ljudmila Ulickaja:
Daniel Stein, tolmács?, ford.
Moresányi Csaba, Magvető Ki-
adó, Budapest, 2006.

„Minden
kor rádö
ásaink, v
párkapcs
is a távol
traumái,
hiedelme
napjaink
A tudom
a mélyre
ány, a ka
cióra ad
gatjuk a
öntudatl
negatív r
gyermek

Ebben a
mereti ut
minden f
értéséhez
helyett a
szakítsuk

Orvos-Tó

De hogyan kapjuk meg őseink üzeneteit?

2000 júniusában hatalmas világszenzációként tálalta a média, hogy a Humán Genom Projekt keretében sikerült szinte teljes hosszában feltérképezniük az emberi genomot (vagyis a teljes genetikai anyagot). Bill Clinton, az Egyesült Államok elnöke és Tony Blair brit miniszterelnök is örömmel vett részt a nagy bejelentésben, ezzel is jelezve, mekkora horderejű dologról van szó. A kutatók akkor még meg voltak győződve arról, hogy életünket a gének szabályozzák. Nemcsak a fizikai kinézetünket határozzák meg, de érzelmeinkért és viselkedésünkért is felelősek, a szervezet hadvezéreiként irányítják, hogy mi történik velünk, és milyen sors vár ránk. Egy alapos géntérkép segítségével így pontosan előre lehet vetíteni mindannyiunk jövőjét, meghatározni a lehetséges betegségeink körét, és azt is, hogy miként birkózhatunk meg velük.

Ma már jól tudjuk, hogy ez ebben a formában nem igaz.

Kiderült, hogy a gének önmagukban csak egy alapkődöt jelentenek, és nem sokat árulnak el az egyes ember rendkívül összetett pszichológiai működéséről. Ennek oka viszonylag egyszerű: a gének nem képesek önmagukat ki- és bekapcsolni. A géneket a környezeti hatások, mint például a táplálkozás, a stressz vagy az érzelmek kapcsolják ki és be, vagy ha úgy tetszik, hangosítják fel és halkítják le. Ezt hívjuk epigenetikai hatásnak.

Az epigenetika napjaink egyik leggyorsabban fejlődő tudományága. Falus András, a nemzetközi hírű immunológus meghatározása szerint „az epigenetika a gének olyan öröklődési formájának vizsgálata, amely nem jár együtt a DNS szekvenciájának megváltozásával. Arra a kérdésre keres választ, hogy a környezeti tényezőknek a szülőkre gyakorolt hatása milyen molekulárisan igazolható

változásokat okoz az utódok génkifejeződését tekintve.”¹⁸

¹⁸ <https://docplayer.hu/159349-Epigenetika-a-biológiai-működés-szoftvere-falus-andras-összefoglalás.html>

Az „epi-” előtag jelzi, hogy itt valójában a gének felett álló mechanizmusokról van szó.

De mi lehetett a természet célja ezzel a mechanizmussal? Vegyük először a DNS-t.

Ez egy rendkívül konzervatív, stabil szerkezet, amelyben ritkán jelennek meg változások. Még az extrém környezeti hatások is nagyrészt érintetlenül hagyják. Ahhoz azonban, hogy az aktuális körülményekre is reagálni tudjon a szervezet, és így segítse az utódokat a jobb alkalmazkodásban, szükség volt egy gyors reagálású hadtestre is. Ezt a kérdést oldotta meg a természet az epigenetikai információkkal.

Rachel Yehuda, a New York-i Mount Sinai Orvosi Egyetem professzora szerint a természet az epigenetikus változások segítségével készít fel minket arra, hogy mi is képesek legyünk majd a szüleink által megtapasztalt traumákkal megbirkózni. Ez a biológiai program teszi számunkra lehetővé, hogy felvértezve nézzünk szembe a várható stresszhelyzetekkel. Ha szüleink mostoha körülmények között éltek, ha üldözték vagy rendszeresen bántották őket, ha nem állt rendelkezésre megfelelő mennyiségű élelem, ez az előhangolt stresszrendszer segít majd nekünk a túlélésben.

Ez eddig nagyon pozitívan hangzik, ám ha rég elmúlt a vészély, ezek az örökölt alkalmazkodási képességek hátránnyá válnak. Aki állandóan háborús övezetben érzi magát, retteg és szorong, miközben körülötte béke és nyugalom honol, annál nagyobb eséllyel fejlődnek ki a különböző stresszbetegségek.

Yehuda és munkatársai éppen ezt mutatták ki holokauszt-túlélők leszármazottai esetében, akik sokkal hajlamosabban a poszttraumás stresszavarra és ennek következtében a depresszióra, mint azok, akiknek a felmenői nem voltak érintettek az üldöztetésekben.

114

[illegible]

Alice Miller: Kezde-
ben volt a nevelés, ford. Fischer
Eszter, Pont Kiadó, Budapest,
2014.

...hi életünkben.
...zékenységre való
...míg ragadott kégyer-
...re -akkor ez önmagában
...zedekről nemzedékre való
...el melyen egyet tudok érteni.
...kel beszélnünk a témáról, hogy
...szakítani a egy tanulmányában hogy
...gyűrűző hatását.
...a Karolina írja egy gyermekbántalmazási
...ekben egy kaliforniai gyermekbántalmazási Egy-
...erencián John Briere, a Del-Kaliforniai
...gus professzora az találatra mondani
...bántalmazása és elhanyagolása r
...t generáción belül röprir
...tűrő és statisztik
...gy melyer
...a ber

Prof. Dr. Kósa Karolina triptofán- és tryptophan-kezeléséről beszélt. A triptofán egy aminosav, amely a serotonin előállításához szükséges. A serotonin egy neurotranszmitter, amely a hangulat szabályozásában játszik szerepet. Dr. Kósa Karolina arról beszélt, hogy a triptofán-kezelés hatásos lehet a depresszió kezelésében. A triptofán-kezelés hatásos lehet a depresszió kezelésében, és a triptofán-kezelés hatásos lehet a depresszió kezelésében.

115

Társadalmi szinten sem teljesen régi érvrendszer is arra hogy a gyermekkorban mint miniszter felelősékre idősorok. A Kiszáradt korakban mint miniszter felelősékre tekintetek és nem igazán foglalkoznak a saját testi-lelki szükségleteikkel. A fizikai feszítés, a kemény bánásmód a világ legreményesebb dolog volt, és sokinek ez volt sem jutott ezek negatív hatásain elgondolkozni. Engem is vert az anyám, és ilyenkor felmerül a kérdés: a gyermek az ember? Ideje lenne ezért ember lesz belőnk. Mára a kezdetes tendenciák fényében teljes bizonyossággal kijelenthetem, hanem azért ember lesz belőnk. Mára a kezdetes tendenciák fényében teljes bizonyossággal kijelenthetem, hanem azért ember lesz belőnk. Mára a kezdetes tendenciák fényében teljes bizonyossággal kijelenthetem, hanem azért ember lesz belőnk.

Már az adatok első elemzésekor szembetűnő volt, hogy

A gyermek ugyanis nem rendelkezhet erkölcsi kérdésekben – az nekünk kell megértenünk, ehhez pedig ki kell jelölni a határokat. Ahogy Salvador Minuchin, a családterapeuta egyik mestere írja: „Gyermekek, szülők és néha terapeuták is gyakran felel a demokratizálás az ideális családok. Tervezik az életcéleket, hogy a demokratikus társadalom- ban nincsen vezető, vagy hogy a család egy haveri társulat. Ezzel szemben a család hatékony működése az a feltétele, hogy mind a szülők, mind a gyermekek elgondolják: a szülői feladatszer szükséges összetevője a tekintélyi differenciálásnak.”³⁰ Mindenkét meggyatartat, az a gyermek nem fog beleszólhatni, ha nem ő dönti el háromévesen, melyik szülőddal járjon a család. A megfelelő és rugalmas határok a bizonyos érzést közvetítik fel.

A családi háttérrel kapcsolatban szintén Minuchin említ egy veszélyes, ám igen gyakori helyzetet. A gyermek, megérezve, hogy a szülő nem képes maradéktalanul ellátni a feladatait, átlep a szülők körülvélt láthatatlan, viszont annál fontosabb szülői átrendszir határára, és szinte a szülői szülőjévé lép elő. De az sem ritka, hogy a szülő maga kezdemenyízt a szerepcserén, és mondhatni áthúzza a felnőtt körbe a gyereket. Nézzük meg, hogyan érhető ez tetten egy életkorénbeten.

Kedves, ám szomorú tekintetű nővel beszélgetek, teljesen kimerítő agyhégy között beteg anyja ápolásában. Segítségért nem akar igénybe venni, minden feladatot maga lát el. Ráadásul férje melegeleg, hogy félé kevésbé figyelem fordul, ezért ultimátumot adott neki: ha továbbra is elhagyja magolga, elvlik. Pedig én annyira igyekszem, mégsem tudok mindenkinél megfélelni – mondja, és kiabándulandó legyint. Úgy döntök, ezt az igyekvészt vesszük göröscs alá.

[illegible]

Parentifikáció vagy szülősisítés. Így hívjuk azokat a helyzeteket, amikor a gondozás, a támogatás, a biztonságnyújtás

12. Tudsz-e olyan betegekről, akikről sérülésekről, amikor a szüleid nevelték, akikről tudsz-e valamit?
13. Tudsz-e olyan tanulságokról, amelyekre a szüleid a jó és a rossz cselekedetéből szántak le?
14. Tudsz-e olyan eseményekről, amelyek apukádval vagy anyukádval történtek, amikor iskolások voltát?
15. Tudod-e, milyen származás a családod?
16. Tudod-e, mit dolgoztak a szüleid, amikor lefűtél a házban voltak?
17. Tudsz-e olyan kintitőléről, amit a szüleid fiatal korukban kaptak meg?
18. Tudod-e, hogy hívták azt az iskolát, ahova az anyukád járt?
19. Tudod-e, hogy hívták azt az iskolát, ahova az apukád járt?
20. Tudsz-e olyan rokonról, akinek morcosasá vált az arca, mert nem mosolygott eleget?

Minél több történetet ismer egy gyerek a családjáról, annál stabilabban áll a lábán, annál védettebb lesz a nehéz időszakokban. Ahogy Babits Mihály mondja: „Múlt nélkül nincs jövő, s minnél gazdagabb a múltad, annál több fonálon kapaszkodhatsz a jövőbe.”⁹⁴ Érdemes megzavarnunk!

Azt is kimutatták, hogy a családi múltat ismerő gyerekek körében ritkábban fordultak elő magatartási és szorongásos zavarok.

Ezek a gyerekek úgy érezték, képesek megküzdni a rájuk váró kihívásokkal, nemcsak tehetetlenül sodródni az életükben, hanem maguk is hatékonyan irányítják, ami velük történik. A kontroll érzése pedig

elengedhetlenül fontos a pszichés jóllét elményéhez. Lássuk be, ez már eddig sem kevés, ám a pozitív hatás nemcsak egyéni, de családi szinten is kimutatható volt. Azok a családok, akik beszélnek a múltról, mesélnek a régi időről, harmonikusabban és egészségesebben működnek, könnyebben veszik az akadályokat, és a konfliktuskezelésben is eredményesebbek.

Két hónapja a Duke-Fivush-Kurász eredményeinek elemzése után történt a New York-i Ikertornások első támadása. A vizsgált családok elelőben ez a trauma lett a közös pont. A kutatók újra felkereséket éket, hogy kiderítsék, hogyan hatott az események a gyerekekre. Az találtak, hogy a családi történeket ismerete ebben a helyzetben is hatalmas előnnyel jár. Azok a gyerekek, akik ismeréket a gyökereiket, gyorsabban regenerálódtak, kevesebb poszttraumatiskus eléménytől szenvedtek. A történeket úgy működöket az életükben, mint a vitárolás pufferei: moöröök éket az ősz túrközéket romboló hatásaival.

Am még mielőtt valaki azt gondolná, hogy nosza, ráta, az angol, a macsk meg a biológia mellé tudósítunk egy kis családi sztorit a gyerek fejébe, hogy kellően fel legyen vészítve az élet kihívásaival szemben, gyorsan ki kell ábrándítani. El kéne kúrátozni azt rájolt, hogy nem önmagukban a tényező adatok ismerete számít, hanem az a folyamat, ahogy a gyerek megismeri a környezetét. A családi történeteket nem egy alkalommal adjuk meg, így szépen oszamlag dobozban, hanem újra és újra meséljük, színtalan alkalomok melletti megbeszélgetésekkel. Leül például a család vacsorához, és közben nem a telefonjátuk böngészünk vagy a tévét bámuljuk, hanem egymásra figyelnek. Ebben az összehangolt közegben aztán mindkét érdeklődőnél, spontán módon, nagy kedvűen történeteket mesélnek, elengedik, mondjuk, a nagy

Családtörténetek

„Vannak emberek, akikkel élni nem könnyű, de
akikről lemondani lehetetlenség.”

Thomas Mann: Doktor Faustus⁴⁹

41 Thomas Mann: *Doktor Faustus*, ford. Szöllősy Klára Gabo Kiadó, Budapest, 2014.

Az embernek az életben maradáshoz néha a táplálkozással is nagyobb szüksége van történetekre, állítja Barry Lopez, a neves amerikai író. Már őseink is ott üldögéltek esténként a tűznél, és történeteket meséltek. Így adták át a tapasztalataikat a törzs többi tagjának, így sajátította el a következő generáció is a túléléshez szükséges tudást. Az elbeszéléseken keresztül erősödött a törzsen az összetartozás érzése is, formálódott a csoport identitása.

Ahogy Csányi Vilmos *Íme, az ember*⁴² című könyvében állítja, az elbeszélések fontos szociális információkat hordoznak – valójában életérképek, amelyek segítenek eligazodni, és

megmutatja a helyes utat. Richard Borsley Le kanadai antropológus megfigyelése is idejé, aki évekkel ezelőtt a szélesfogú körülmenyek között élő busmanokkal Lakotterületűk, a Kalahári-átvágnak a napi elemek megismerése is komoly kihívást jelent a törzsi tagjai számára. Az gondolatnánk, mint a szokás, mint a beférő falán utánának. csapdák német azonban azonban kiderült, hogy hirtelen csapdák népi napot fordítanak az emiatt előretérre, az idő legnépesebb részét, harsz szavakkal, beszélgetéssel töltik. Persze nem tudományos eszmékre kerül egy vita folytatásának, hanem egyszerűen csak arról mesélnek, hogy mit történik velük, amit a másik távol volt, hogy ő is képtelen legyen. A busmanokkal ugyanis az összerakott közösség tudta biztosítani az egyén túlélését, ahogy pedig, hogy szoros kapcsolatok legyen egymással, ismételten kell a másikat, tudniuk kell, mit történik vele, milyen élmények mennek keresztül. A beszélgetések a közösség közbéli forrásai, a csoport köztárgyai.

A történetek a családok életében is fontos szerepet játszanak. Az akár három-négy generáción keresztül is

Képforrás

- | | |
|-----|-------------------------------------|
| 11 | Fortepan / Magyar Rendőr |
| 21 | Fortepan / Schiffer Pál |
| 47 | Fortepan / Bor Dezős |
| 69 | Fortepan / Perlaki Rózsa |
| 95 | Fortepan / Bor Dezős |
| 107 | Fortepan / Bauer Sándor |
| 112 | Fortepan / Kurutz Márton |
| 131 | Fortepan / Hunyady József |
| 161 | Fortepan / Lissák Tivadar |
| 176 | Fortepan / Rádió és Televízió Újság |
| 193 | Fortepan / Magyar Rendőr |
| 227 | Fortepan / Kriss Géza |

Egy izgalmas vizsgálatban az anyákat két csoportba osztották. Az egyik csoportba kerültek a biztonságosan kötődő anyák, a másikkba pedig a bizonytalanul kötődő anyák. Miközben agyi képalkotó berendezéssel vizsgálják a kötődő anyák agyi aktivitását, megmutatják nekik a baba szíve képét. A biztonságosan kötődő anyák a baba szíve mellett pozitív folyamatok indulnak fel, míg a bizonytalanul kötődő anyák agyában a negatív folyamatok dominálnak. Ezzel szemben a biztonságosan kötődő anyák a baba szíve mellett a pozitív érzelmek kezdtek működni, vagyis ha a baba szíve aktív részek kezdtek működni, az anyák agyában a kötődő anyák gondolkodást, hanem ellenőrzést vált ki. Természetesen ők is elvárják a gyerekeiket, de nekik nehezebb az az összehangolás.

Teremtő gondolatok

„Mint csodálkoznak kisírt szemében. Nem tudják, a boldogság, mi szorongat belől, mi fojt el sokszor, mintha a levegő kiapadt volna körülöttem... Híjamat érzem, egy része szívemnek nincs betöltve... Én mindenhez olyan jó vagyok és engem senki sem szeret! Szeretelenség a te hideg kínzóbb az elkarhozottak kénköcsénél...”

Kármán József: Fanni hagyományai

26 Kármán József:
Fanni hagyományai, Magvető
Kiadó, Budapest, 1978.

Tartalom

Bevezetés	6
-----------	---

Ahogyan kezdődött

A nem kívánt gyermek drámája	13
De kár, hogy fiú/lány!	32
A „funkciogyerekek”	40
Helyettesítő gyerekek	50
Testvérsorrend	64

Trauma

A lélek földrengése	85
Tovagyűrűző traumák	99
Kódolt sebek	109
Családban marad	113
A kötődés sebei	132
Teremtő gondolatok	149

Családi titkok

157	A titok születése
170	Elválasztó titkok
177	Torzuló valóság
185	Lerombolt bizalom
189	A titok terhe

Családi sorsformálás

195	Az én születése
199	Hitünk szerint
203	Családi határok
214	Családtörténetek

Örökségek nyomában

235	Családi tudattalan
240	Családi kotta

Képforrás

252

Forrásmegjelölés

<https://budaipszichologus.hu/transzgeneracios-traumak-generacio-trauma/>

<https://medicamondiale.org/en/violence-against-women/overcoming-trauma/transgenerational-trauma>

<https://tudas.hu/transzgeneracios-mintak-hogyan-oroklodhetnek-a-traumaink/>

https://konyvesmagazin.hu/nagy/orvos-toth_noemi_interju.html

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6127768/>

Köszönöm
a figyelmet!