

A krízis, mint lehetőség – A poszttraumás növekedés útjai

Kézirat lezárása: 2024.11.24.

Jelige: EWI163

*„Az emberélet útjának felén
egy nagy sötétlő erdőbe jutottam,
mivel az igaz utat nem lelém.
Ó, szörnyü elbeszélni mi van ottan,
s milyen e sűrű, kúsza, vad vadon:
már rágondolva reszketek legottan.
A halál sem sokkal rosszabb, tudom.
De hogy megértsd a Jót, mit ott találtam,
hallanod kell, mit az uton láttam.”*

Dante Alighieri

Tartalomjegyzék

<u>BEVEZETÉS</u>	5
<u>1. A POSZTTTRAUMÁS NÖVEKEDÉS JELENSÉGE</u>	6
1.1. A TRAUMA ANATÓMIÁJA ÉS EREDENDŐEN AMBIVALENS JELLEGE	6
1.2. A POSZTTTRAUMÁS NÖVEKEDÉS JELENSÉGÉNEK ADEKVÁT MEGKÖZELÍTÉSE	6
<u>3. A POSZT-TRAUMÁS NÖVEKEDÉS EUDAIMONIKUS MEGKÖZELÍTÉSBN TÖRTÉNŐ VIZSGÁLATA</u>	10
3.1. A MODELLEK	10
3.2. AZ ADEKVÁT MODELLÉPÍTÉS FOLYAMATA: A (Σ) MODELL	10
3.3. A (Σ) MODELL	13
4.1. A (Σ) MODELL ALKALMAZÁSÁNAK RÁNYELVEI	16
4.2. AZ 1-ES ALANY	16
4.3. A 2-ES ALANY	21
4.4. A 3-AS ALANY	23
4.5. A 4-ES ALANY	25
4.6. AZ 5-ÖS ALANY	28
<u>5. KONKLÚZIÓ: ÖSSZEGZÉS ÉS KÖVETKEZTETÉSEK</u>	32
<u>IRODALOMJEGYZÉK</u>	34

BEVEZETÉS

A dolgozat a poszttraumás növekedés, vagyis a krízisállapotban alkalmazott új megküzdési stratégiák alkalmazásán keresztül megvalósuló, a korábbihoz képest fejlettebb és tudatosabb egyensúlyi állapot kialakításának útjait, lehetőségeit törekszik feltérképezni. Ezt a célt jelen értekezés interjúelemzés, szakirodalmi másodelemzés és modellezés segítségével igyekszik elérni. A krízis, a szó orvosi értelmében a kórlefolyásban beálló fordulópontra, tehát gyógyulást vagy halált; etimológia szerint pedig válságot jelöl. Tehát a krízis olyan vízváltató jellegű szituáció, amelyben a helyzet kimenetele kétes és bármilyen végkifejlet valósul is meg, az már különbözni fog a fordulópontra megelőző realitásoktól.¹ Az egyének életében megjelenő krízishelyzetek közös eleme, hogy a személynek választania, döntenie kell saját maga és áttételesen a hozzá kapcsolódó emberek (pl. család) sorsáról. Azonban ebben a döntéshelyzetben korábbi megküzdési, helyzetkezelési stratégiái, úgynevezett coping-mechanismusai már nem elegendőek. Amennyiben a helyzet megoldására az eddigi megküzdési módok legalább elégségesnek bizonyulnak, akkor csupán konfliktushelyzetről beszélünk.² Ellentétben a konfliktushelyzettel, a krízishelyzet jelentette fordulópontra navigációjához új megközelítés és új coping-mechanismusok (megküzdési módok) implementációja válik szükségessé ahhoz, hogy az egyén ismételten egyensúlyi állapotba kerüljön.

Ez az egyensúly azonban minden krízishelyzet után különbözni fog a válságra megelőző állapottól, hiszen létrejötté vagy diszfunkcionális működés vagy pedig fejlettebb, adekvátabb értelmezési és operatív keret kialakításán és új megküzdési módok implementációján keresztül valósul meg.³ Őt olyan interjúalany gondolatai képzik a dolgozatban végzett analízis elsődleges tárgyát, akik akcidentális, tehát hirtelen, véletlenszerűen (nem pedig rájuk irányuló természetes folyamat keretében mint például a serdülőkor, az öregedés stb.) történő, ugyanakkor a személy számára kitüntetett fontosságú „tárgy” elvesztésével járó krízishelyzeteikről,⁴ az ezekben halmozódó veszteségeikről, továbbá krízisállapotuk és az azzal való szembenézés során szerzett tapasztalataikról, illetve megküzdési módjaikról számoltak be. A szakirodalmi másodelemzés ennek megvilágítására és perspektívába helyezésére, a modellezés pedig az összefüggések horizonton történő értelmezésére szolgál.

¹ HAJDUSKA 2012, 11.

² Op. cit. 13-14.

³ Op. cit. 24.

⁴ Op. cit. 15.

1. A POSZTTTRAUMÁS NÖVEKEDÉS JELENSÉGE

1.1. A trauma anatómiája és eredendően ambivalens jellege

A bevezetés során már említésre került Hajduska Marianna értekezése nyomán az akcidentális krízis Caplan-hez köthető definíciója, vagyis olyan sorscsapásszerűen bekövetkező, jelentőségteljes tárgyvesztéssel járó esemény, amely olyan helyzetet teremt, ahol az egyén korábbi megküzdési stratégiái már alkalmatlanok az egyensúlyi állapot fenntartásához. Ezen a ponton fontossá válik a trauma konceptualizációja, amely a poszttraumás növekedési jelenség adekvát megközelítésének elsődleges feltétele. A trauma az említett krízishelyzet hatására bekövetkező „szeizmikus erejű” sokk,⁵ amely az egyén én- és világképében törést okoz. Ez pedig arra kényszeríti az egyént, hogy hiedelmeit, valamint narratíváit és jelentésrendszereit átgondolja, továbbá céljait újrafogalmazza.⁶ A trauma jellegét tekintve azért ambivalens, mert előfordulhat, hogy a traumatizáltak beszámolnak bizonyos pozitív változásokról az eseményt követően, de általában szenvedés mértéke és a következmények ellensúlyozzák az esetlegesen bekövetkező pozitív változásokat.⁷

1.2. A poszttraumás növekedés jelenségének adekvát megközelítése

A poszttraumás növekedés, vagyis a magasabb szintű egyensúlyi állapotba kerülés jelenségének adekvát megközelítését az kvalifikálja a vizsgálat tárgyához, hogy ott kell értelmezni a jelenséget, ahol az előző alfejezetben tárgyalt sokkhatás bekövetkezik. Erre pedig a kvalitatív módszerek elsődleges hatékonyságúak, hiszen amennyiben különféle kérdőívek és skálák segítségével kívánjuk mérni, hogy az alany(ok) pszichés jóllétének és szenvedésének aránya miként alakul és artikulálódik, akkor meglátásom szerint nem kapunk tiszta képet egyrészt, a minden esetben idioszinkratikusan és holisztikusan strukturált jelentésrendszerekről, másrészt pedig a fájdalom és a szorongás az alany számára katalisztikus voltáról. Ezek az aspektusok további magyarázatra szorulnak, így a következő bekezdések során erre vállalkozom.

Az idioszinkratikusan és holisztikusan strukturált jelentésrendszerek alapvető fontosságának megértésére, meglátásom szerint, Clifford Geertz antropológus szemléletmódjának kiindulási alapként történő alkalmazásával ígéretes lehetőség nyílik meg: Geertz azt vallotta, hogy az ember számára biológiai szükségleteivel egyenértékű igény, hogy tapasztalataihoz és az

⁵ CALHOUN–TEDESCHI, 2004, 95.

⁶ BRAY 2013, 892.

⁷ CALHOUN–TEDESCHI, 2004, 93.

életében jelenlévő *item*-ekhez valamilyen jelentést rendeljen, továbbá ezeket rendszerezze⁸ és a rendszerben pedig rá jellemző, egyedi értelmet találjon. A jelentésrendszer *item*-eihez szimbolizációs folyamat keretén belül jelentések kerülnek hozzárendelésre és a rendszer egésze is jelentőséggel bír az egyén számára. Ezt a jelenséget ragadja meg Viktor Frankl klasszikus memoárjában, ahol így fogalmaz: „Az ember jelentéskeresése az elsődleges motivációs erő az életben, nem pedig az ösztönkésztetések másodlagos racionalizálása. Ez a bizonyos jelentés egyedi és konkrét: csak az adott személy töltheti be, és csakis akkor telik meg tartalommal, amikor kielégíti az adott személyben meglévő, saját jelentésre irányuló akaratot.”⁹ A holokauszt túlélő pszichoterapeuta egyik személyes és szakmai meggyőződése volt, hogy az élet értelmének kérdését nem az egyén teszi fel, sokkal inkább neki magának kell felelnie rá (felelősség),¹⁰ mégpedig úgy, hogy az említett jelentésrendszer segítségével olyan, a maga számára értelmes célokat határoz meg és követ, amelyek poláris feszültséget alakítanak ki önmaguk és az egyén között (noodinamika).¹¹ Kaminer modern kutatásai pedig azt támasztják alá, hogy az ilyen, az egyén számára jelentős és értelmes célok megfogalmazásának valamint követésének képessége érdemben függ össze a poszttraumás növekedéssel,¹² hiszen minden emberben léteznek bizonyos nem teljesen tudatos hiedelmek önmagukról, másokról és a világról. Ezek a jelentés-hozzárendeléssel létrehozott mentális modellek a pszichés jóllét és biztonságérzet alapfeltételei, éppen ezért okoz az egyén számára kiemelt nehézséget, hogy a krízishelyzet és az általa kiváltott traumatikus sokk nem kategorizálható, integrálható a meglévő jelentés- és hiedelemrendszeren belül. Persze az elme ezt megkísérli, aminek lehetséges jelei a traumatikus esemény újraélése, valamint a kényszeres gondolatok, az úgynevezett rumináció.¹³ Amennyiben sikerül oly módon átalakítani a hiedelem- és jelentésrendszert, hogy a krízishelyzet nyújtotta „újfajta tudás” funkcionálisan integrálódjon, akkor az egyénnek lehetősége nyílik, immáron megújult önmaga számára jelentős és értelmes célok megfogalmazására, illetve valamint követésére. Ez a hiedelem- és jelentésrendszer pedig, minthogy integrálja az „új tudást”, az egyén korábbi állapotához képest magasabb szintű egyensúlyi állapotot, következőképpen poszttraumás növekedést jelent.

Ahogy az Wakefield tárgyalja, a jelentésrendszerek, minden esetben idioszinkratikusan és holisztikusan strukturáltak, vagyis konstellációik és tartalmuk szempontjából az adott egyénre

⁸ SZABÓ 1998, 99.

⁹ FRANKL 2021, 186.

¹⁰ Op. cit. 202.

¹¹ Op. cit. 195.

¹² KAMINER 2010, 72.

¹³ Op. cit. 61.

jellemzők illetve az egyes jelentéstartalmak egymásra is hatással vannak: egyet megváltoztatva bizonyos értelemben az egész rendszer változik.¹⁴

A fájdalom és szorongás katalisztikus volta pedig véleményem szerint azt jelenti, hogy a poszt-traumás növekedést megtapasztaló egyének egy része számára a trauma és az azt kiváltó krízishelyzet kapcsán jelentkező szorongás, veszteség illetve fájdalom megmaradása egész egyszerűen szükségszerű a poszttraumás növekedés fenntartására, további ösztönzésére.¹⁵ Az optimális pszichés működés és a poszttraumás növekedés viszonyának vizsgálatánál így belátható, hogy a fejlettebb egyensúlyi állapotba kerülést egyrészt állandó dinamikus jelleg határozza meg, hiszen minden egyensúly dinamikus (akár visszaesésekkel teli is!), másrészt ezen a ponton egyértelművé válik, hogy a trauma után helyreállt mentális egészség, az optimális pszichés működés nem (szükségszerűen) esik egybe a trauma kapcsán jelentkező pszichés és esetenként fizikális nehézség, fájdalom valamint a szorongás hiányával, sőt néha a veszteség kompenzációjával sem.¹⁶ Erre az emberi megtapasztalások közül konkrét példák többek között, hogy a krónikus betegségek nem gyógyulnak meg, az amputált végtag és eltávolított szervek nem nőnek vissza, a meghalt szerettek fizikális közelsége pedig általában vallási meggyőződéstől függetlenül hiányzik az életben maradtaknak. A traumatizáltaknak ilyen és ehhez hasonló „tárgyvesztett” állapotban kell egyensúlyt találniuk, immáron egy olyan, a korábbihoz képest fejlettebb jelentérendszerrel és narratívával, amely egyrészt integrálja a tárgyvesztést és az annak körülményeit, valamint a következményei indukálta új tapasztalatokat, másrészt pedig lehetővé teszi az egyén számára jelentőséggel bíró, értelmes (vagyis számára értelemmel rendelkező) célok megfogalmazását, úgy is, hogy a tárgyvesztés és annak következményei permanensek. Ez pedig, tézisem szerint, a poszttraumás növekedés gerince.

Az eddig tárgyaltak alapján meglátásom szerint belátható, hogy a kvalitatív módszerek azért rendelkeznek elsődleges hatékonysággal a poszttraumás növekedés vizsgálatában, mert kiemelt hatékonysággal teszik lehetővé az eudaimonikus megközelítést, amely az egyént magát holisztikusan értelmezi, önnön teljességre törekvésének horizontján. Ez a megközelítés lehetővé teszi egyrészt annak elemzését, hogy az egyén miként határozza és tapasztalja meg életének egyedi jelentőségét és céljait, másrészt annak vizsgálatát is, hogy az egyén gondolkodási folyamatai milyen minőségben irányulnak az általa meghatározott vagy éppen

¹⁴ WAKEFIELD 1995, 10.

¹⁵ CALHOUN–TEDESCHI, 2004, 98.

¹⁶ Op. cit. 95.

(újra)tervezés alatt álló jelentésrendszeren belül a magasabb szintű, vagyis a jelentési *mátrixon* belül az ő személyes kiteljesedését előmozdító egyensúlyi állapot elérése, tehát önkiteljesedése és önmegvalósítása felé.¹⁷ E folyamatok elemzésével nyílik lehetőség a poszttraumás növekedés detektálására és értelmezésére.

¹⁷ CALHOUN–TEDESCHI, 2004, 96.

3. A POSZT-TRAUMÁS NÖVEKEDÉS EUDAIMONIKUS MEGKÖZELÍTÉSben TÖRTÉNŐ VIZSGÁLATA

3.1. A modellek

A modellek a valóság és kiemelten a valóság folyamatainak reprezentációjaként működnek, valamint az említett folyamatok értelmezését illetve navigálását hivatottak elősegíteni. A modell tehát olyan absztrakt entitás, amelynek tulajdonságait a modell készítői alakítják ki, így ezek nem igazak vagy hamisak, csupán a realitások pontosabb vagy pontatlanabb reprezentációi.¹⁸ A modellekben az egyes elemek magyarázata másodlagos, definíciójukat és jelenlétük legitimitását valójában diszpozíciós tulajdonságaikból, vagyis adott hatások kiváltásának képességéből nyerik.¹⁹ Egy hatékony modell célracionális természetű, vagyis a valóság adekvátabb értelmezésére, az összefüggések plauzibilisebb magyarázatának céljából létezik. A modell *raison d'être*-je pedig végső soron abban áll, hogy az említett valóságot bizonyos célok elérése érdekében navigálni lehessen.²⁰ Természetéből következő módon a modellek a valóság folyamatainak formalizálására irányuló törekvések termékei, így valamiképp egyszerűsítések is, hiszen a modell végső soron dinamikus realitások statikus leírása, ábrázolására törekszik.

3.2. Az adekvát modellépítés folyamata: A (Σ) modell

Jelen dolgozat 5 traumatizálással készült interjú alapján tűzi ki célul a poszttraumás növekedés folyamatának vizsgálatát a már említett eudaimonikus megközelítésben. Ezen a ponton szükségesnek tartom annak tárgyalását, hogy meglátásom szerint milyen modellek vindikálhatnak megalapozott érvényességet egy ilyen tudományos törekvésben. Úgy vélem, hogy ugyan többféle megközelítés is lehetséges, de ezek közös nevezőjeként szeretném kiemelni meglátásomat, miszerint a megalapozott elméleten alapuló kvalitatív módszereket tartom a leghatékonyabbnak, hiszen így az interjúalanyok beszámolóit nyújtotta összefüggések beépítésre kerülnek az esetleges modellekbe, így reményeim szerint számottevően csökkenthető annak kockázata, hogy az elemzés „egy elméletet igyekezzen ráerőltetni” az amúgy saját, gyakran dinamikusan változó szempontjai szerint működő gyakorlatra. Figyelembe véve a vizsgálat tárgyának minden esetben idioszinkratikus, komplex és dinamikus jellegét, ez a jelenség meglátásom szerint teljes egészében nem kiküszöbölhető, bizonyos szintű egyszerűsítés szükségszerű. Úgy gondolom, hogy ez nem degradálja a törekvés tudományos

¹⁸ ROTH 2013, 3976.

¹⁹ Op. cit. 3978.

²⁰ MEARSHEIMER–ROSATO 2023, 233.

megalapozottságát, egész egyszerűen csupán a poszttraumás növekedés jelenségének természettudományi összefüggésekre való leredukálhatatlanságának tézisének korroborálása.

Peter Bray 2010-ben bemutatott egy modellt, amely gyakorlatilag Calhoun és Tedeschi poszttraumás növekedési modelljének, valamint Stanislav Grof holotropikus²¹ modelljének integrációja: a „poszttraumás növekedés és pszicho-spirituális fejlődés kiterjesztett modellje”.²² Az interjúelemzéshez extenzíven módosítottam a hivatkozott szakirodalomban visszakereshető eredeti modellt, meglátásom szerint hatékonyabbá téve azt a tanulmány által kitűzött célok megvalósítására. Úgy gondolom, hogy Bray modelljének célja elérése szempontjából az a legfontosabb sikertényezője, hogy figyelembe veszi a szociokulturális tényezők szerepét miközben részletes vizsgálatnak veti alá a traumatikus hatást kiváltó krízishelyzet következtében az alany számára megjelenő kihívásokat. Ugyanakkor úgy vélem, hogy Bray félreértelmezi a spiritualitás jelenségét, továbbá nem artikulálja elég markánsan a Viktor Frankl által értelemakaratnak nevezett pszichés motivációs erőt és az annak beteljesítése támasztotta kihívást.

Álláspontom szerint a spiritualitás ugyan lényegéből fakadóan öntranszcendens (az egyéni túlmutató) irányultság, de nem redukálható a transzcendens, vagyis természetfeletti elemek felé realizálódó nyitottságra.²³ A spiritualitás, igazából spirituális jelleg, az emberi lény egyik legfontosabb szerkezeti jellemzője, amely eredendően az emberi törekvések horizontját alkotja.²⁴ Jellemzőit pedig álláspontom szerint a Viktor Frankl által az értelem akarataként azonosított tényezőnek és a Jacques Lacan által a másik vágyára irányuló váagnak Szabó Márton által kifejtett szimbólum-fenomenológia általi integrációja mutatja be. Tehát a spiritualításban:

1. Adott a Frankl munkásságából már idézett, a jelentésakarat kielégítését célzó de minden esetben egyedi jelentéskeresés.
2. Adott Jacques Lacan tézise, miszerint a legmélyebb vágy (az ember minden pszichés tényezőjét és ellentmondását egy cél irányba csatornázni képes erő) a másik vágyára irányul, vagyis egy vágyott személy vágyának céljává válásra és ezt semmilyen más tárgy vagy keretrendszer birtoklása nem tudja kielégíteni, mert igazából egy „soha nem birtokolt” oka van. Ez pszichés értelemben sokkal inkább egy végtelen „fekete lyuk”

²¹ Holotrópikus = Teljesség felé törekvés alapján értelmező.

²² BRAY 2013, 898.

²³ Op. cit. 892.

²⁴ STERCAL 1999, 170-171, 174.

mintsem egy konkrét dolog hiánya.²⁵ Ennek a vágnak, amelyet a továbbiakban főként relacionális vágnak nevezek majd, a pszichoanalitikus tradíció szerinti aetiológiai magyarázata a szimbolikus láncsal való találkozás során bekövetkező kasztráció, melynek mindenekelőtt abban az aetiológiai „történetben” fejeződik ki, hogy az *apa* jelenléte miatt anya és gyermeke nem lehetnek egymás vágyának kizárólagos tárgyaivá.²⁶ A relacionális vágy kielégíthetlensége újabb és újabb „vágyott tárgyak” felé hajtja az emberi lényt, csak azért, hogy utána azok elégtelennek bizonyuljanak a vágy betöltésére és a dinamizmus folytatódjon.

3. Végül adott a (többek között) Szabó Márton által ismertetett, eredetileg geertziánus szimbólum-fenomenológia, miszerint a szimbólumnak egyrészt van egy érzékelhető aspektusa, ilyen értelemben „teste”, amely megjelenik számunkra, ugyanakkor a szimbólumban jelen van egy gondolati, látens (nem manifestált) elem is, amely jelentéstartalommal bír és a szimbólum testéhez hozzárendelésre kerül. Itt hozzá kell tenni, hogy a szimbólum teste ugyan nem maga a jelentéstartalom, de közvetíti azt. Következésképpen a szimbólum érzelmeket és törekvéseket vált ki.²⁷

Ebből következően, bár a kasztráció a szimbolikus láncsal való találkozás során realizálódott, paradox módon az értelem akarata a jelentések szimbolikus rendszere által közvetített relacionális vágyban teljesezhet be, találhatja meg kielégülését. A traumatikus sokkot kiváltó krízishelyzet (az esetleges fizikai következményekkel együtt) a szimbolikus jelentésrendszereken, illetve emiatt az azokra épülő én- és világképen, a narratíván fejt ki hatását, de így veszélybe sodorja a relacionális vágy közvetítését az értelem akarata számára is. A krízishelyzet mentális és nem mentális következményeinek menedzseléséhez pedig az étellel szembeni kezdeményezőkéesség visszanyerése szükséges. Ennek alapvető belső erőforrása az akaraterő, amely Connor szerint egy olyan mechanizmus, melynek célja az egyén viselkedésének szabályozása egy adott szándék végrehajtása vagy cél elérése érdekében, főként akkor, amikor a psziché (az ember szellemi de minden esetben testileg szituált tényezőinek összessége) negatív mérlegű motivációs helyzetbe kerül. Más szóval olyan nehézségekbe, ellentmondásokba, akadályokba ütközik, amelyek kihívást támasztanak a szándék végrehajtása vagy a cél elérése garantálta pozitív végkifejlet jelentőségével szemben is. Fontos megjegyezni továbbá, hogy az akaraterő energiaforrása az én, így az én kiüresedése esetén az akaraterő-

²⁵ LACAN 1991a, 221-222.

²⁶ Op. Cit. 66.

²⁷ SZABÓ 1998, 94.

mechanizmus használhatatlanná válik.²⁸ Ez meglátásom szerint egyrészt azt jelenti, hogy maga az akaraterő nem az észérvekre rezponzív, hanem működése és „bevetethetősége” végső soron annak függvénye, hogy az adott cél elérése illetve szándék megvalósítása milyen viszonyban állnak az én kiteljesedésének percepciójával, vagyis az értelem akaratának jelentések szimbolikus rendszere által közvetített relacionális vágyban történő beteljesedésével, kielégülésével. Másrészt pedig azt jelenti, hogy amennyiben az én elveszettnek tekinti kiteljesedésének lehetőségét akkor kiürül és akaraterő-deficit nyilvánul meg. A megküzdés, amely minden esetben szociokulturálisan, relacionálisan és intra-pszichikusan is szituált folyamat, és amely a modellen belül Selye stresszelméletének megküzdési dinamikájával, a „Próba-Hiba-Keresés-Próba-Eredmény $\wedge$ $\vee$ Kapkodás-Összeomlás” szekvenciával került jelölésre,²⁹ a felmerülő fizikálisan jelentkező kihívások menedzselésén túl, elsősorban arra irányul, hogy a jelentések szimbolikus rendszerére épülő én- és világképbe valamint narratívába dinamikus folyamat keretében integrálja a traumát kiváltó krízishelyzet illetve annak körülményei és következményei nyújtotta „új tudást”, amely a korábbi kereteken belül nem volt értelmezhető, tehát értelemmel felruházható.

3.3. A (Σ) modell

A fentebb tárgyaltak, illetve az interjúalanyok beszámolóí alapján kibontakozó tanulságokból Peter Bray poszttraumás növekedés és pszicho-spirituális fejlődés kiterjesztett modelljének szakaszokra osztását (Trauma előtti alany – Krízishelyzet- Kihívások – Megküzdés – Poszttraumás növekedés) átvéve kialakítottam a (Σ) modellt. Ez a modell az alanyt eredendően spirituális jellege és a traumát kiváltó krízishelyzettel való találkozásakor *a priori* szocializált volta szerint konceptualizálja. Ez az alany aztán találkozik az említett krízishelyzettel, amely szeizmikus sokkot vált ki én- és világképében, illetve kihívások elé állítja narratíváit, valamint a világról alkotott hiedelmeit és céljait, a fizikai és pszichikai egyensúlyát, továbbá a valósággal való kapcsolódásának megszokott módját. A krízishelyzet és a szeizmikus sokk megtöri az egyén relacionális vágya közvetítését értelemakarata számára, így trauma realizálódik. Ez pedig többek között jelentős intra-pszichikus feszültségeket is okoz.

Ezek után az alany megkísérel választ adni az említett kihívásokra. Ez a megküzdés folyamata, amely, az alanyhoz hasonlóan több dimenzióban is szituált. Szociokulturális értelemben szituált, hiszen az alany társadalmi és kulturális közegben létezik, materiális és ideális (nem

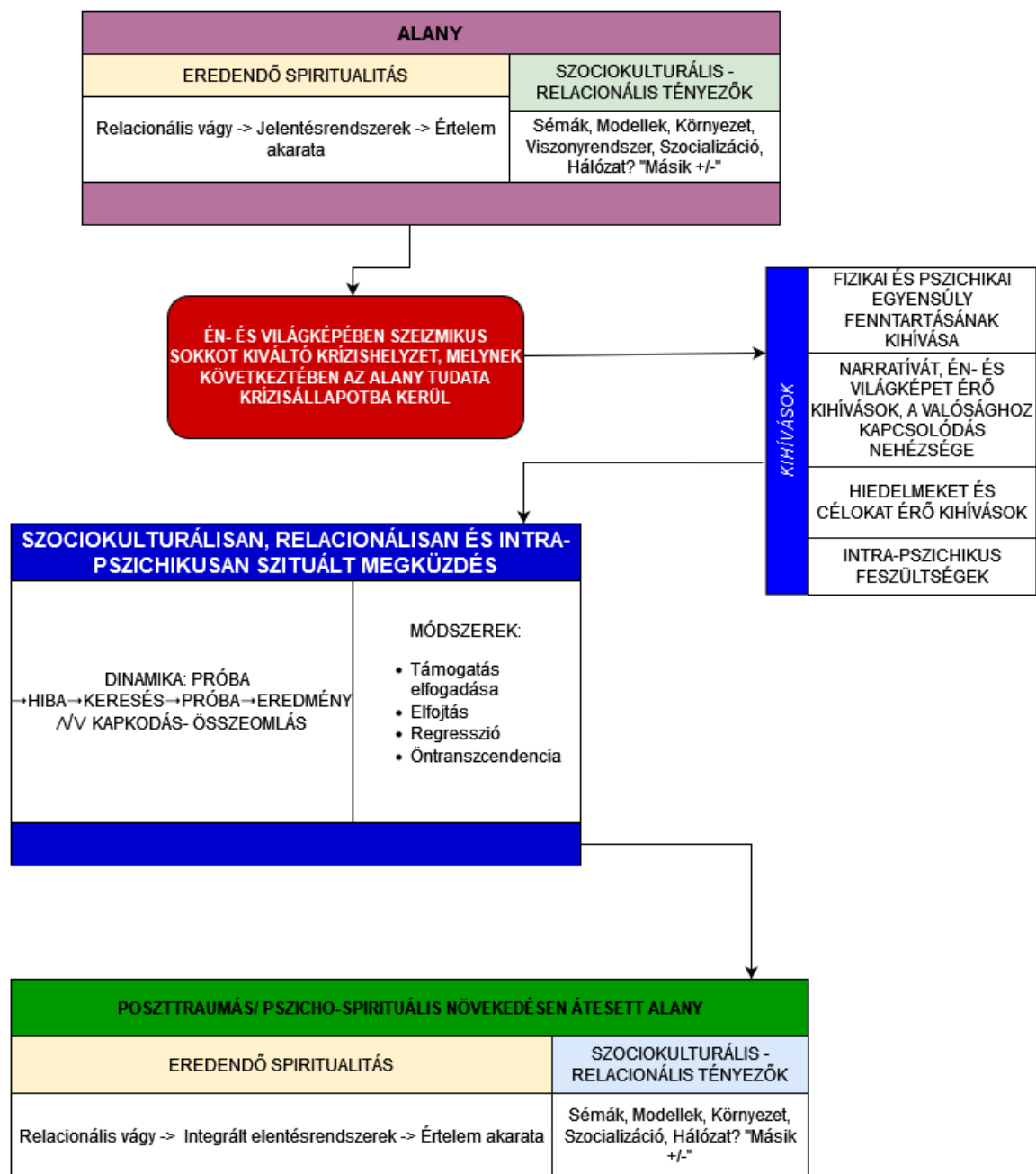
²⁸ CONNOR 2014, 788-789.

²⁹ Annak az interjúk beszámolóival való kompatibilitása miatt.

fizikai síkú) viszonyrendszerben. Szituált relacionális értelemben is, hiszen az alany más emberekkel valamilyen jellegű kapcsolatban van (a kapcsolat hiánya is egy jelleg). Ugyanakkor a folyamat intra-pszichikusan is szituált, hiszen minden alany egyedi eset, tehát megvannak a tanult illetve kialakított megküzdési módjai, amelyek irányulhatnak konstruktív vagy éppen diszfunkcionális egyensúly kialakítására is: elfojtás, regresszió, támogatás elfogadása (az arra való nyitottság), kezdeményezés, öntranszcendencia stb. A modellben az alany szociokulturális és relacionális tényezőinél jelölt „Viszonyrendszer” erre az összetett viszonyrendszerre reflektál.

A kialakuló egyensúly az emberi lény jellegéből adódóan spirituális egyensúly, mert az alanynak a cselekvéshez minden esetben helyre kell állítani a relacionális vágyát értelemakarata számára mediáló jelentésrendszert, amelyre én- és világképe tehát narratívája épül. Ez pedig konstruktív módon – és ez a poszttraumás növekedés realitása és lényege – csak úgy lehetséges, ha a szóban forgó jelentésrendszerébe, én- és világképébe, narratívájába intergrálja a traumát kiváltó krízishelyzet illetve annak körülményei és tapasztalatai „szolgáltatta” új tudást, valamint újrakapcsolódik mind önmagához (relacionális vágyán és értelemakaratan keresztül), mind pedig másokhoz. Emiatt nevezhető ez az állapot a korábbinál magasabb szintű egyensúlyi állapotnak, traumát követő növekedésnek. Ez a növekedés pedig az emberi lény szerkezeti sajátosságai miatt pszicho-spirituális is. A fejezet végén ábrázolt (Σ) a tárgyalt dinamikák alapján megalapozott elméleti modellként összesítve törekszik ábrázolni az interjúalanyok beszámolóinak a kutatás témáját érintő főbb tanulságait. Ezzel együtt fontos kiemelni, hogy a poszttraumás növekedés dinamikus folyamat így, a két dimenzióban ábrázolt modell a valóságban inkább spirális, visszaesésekkel gyakran kiegészülő folyamatokat jelöl, amely a modell teljes szerkezetében ábrázoltakra kiterjed. Véleményem szerint ez az első olyan szükségeszerű egyszerűsítés, amelyek végső soron kiküszöbölhetetlen voltára az elméletek természetéből fakadó korlátai miatt fentebb már felhívtam a figyelmet.

A (Σ) MODELL



A (Σ) modell szerkezete: Saját szerkesztés.

4. A (Σ) modell alkalmazása

4.1. A (Σ) modell alkalmazásának rányelvei

Az alanyok életútja és személyisége eltérő, ebből következően bár az általuk meghatározónak vallott traumatikus sokkot kiváltó krízishelyzeteikre alkalmazom a modellt és az általa tételezett dinamikákat az esetek és a beszámolók egyedisége és így a modell alkalmazásának dinamikus jellege is megnyilvánul a vonatkozó alfejezetekben. Ez meglátásom szerint nem a modell „hibája”, hanem a valóság dinamikus jellegének lineáris következménye. Az alanyok bemutatásánál életkor és végzettség vonatkozásában approximatív kategóriákat használok a visszakövethetetlenség biztosításának céljából.

4.2. Az 1-es alany

Az alany középkorú, felsőfokú végzettséggel rendelkező nő. Pedagógusi pályán dolgozik, ahol fontos közoktatási felelősséggel járó feladatokkal is megbízzák. Vidéken nőtt fel és állítása szerint idilli gyermekkort mondhat magáénak. Családi háttéréről elárulja, hogy anyai nagyszüleivel együtt laktak (az apai ágon lévők hamar meghaltak) és a család megküzdési stratégiái a következőképpen alakultak: *„(...)hát alapvetően úgy látom, hogy kétféle megoldási stratégia volt az édesanyám az.. nem olyan józan, racionálisan nézte a dolgokat és ő inkább elhallgatta ezeket a, ezeket a dolgokat és közben ő elkezdte megcsinálni a dolgokat. Inkább a papám volt az, aki a pánikolósabb volt és a dolgokat érzellemmel közelítve állt ezekhez a dolgokhoz. És hát ööö ez a kettős látásmód, azért ez bennem is megmaradt hát a pánikhelyzetben.”* Idilli gyerekkora őt magát is családalapításra indította, párválasztásáról pedig a következőképpen nyilatkozik: *„érdekes módon például olyan férjet választottam, (itt a második férjéről beszél) még tudat alatt is, aki édesanyámra hasonlít, tehát aki az én érzelmentes érzelmességemet ellensúlyozni tudja azzal, hogy ő projektet lát minden megoldandó problémában és nagyon racionálisan végig nézi, hogy milyen utak vannak.”* Édesanyja részéről beszámol a dolgok elhallgatására irányuló hajlamról, például arról, hogy tüdőrákját (amiből aztán kigyógyult) 10 évig titokban tartotta az alany előtt. Az alany állítása szerint: *„Ő egyébként mindent így intézet, tehát, hogy nekem ne okozzon gondot. Hogy én a magam dolgaival foglalkozzam és közben ő ezeket így végigcsinálgatta.”* Édesapja viszont hajlamos volt a kihívások okozta érzelmi feszültséget az alany szerint mértékletes, de rendszeres alkoholfogyasztással kezelni. Saját kialakult megküzdési módjait érintve arról számolt be, hogy a nem a személyét érintő kihívásokat képes racionálisan kezelni, míg a magánéleti dolgokban hajlamosabb érzelmessé válni és erőltetnie kell a projektszemléletet.

Az 1-es alany elvált egy nagyságrendileg 3 évig tartó házasságból, minthogy első férje, aki az interjú szerint rövidtávon kirúgásra került minden munkahelyéről, egy az alany által számára talált ösztöndíj segítségével külföldre ment és megismerkedett egy másik nővel. Az alany szülei által nekik vásárolt lakás miatt az elváló férj felé az 1-es alannak fizetési kötelezettsége állt elő. Elmondása szerint a válási folyamat egy része alatt a lépcsőről leesve gipszbe kényszerült, illetve korábbi férje új bartánője kíséretében rendszeresen megjelent a lakásban. Ezalatt pedig az 1-es alany alapvető élettere iránt (beszámolója szerint) nem mutattak tiszteletet. Erről az alany érzelmileg felindult, némiképp zavart állapotban a következőképpen fogalmazott: *„És engem az bántott a legjobban, hogy amíg én ott leestem a lépcsőről, mert annyira ideges voltam, hónapokig voltam ilyen fekvőgipsz szerűségben. És ő addig föl járt a lakásra, és ott a lánnyal.. és amikor egyszer visszamentem, akkor például ott voltak a mosatlanok a mosogatóban, merthogy közben megették a kajákat, ami a mélyhűtőben volt.”* A válás után egy évvel a korábbi férj kísérletet tett a visszatérésre, ettől azonban az alany már elzárkózott. A válást és az azt követő időszakot, amely nagyságrendileg 2 évet ölelt fel, az alany lakonikusan úgy jellemzi, hogy az *„maga volt a pokol”*. A tárgyvesztéssel (házasság és lakhatás) járó akcidentális krízis jelentette „új fajta tudásnak” én- és világképbe való integrálását az alany a következőképpen foglalja össze: *„Hát nem éreztem túl jól magamat! Tehát úgy éreztem ott magam egyedül (*városnév*), tönkre ment a házasságom, itt vagyok egy lyukban, ugye ez nekem egy lyuk volt a hétvégi, a családi ház után. Tehát én nem szoktam meg, hogy udvarra néz az ablak és hogy sötét van, meg galéria van. Én ebben rettenetesen szenvedtem. És hát utána viszont hát elkezdtem ennek örülni, de azért ez egy két év volt, hezitáltam, hogy mi az Istent csináljak, és aztán, ó aztán jól éreztem magam, mert hát az két év az maga volt a pokol.”*

A „hezitálás” időszakát követően az alany megbékélt az új helyzettel és visszanyerte kezdeményezőképességét. A 2000-es évek második felében blogot indított, amelynek kialakításához szakszerű segítségre volt szüksége. Így hát az egyik chat-felület segítségével kapcsolatba került egy férfival, aki blogsablont készített neki. Ennek kapcsán több dologról is beszélgetni kezdtek, utána pedig az alany állítása szerint: *„találkoztunk személyesen, és aztán mi nagyon rövid időn belül, tehát nem volt egy hónap, hogy összeköltöztünk és hát azóta együtt vagyunk.”* Tehát jelentésszociáción keresztül képes volt mediálni értelemakarátát és relacionális vágyát, ezáltal pedig új átfogó narratívát dolgozott ki, következőképpen immáron újradefiniált világ- illetve énképpel képes volt újrapcsolódni társadalmi környezetéhez és egy meglehetősen rövid ismerkedési időszakot követően stabil, időben fennmaradó párkapcsolatot

és házasságot realizálni: „*Tehát ugye mi most voltunk 15 éves házasok, tehát ennek 16 éve.*” Ez a dinamika az alfejezet során további részletezésre kerül majd.

Az 1-es alany két, számára közvetlenül releváns „haláletes csoportról” számolt be az interjúban: első ízben, amikor az új házasságkötést követően egy éven belül, június és szeptember között elvesztette a nagyszüleit és az unokatestvérét. A második haláletes csoport pedig az alany szüleinek elvesztése.

Nagyszüleinek és unokatestvérének elvesztését az alany a következőképpen írja le: „*Tehát, azért ez egy év alatt, egy fél év alatt nagyon kemény volt, igen!.*” A szülei számára vigasztaló funkciót kívánt betölteni, amelyre azonban ők nem szorultak rá: „*Hát én folyton változtatni akartam a dolgokon, hogy ne őrizgessük már a ruhát vagy nem tudom mi, ezen nagyon sokáig ööö nem tudtam elérni semmit sem. Tehát ugye próbáltunk normálisan viselkedni, tehát, hogy ne legyen még az is, hogy velem is gondok vannak, de igazából nem kellett semmit sem csinálnom, merthogy ők megoldottak mindent.*” Az alany múltidőben említi („kemény volt”) és mivel a szülei, az ő állítása szerint megoldottak mindent, így magalapozottan feltételezhető, hogy jelentésrendszerei és mindennapi élete során túllépett ezen a veszteségen.

A szülők elvesztésekor az 1-es alany édesapja halálozott el először, miközben az édesanyja mélyvénás trombózissal kórházban volt. Aznap az alany pedagógusi hivatásából következő halaszthatatlan adminisztratív kötelezettségeit végezte, melynek okán férje csak órákkal később hozta tudomására a halálesetet. Az alany dühről számolt be, hiszen apját a háziorvos már korábban kórházba küldte volna, de ő meg akarta várni, amíg felesége kikerül onnan. Az alany beszámolója szerint: „*És akkor ő úgy döntött, hogy megvárja anyukámat, amíg délben hazaér és hát, mint kiderült én voltam az utolsó, aki beszélt vele, mert én mielőtt elkezdtem volna az érettségiztetést, reggel negyed nyolckor még föl hívtam, és hát kiderült, hogy fél nyolckor halt ő meg. Ott voltak körülötte a gyógyszerei, tehát valószínűleg a vérnyomás gyógyszeréért ment, csak már nem ért oda. (...) meg azért is volt bennem a düh mindinkább, hogy amellet, hogy nem ment be, hogy a faluban ugye ezt úgy interpretálták, hogy ő öngyilkos akart lenni! Tehát, hogy a gyógyszerekkel akart öngyilkos lenni.*” A falu közösségének szociokulturális faktorai itt egyértelműen nehezítették a gyász feldolgozását a hozzátartozók számára, mivel az alanyban dühöt kiváltó öngyilkossági pletykák a beszámoló szerint úgy születtek, hogy: „*Az egyik hülye szomszéd ezt találta ki(...)*” Az 1-es alany felhívta a figyelmet arra, hogy a nagyszülők halálától eltérő módon édesanyja most azonnal elosztogatta a ruhákat. Az édesapja halála következtében történő tárgyvesztés kapcsán kialakuló belső feszültségeit az 1-es alany két neuralgikus pont körül definiálja, amelyeket a harag, pontosabban a haragot kiváltó tehetetlenségérzet, (ön)vád

és szomorúság kapcsolnak össze: szerfölött zavarja, hogy azért nem lehetett édesanyja mellett, az apja halálának napján mert halaszthatatlan munkaköri tevékenységei nyomán csak késve tájékoztatták. Az napi feladatának természetéből adódóan érti, hogy miért nem értesítették, ennek ellenére vádolja magát. Másrészt kitért arra is, hogy édesapja nem szeretett egyedül lenni, így ő „borzasztóan érezte” magát, hogy a férfinak egyedül kellett meghalnia. Itt fontos kihangsúlyozni, hogy a jelen sorokban illusztrált folyamatok az 1-es alany pszichéjére vonatkoznak. Ez az interjúban is megerősítést nyer, hiszen maga mondja édesapjáról, hogy: *„Ő ugye nagyon hívő katolikus volt, tehát ő gyerek korától kezdve ministráns fiú meg ne tudom, mi volt. Tehát ő lehet, hogy nem úgy élte ezt meg, de nekem meg pont az ellenkezője van, hogy tehát egyedül maradt a halálával, amikor sohasem volt egyedül.”* Mivel ez nyáron történt, pedagógusi hivatása miatt az alany nem tudta saját bevallása szerinti elsődleges megküzdési módját, a munkaterápiát alkalmazni. Ugyanakkor a férje nyújtotta támogatás nem csupán átsegítette az 1-es alanyt a nehéz időszakon, hanem arra is képessé tette, hogy a pár közösen támogassa az alany édesanyját: *„Igen, mindenképpen támogatott. Én támogattam anyát, meg a férjem is támogatta anyám és a férjem támogatott engem.”* Ez illusztrálja, hogy a társadalmi környezet az öngyilkossági pletyka kapcsán látott akadályozó tényező mellett, adott krízishelyzetben, a helyzet megoldása szempontjából kritikus fontosságú erőforrásokat is nyújthat, amilyenek az 1-es alany második férje részéről érkezett támogatás bizonyult mind az alany, mind pedig édesanyja számára. Itt láthatóvá válik az is, hogy a férj jelentésszisztemében az 1-es alany központi szerepet tölt be és a férfi meghatározó értéként, vagyis világmegismerése (interpretatív és operatív keret) szempontjából normatív elemként azonosítja őt és a kettejük között fennálló proaffekciót.

Az apja halálát követően az édesanyja 2020-ban elvesztett egy olyan szomszédot is, aki neki jó barátja volt. Az alany beszámolója szerint: *„Meghalt az egyik szomszéd, akivel ő nagyon jó viszonyban volt és onnantól kezdte teljesen megváltozott, tehát mondhatnám azt is, hogy depressziós lett és hogy ööö utána kórházba is került, ööö és ööö visszatérve már nem volt az, aki előtte volt (...) Ő eldöntötte akkor, hogy nem akar tovább ott élni.”* Az asszony kedély és állapotromlása álláspontom szerint azzal magyarázható, hogy a másik vágyának alanyává válásra irányuló vágyát meglévő jelentésszisztemébe nem tudta integrálni, ebből következően az élet számára értelmes voltának megélése válságba került, értelemakaratának igényét nem tudta kielégíteni, így az én kiüresedett, az az akaraterő pedig, amely korábban lehetségessé tette a számára, hogy 10 évig titokban tudja tartani lánya előtt a tudórákkal folytatott élethalálharcát, ezúton bevethetlenné vált. Felmerült annak lehetősége, hogy idősek számára fenntartott

intézménybe költözik, de a Covid19 pandémia okozta lezárások miatt ezt tilalom akadályozta meg. Az idős hölgy pedig otthonában látogathatatlaná vált, mert az alany és férje máshol éltek és a közigazgatási határokat pedig tilos volt átlépni. Mire erre lehetőség nyílt a hölgy állapota nagyon rossz volt, kórházba került, ahol nem sokkal később meghalt.

Az 1-es alanynak a válását követően a relacionális vágya annak promissziós jellegén keresztül erőforrást szolgáltatott az alany akaratereje számára ahhoz, hogy kezdeményezőképességét visszaszerezve az új helyzetéhez adekvát megküzdési módokat dolgozzon ki és implementáljon, így számára releváns és értelemmel bíró, vele noodinamikusan viszonyban álló célokat fogalmazzon meg, azokra pedig törekedjen a Selye-féle megküzdésdinamika alkalmazásán keresztül. Ennek jelei egyrészt a válás feldolgozását követően, rendkívül rövid ismerkedési időszak után realizált második házasság, másrészt pedig a második férj részéről érkező támogatás létfontossága az alany számára a szülei halálakor és végül a rákbetegséggel való szembenézése alatt is. A kérdésre, hogy a férjnek szerinte jó-e, hogy támogathatja az alanyt a következő módon reagált: *„Igen, valószínűleg így van. Igen.”* A férje, aki maga is rákbeteg folyamatosan támogatja őt a végességgel való találkozások alkalmával, amely lényegéből adódóan a legnagyobb kihívást intézni az értelem akaratára számára. Férje viselkedését a rákbetegség alatt az alany a következőképpen mutatja be: *„A férjem ugyanúgy él, mint egy normális ember. Ő így csinál magának ilyen hosszú távú terveket, de én nem tudok így.. Mindent ilyen kételkedve.. kételkedve fogadom ezeket a dolgokat. És hát ugye ilyenkor mondja azt a férjem, hát én semminek nem tudok örülni. De inkább egy félelem van bennem, hogy hátha megint csak egy ilyen délibáb, egy ilyen csalódás ez az, lesz ez az egész, tehát, én nem tudok így a jelenben élni, mint amikor erre kellene fókuszálni. Ugyanakkor meg hosszú távú terveket kell létrehozni.(...) De, de inkább én az erejét veszem el a hülyeségeimmel és tehát hogy néha úgy érzem, hogy iszonyú teher vagyok, de ő ezt soha nem mutatja. Ezt inkább én érzem ilyen hülyeségeimmel. Neki együtt kell élnie, ahelyett, hogy önmagára fókuszálna!”* Az 1-es alany beszámolója alapján csupán korlátozottan érti, hogy a férjének a relacionális vágya és az élete számára megnyilvánuló értelme szempontjából mekkora jelentőséggel bír maga az 1-es alany és az, hogy őt támogathassa. A halállal fenyegető és fájdalmas módon kezelhető (Az alany elmondása szerint a sugár megégette a torkát.) rákbetegség illusztrálja, hogy a fájdalom és a kockázat megléte mellett is létrejöhet fejlettebb egyensúlyi állapot, vagyis poszttraumás és pszicho-spirituális növekedés, hiszen az 1-es alany rákbeteg, annak bizonytalanságával és fájdalmas kezelésével együtt is operatív marad, továbbra is végzi a pedagógiai munkát, illetve szignifikáns kapcsolódást épít a férjével. Tehát a relacionális vágya jelentések szimbolikus

rendszerének közvetítése által kielégíti értelemakaratát. A második házassághoz vezető egyensúlyi állapot azért magasabb szintű a korábnál, mert jelentésrendszerei integrálták a tragikus kimenetelű első házasság, illetve annak körülményei és következményei szolgáltatott új tudást, továbbá a „férfi” hiányából fakadó fájdalom és frusztráció további kezdeményezési folyamat és kapcsolati nyitottság katalizátoraivá váltak. Ahogyan a halálesetek illetve a megbetegedés utáni egyáltalán nem hiányérzet- és fájdalommentes egyensúlyi állapotok realizálásához is beépítésre kerültek az odavezető krízisek illetve azok körülményei és következményei. Amíg a relacionális vágy azt kielégítő módon kerül közvetítésre az értelem akarata felé, addig az én nem üresedik ki és az 1-es alany képes kezdeményezni és applikálni a Selye-féle „Próba-Hiba-Keresés-Próba-Eredmény $\wedge$ $\vee$ Kapkodás-Összeomlás” szekvenciát a kihívásokkal szemben, azok fizikai és ideális síkján is. Második férjével való szoros kapcsolata rávilágít egy további összefüggésre, miszerint bár a relacionális vágy Lacan szerint betölthetetlen és a hiány pontosan a szimbolikus láncolattal illetve az öntudatlan szubjektummal szemben alteritást képviselő „Másikkal” való találkozásból születik, két szubjektum relacionális vágyának szimbolikus közvetítése és az erre egymás közt szándékosan megfogalmazott kielégítést célzó döntések képesek ha nem is teljes mértékben adekvát, de jelentőségteljes beteljesedést nyújtani a relacionális vágy illetve a szimbolikus közvetítésen át beteljesedést igénylő értelemakarat számára. Ez pedig traumatizáló krízishelyzetek közepette is képes lehet az élet idioszinkratikusan manifesztálódó értelmes voltát és az ehhez kapcsolódó kielégítő minőségét garantálni, amint az az 1-es alany esetében is látható.

4.3. A 2-es alany

A 2-es alany idős, felsőfokú végzettséggel rendelkező, felsőoktatásban dolgozó múlttal rendelkező nő. Beszámolója szerint ő olyan ember, aki a krízisekre érzelmesen, nem pedig „racionálisan.” reagál.³⁰ Szeizmikus sokkot kiváltó krízishelyzetként férje halálát azonosítja, amely következtében ő 40 évesen özvegy, két gyermeke, egy akkor 10 illetve 6 éves gyerek pedig félárva lett. Akkori állapotát a következőképp foglalta össze: *„És anyám beteg volt, és itt volt a két gyermek. Több minden keresztül futott az agyamon, az egyik, hogy összeroppanok, ezt*

³⁰ A köznyelvben gyakran előfordul, hogy az emberek a „racionális” szót a „pragmatikus” szinonimájaként használják. Ebből következően, ami nem pragmatikus azt hajlamosak nem racionálisnak tartani. A pragmatikusság a gyakorlatban igazolható, közvélekedés szerinti, haszonmaximalizáló eredményorientáltságot jelenti, míg a racionalitás másképpen szituált, az emberi személy esetében azt jelenti, hogy amit tesz, az kapcsolatban van a veleszületett hajlamaival, a szocializációja során átvett viselkedésminták és a jelentésrendszere valamint értékrendje alkotta gyökérforrással. Amíg ezekkel összhangban törekszik navigálni a valóságot addig a személyre vonatkozóan ez racionális, attól függetlenül, hogy valamilyen erkölcsi referencialmaz szerint helyes-e illetve az adott társadalmi közegben deviánsnak számít-e vagy sem. Lásd: MEARSHEIMER, John-ROSATO, Sebastian: *A külpolitika logikája*. Századvég, Budapest, 2023. pp. 233-248.

a terhet én nem viselem el egyedül, a másik, hogy egy menekülés(...) Hogy inni.” A 2-es alany esetében azt a kutatói döntést hoztam, hogy elsősorban az ő szavait hagyom érvényesülni az alfejezetben, rövid kommentárral, hiszen rendkívül letisztult módon foglalja össze a folyamatot. Számára a továbblépés lehetősége önmagán túlmutató, a relacionalitás vágyát integráló és az értelemakaratot kielégítő, a jelentésrendszerét így én- és világképét újrakonfiguráló célok megfogalmazásán, egyszóval öntranszcendencián keresztül bontakozott ki. Elmondása szerint: *„És akkor tudom ezt túlélni, hogyha fölmeérem azt, hogy a két gyerek felnevelése, az anyám segítése, ez nekem feladatul jutott.(...) Ezt pedig csak akkor tudom megtenni, hogyha dolgozom, hogyha ellátom őket, ha az élet folytatása mellett döntök(...) És igen is menjek be, tartsam meg az órámat, vegyek részt programokon.*” A beteg édesanyja segítése valamint a gyerekekről való gondoskodás kihívásai arra készítették, hogy egyetlen hét alatt ismét operatívva váljon. Ezek után, állítása szerint barátai és munkatársai részéről folyamatos segítséget és támogatást kapott. A hozzáállás és a kapott segítség olyannyira eredményesek voltak, hogy a szeizmikus sokkot kiváltó akcidentális krízist követő 10 évről úgy nyilatkozik, hogy: *„Én úgy kerültem ki körülbelül egy 90-re, ebből, tehát mondjuk egy 10 éves szakaszt véve, hogy az életemnek az egyik legeredményesebb szakaszát tudom magam számára elkönyvelni.*” A szociokulturális közeg támogató jellege saját beszámolója szerint segítette a 2-es alanyt a stabilizációban. A 2-es alany tovább roborálja és integrálja az 1-es alany és második férje esetében relevált összefüggést: A jelentésrendszer, amelyre az én- és világkép valamint a narratíva is épülnek, illetve amely a relacionális vágy közvetítésén keresztül beteljesíti az értelemakaratot akkor mutat kiemelkedő hatékonyságot a traumatizáló krízishelyzetek támasztotta kihívásokkal szembeni megküzdésben, ha nem csupán a krízishelyzet körülményei és következményei nyújtotta újfajta tudás kerül integrációra, hanem szimbolikus dinamikák involválásán keresztül egy „másik” relacionális vágya is. A 2-es alany belátta, hogy feladata relatív irányultságú, tehát beteg édesanyja illetve gyermekei szükségletei a szimbolikus láncolat nyomán igénnyé lényegültek, azzá az igénnyé, hogy valaki gondoskodással, szeretetből³¹ feleljen ezekre a szükségletekre. Ennek belső felismerése lehetővé tette a számára, hogy a relacionális vágyát közvetítő, az új tudást is integráló jelentésrendszert, tehát én- és világképet, vagyis narratívát alkosson. Következésképp olyan kezdeményezőképessegre tett szert, amellyel az azt követő évtizedben élete teljesítmények tekintetében legeredményesebb szakaszát zárta.

³¹ LACAN 1991b, 174.

4.4. A 3-as alany

A hármas alany középkorú diplomás nő, jogi pályán dolgozik. Két gyereke van és elvált. Válása egybeesett a Covid19 okozta 2020-as válsággal, ezelőtt krízist saját bevallása szerint nem tapasztalt. Az édesanyjától látott megküzdési stratégia az érzelmek befelé fordítása, vagyis az elfojtás volt, amelyet ő úgy jellemez, hogy *„Ő így nagyon le tudta magában ezt vezetni.”* Ezt állítása szerint főleg mind a négy nagyszülőjének egymáshoz nagyon közel eső elhalálózása során látta. Édesapjára úgy emlékszik vissza, mint akinek gondjai voltak érzelmei önmagához való közelengedésével és kezelésével is. Saját krízise után úgy vélekedik szülei, főként édesanyja példájáról, hogy: *„Így egyébként nem biztos, hogy jól csinálták azt, hogy erről nem nagyon volt soha beszélve”* Éppen ezért a 3-as alany a maga krízise során igyekezett ezzel ellentétesen eljárni: *„És ezt például hát nem is tudom, mennyire volt ez tudatos, hogy inkább csak ösztönös, de hogy én ezt másképp csináltam, amikor a mi életünkben ez a krízis bekövetkezett, legalábbis a gyermekeimmel. Szóval, hogy én azt így folyamatosan kommunikáltam(...).”* Önmagát a következőképpen jellemzi: *„Ahm, én azt érzem, hogy mind a kettőjükből van bennem, mert, hogy vannak olyan helyzetek, amikor magamon is azt veszem észre, hogy így.. így az apukám oldala erősebb bennem és hogy így nehezebben küzdök meg bizonyos érzésekkel(...)De közben meg valahogy mindig érzem azt az erőt, ami anyukám ereje.”* Az *„anyukám ereje”* a konfliktusok és érzések elfojtása útján diszfunkcionális egyensúlyi állapot kialakítása való képességet jelenti, amely garantálja ugyan a mindennapi működést, de a beszámoló további elemzésével egyértelmű válik majd ennek ára. A 3-as alany elmondása szerint korábban járt pszichoterápiára, majd a válása előtt 3-4 évvel pszichológushoz is és akkor kezdődött a házasság válsága, hiszen elmondása szerint akkor kiderült, hogy a férfi megcsalta, bár úgy tűnt, hogy ezt ott lezárták. Elidegenedése a férjével gyakorlatilag folyamatos volt. A covid válság kirobbanása előtt pár nappal pedig kiderült, hogy a férfi rendszeresen megcsalta és ezt a gyerekek fedezték fel először. A pandémia következtében bevezetett lezárások miatt visszatáncoltak a válásból és a 3-as alany beszámolója szerint megkísérelték párterápiával helyrehozni házasságukat, de mint egyik lányuk azt a telefonban észrevette, a férfi továbbra is csalta feleségét. A párterapeuta elmondta nekik, hogy mivel a férfi nem tudja eldönteni, hogy mit akar, így nincs értelme a terápiának. Nem sokkal utána véget ért a házasságuk. Érzelmi elfojtásai a 3-as alannál korábban időszakosan jelentkező, szervi okra vissza nem vezethető erőteljes „szívdobogást” okoztak, illetve koncentrációdeficittel járó „diszkomfortérzést” is manifesztált, tehát pszichoszomatizált. Ezek egy pillanat alatt múltak el a válás döntésének megszületésekor, amiről az alany így fogalmaz: *„ami az egész huzavonának így pontot tett, az*

az volt, hogy ööö szeptember közepén elment egy buliba, hazajött, én már aludtam, felkeltem, lementem és akkor így ööö nagyon részegen így nem tudom ült a wc-n, bementem, és a kezében volt a telefon, és nem tudom, egyszerűen így tudtam, hogy hogy megint a csajjal üzenget és az volt az a pillanat, hogy így rázártam a wc ajtót, láttam, hogy nagyon szarul van, nem hagytam ott, tudtam, hogy ki kell majd onnan ráncigálnom, meg berakni az ágyba, aludjon. De hogy az volt az a pillanat amikor bennem, valami úgy átfordult és egy olyan nyugalom szállt meg.”

A jelentések szimbolikus rendszere közvetítette relacionális vágy az értelemakarat számára, amennyire alapvető motivációs dinamika, annyira erős feszültségforrás is lehet. A 3-as alany elmondása szerint az elmúlt 10 évben kezdte el produkálni a pszichoszomatikus tüneteket, és a tény, hogy a destruktív kapcsolódás (mindenekelőtt belső) megszüntetésével azonnal elmúltak ezek a tünetek, bizonyítja, hogy azok kialakulásában és megmaradásában komoly szerepe volt a férjével való egészségtelen kapcsolatának. A 3-as alany felelősséget vállal megromlott házasságáért: *„nyilván pontosan látom, hogy sok mindent látok, hogy mi volt az, ami rajtam múlt és ami az én hibám volt, szóval, hogy én nem olyan narratívában vagyok, hogy a gonosz férj, aki megcsalt a nem tudom, 17 évvel fiatalabb csajjal, szóval, hogy nekem nem ez a narratíva, ami a fejembe van és, hogy én meg a szegény, ööö jó lelkű asszonyka, akit így megcsaltak, szóval, hogy így pontosan tudom, hogy én is egy csomó mindenben így hibás voltam, meg felelős voltam azért, hogy ez idáig jutott, öhm, de hogy hát alapvetően így az önismeret, az ami, ami nekem nagyon nem volt meg, hogy hiányzott, hogy az életemből, hogy így nem láttam rá egy csomó működésekre, hogy mi, miért van, nem értettem, hogy miért úgy reagálok, ahogy reagálok bizonyos helyzetekre, és ööö hát egy sajnálom, hogy ez a krízis, hogy ez a helyzet kellett hozzá, de hát az én életemben ez kellett ahhoz, hogy én egy kicsit így felnyíljon a szemem. Nyilván nem egyedül, hanem tényleg, egyrészt ez a terápia, iszonyú sokat olvastam, ami így kognitív szinten is így helyre tett a fejembe ööö dolgokat.”*

Az a nagyobb önismeret, tehát a valósággal adekvátabb én- és világkép, valamint az az új tudás amelyet a vágyai mérgező, inautentikus becsatolásának struktúrájától (rossz házasság) való szabadulással szerzett nem csupán a pszichoszomatikus tünetegyüttestől szabadították meg, hanem lehetővé tették számára a munkahelyváltást, valamint a relacionális vágy és értelemakarat konstruktív kapcsolatának kialakítását is. A 3-as alany szavaival: *„Hogy még talán nekem egy ilyen legnagyobb nyereség az egészből, hogy a gyerekeimmel, főleg a (*gyerek neve*) való kapcsolatam, az így a lehető legjobb most. Hogy az, amin együtt átmentünk, és hogy főleg, hogy Ő is így megjárta a maga poklát, aaa és hogy ööö közben ugye fel is nőtt, meg az, hogy ő is jár pszichológushoz, szóval, hogy ilyen komoly karcolások árán, de hogy egy ilyen*

iszonyú őszinte és nagyon.. nagyon jó kapcsolatunk lett mostanra és ezért annyira hálás vagyok!” Megalapozottan posztulálható, hogy ez a gyermekével való újfajta kapcsolódás, természetesen az önismeret elmélyülése illetve az inadekvát jelentésrendszer korrekciója mellett, a 3-as alany poszttraumás növekedésének kulcsmotívuma, hiszen bevallása szerint ez számára a legnagyobb nyereség.

4.5. A 4-es alany

A 4-es alany középkorú többdiplomás nő. Szeizmikus sokkot kiváltó krízise abban áll, hogy néhány éve stroke-ot kapott, ebből következően rokkant járadékos. Állapota miatt néha enyhe beszédnehézségei vannak, amiért önmagát hibáztatja. Pontosan úgy, ahogyan azért is, hogy stroke előtt veszekedett a gyerekekkel, mert az nem segített a házimunkában. *„Mit kellett volna másképp csinálnom?”* – teszi fel a kérdést mindezek kapcsán. Az agyi érkatasztrófa előtti életviteléhez hozzátartozott, hogy a feszültséget édességevéssel kezelte, amelyből általa *„bánatháznak”* nevezett súlyfelesleget szedett fel. Ettől edzőteremben próbált megszabadulni így a testalkata változott, de a súlya nem. Ezért is önmagát hibáztatta. Stroke-ja és annak következményei kapcsán így összegzi én- és világképét: *„Úgy érzem, hogy ööö még az egész életem felborult.”* Ha kevés megmaradt barátja vagy ismerősei hogyléte felől érdeklődnek az közérzetében diszkomfortot vált ki: *„megkérdezik, hogy vagyok, utálom ezt a kérdést, hogy vagy, hogy érzem magam.”* Az 1980-as évek elejét elvesztette két nagymamáját és keresztapját, amit ő gyermekként már veszteségként azonosított, de állítása szerint csak felnőtt fejjel fogta fel. Édesanyja a veszteségre azzal reagált, hogy *„nagyon lefogyott”*. Miután édesanyja elvesztette szüleit és testvéreit úgy foglalta össze én- és világképét: *„Világban egyedül vagyok!”* ezzel egyértelmű üzenetet küldve férje és gyerekei relevanciájáról az életében. A 4-es alany ezt nem is habozott szóvá tenni: *„És akkor rosszul esett nekem még, hisz apukám is mellette volt és mi is ott voltunk neki.”* A relacionális vágy kielégülésében tapasztalt deficit gyermekként (is) mély nyomokat hagy, többek között alacsony kezdeményezőképesség és énénergia terén, amelyekből az alany meta és non verbális kommunikációja alapján igen kevésel rendelkezik. Ahhoz, hogy az anya továbbra is operatív maradjon nyugtatókat kezdett szedni, így ezzel és a munkába temetkezéssel igyekezett megküzdeni a kihívásokkal. A tény pedig, hogy az alany apját, aki bevallása szerint: *„mindig fogta a kezét, meg mindig simogatta, biztosította az együttérzéséről”* figyelmen kívül hagyta a krízismegoldásban arról árulkodik, hogy az anya relacionális vágya sem került kielégítésre, így ebbe a konstellációba az értelemakarat sem tudott kellőképpen bekapcsolódni. Az átélt nehézségeket a család igyekezett Isten akaratával magyarázni.

Az alany pár éve elvesztette édesapját, ennek kapcsán gyerekké lényegül (regresszió) mikor szóba hozza: *„Nagyon készült rá erre Apukám. Teljesen tudatában volt, hogy ööö mi történik Vele. Ez volt rossz, szörnyű volt nekem ezt látni gyerekként. Gyerekként, már nem vagyok gyerek. Akkor is gyerek vagyok, mikor elveszíti...”* Meglátása szerint az édesapja nem akarta megérni, hogy a gyereke pelenkázza (akkor sem ha ő erre nyitott lett volna) és fájdalmai miatt már nem is akart élni: *„És nem így képzeltem el hogy, úgy képzeltem el, hogy ha beteg lesz, rászorul, akkor ott állok mellette. Most is ott álltam mellette, de nem tudtam tevékenyen részt venni. Nem tudtam az utolsó, utóbbi hetekben pelenkázni kellett, azt ő mindig szégyellte, hogy nem szeretné ezt megélni, hogy a gyereke... De a szemével jelezte, hogy ő már elvágódik ebből a világból, már fájdalmai voltak, már nem, nem akart élni.”* Az alany ezért is önmagát hibáztatja.

Vannak az értelemakarat kielégülésének olyan jelentésrendszereken keresztül mediált formái, amelyekben az egyén nem szeretne egy számára releváns „másik” vágya céljává válni, mert a számára a világ navigálását lehetővé tevő megismerőrendszer (szintén jelentés-hozzárendeléssel strukturált) alapelemeiként konceptualizált értékeivel ez a mód ellentétes.³² Ez pedig az értelem akaratának kielégíthetlenségével párosulva arra a konklúzióra vezette idős édesapját, miszerint ennek a fájdalomnak ebben a konstellációban a számára már nincs értelme (tegyük hozzá, hogy szép kort élt meg) így lemondott az élet akaratáról.

A 4-es alany ellentmondásosan nyilatkozik arról, hogy befolyásolta-e a családja a pályaválasztásban. Azt állítja, hogy nem, ugyanakkor megemlíti, hogy azokról a karrierutakról, amiket ő szeretett volna, mint például a gyógytornász vagy a kereskedelmi pálya egész egyszerűen lebeszélték. Az alany bevallása szerint édesapja sem volt elégedett soha a saját életével: *„Apukám a saját életével nem elégedett, mert ő se azt csinálja, amit ööö szeretett volna.”* Hasonló mintázat figyelhető meg a 4-es alanyban is, már jóval stroke bekövetkezte előtt is, hiszen korábbi munkájáról azt nyilatkozta, hogy csupán megszokta, de nem szerette és: *„Mindig vágytam egy olyan munkahelyre, ahol jól érzem magam, ahol szívesen kelek fel, hogy ööö odaérjek. Eddig még sose volt ilyen, csak így ott kötöttem ki, hogy már megszoktam, az előző munkahelyemet is.”* Az alany édesapja funkcionális alkoholista volt,³³ aki megváltozott tudatállapotban kiabált illetve verbálisan bántalmazó magatartást tanúsított a családjával. Erre édesanyja módszeresen azt tanította a gyerekeinek: *„(...) hogy ne menjünk férjhez, akkor se örömről, se bánatunk nem lesz. Nem tudott mást mondani. Ezt szajkózta.”* Később az

³² CSEPELI 2023, 166.

³³ A valóság kezeléséhez és a mindennapi működéshez időnként fel „kellett” öntenie a garatra.

iskolaigazgatója tanácsára választott karrierutat és tovább tanult. Az anyai input kifejtette hatását, mert kezdeti viselkedését a 4-es alany így jellemzi: *„Nem is akartam férjhez se menni. Egyáltalán kapcsolatokat se akartam (...) mindenkit elszakítottam magamtól.”* Édesanyja tanítása tudat alatt is kifejtette hatását, mert miután mégis megismerte férjét és összeházasodtak (a relacionális vágy hatékonyan intéz kihívást még az élet első szakaszában bevésődött programozással szemben is) nehezen fogantak gyermekei, végül azonban született 3 is.

Múltjával kapcsolatos, nagyon is jelen-való feszültségeitől vallásos rítuson keresztül igyekezett szabadulni: *„És úgy érzem, hogy amit ööö mondtam apukámról, ööö akkor már más dolgok voltak már fontosak. Meg amikor már családot alapította én, meg aztán a tesóm is, akkor már mindenki a saját életét élte. És akkor az volt fontos, hogy támogassuk a szüleinket, hogy ööö akkor már nem beszélünk a régi dolgokról. Én ezeket letettem egy lelkigyakorlaton, már ezeket nem bírtam tovább hordozni, ennek a súlyát.”*

A stroke rákényszerítette korábbi munkahelye otthagására. Férje tanári pályát hagyott ott, és vállalkozni kezdett, mert *„ő is szabadságra vágyott”*. A 4-es alany azt állítja, *„nem szerette”*, hogy amíg férje a korábbi munkahelyén dolgozott, addig keveset találkoztak. Sőt, az életét saját bevallása szerint is felborító stroke, amelynek kapcsán a munkahelye megszűnt és a barátai eltűntek mégis pozitív, az élet értelmes voltát számára közvetítő változást is hozott. Erről így nyilatkozott: *„Egyébként a sztróknak annyi előnye, hogy sokat találkoztunk, sokat voltunk együtt, és ez javított a kapcsolatunkon is.”* Továbbá míg korábban nagyon sok édességet evett: *„Most már megválogatom, hogy mennyit eszek (...) S minőségi dolgokat eszek.”*

A stroke után kórházba került és hazatértekor azt állapította meg, hogy bár leépült állapotban volt, gyerekei mégis azt gondolták, hogy gondoskodó szerepkörét azonnal el tudja majd látni: *„Hát ööö, amikor nem voltam itthon, azt mondta (*férj neve*), hogy sokkal jobban viselkedtek, amikor hazajöttem, ööö tudták még, hogy beteg vagyok, de úgy tekintettek rám, hogy én itthon vagyok, és majd én megoldom a dolgokat.”* Természetesen hosszú utat tett meg, mire oda jutott, hogy bevallása szerint így érezzen: *„újra a családom körében vagyok, hogy el tudom őket látni, a magam módján.”* Önmagát vádolta azért is, hogy ez nem azonnal történt: *„Sírtam, nagyon sokat sírtam, ööö szörnyű volt, hogy teljesen kisgyerek állapotba kerültem(...).”* (Ismételt regresszió.) Hazatértét követően egy év után el tudott menni részmunkaidőben dolgozni egy adminisztrációs tevékenységgel foglalkozó céghez. Ez a tény visszaigazolta számára, hogy *„meg tud állni a lábán,”* tud (tömeg)közlekedni és segítséggel járni is, illetve ismét dolgozik. A lakóhelye közelében új barátnőt is talált, azok helyett, akik *„elhagyták”* és azok mellé, *„akik elköltöztek”*. Az új barátnője a séták alkalmával időnként csatlakozik hozzá.

A 4-es alany erőteljesen gyengítő elemeket közvetítő szocializációja illetve az agyi érkatasztrófa nyomán az életében beállt 360 fokban érvényesülő változások miatt még nem integrálta az új tudást a relacionális vágyát az értelemakarata számára közvetítő jelentésszisztemeibe. A gyermekkorában tanult viselkedésminták, az én- és világkép, valamint narratívák és megküzdési módok nyomán, mind relacionális vágyával, mind pedig értelemakaratával kapcsolata nem adekvát, azok kifejeződése akadályozott, ahogyan ez alacsony éneergiáján és kezdeményezőképességén is látszik.. Így bár effektív lépéseket tesz a poszttraumás növekedés irányába, ahogyan az a férjével javuló kapcsolatában illetve az önálló életvezetési képesség fokozatos újjáépítésében is megnyilvánul, nem sikerült még az új tudást integráló, tehát magasabb szintű funkcionális egyensúlyi állapotot realizálnia.

4.6. Az 5-ös alany

Az 5-ös alany középkorú férfi. A szüleitől elsajátított problémamegoldó mechanizmusokat a következőképpen foglalja össze: *„A nehézségeket általában úgy oldották meg, hogy akkor is csinálták a dolgukat, meg amit úgy vélték, hogy meg kell tenni a helyzetekben, amikor a nehézségek történtek. Tehát, ilyen összeomlások, meg megállunk és baj van meg jaj – ilyenek nem voltak jellemzők. Nekem testvérem nincsen. Édesapámnak olyan értelemben kései gyermeke vagyok, hogy 38 éves volt, amikor én megszülettem (...) Hát ugye, ... nyilván, mivel egy másik és másképpen szocializált generációhoz tartoznak, ezért nem volt annyira divat beszélni a problémákról, a fájdalomról. Ugye, főleg nem mondja a gyerek előtt, mert hát ezt illik a felnőttnek megoldani.”* Láthatóan elfojtáscentrikus megküzdési módokat tanult. A szeizmikus sokkot előidéző krízishelyzet számára az volt, amikor 2019-ben beszámolója szerint lelkiismereti okokból, egy vezetőségváltás során előálló botrány miatt otthagyta nagy önfegyelmet követelő hivatását. A maradásra sem előnyök ígéretével sem pedig megfélemlítéssel nem tudta rávenni az új vezetőség. Ennek következtében egzisztenciálisan sebezhető helyzetbe került, ráadásul nem Magyarországon, amit a következőképpen jellemez: *„Ugye azért, az ember elveszti a lakhatását, elveszíti a megélhetését, elveszíti ugye a barátait, mondjuk, elveszíti az életállapotát és a munkáját is, hát utólag levonva a tanúságokat... van, aki ilyenkor nem komplikálja, felköti magát és kész! – de nem az a fajta vagyok. Tehát nyilván kemény volt...”* Az arra vonatkozó kérdést, hogy ő maga valaha gondolt-e élete kioltására határozottan cáfolja: *„Meghátrálni?! Nem, nem, nem. ... Úgyhogy elkezdtem akkor munkát keresni, megtaláltam, stb. Aztán jött a Covid. Akkor ugye vagy otthonról kellett dolgozni, vagy ilyen engedélyekkel kimenni az idősekhez. Nyilván nagyon ijesztő volt. Nem voltam bejegyezve kint ugye az egészségügyi rendszerbe, mert ez a projekt valami bürokratikus izé miatt nem tette*

ezt lehetővé, úgy hogy innentől kezdve, ha bajom van, vagy elkapom a Covidot, akkor... nincs semmi.” Egy időseket segítő külföldi állami projektben dolgozott. A szocializáció során bevésődött programozás, hogy feszültségeit elfojtva vagy becsatornázva mennie kell előre, egyértelműen nagyon erősen érvényesült. Ez tetten érhető akkor is, amikor a helyzet kapcsán jelentkező pszichoszomatikus tünetekről számol be: *„Reggel, amikor indultam volna el dolgozni, vagy éppen csak fölébredtem és kimásztam az ágyból, hogy akkor kezdjük el, nagyon korán tettem ezt meg, akkor elkezdtem így köhögni, ez az öklendezés-féle köhögés, (...) nem az, hogy az ember gyomra forog, hanem annyira megerősödött ez a köhögés, a toroknak az összerándulása, hogy a végén már veszélyes volt, hogy taccsolok, de sose történ ilyen, vettem pár mély levegőt – huh- és tovább!”* A 4-es alanyhoz hasonlóan itt is megjelenik a transzcendens referáltság, hiszen bevallása szerint az 5-ös alany istenhívő. Azonban ez a referáltság, az 5-ös alany esetében idioszinkratikus pozíciót mutat a jelentésrendszereken belül, így kapcsolva össze relacionális vágyat és az értelemakaratot, amely a szóban forgó transzcendes vonatkozást pervazívvá, az egész személyiségre kiterjedővé teszi. Arra, hogy az átélt nehézségek és csalódások nyomán megöregedett a hite, nemmel válaszolt majd a következőt tette hozzá: *„Most hogy erős nem erős (a hite) – nem szeretem ezt a kategóriát – egy élő hitem lett és tényleg abban a jelentésrendszerben, ami a világról nekem kialakult meg kialakítottam, abban tényleg Isten foglalta el az első helyet, mint az, aki a körülményektől függetlenül jó, aki körülményektől függetlenül cél. (...)Tehát, hogy mondjam, az, hogy van Isten és az, hogy Ő a legfőbb jó – ez nem (tört meg). Most az, hogy ez az Isten nem minden esetben segít ki engem úgy, ahogy én azt elgondolom, vagy nem az lesz a játék vége, ahogyan azt én szeretném, az persze, abban rendszeresen vannak kételyeim.”* Relacionális vágya horizontális irányban is megnyilvánul, hiszen karrierútja elején beszámolója szerint egy barátja segítette, aki akkor átértékelte a kételyeit és a szimbolikus rend nyomán igényné avanszáló szükségleteiről szeretettel gondoskodott szakmai elhelyezkedését kapcsolatrendszerével megkönnyítve. Az alany karrierváltása után pedig a külföldön töltött munka ideje alatt egy korábbi mentorára számíthatott. Amikor pedig visszatért Magyarországra szülei megértéssel fogadták élete alakulását és támogatták őt, ma is dolgozik, állítása szerint eredményesen.

Karrierváltása után nagyságrendileg 1 évvel beszámolt egy párkapcsolatról, ahol barátnőjével egymás relacionális vágyát nem tudták jelentésrendszereiken keresztül az értelem akaratával hatékonyan mediálni. Szakítására a következőképpen reflektál: *„elsősorban értékrendbeli különbségekhez kötném, illetve partnerem többször megjegyezte, hogy engem valahogy valami szuper nem tudom én minek érez, és ez őt nagyon feszélyezi. Én nyilván mindent megtettem,*

amit úgy gondolom, hogy tudtam, de ezen nem tudtunk felülemelkedni.” A valóság megismerésimódjának szintjén jelentkező különbségeket jelöl meg a szakítás elsődleges okaként. Kiemeli továbbá, hogy előző hivatása megkövetelte tőle a maximális átláthatóságot, így a civil életben nehezen tudja kezelni az emberek szavai és szándékai között fellépő diszkrepanciát. Többek között arról számol be, hogy külföldön élő barátjának rá tudta venni, hogy ő is kint akarjon számlát nyitni és időközben átutalta megtakarításait a nőnek, amiből aztán a szakítás után nem látott viszont semmit. Konklúzióját következőképpen ismerteti: „És akkor tartsa meg, elvette tőlem, rávett, hogy adjam neki, így megtarthatja. Többet ebben senki nem fog sikerrel járni.” A kijelentés sugallta darwinista nézetek autenticitása kérdéses, minthogy az interjúban megemlíti a fiatalabb korában hátrányos helyzetű emberek és szenvedélybetegek javára végzett karitatív tevékenységet, illetve hazatérte után, egy gyárban dolgozva generalista önbántalmazó belső párbeszédéről számol be, amikor is nem az elvárásainak megfelelően boldogul a kézitargoncával. Ebből következően megalapozottnak tartom azt a következtetést, miszerint az 5-ös alany helyzetértékelése az elszenvedett anyagi megkárosítás kapcsán akcidentális, amely proaffekció-deficit jeleit mutatja önmagával szemben, önsanyargató tendenciák tünetegyüttesével. A gyárban történő önbántalmazó párbeszéd kapcsán beszámol egy másodpercekkel később jelentkező permanens és pervazív „pálfordulás”-szerű világnézetváltásról, amely a poszttraumás és pszicho-spirituális növekedés összesítéseként is értelmezhető miszerint: „És itt valami átkattant, hogy baromira nem. Hanem, velem igazságtalanul bántak, ugye a (a korábbi munkahely neve*) belül azok, akik meglépték azt, amit megléptek, elárulták az ideáljaikat. Az egy ki***** tőkös döntés volt, hogy nem mentem bele, hogy megvesztegetés miatt majd én másfele nézzek, aztán küldjetelek csak ki Amerikába, vagy amit akartok. Igen, tehát ebbe nem mentem bele.(...) Hát ugye mindazoknak a következményeként, ami történt, igazából rájöttem, ezek a nehézségek is a maguk módján mind lehetőséggé váltak arra, hogy én megismerjem magamból, hogy igazából egy egyenes, egy jószívű, egy tőkös, egy teherbíró vagyok. Odaadó szerető, mind az ágyban, mind a párkapcsolat egyéb szegmenseiben. És hogy ilyen kemény dolgokkal is - nyilván mindent Isten kegyelméből, tehát nem veszem magamra, hogy ezt csak egyedül-, de hogy ezt én meg tudom valósítani, és szembe tudok nézni azokkal a nehézségekkel, ami kikerülhetetlen mert nem lehet (...) kifarni minden ütés elől az életben.”*

Az 5-ös alany relacionális vágya nem csupán horizontális, tehát a többi ember felé irányuló, hanem vertikális, transzcendens irányban is megnyilvánul. Ebben hasonlóságot mutat a 4-es alannal, de az 5-ös alany beszámolójában ez nem csupán akcidentálisan jelentkező motívum,

hanem én- és világképének, narratívájának illetve a valóság navigálását számára lehetővé tévő megismerőrendszernek is alapjaként manifesztálódik. A transzcendens vonatkozással, korábbi mentorával, illetve szüleivel kapcsolatban is a poszttraumás növekedés jeleit mutatja: Új istenkapcsolatába integrálásra kerültek az általa felsorolt krízishelyzetek tapasztalatai, pont úgy, ahogyan az éles karrierváltást követően korábbi mentorával való kapcsolatába, illetve Magyarországra való visszatérése után a vele szemben, beszámolója szerint megértő és támogató szüleivel való kapcsolatába is. Ez lehetővé tette számára jelentésrendszerei újjászervezését, stabilizálva én- és világképét valamint narratíváját, amely által kezdeményezőképeséget és hatékony működést realizál a mindennapi életében.

Az 5-ös alany beszámolója szembetűnő példáját szolgáltatja az idioszinkratikus jelentésrendszereknek, hiszen a számára hatékony működést és proaktivitást lehetővé tévő világképét meglehetősen sajátosan, a következőképpen foglalja össze: *„Kevesen tudják, de a gladiátorok nagy része önkéntes volt, vagy önkéntes rabszolga vagy önkéntes szabadember. Tehát ők jelentkeztek arra, hogy ők ott fognak vitézkedni a Colosseumba, mert ha eleget nyert, akkor, ha rabszolga volt, akkor felszabadították, meg amúgy is kapott földterületet, ahol építkezhetett, élhetett. Tehát eleget kell győzni, és akkor szépen kialakulnak a dolgok – gondoltam én ugye, akkor, abban a nagyon nehéz helyzetbe. Aztán fokozatosan elkezdtem úgy látni, hogy sose lesz olyan, hogy kijutunk az arénából, nem az a lényeg, tehát ... az arénában fogunk meghalni, maradjunk ennyiben. De a lényeg az, hogy ott lenni! Minden nap. És azért tenni, amiben az ember hisz olyan módon, olyan stílusban, ahogyan azt jónak hiszi, és hogy ez az igazán fontos.”*

Vertikális és horizontális irányokban manifesztálódó relacionális vágya, valamint kiemelkedő proaktivitása segítségével képessé vált arra, hogy építkezzen ezekből a krízisekből. Továbbá, ugyan változó hatékonysággal, de végig működőképes maradt és stabilizálta mindennapi tevékenységeit. A fájdalom ténye és tevékeny mindennapi működését tekintve katalisztikus volta azonban, non verbális és metakommunikációja alapján teljes beszámolóját áthatotta.

5. KONKLÚZIÓ: ÖSSZEGZÉS ÉS KÖVETKEZTETÉSEK

A (Σ) modell az 5 traumatizáló poszttraumás növekedését az emberi lény eredendően spirituális jellege és a traumát kiváltó krízishelyzettel való találkozásakor *a priori* szocializált volta oldaláról közelítette meg. A spirituális jelleg Claudio Stercal metastruktúrája alapján az emberi lény szerkezeti sajátossága, Viktor Frankl, Jacques Lacan és Szabó Márton tézisei alapján pedig a spiritualitás az ember azon, egész élete szempontjából pervazív szerkezete, amely az ember értelemakaratát a relacionális vágy jelentések szimbolikus rendszere általi közvetítése útján igyekszik kielégíteni, attól függetlenül, hogy a jelentsérendszer tartalmaz-e transzcendens irányultságú vonatkozásokat vagy sem.

Az alanyok találkoztak egy (vagy több) olyan krízishelyzettel amely, korábbi jelentsérendszereik alkotta narratíváikban, hiedelmeikben, én- és világképükben valamint céljaik tekintetében értelmezhetetlen, számukra az élet értelmes voltát akkor tagadni látszó új tudás birtokába juttatta őket. Ez szeizmikus sokkot okozott nem csupán a fentebb említett vonatkozásokban, hanem a relacionális vágyat az értelem akarata számára közvetítő jelentsérendszerekben is. Az alanyok poszttraumás növekedési útjainak vizsgálatánál meglátásom szerint kiemelten fontos azon jelenségek elemzése, amely az új tudás integrációját lehetővé téve magasabb szintű egyensúlyi állapot kialakítása irányába mozdította az alanyokat. Ez pedig mind az 5 esetben a jelentsérendszereik és ebből következően én- illetve világképük, valamint narratíváik átalakítása volt. És ez oly módon történt, hogy első sorban mások relacionális vágyának saját irányukba való, illetve a sajátjuk mások felé realizált adekvát mediációja ismételten tartalommal ruházta fel én-jüket, hiszen, ahogyan azt már említettem, két szubjektum relacionális vágyának szimbolikus közvetítése és az erre egymás közt szándékosan megfogalmazott kielégítést célzó döntések képesek, ha nem is teljes, de jelentségteljes beteljesedést nyújtani a relacionális vágy illetve a szimbolikus közvetítésen át kielégülést igénylő értelemakarat számára. Ez pedig traumát kiváltó krízishelyzetek közepette is képes volt az élet idioszinkratikusan manifesztálódó értelmes voltát és ebből fakadó kielégítő minőségét garantálni az alanyok számára. (Bár kétségtelenül eltérő mértékben.)

Ez pedig szükségleteiket a mások által az ő szükségleteikre irányuló szeretetből történő gondoskodás vágya által igényekké lényegítette, (ahogyan egyes esetekben mások szükségleteit az alanyok gondoskodása iránti vágy szintén igényekké fogalmazta.). Következésképp akarataijuk is aktiválhatóvá vált. Ezúton képessé váltak kezdeményezőképességük visszaszerzésére az élettel szemben és menedzselni tudták a

krízishelyzetek nem csupán ideális (nem fizikai síkú) de materiális vonatkozásait is (költözés, rehabilitáció, mindennapok újratervezése, az új viszonyok között is releváns célok megfogalmazása stb.). Ez bizonyos mértékig minden alanyra jellemző, de kiváltképp a 2-es, az 1-es és az 5-ös alany esetében látható, ahogyan ezt beszámolóik elemzésénél kiemeltem. A megküzdés logikailag belátható módon a Selye-féle „Próba-Hiba-Keresés-Próba-Eredmény” szekvencia nyomán realizálódik az alanyok esetében, hiszen minden új iniciativa logikailag axiomatikusan ezt követi. Hogy ezen a folyamaton belül hányszor realizálódott érzelemvezérelt kapkodási fázis és/vagy összeomlás azt végső soron csak az alanyok tudják. Ugyanakkor beszámolóik alapján ezek léte megállapítható. Akkor érhetőek tetten, amikor az alanyok helyzetüket pokoliként értékelik (1-es alany), kijelentik, hogy az egész életük felborult (4-es alany), vagy verbalizálják az összeomlás valós veszélyét, esetleg ivás útján létrejövő, diszfunkcionális egyensúlyi állapot felállításáról elmélkednek (2-es alany). Ide sorolom azt is, amikor olyan pszichoszomatikus tünetegyüttest realizálnak mint az erőteljes szívdobogás és rohamszerű dekoncentrálttság vagy pánik (3-as alany), illetve a reggeli öklendezés (5-ös alany). Álláspontom szerint az is kijelenthető, hogy a másik relacionális vágyának nem konstruktív integrálása az alany értelemakarata számára saját relacionális vágyát közvetítő jelentésrendszereibe, ahogyan azt láthattuk a 4-es alany gyermekkorában illetve a 3-as alany rossz házasságában, az énénergia és a kezdeményezőképeség csökkenéséhez, önvádhoz (4-es alany) és pszichoszomatikus tünetegyütteshez (3-as alany) is vezethet. Az 5-ös alany esetében jelentkező pszichoszomatizáció közvetettebb módon relacionális vonatkozású, mint a 3-as alanyánál, így ezt nem sorolom ide.

A (Σ) modell megalapozott elméleti megközelítésre törekszik, ebből következően a modell elsődleges korlátai a mindenkori alanyok és traumatikus tapasztalataik jellegére szorítkozó fókuszában keresendők. Következésképp úgy gondolom, hogy a jövőben tovább bővíthetné a modell lehetőségeit, ha további interjúalanyokon is alkalmazásra kerülne. Kiemelt figyelmet szeretnék majd fordítani (halmozottan) hátrányos helyzetű interjúalanyok bevonására, ahol sokkal törékenyebb materiális és kapcsolati feltételek, valamint az átlagosnál nagy valószínűséggel éngyengítőbb világképmintázatok kerülhetnek bevésődésre.

IRODALOMJEGYZÉK

Könyvek

CSEPELI 2023

CSEPELI György: *Értékek ébresztése*. Budapest, 2023, Kocsis.

FRANKL 2021

FRANKL, Viktor E.: *Mégis mondj igent az életre. A logoterápia dióhéjban*. Budapest 2021, Európa.

HAJDUSKA 2012

HAJDUSKA Marianna: *Krízislélektan*. Budapest, 2012, ELTE Eötvös Kiadó.

MEARSHEIMER–ROSATO 2023

MEARSHEIMER, John J.– ROSATO, Sebastian: *A külpolitika logikája*. Budapest, 2023, Századvég.

Tanulmányok

BRAY 2013

BRAY, Peter: Bereavement and Transformation. A Psycho-spiritual and Post-traumatic Growth Perspective. *Journal of Religion and Helath*. 52/3. (2013) 890– 903. p.

CALHOUN–TEDESCHI, 2004

CALHOUN, Lawrence G. – TEDESCHI, Richard G: The foundations of posttraumatic growth. New considerations. *Psychological Inquiry*. 15/1. (2004) 93–102. p.

CONNOR 2014

CONNOR, Thomas D: Self-control, willpower and the problem of diminished motivation. *Philosophical studies: An International Journal for Philosophy in the Analytic Tradition*. 168/3. (2014) 783–796. p.

FUNK 1998

FUNK, Rainer: Erich Fromm's concept of social character. *Social thought&Research*. 21/1/2. (1998) 215–229. p.

KAMINER 2010

KAMINER, Debra: Trauma as a crisis of meaning. In: KAMINER, Debra – EAGLE, Gillian: *Traumatic stress in south Africa*. s.l., 2010, Wits University Press. 60–79. p.

LACAN 1991a

LACAN, Jacques: *The symbolic order*. In: MILLER, J.A. (szerk): *The Seminar of Jacques Lacan. Book I. Freud's papers on technique*. New York, 1991, Northon&Co. 220–236. p.

LACAN 1991b

LACAN, Jacques: *The see-saw of desire*. In: MILLER, J.A. (szerk): *The Seminar of Jacques Lacan. Book I. Freud's papers on technique*. New York, 1991, Northon&Co. 163–175. p.

ROTH 2013

ROTH, Martin: Folk psychology as science. *Synthese*. 190/13. (2013) 3971–3982. p.

STERCAL 1999

STERCAL, Claudio: *I "nodi dinamici" dell'esperienza cristiana*. In: *Invito alla teologia II*. In: Angelini, G. – Vergottini, M. (szerk.): *Teologia morale e spirituale*. Milano, 1999. Glossa. 169–87. p.

SZABÓ 1998

SZABÓ Márton: *Clifford Geertz, Az Ideológia Mint Szimbolikus Rendszer*, In SZABÓ Márton: *Politikai Tudáselméletek, Szemantikai, szimbolikus, retorikai és kommunikatív-diszkurzív elemzések a politikáról*, Nemzeti Tankönyvkiadó, Universitas, Budapest, 1998. 99–109. p.

WAKEFIELD 1995

WAKEFIELD, Jerome C.: When an irresistible epistemology meets an immovable ontology. *Social Work Research*. 19/1. (1995) 9–17. p.

