

„Családban marad-titkok és traumák hatása az utódokra”

Szekció: Pedagógiai, Pszichológiai, Andragógiai és
Könyvtártudományi

Készítette: Bócsi Lea

Témavezető: Dr. Balázsne Bódi Mária

Tartalomjegyzék

1. Témaválasztás indoklása.....	3
1.1. Személyes vélemény.....	5
1.2. Társadalmi szempont	5
2. Szakirodalmi áttekintés.....	6
2.1. Fogalom magyarázatok.....	6
2.2. Miért tartunk titkokat?	7
2.3. Miért áruljuk el a titkokat?	8
3. Vizsgálat és kutatási módszer, hipotéziseim	8
A vizsgálat bemutatása.....	8
4. Eredmények és azok értékelése	9
5. Következtetések és javaslatok.....	16
5.1. Traumák megelőzése és kezelése	16
5.2. A traumák és titkok hatásai.....	17
6. Összefoglalás.....	17
Irodalomjegyzék.....	19
Ábrajegyzék	20
Mellékletek Szülők Kis-lexikona szócikk	21

*„Talán éppen azért olyan nehéz titkot tartani,
mert a titkolózás ellentétes azon emberi késztetésünkkel,
hogy az élményeinket másokkal is megosszuk.
Emiatt pedig nem minden titok marad titok.”*
Michael Slepian¹

1.Témaválasztás indoklása

Számomra, mint a velem egykorú fiataloknak, diákoknak nagyon fontos és érdekfeszítő a téma, hisz aktualitása a mindennapjainkban is jelen van. „Benne van a levegőben” szokták mondani, érezteti a jelenlétét:- az iskolai osztályokban, csoportokban, kisebb baráti társaságokban a szerelmi-társas kapcsolatokban. Ott van a családokban, az együtt élő generációkban, a csonka családokban. Jómagam és kortársaim a Z generációhoz tartozom. Mi már a felmenőinktől nagyon sok dologban különbözünk. Egy érdekes, különleges- némelyek szerint pedig különönmzedéknek számítunk, akik számos téren formálják a világot. Egy digitális generáció, aki már eleve beleszületett az okoseszközök és az internet világába. Ezáltal a közösségi terek nemcsak eszköz lett a kezükbe, hanem életstílus. A gyors információszerzés, annak feldolgozása meghatározza identitásukat és kommunikációkat és önképünket is. Generációnk, különösen érzékeny a társadalmi kérdésekre. Nagy hangsúlyt fektetnek az önismeretre és a mentális egészségre. Sokkal nyitottabban beszélnek a stresszről, szorongásról vagy depresszióról, és nem félnek segítséget kérni. Nyíltabbak, őszintébbek. Remélem a válaszadók többsége a fiatalabb, kortárs generációból fog összetevődni.

Ezért gondoltam, hogy jó választás lesz ezt feldolgozni, kutatni, a bennem megfogalmazódott kérdésekre választ kapni és az értékelés után az eredmények tükrében a lehetséges megoldásokat megkeresni. A „Családban marad- titkok és traumák hatása az utókorra” téma választása azért indokolt, mert a családon belüli rejtett történetek, feldolgozatlan és feldolgozott traumák gyakran generációkon átívelő hatással bírnak, befolyásolva a családtagok kapcsolatait, önértékelésüket, viselkedését, aminek akár kiszámíthatatlan negatív következményei is lehetnek az utódok számára. A jelenséget *transzgenerációs traumának* nevezzük. A hatvanas évek óta vizsgálják már ezt a területet. Az első kutatásokat a holokauszt túlélőivel és azok

¹Forrás: https://www.citatum.hu/szerzo/Michael_Slepian

leszármazottaikkal foglalkoztak. A későbbi elemzések során más csoportokat is vizsgáltak, akik valamilyen történelmi trauma áldozatai lettek, illetve olyan személyeket is, akiket egyéni traumák értek.

„A trauma átadásának mechanizmusáról jelenleg is folynak kutatások, a „tovább örökítésnek” valószínűleg pszichológiai, szociális, kulturális, neurobiológiai és genetikai alapjai is vannak. A szakértők egy része párhuzamot von a poszttraumás stressz szindróma (PTSD) és a transzgenerációs trauma között, így a két probléma kutatása egymás megértését is segíti.”²

A traumák generációkon átívelő hatásának kutatása számos tudományterületen fontos téma. Ide sorolható a genetika, pszichoterápia, pszichológia, szociológia, és történettudomány. A következőkben néhány olyan szakembert és kutatócsoportot említenék, akik ezzel a tudományterülettel foglalkoznak.

Anne Ancelin Schützenberger francia pszichológus és pszichoterapeuta, aki az egyik úttörője a transzgenerációs traumák kutatásának. Az ő nevéhez fűződik a *transzgenerációs pszichoterápia* fogalma, amely a családtörténet és az örökölt traumák szerepét vizsgálja.

Bessel van der Kolk a traumakutatás egyik vezető alakja, aki a test, az idegrendszer és a trauma kapcsolatát vizsgálja. Magyar kutatók és szakemberek közül többet is fel tudok sorolni. Ilyen pl. Orvos-Tóth Noémi magyar klinikai szakpszichológus, aki a transzgenerációs traumák szerepéről ír és tart előadásokat. Az ő könyve, *Örökölt sors*, (2018.) népszerűvé tette a témát Magyarországon. Kende Anna és Kovács Mónika szociálpszichológusok, akik a magyar társadalom történelmi traumáinak kollektív emlékezetét és hatásait kutatják, vagy akár Dr. Máté Gábor és Hardi Lilla. A témához kapcsolódóan Varga Katalin kutatását olvastam, a *Transzgenerációs hatások az epigenetikai kutatások tükrében* címmel.

Külföldi kutatócsoportok közül hármat emelnék ki.

Max Planck Institute for Psychiatry (Németország): Az intézet több kutatója foglalkozik a trauma epigenetikai hatásaival. The Trauma Center at Justice Resource Institute (USA): Ez az intézet Bessel van der Kolk vezetésével dolgozik a traumák feldolgozásán és kutatásán. Columbia University's Center for the Study of Social Difference (USA): Itt Marianne Hirsch és más kutatók vizsgálják a transzgenerációs hatásokat társadalmi és kulturális kontextusában.

² https://egeszsegvonal.gov.hu/t-ty/2126-transzgeneracios-trauma.html#a_transzgeneracios_trauma_kutatsa

1.1. Személyes vélemény

A titkok minden ember életében jelen vannak. Ha egy személynek nincsenek titkai, akkor is valahogyan biztosan hozzájutnak valakiéhez valamilyen módon (pl.: valaki megkéri őket egy titok megtartására, kifülel egy titkot, családon vagy-baráti társaságon belüli titkok története). Ezek a titkok hatással lehetnek a jelen életünkre, ami lehet pozitív, de ugyanúgy negatív is. Azt gondolom, a traumák könnyen kezdődhetnek titkokból, hiszen, ha példának egy családot veszünk, amiben a szülők egymás előtt titkolóznak, vagy esetleg a gyermekek elől rejtenek el valamit, az nagy mértékben kihat a gyermek/gyermekek érzelmi fejlődésére. Ezen titkok és traumák feltárása nyújthat lehetőséget a családi minták és kötelékek mélyebb megértéséhez, a múlt feldolgozásában, valamint a mentális egészség javításában.

1.2. Társadalmi szempont

Véleményem szerint ez a téma az egész társadalmat érinti valamilyen formában, hiszen a társadalmi trauma olyan események következménye, amelyek nagy hatással vannak egy közösségre vagy népcsoportra, tartós nyomot hagyva a kollektív emlékezeten és a társadalmi normákon. Ide sorolhatók a háborúk » menekülés, népirtások, természeti katasztrófák, gazdasági válságok, rasszizmus, elnyomás, vagy éppen olyan válsághelyzetek, mint egy világjárvány. Ezek a történések traumák sorozatát indítják el. A téma különösen aktuális, hiszen a pszichológia és a társadalomtudományok egyre nagyobb hangsúlyt fektetnek a transzgenerációra. A témát érintő kutatások bebizonyították, hogy egy traumát átélt embercsoport utódainál a többi emberhez képest szokatlanul nagy arányban fordul elő a depresszió, a szorongás, a kábítószerhasználat és más, a traumával kapcsolatos következmények. Az elmúlt években a trauma öröklődésére biológiai magyarázatok is születtek. Az epigenetikai kutatások kimutatták, hogy bár a trauma nem módosítja a DNS szerkezetét, hatással van arra, hogy bizonyos gének mennyire aktívan fejtik ki hatásukat. Ez a változás gyorsan végbemegy, és öröklődhet, ami azt jelenti, hogy a trauma következményei az utódoknál is megjelenhetnek.

2. Szakirodalmi áttekintés

2.1. Fogalom magyarázatok

A titok olyan információ, tény, érzés vagy gondolat, amelyet egy vagy több ember szándékosan elrejt mások elől, és amit nem kívánnak megosztani a nyilvánossággal, vagy csak egy szűk körrel osztanak meg. A titok az emberi kapcsolatok és kommunikáció fontos eleme, amelynek különböző formái és jelentőségei lehetnek, a titok természetétől, a közlés körülményeitől és az egyének közötti kapcsolattól függően.

1. Személyes titkok: Ezek olyan információk vagy élmények, amelyek egyénileg fontosak, de mások számára ismeretlenek, lényegtelenek. Ilyenek lehetnek például a személyes vágyak, félelmek, érzések, vagy múltbeli élmények. Az emberek gyakran tartanak meg ilyen titkokat, hogy megvédjék saját magukat az ítéletektől, vagy mert ezeket az élményeket annyira intimnek és sérülékenynek érzik, hogy nem szeretnék megosztani másokkal.

A magántitok megsértésével a Magyar Büntetőjog a 177 § -ban fogalmazza meg, a levéltitok megsértését pedig a 178 §-ban fogalmazza meg a tényállást.³

2. Családi titkok: Sok családban vannak olyan történetek vagy események, amelyeket generációkon keresztül titokban tartanak. Ezek lehetnek bűncselekmények, betegségek, vagy más olyan események, amelyek szégyenérzetet vagy büntudatot kelthetnek. Az ilyen titkok sokszor befolyásolják a családtagok közötti kapcsolatokat, és gyakran olyan problémákat eredményeznek, amelyeket a következő generációk is érezhetnek, akár tudat alatt is.

3. Közösségi vagy kulturális titkok: Bizonyos közösségek vagy kultúrák is titokban tarthatnak bizonyos információkat. Például egy vallási közösség bizonyos rítusai vagy szokásai lehetnek titkosak a külső világ számára. Ez hozzájárulhat a közösségi összetartozás erősítéséhez, valamint a közös értékek és normák fenntartásához.

4. Szakmai és üzleti titkok: Bizonyos szakmai körökben is fontos titkok léteznek, például üzleti titkok, szabadalmak, új termékfejlesztések, vagy egy cég pénzügyi stratégiája. Az üzleti életben a titoktartás a versenyelőny megőrzésének fontos eszköze, mivel egy üzleti titok kiszivárgása károsíthatja a vállalatot, és előnyt adhat a versenytársaknak.

5. Állami titkok: Az állami titkok közé tartoznak az ország biztonságához, hadászati stratégiáihoz és hírszerzéséhez kapcsolódó információk. Az ilyen titkok megőrzése elengedhetetlen a nemzetbiztonság szempontjából, és ezek felfedése súlyos jogi következményekkel járhat, hiszen veszélyeztetheti a nemzet védelmét és stabilitását.⁴

³ Erdősy-Földvári-Tóth: Magyar Büntetőjog Különös rész Rejtjel Budapest 1998

⁴ Forrás: <https://tudasbazis.sulinet.hu/hu/szakkepzes/rendeszet/irodai-ugyviteli-ismeretek/a-titkos-ugyiratkezeles-szabalyai/a-titokfajtak-bemutatasa>

A Szülők Kis-lexikona hosszan taglalja szócikkében a titok fogalmát. A fogalommagyarázat terjedelme miatt ezt már csak a mellékletben tudom elhelyezni.

2.2. Miért tartunk titkokat?

A titkok megőrzése gyakran fontos szerepet játszik az emberi kapcsolatokban és az egyén érzelmi világában. Az alábbiakban néhány motivációt említenék a titok megtartása mögött:

1. *Önvédelem:* Sok titkot azért tartanak meg, hogy elkerüljék az ítéletet, szégyent, vagy akár a konfliktusokat. Ha valaki tart egy bizonyos információtól, például egy múltbeli hibától vagy gyengeségtől, akkor titokban tarthatja azt, hogy ne tegye ki magát negatív véleményeknek.

2. *Mások védelme:* Egyes esetekben valaki azért tarthat titkot, hogy megvédje a környezetében élőket. Például egy szülő titokban tarthat egy nehéz helyzetet a gyermekei előtt, hogy ne terhelje meg őket érzelmileg.

3. *Intimitás és kontroll megtartása:* Az intimitás és a személyes határok megőrzése érdekében egyes emberek titokban tarthatnak olyan információkat, amelyek kizárólag rájuk tartoznak. Ez megadja az érzést, hogy ők uralják saját életüket és identitásukat, és fenntartják saját privát szférájukat.

4. *Hatalmi eszközként:* Néha a titkok megtartása hatalmat és kontrollt biztosíthat, különösen olyan esetekben, amikor valaki egy fontos információ birtokában van, és az információk megosztásával befolyást gyakorolhat másokra.

„Ha senkinek nem beszélünk a titkainkról, a velünk történő eseményekről, a tragédiákról, annak lehet pszichoszomatikus tünetekkel járó mentális zavar is a következménye”

– mondja Vizin Gabriella, aki szerint a titkolózás és annak a hatása hasonló ahhoz, mint mikor valaki poszttraumás stresszzavarral küszködik.

Slepian a kutatásai alapján azt az – amúgy nem különösebben meglepő – következtetést vont le, hogy a legtöbbször azokról a dolgokról, cselekedetokről titkolózunk, amik mások szemében elítélendők. Úgy gondoljuk, ha elárulnánk, hogy csaltunk egy vizsgán, loptunk már csokit, hazudtunk a legjobb barátunknak, azzal rombolnánk az önmagunkról kialakított képet, és kevésbé tartanának utána minket erkölcsösnek és megbízhatónak. A pszichológus szerint azért is titkolózunk, mert el akarunk kerülni bizonyos beszélgetéseket és konfliktusokat – ami persze csak rövid távon megoldás. Hosszabb távon azonban már komoly mentális és egészségi

következményekkel is járhat, ha a beszélgetések és megoldások keresése helyett csak hallgatunk.⁵

2.3. Miért áruljuk el a titkokat?

„Három ember csak úgy tud megőrizni egy titkot, ha kettő közülük halott” – mondta Benjamin Franklin, az Egyesült Államok egyik alapító atyája, polihisztor, amit Stephen King amerikai bestselleríró tovább gondolt, mondván: „ketten is csak akkor tarthatnak titkot, ha az egyikük halott” A titkokat csak nehezen tudjuk sokáig magunkban tartani, és valóban csak idő kérdése, hogy előbb-utóbb jó eséllyel megosszuk azokat valakivel. Úgy vélem, hogy az emberek számára a titkok, különösen a valamilyen negatív, traumatikus történelemből fakadó titkok teherként vannak jelen. A terheket nehéz egyedül cipelni, ezért gondolom azt, hogy a ventillálás (titok kibeszélése) könnyíti a feldolgozást.

A másik fő fogalmunk a trauma. Fontos, hogy meghatározzuk, mi a definíciója. **A trauma görög szó, és eredetileg sebet jelent**, a trauma belső sérülés, amelyet nehezen megoldható vagy fájdalmas események váltottak ki.

Dr. Máté Gábor szerint: „A trauma nem az, ami veled történik, hanem az, ami benned történik.”

3. Vizsgálat és kutatási módszer, hipotéziseim

A vizsgálat bemutatása

A vizsgálatom tárgya a családi titkok és traumák, melyet kérdőívvel kutattam. A kérdőívet a Google Forms kérdőívkészítővel hoztam létre.(<https://forms.gle/EzpTn1dXdM4tztNQ7>) A kérdőív kitöltői 12 éves kortól kezdődően, bármilyen életkorúak lehetnek. Nyilvánossá és anonimá tettem a kérdőívet, hogy akárki számára elérhető legyen. A kérdőív kitöltésére 2024 októberében került sor, 150 fő jelenti a kutatási mintát. Adatgyűjtésem kvantitatív és kvalitatív módszerű, számszerű adatokat gyűjtöttem és mélységében, minőségében is vizsgáltam a témát.

Hipotéziseim:

1. Feltételezem, hogy a titkokkal, traumákkal rendelkező nők és férfiak aránya egységben lesz.
2. Feltételezem, hogy nem sokan kérnek segítséget a lelki problémáikkal kapcsolatban.
3. Feltételezem, hogy többségben vannak azok az emberek, akiknek léteznek olyan titkaik, amelyekről senki nem tud.

⁵Forrás:<https://telex.hu/eletmod/2022/10/31/titok-hatas-a-mentalis-fizikai-egeszseg-michael-slepian-pszichologia-onrejtegetes-ragodas-szegyen-erkolcs-kultura>

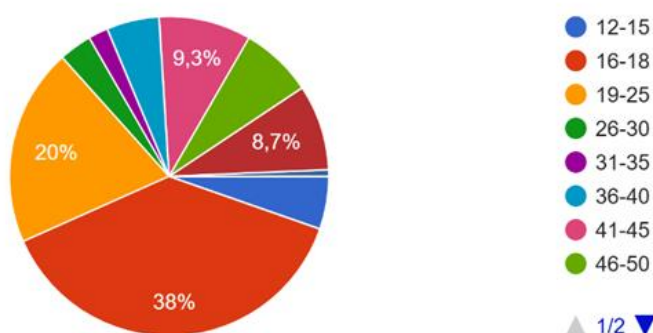
4. Feltételezem, hogy a kitöltők többsége gyakran gondol vissza a lelki sérüléseire.

4. Eredmények és azok értékelése

1. kérdés diagramja

Az első kérdésre adott válaszokból kitűnik, hogy a válaszadók nagytöbbsége saját korosztályából és az ifjú korúakból áll, ami a közösségi felületen meglévő ismerősi kapcsolatoknak köszönhető. Ez összesen a válaszadók 58%-a.

Életkor
150 válasz



1. ábra Életkor

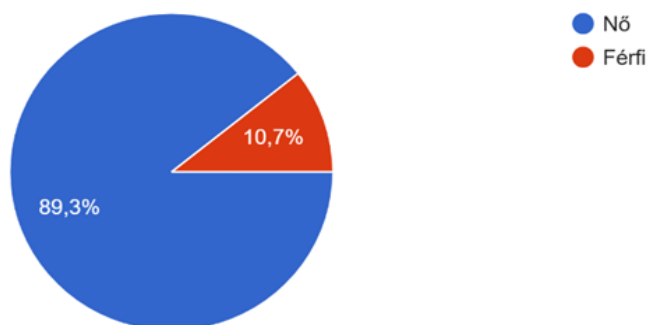
2. kérdés diagramja

1. Hipotézisem az volt, hogy a kérdőívet kitöltő nők és a férfiak aránya kiegyenlített lesz.

Ez a feltételezésem nem igazolódott be, mert a kérdőívet 89,3 %-ban nők töltötték ki, és 10,7 %-ban férfiak. Örülök annak, hogy ilyen nagy számban válaszoltak a kérdésekre, és jó eredménynek tartom, hogy férfiak is megnyíltak ebben a nehéz témában.

Nem

150 válasz



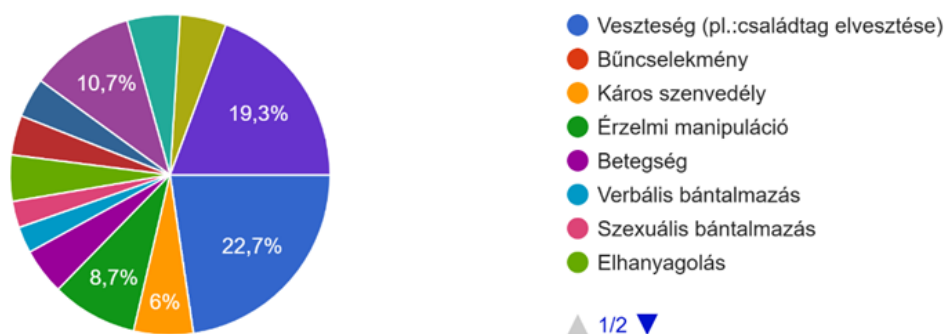
2. ábra Nemi megoszlás

3. kérdés diagramja

Az igen választ adók legnagyobb százalékban a veszteséget jelölték meg, ami 22,7%, de nem sokkal kevesebb, 19,3 %-os azon válaszok száma, akiket **nem** befolyásol a mindennapjaikban átélt negatív esemény. Nagy arányban van hatással korábbi betegség a kitöltők jelenlegi életére, illetve viszonylag sokan az érzelmi manipuláció következményeit érzik, amit a korosztályomban érzékelek is.

Érezte már azt, hogy egy múltbeli negatív esemény hatással van a jelenlegi életére? Amennyiben a válasza igen, kérem válasszon az alábbi lehetőségek közül!

150 válasz



3. ábra Negatív esemény hatása, jelenlegi életre

4. kérdés diagramja

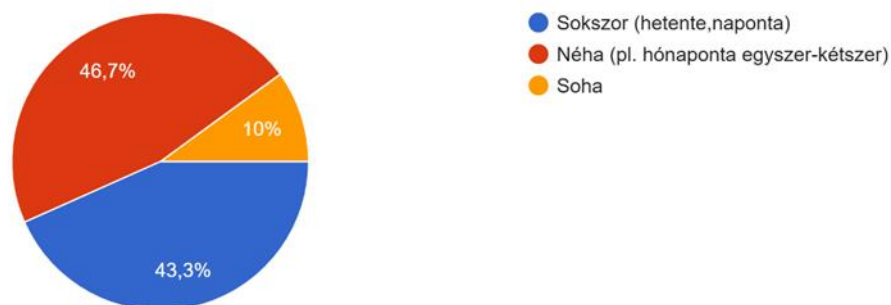
4. Feltételezésem, az volt, hogy a kitöltők többsége gyakran gondol vissza a lelki sérüléseikre.

Hipotézisem tulajdonképpen beigazolódott, hisz a diagramról leolvasható, hogy a válaszadók 46,7%-a néha, míg 43,3%-a sokszor gondol vissza a lelki sérüléseire, azaz csak 10% marad a

kitöltők közül, aki soha nem gondol vissza a múltra, tehát a múltbeli traumák a jelent nagyban meghatározzák, és nem maradnak nyomtalanul az elszenvedett sérelmek, veszteségek.

Milyen gyakran gondol vissza a lelki sérüléseire?

150 válasz



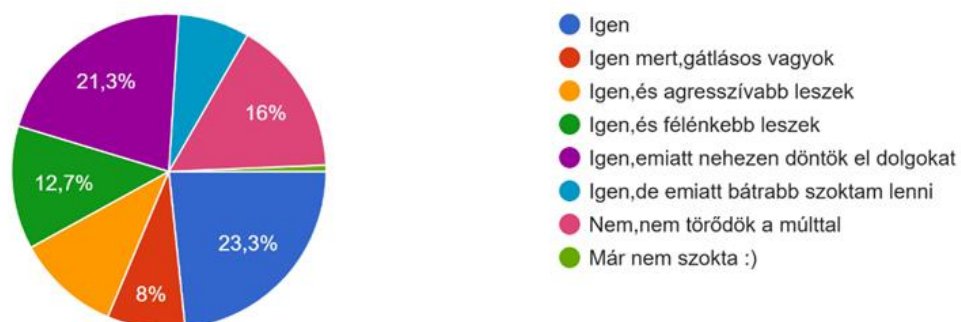
4. ábra Lelki sérülések gyakorisága

5. kérdés diagramja

Mint láthatjuk, az emberek nagy részét, azaz 83,3 % -át befolyásolja viselkedésében, döntésében valamilyen múltbeli sérelem. Képet kaptam arról, hogy a kitöltők többsége negatív következményét viseli az átélt traumáknak.

Szokta valamilyen múltbeli rossz esemény befolyásolni a viselkedését, döntéseit?

150 válasz



5. ábra Titkok és traumák hatása

6. kérdés diagramja

A sok válaszlehetőség közül kiemelkedik a 44,7%-os baráttal való megbeszélés és a 28,7%-os családdal beszél meg a lelki problémákat. A baráttal való problémamegosztás serdülő korban

teljesen természetes, hiszen korosztályi sajátosság a kortársakba vetett bizalom. Fontos kiemelni, hogy szakemberek segítségét is többen igénybe veszik. Láthatjuk, hogy elenyésző 5,3%-ot mutat, aki senkivel nem beszél meg a nehézségeit. A többi válaszadó valakivel megosztja terheit, mert így azt érezheti, hogy nincs akkora súly rajta.

Kivel szokta megbeszélni a lelki nehézségeit, esetleges problémáit?

150 válasz



6. ábra Kihez fordul a bajban?

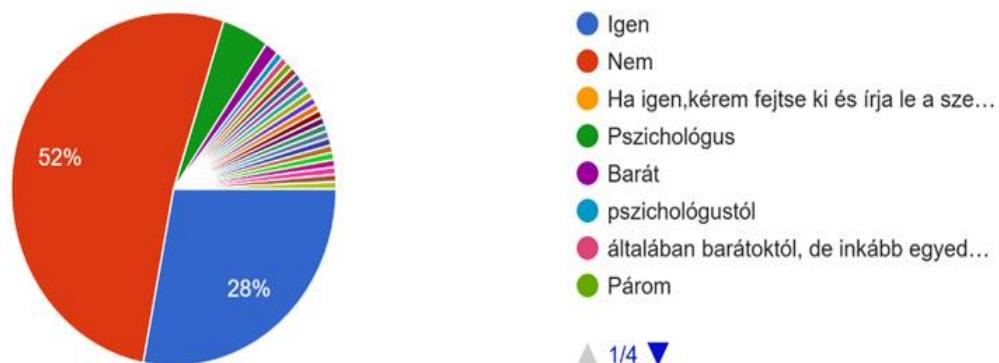
7. kérdés diagramja

2. Feltételezésem, hogy nem sokan kérnek segítséget a lelki problémáikkal kapcsolatban.

Feltételezésem beigazolódott, mert a válaszokból az derült ki, hogy a kérdezettek többsége 52% nem kér segítséget. Ez azért csalódás számomra, mivel az előző kérdésre adott válaszokból az tűnik ki, hogy sokan beszélnek meg a problémáikat másokkal, de ha gondjuk van, segítséget mégsem kérnek. Ami pozitívum, hogy a segítségkérők nagyrésze igénybe veszi a szakemberek nyújtotta segítséget. A fiatal kitöltők kora indokolja a kortársaktól elfogadott támogatást és érdemes megemlíteni a kitöltők közül felsorolt lehetőségeket mint pl. párjuk, testvérük stb.

Kért már valaha segítséget valakitől?

150 válasz



7. ábra *Lelki segítség kérése*

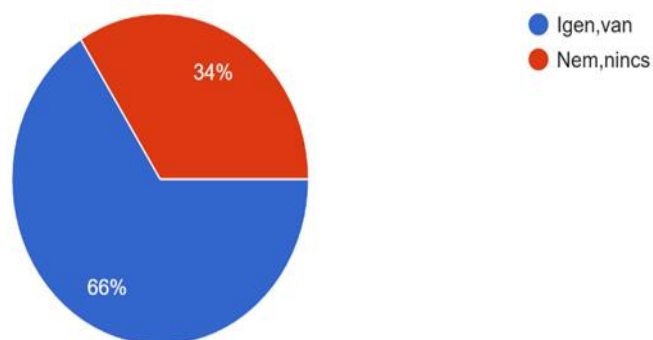
8. kérdés diagramja

3. Feltételezésem volt, hogy többségében vannak azok az emberek, akiknek léteznek olyan titkaik, amikről senki nem tud.

Feltételezésem beigazolódt, hogy a válaszadók 66%-ának van olyan titka, amiről senki nem tud. Úgy gondolom, hogy ez azért nem jó, mert ha sokáig vagy soha nem kerül felszínre valamilyen negatív múltbéli élmény, az felhalmozódhat és nagyobb kárt tehet, mint maga a titok.

Van olyan titka, amiről senki sem tud?

150 válasz



8. ábra *Titkos titkok*

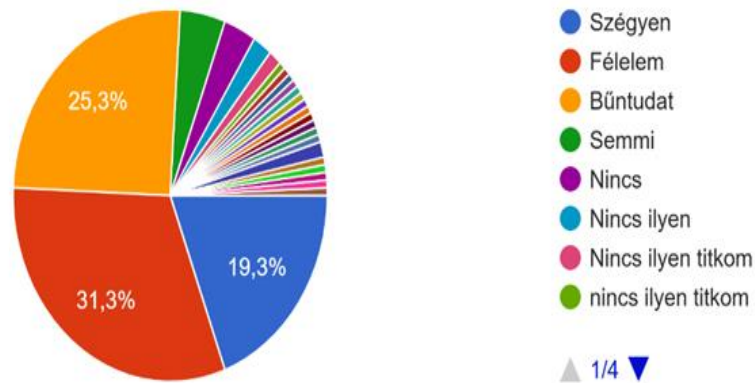
9. kérdés diagramja

Legnagyobb százalékban, 31,3% a félelem befolyásolja a kitöltők érzéseit, a büntudat szintén nagy részt foglal el a diagramon, ami 25,3 % és jelentős a 19,3%-os szégyen válasz is.

Tehát 75,9% válaszadónak vannak titkokhoz kapcsolódó érzelmei. Az el nem árult titkokhoz általában negatív élmények, érzelmek társulnak.

Milyen érzelmei kapcsolódnak ehhez a titkokhoz?

150 válasz



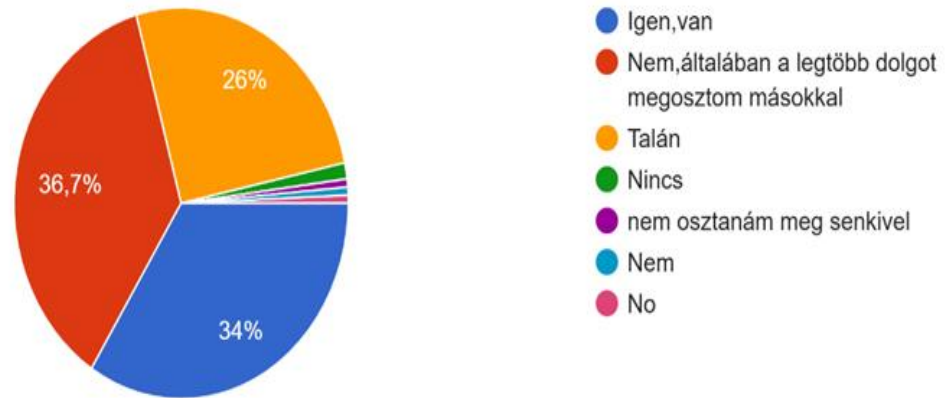
9. ábra Titkokhoz kapcsolódó érzelmek

10. kérdés diagramja

Három nagy szeletet láthatunk kitűnni a diagraból, ami majdnem kiegyenlített. A válaszadók legnagyobb részének (36,7%) nincs olyan titka, ami miatt elítélhetnék, 34% igennel válaszolt, 26 % pedig csak talánnal válaszolt. Ezek az igazán nagy terhet jelentő múltbéli események lehetnek.

Van-e olyan titka amit megosztana másokkal,de tart attól,hogy elítélnék miatta?

150 válasz



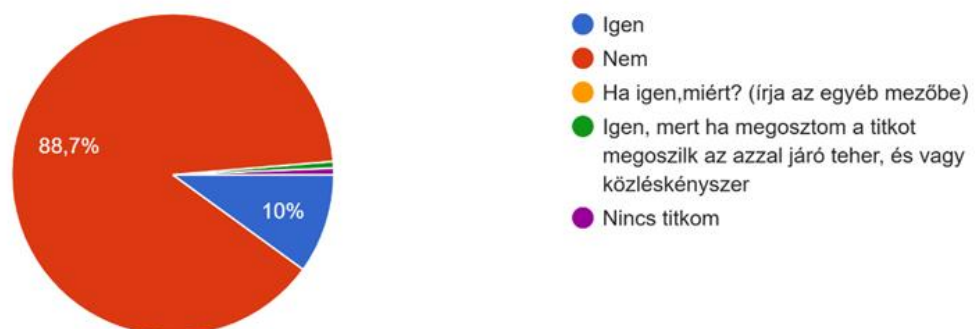
10. ábra Titkok megosztásának lehetőségei

11. kérdés diagramja

Erre az egyszerű kérdésre a nagytöbbség nemmel válaszolt, mely 88,7%-ot tesz ki, az igen válaszok pedig csak 10 %-ot. A legtöbb válaszadónak valószínűleg azért könnyű titkot tartania, mert érzik magukon a felelősséget és van annyi önfegyelmük, hogy nem is gondolnak arra, hogy a rájuk bízott titkot megosszák bárkivel is. Ez az emberek közötti bizalmi kapcsolat erősségét is mutatja.

Nehéz titkot tartania?

150 válasz



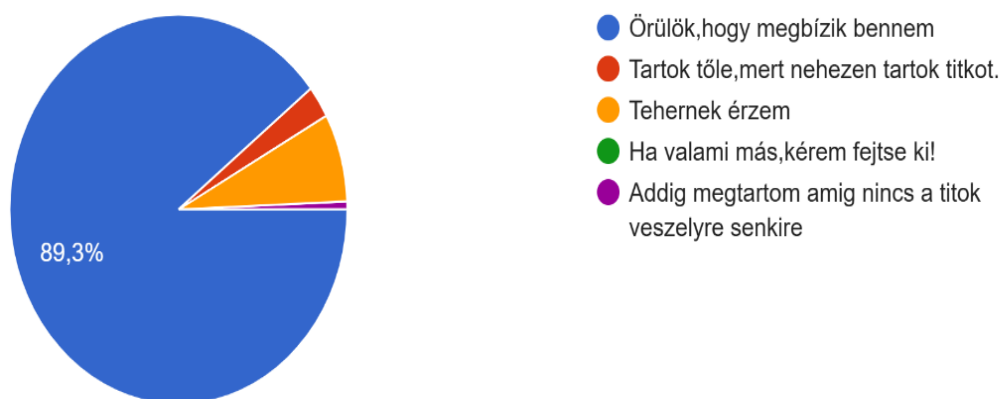
11. ábra Titoktartás

12. kérdés diagramja

A 89,3 % örül, ha rábíznak egy titkot, 7,3% érzi tehernek, és 2,7% tart tőle, mert nem tud titkot tartani. A kortársak közti titoktartás nagyon fontos lehet egy barátság szempontjából is, hiszen a bizalom a barátság egyik legfontosabb építőeleme. Véleményem szerint, ha titkot osztunk meg, egyaránt fejlődhet az önkifejezésünk is.

Milyen érzelmei vannak akkor, amikor valaki megkéri arra, hogy tartsa meg a titkát?

150 válasz



12. ábra Titkos bizalom

5. Következtetések és javaslatok

5.1. Traumák megelőzése és kezelése

A traumák és titkok megelőzése, felismerése és kezelése kiemelt jelentőséggel bír mind az egyéni mentális egészség, mind az emberi kapcsolatok szempontjából. Az alábbiakban összefoglalom, hogyan előzhető meg ezek a negatív hatások, mire érdemes figyelni a hatások felismerésében, és milyen fontos tudnivalók segíthetnek az érzelmi és pszichológiai stabilitás megőrzésében.

Egy biztonságos és szeretetteljes környezet, valamint a társas támogatás különösen hangsúlyos a traumakezelésben. A szoros emberi kapcsolatok és a támogatói közeg megelőzheti vagy enyhítheti a traumatikus élmények negatív hatását, amint azt a Mindset több cikke is részletezi. Például egy megfelelő szülői támogatású környezet akadályozza meg, hogy a gyermekek jobban megbirkózzanak a stresszel és minimálisan legyenek kiszolgáltatva a negatív érzelmi következményeknek. Javaslatom azok számára, akik titkokat, traumákat hordoznak, ahhoz,

hogy ne jussanak el a megbetegedésig: minél többet foglalkozzanak a témával, ennek feldolgozásával, pl. beszéljenek szakemberrel, olvassanak erről szóló szakirodalmat, nézzenek filmet ezzel kapcsolatban. (pl. Instant család)

5.2. A traumák és titkok hatásai

Mentális egészségre gyakorolt hatások: A feldolgozatlan traumák és mély titkok gyakran szorongáshoz, depresszióhoz és akár poszttraumás stressz zavarhoz (PTSD) is vezethetnek. Az érzelmi elfojtás és a rejtett titkok tartós stresszt okozhatnak, amely negatív hatással lehet az általános jólétre, az utódok számára.

Slepian szerint a titkok megtartása miatt részben el kell rejtenünk a személyiségünket és identitásunkat, ami a legnagyobb hiba.

Hasonlón vall Vizin Gabriella, aki miatt, hogy fontos megkülönböztetni, amikor valaki titkot őriz, és amikor önrejtegető hajlamokkal küzd. „Az önrejtegető hajlam különösen problémás, mert gyakran összefonódik depresszióval, szorongással és öngyilkossági viselkedéssel a fiatalok körében. Ez nem csak azt jelenti, hogy bizonyosan elérhető titkolnak, hanem hogy hajlamosabbak az önmaguk elrejtésére és a rejtőzködése”⁶ Aminek több mint valószínű, hogy gyermekkorban elszenvedett trauma a kiváltó oka.

6. Összefoglalás

Pályázatom célja az volt, hogy minél több korosztályból, minél különbözőbb embereket tudjak vizsgálni titkaik, lelki sérüléseik alapján. Úgy gondolom, sikerült a feladatomat elvégezni, hiszen ismerőseim által az ország sok pontjára eljutott a kérdőívem, ami színesebbé tette a válaszokat. Dolgozati kutatásom alatt képet kaptam arról, hogy a kérdőívet kitöltők, hogyan is élik meg a titoktartást vagy éppen a traumákat. Ez a két dolog nagyon fontos az ember életében, hiszen szerves része lehet mindennapjainknak a hatásuk. Hogy mégis hogyan? Például, ha egy olyan személlyel osztunk meg egy titkot, aki fizikailag és lelkileg is képtelen rá, hogy megtartsa, akkor az a személy azon fog szorongani, hogy vajon kinek kellene elmondania, hogy lemenjen róla a titoktartási stressz. A cikkek olvasása közben rájöttem arra, hogy mekkora befolyással van a későbbi életünkre a gyermekkori titkok és traumák feldolgozása. A kérdőívben adott válaszok megmutatják, és visszaigazolják, hogy ezek a titkok, traumák

⁶Forrás:<https://telex.hu/életmod/2022/10/31/titok-hatasa-mentalis-fizikai-egeszseg-michael-slepian-pszichologia-onrejtegetes-ragodas-szegyen-erkolcs-kultura>

befolyásolják a döntéseinket és viselkedésünket. Sokaknak még megőrizni is teher egy titkot, míg másoknak, megkönnyebbülést hoz, ha megoszthatja saját lelki problémáját.

A téma aktualitása nem kérdéses, hiszen az ifjúság viselkedési normákhoz való hozzáállásában meghatározónak tartom a családból hozott szokásokat, mintákat, amely elsősorban a nyílt kommunikáció kellene, hogy legyen. Továbbtanulási terveim között épp ezért szerepel ennek a területnek mélyebb feltárása.

A ChatGPT segítségével kerestem rá, azokra a külföldi kutatókra, egyetemekre, akik foglalkoznak a transzgenerációs traumákkal.

referencia: ChatGPT, 2025. január 7.

Irodalomjegyzék

https://www.citatum.hu/szerzo/Michael_Slepian

https://egeszsegvonal.gov.hu/t-ty/2126-transzgeneracios-trauma.html#a_transzgeneracios_trauma_kutatsa

Erdősy-Földvári-Tóth: Magyar Büntetőjog Különös rész Rejtjel Budapest 1998.

<https://tudasbazis.sulinet.hu/hu/szakkepzes/rendeszeti/irodai-ugyviteli-ismeretek/a-titkos-ugyiratkezes-szabalyai/a-titokfajtak-bemutatasa>

<https://telex.hu/eletmod/2022/10/31/titok-hatasai-mentalis-fizikai-egeszseg-michael-slepian-pszichologia-onrejtegetes-ragodas-szegyen-erkolcs-kultura>

<https://index.hu/tudomany/til/2023/04/22/nem-fogja-elhinni-miert-aruljuk-el-a-rank-bizott-titkokat/>

Boncz Imre: Kutatásmódszertani alapismeretek Pécs, PTEK 2015

<https://mindsetpszichologia.hu/cimkek/>

<https://telex.hu/eletmod/2022/10/31/titok-hatasai-mentalis-fizikai-egeszseg-michael-slepian-pszichologia-onrejtegetes-ragodas-szegyen-erkolcs-kultura>

Ábrajegyzék

1. ábra Életkor	9
2. ábra Nemi megoszlás	10
3. ábra Negatív esemény hatása, jelenlegi életre.....	10
4. ábra Lelki sérülések gyakorisága	11
5. ábra Titkok és traumák hatása	11
6. ábra Kihez fordul a bajban?	12
7. ábra Lelki segítség kérése	13
8. ábra Titkos titkok.....	13
9. ábra Titkokhoz kapcsolódó érzelmek	14
10. ábra Titkok megosztásának lehetőségei.....	15
11. ábra Titoktartás	15
12. ábra Titkos bizalom.....	16

Titok. – Kisebb gyermekeknek ritkán vannak igazi titkaik, rendszerint még elhatározásuk ellenére sem tudják a ~-t (pl. egy karácsonyi meglepetés titkát) megőrizni. Osztálytársak között a titkolózások főleg a serdülés előtti időben indulnak meg, ilyenkor egy-egy barátság, de főleg baráti kör, „csapat” vagy banda alapját a közös ~ adhatja. Ezek rendszerint nem lényeges dolgokra vonatkoznak, a titkolózás romantikus varázsa csábítja őket. A serdülés korában, az első szerelmek és szexuális vágyak ébredése idején a fiataloknak már komoly titkaik lehetnek, amelyeket néha naplójuk őriz, néha egy hűséges barát. A szülők igyekezzenek kezdettől fogva minél bizalmasabb kapcsolatot fenntartani gyermekeikkel, és akkor meglehet a reményük, hogy azok fontos dolgokat nem tartanak előttük ~-ban – viszont ne igyekezzenek behatolni a gyermekek titkaiba. Ne nézzék meg naplóikat, ne bontsák fel leveleiket – ha a gyermek ilyesmire rájön, elveszti bizalmát és még jobban bezárkózik.

Külön probléma a „felnőttek titka”, vonatkozzék ez akár az ún. „kényes” kérdésekre, főleg a nemi élet tényeire (lásd *Nemi nevelés*), akár a család valamely rejtegetni kívánt dolgára. Mind a kétféle ~-ra áll, hogy a gyermek megérzi a titkolózást. Izgatja, igyekszik nyitjára jönni, ez előbb-utóbb – sokszor eltorzított formában – sikerül is neki. A családi ~ erősen nyomhatja a gyermeket, az egyik vagy má-

sik szülő múltjának valamely sötét vagy kényes pontja – ha nem beszélnek róla őszintén – komoly meghasonlást okozhat benne. Ugyanígy megrázó lehet a fogadott vagy az első házasságból származó gyermekre, ha rájön, hogy szülei nem valódi szülei, illetőleg az egyik szülő nem az. A szülők gyakran úgy vélik, hogy származása ~-ban maradhat a gyermek előtt, ez azonban a legritkább esetben sikerül. Tehát mindenképpen az a helyes, ha a gyermek előtt nagyon korán, tapintatos formában, de őszintén feltárják a valóságot. (Lásd még *Nemi felvilágosítás; Nemi nevelés.*)