

Szilágyi Liliána kiállása megannyi áldozatnak segíthet a gyógyulásban



Tarana Burke tíz évvel megelőzte korát a metoo-mozgalommal

TÖBB VAGYOK, MINT A TRAUMÁM



Simone Biles paradigmaváltást hozott a sportpszichológiában



Cseh László visszavonulása utánra időzítette leleplező nyilatkozatát

A társadalom mindig is a bátrakat és erőseket díjazta, ezért nevelték belénk, hogy semmilyen körülmények között nem szabad gyengének mutatkoznunk. Ha kell, összeszorított foggal, de mosollyal az arcunkon megyünk tovább. Amiről nem beszélünk, az nem létezik; amiről nem tudunk, nem fáj. Ez a generációkon keresztül felépített hit most kezd darabjaira hullani.

SZilágyi Liliána egy interjúban és közösségi oldalain számolt be arról, hogy édesapja éveken át folyamatosan bántalmazta. A huszonöt éves úszó bátor kiállítására több támogató, elismerő reakció érkezett, de bőven hallatszottak áldozathibáztató hangok is; „miért most jön elő ezzel?”, „ez a családra tartozik”, „ki tudja, mi az igazság?”. Rendszeresen tapasztaljuk, hogy amikor valaki a nyilvánosság elé lép – legyen ez a kör a családja, a barátai vagy a virtuális tér –, mindig akadnak olyanok, akik kételkednek, gúnyolódhatnak, jobban tudják, mit kellett volna tenni, és akarva-akaratlanul még egyet rúgnak az érintettbe. Amikor azt kérdezzük Falucsikai Henriett klinikai szakpszichológustól, vajon mi mozgatja ezt az áldozathibáztató magatartást, azt feleli, hogy a tudatlanság. Óriási szükség van a pszichoedukációra, hogy az emberek megértsék, mit jelent egy trauma, hogyan befolyásolja a mindennapjainkat, és miképp tudunk vele megbirkózni.

POKOLRA KELL ANNAK MENNI

A trauma egy múltban megélt megrázó esemény, amely túlmutat a mindennapok tapasztalatain, és fenyegeti az egyén testi, lelki egyensúlyát. Lehet többek között fizikai vagy szexuális bántalmazás, lelki terror, elhanyagolás, érzelmi zsarolás, megszégyenítés. A paletta széles, de minden kiváltó eseményben közös, hogy az érintett nem tud megfelelően reagálni ott és akkor, pedig az időnek nagyon komoly szerepe van.

– Rendkívül hatékonyan lehet egy friss traumát feldolgozni – magyarázza a pszichológus. – Elképzelhető, hogy nagyon mélyen benne vagyok, és úgy érzem, szükség volna egy kis távolságra, de akkor is fontos elkezdni beszélni róla, mert ha nem nyúlok hozzá, akkor a személyiségemben jól lezárt konzervvé válik. Sokáig nem szívárogo, békésen elvan, de ha hasonló szituációba kerülök, akkor egyszer csak kinyílik. Lehet az egy jelentéktelen inger, de épp elég ahhoz, hogy lefagyjak, és akkor már a régi, kiszolgáltatott helyzetből reagálok. Trauma esetén a kontrollvesztés érzése nagyon erős, a korábban biztosnak hitt dolgok felborulnak; az értékrendemet, a saját magamba



„Ahhoz, hogy valaki építkezni tudjon, le kell szállnia mélyre.”

vetett, illetve a világról alkotott hitemet kérdőjelezi meg mindaz, ami történt, és ez akár a teljes meghasonulásig elvezethet. Ha valakinek a tanára, apja, szerelme, barátnője traumát okoz, akkor nemcsak abban az egy személyben csalódhat, hanem az összes emberben, mert az esemény messze túlmutat az adott szituáción.

Egy megrázó eseményt követő akut stresszreakció intenzív tünetekkel jár, ilyen a félelem, a szorongás, a bénultságérzés, a beszűkült tudat. Figyelemzavar jelentkezhet, az érin-

tett kényszerű visszaemlékezésekkel, álmokkal újraélheti a történeteket. Akkor beszélünk poszttraumás stressz szindrómáról, ha ez tovább tart, mint egy hónap, de az is megeshet, hogy egy látszólag problémamentes időszakot követően egy év múlva vagy később jelennek meg a tünetek. Megtörténhet például, hogy a gyermekkori elfojtott trauma akkor tör a felszínre, amikor valaki családot alapít, várandós lesz, vagy a saját gyereke hasonló életkorba lép.

Az idősebb generáció gyakran nem érti, miért kell a múltat felhagyatgatni, kinek jó az. Miért nem lehet magunk mögött hagyni mindazt, ami már megtörtént? Azért nem, mert hiába ássuk el jó mélyre, a probléma máshol, máshogyan utat keres magának, és előbb-utóbb a felszínre tör. Ahhoz, hogy valaki építkezni tudjon, le kell szállnia mélyre, ki kell magából sírnia, dühöngenie a fájdalmat.

AZ APRÓ KAVICSTÓL A KÖSZIKLÁIG

Egyénenként változó, mi az a külső szemmel apróságnak vagy épp elviselhetetlennek tűnő trauma, ami akadályozza a hétköznapi rutint. Az önfigyelés segíthet, néha egészen jelentéktelennek tűnő dolgok okoznak fennakadásokat.

– Ha észreveszem, hogy vannak olyan visszatérő reakcióim, szokásaim, gondolataim, amelyekkel hosszú ideje nem tudok megküzdeni, és nehéz velük együtt élnem, akkor azokon érdemes elgondolkodnom – mondja Falucsikai Henriett. – Nekem például az általános iskolai tornatanár vette el hosszú időre a kedvem a mozgástól azzal, hogy állandóan kötélre mászatott, és mivel nem tudtam teljesíteni a feladatot, mindig egyest kaptam. Ezt a bánásmódot azzal érdemeltem ki, hogy nem mentem a kosárcsapatába játszani, pedig magas lány voltam. Óriási szégyent éreztem, és nagyon komoly kisebbségi érzést okozott a dolog, évekre elkönyveltem magamban, hogy béna vagyok. Fel-
nőtt fejjel, egy terápiás foglalkozá-



son jutottam el oda, hogy kit érdekel, hogy nem tudok kötelet mászni. És ezzel fordult is a kocka, ma már futok, jógázom, erősítő edzésre járok. Onnantól, hogy feldolgozom, elmúlik a magammal kapcsolatos negatív, szorongató érzés, és reális, pozitív képre cserélődik. Amíg konzervbe zártam, nem értem hozzá, mert anynyira alaptézis volt az, hogy béna vagyok, hiszen nem tudok kötélre mászni. Ilyen apróságokra építjük fel az életünket, és rengeteg energia megy el arra, hogy leplezzük, korrigáljuk ezeket, pedig csak egy hibás gondolatról van szó, amely egy traumatikus élmény miatt jött létre, majd fennmaradt.

Sokkal nagyobb traumákkal kapcsolatban is megjelenhet a bizonytalanság, ilyenkor rengeteget számít egy hozzáértő ember figyelme, támogatása. Az országban nyolc áldozatsegítő központ működik, ezekben jogászok, pszichológusok és szociális munkások segítenek a hozzájuk fordulóknak. Sokszor nincs konkrét bűncselekmény, de felmerül a kérdés, hogy ami történt, az bántalmazás-e. A területileg illetékes központban van lehetőség személyes és telefonos segítségnyújtásra is, a rászorulókat felvilágosítást kapnak arról, milyen lehetőségeik vannak a helyzet orvoslására.

A BÁTÁK IGAZSÁGA

Ahhoz, hogy ma bárkinek legyen bátorsága beszélni az őt ért sérülésekről, nyilvánvalóan kellett az áldozatok, akik az elmúlt években elkezdtek a traumáikról nyíltan kommunikálni. Bárcsak fogalmazhatnánk úgy, hogy ők voltak azok, akik kitaposták az utat, de az úton egyelőre épphogy látszik néhány lábnyom. Az egyik biztosan Tarana Burke bronxi aktivistáé, aki már 2006-ban útjára indította a metoo-mozgalmat, hogy felhívja a figyelmet az abúzust elszennvedő nőkre. A kifejezés végül több mint egy évtizeddel később, a Harvey Weinstein-ügy kapcsán tett szert világméretű ismertségre, és vált nagyszabású mozgalommá is. Hatására egyre

több bántalmazott mer szót emelni, és egyre több olyan bántalmazóról hullik le a lepel, aki megnyerő modorával, magabiztos fellépésével, illetve tehetségével, hírnevével és vagyonával eddig megúszta a szembesítést. Shia LaBeouf, Marilyn Manson, Armie Hammer, R. Kelly, és még folytathatnánk a sort megannyi világsztárral, akik a Weinstein-ügy nélkül talán még most is büntetlenül bántalmazhatnák áldozataikat. A méltatlan bánásmód egyre több közegben lepleződött le azoknak köszönhetően, akik elkezdtek hallatni a hangjukat. Bántalmazó főnökök, edzők, művészek, rendezők sokaságának kellett számot adnia azokról a tetteikről, amelyekkel éveken, évtizedeken át traumát okoztak a velük dolgozóknak, velük élőknek.

MEGBOCSÁTÁS HELYETT GYÁSZMUNKA

Mélyen belénk ivódott, hogy egy másik személyhez kötődő fájdalmat akkor tudunk teljes mértékben feldolgozni, ha sikerül a szívünk mélyén is megbocsátani neki. Valójában ez nem feltétele a továbblépésnek, mert nem lehet előre meghatározni, hogy a düh meddig tart majd, és mert vannak megbocsáthatatlan bűnök. El lehet jutni a megbocsátásig, de nem szabad, hogy ez legyen a fő cél. A gyászmunka azonban része a gyógyulásnak, és ez megterhelő, hosszan tartó folyamat. Nehéz elfogadni, hogy a traumáért senki nem fogja kárpótolni az áldozatot, senki nem tudja neki visszaadni az elvesztegetett éveket, és nincs olyan, hogy „mi lett volna, ha”. Fájó mindezzel szembesülni, de a feldolgozással megnyílik a lehetőség arra, hogy az érintett a hátralévő éveit felszabadultan tudja megélni.

FELISMERNI A TRAUMÁT NEM GYENGESÉG

Óriási port kavart az amerikai tornászválogatott sportorvosa, Larry Nassar ügye, aki 1998 és 2015 között több száz tinédzsert és fiatal tornásznőt molesztált. Egyszerre megrázó, mégis inspiráló az erről szóló dokumentumfilm, Az első tornász egyik utolsó jelenete, amelyben több tucat áldozata néz szembe a bíróságon a megtört szexuális ragadozóval, és szembesíti tettének súlyával. Ami miatt különösen hatásos ez a rész, az az, hogy nagyon sok nő fogalmazta meg ugyanazt a gondolatot, miszerint ebben a perben valóban igazságszolgáltatás történt: a bántalmazó börtönbe kerül, és vége az életének, akit pedig bántalmaztak, az képes talpra állni, összefogni, erőt gyűjteni és továbblépni.

Simone Biles, minden idők egyik legnagyobb tornásznője a Larry Nassar-ügyben is érintett áldozat, és talán ez is az oka annak, hogy a tokiói olimpián korszakalkotó tettet vitt véghez: mentális okokra hivatkozva sorra mondta vissza a szerenkénti döntőket, pedig mindegyiken aranyérem-esélyes volt. Nemcsak sporttörténelmet írt, hanem tulajdonképpen az átlagembert is feljogosította arra, hogy függetlenül attól, mit várnak tőlünk mások, jogunk van a mentális egészségünket, lelki jóllétünket mindenek fölé helyezni. Biles felvállalta „gyengeségét”, de mindezt úgy vitte véghez, hogy gyengesége a megtestsült bátorság szimbólumává vált.

Ezeknek a nagyszabású kiállításoknak köszönhető, hogy az áldozatok bátornak és erősnek érezhetik magukat, amikor végre készen állnak arra, hogy hallassák a hangjukat.

Egy ismerősünk Szilágyi Liliána ügye kapcsán döbönt rá, hogy valószínűleg őt is bántalmazta az apja kiskorában, csakhogy ő már nem emlékszik rá. „Amikor Liliánát hallgattam, olyan érzésem támadt, hogy ezen vagy valami nagyon hasonló dolgon én is keresztülmehettem – meséli. – Arról tudtam, hogy a nővéreimet és anyukámat bántotta az

apám, de hogy velem mi történt, az teljesen kiesett. Nagyon kicsi voltam még, amikor elmenekültünk, és utána nem is tartottuk vele a kapcsolatot. Nemrég írtam egy hosszabb levelet a családnak, és elindult egy beszélgetés. Hálás vagyok az úszónőnek, és jó az is, hogy a felszínre kerültek a vele kapcsolatos negatív vélemények is, mert azok a jövőben megváltozhatnak. Fontos, hogy az emberek észrevegyék magukon, hogyan viszonyulnak valamihez, ami ennyire nehéz és kellemetlen.”

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Egy régi interjúalanyunk azt mesélte, hogy gyermeke születése után riasztó rémálmok gyötörték, ezért pszichológushoz fordult. A terápia során fokozatosan sikerült feltárni, hogy az apja egészen kicsi korától szexuálisan zaklatta. Amikor elmondta a családjának, az édesanyja és a nagymamája kikeltek magukból, hogy miért ilyen gonosz, miért nem tartotta meg az egészet magának. Neki két év kellett ahhoz, hogy feldolgozza a történeteket, végre magyarázatot kapott az egész gyerekkorát és fiatal felnőtt korát beárnyékoló depresszióra, az étkezési és kötődési zavarokra. A terápiát követően ezt mondta: „Egy ponton annyira felkavarodott minden, hogy inkább menekültem volna. Házhoz mész a pofonért, de utána jobb lesz. Mint ha az árnyékból kimennél a fényre, és végre észreveszed, hogy süt a nap.” Vagyis az út egyáltalán nem élvezetes, de akkor is érdemes végigmenni rajta.

A FELDOLGOZÁS LÉPCSŐFOKAI:

– A biztonság visszaállítása. Bizalmi kapcsolat kialakítására van szükség egy rokonnal, barátal vagy szakemberrel, akivel biztonságos légkörben és környezetben lehet beszélni a történetekről. Amíg nincs biztonság, addig az események felidézése újratraumatizálhatja az érintettet, ezért lehet ebben a fázisban végzetes az áldozathibáztatás, ha a másik nem megértően reagál a kitárulkozására.

– Emlékezés. Újra át kell gondolni, élni az eseményeket ahhoz, hogy képesek legyünk feldolgozni őket.

NEKI HISZEK, NEKI NEM

„Biztos csak szerepelni akar”, „azt akarja, hogy róla beszéljenek”, „a teljesítményével már nem kap elég nyilvánosságot” – halljuk sokszor azoktól, akik nem akarnak hinni az áldozatnak. Wagatwe Wanjuki író és aktivista a The New York Times egy 2014-es cikkében a következőt foglalta össze: „Semmiféle előnnyel nem jár bántalmazottnak lenni. Épp ellenkezőleg: az áldozatok rengeteg veszteséget könyvelhetnek el, többek között a magánéletüket is, nem beszélve a trauma okozta anyagi, érzelmi és pszichológiai veszteségekről.” Mégis, napjainkban is teljesen általános, hogy ha valaki beszél a traumáiról, az emberek jelentős hányada nem hisz neki. Sokan túl zavarosnak tartják az ilyen történeteket. És minél zavartabb a bántalmazott, annál könnyebb rásütni a bélyeget, hogy összevissza beszél, ami sokak szemében egyet jelent a szavahihetetlenséggel. Az emberek egy része hajlamosabb egy összeszedett, rendezett külsejű személynek hinni, mint egy megtört, a szavakat is nehezen találó, esetenként ziláltnak is tűnő áldozatnak. Pedig mindketten lehetnek áldozatok. Vajon hányan vannak, akik Cseh Lászlónak azonnal hittek, Szilágyi Liliánának pedig még most sem?

Ha a trauma egy kapcsolatban ért bennünket (tehát nem természeti katasztrófa vagy baleset okozta), akkor jellemzően csak egy másik kapcsolatban lehet feloldani, valakivel muszáj róla beszélni, verbalizálni mindazt, ami történt. A derengő gondolatok megfoghatatlanok addig, amíg nem öntjük szavakba őket, és ha nincs rajtuk fogás, akkor nem lehet hozzájuk férni. Lehet, hogy el kell gyászolnunk a korábbi értékrendünket, az igazságos világba vetett hitünket, lehet,

hogy el kell siratnunk egy közeli hozzátartozóhoz fűződő viszonyt, érzelmeiket. Ezt követően tudunk elkezdni valami újat építeni annak helyére, ami összedőlt.

– Visszakapcsolódás. Az új működésmód kialakítása, tesztelése a mindennapokban. Erre a szintre csak akkor lehet eljutni, ha az előző szakaszon sikeresen túljutott valaki.

ÁLDOZATHIBÁZTATÁS

Generációkon keresztül nem volt rá minta, hogy a kellemetlen dolgokról is lehet, kell beszélni. Mindennél fontosabb volt a család jó hírneve, a látszat; a zsigereinkben van, hogy „egy jó asszony köténye mindent eltakar”. Nem vagyunk képesek szembenézni a ténnyel, hogy normálisnak tűnő családokban, a szomszédságban, egy kívülről csodálatosnak tűnő párkapcsolatban vagy egy menő munkahelyen mi zajlik. Hajlamosak vagyunk a problémákat társadalmilag elfojtani, pedig a dolgok tabujellegét azzal tudjuk megtörni, ha beszélünk róluk, ezzel is lehetőséget adva, hogy az érintettek segítséget merjenek kérni.

A szörnyűségeket azért is nehéz elfogadni, mert ott van az igazságos életbe vetett hit: ha én jó vagyok és rendesen viselkedem, akkor nem történhet velem rossz. És innen csak egy nagyon apró lépés az, ha valakivel rossz dolog történik, akkor ő bizonyára rosszat tett, hibázott, valamilyen oknál fogva megérdemli, mert csak így lehet kerek a világ. Ha elfogadom, hogy ő ártatlanul szenvedett, azzal veszélybe kerülök, mert akkor velem is megtörténhet, ez egyfajta önvédelem. A helyzetet bonyolítja, hogy a bántalmazók nem patás ördögök, általában nincs szarvuk, és a szemük sem forog vérben; a megnyerő modorú, intelligens apuka is terrorizálhatja a feleségét, és a mosolygós, felkészült tanárnő is traumatizálhatja a tanítványait. Még nehezebb felfogni azt, amikor valaki minden kapcsolatában kedves, megértő, egyetlen emberrel szemben mégis bántalmazóként viselkedik.

JÓNAP RITA, LAMI JULI