

## Magyar Református Szeretetszolgálat Katasztrófa-Lelkigondozói Csoport

Gondolatok református pedagógusok, hitoktatók, lelkipásztorok, ifjúsági vezetők számára a trauma témakörében

„Vigasztaljátok, vigasztaljátok népemet! - mondja Istenetek.” (Ézs. 40,1.)

### Alapvetések – A trauma

A trauma a szubjektum életének az az eseménye, amelyet ereje, valamint az jellemez, hogy az illető nem képes megfelelő módon válaszolni az őt ért megrázkódtatásra és arra a tartós patogén hatásra, amelyet az a lelki szerveződés előhív.

Olyan ingeráramlat, amely meghaladja az egyén tűrőképességét, akár egyszeri, heves eseményről van szó, akár ingerek felhalmozódásáról. A trauma létrejötte azt jelenti, hogy az élményt nem sikerül lereagálni, és mint „idegen test” marad meg az egyén pszichikumában.

A trauma kialakulásának feltételei a következők:

- az egyén fogékonysága;
- az esemény természeténél fogva kizárja a tökéletes lereagálást;
- olyan pszichológiai/helyzeti feltételek, amelyek megtiltják, vagy megakadályozzák a megfelelő reakciót;
- olyan pszichés konfliktus, amely lehetetlenné teszi az esemény integrálását.

A trauma azonban nem csak az egyén életében lép(het) fel, hanem abban a rendszerben (család, közösség) is, ahol az illető él.

Másodlagos traumáról beszélünk akkor, amikor a traumát átélt személyekkel szoros kapcsolatban lévők mintegy „megfertőződnek” a trauma stressz tüneteivel, internalizálva a traumát elszenvedő személy tüneteit.

Vikariáló traumáról főként a segítő személyek között beszélhetünk, amikor elképzeljük a traumát átélt személy élményeit, valamint azt az intenzív érzelmi és pszichés szenvedést, amin a másik keresztülment. Ezek hatására a segítő személyben átíródnak az önmagáról, másokról vagy a világ működéséről alkotott sémái.

Hasonló jelenség az együttérző kifáradás is, mely magába foglalja azokat az - elsősorban érzelmi - reakciókat, melyeket a segítő személyek adnak, amikor minden erőfeszítést megtesznek azért, hogy segítsenek egy szenvedő egyénen, ám erőfeszítéseik ellenére a másik személy szenvedése fennmarad.

Indirekt traumáról beszélünk, amikor szembesülünk a traumatizált személy élményeivel, s a világról és annak működéséről teljesen új tapasztalataink lesznek, melyeket fel kell dolgoznunk, és integrálnunk kell a már meglévő sémáinkba. Ezek az új információk, tapasztalatok gyakran összeférhetetlenek a korábbi sémáinkkal, amelyek viszont ellenállnak a változásnak. Így jelentős kognitív disszonancia keletkezik bennünk, ami gyakran eredményez szorongást, és felboríthatja meglévő érzelmi egyensúlyunkat.

A trauma különböző vetületeken hat a rendszer (család, közösség) esetében. Hatása van instrumentális szinten, hiszen alapvetően megváltoztatja az ember mindennapjait, a napi rutint, a rövid és hosszú távú célokat, terveket.

Hat a szociális szinten, mert a traumatikus helyzetek jelentősen átalakíthatják a társas kapcsolatokat, megváltoztathatják azok minőségét.

Hat az emocionális szinten, hiszen számos érzelemmel szembesülhetünk egy-egy trauma során (halálfélelem, tehetetlenség, kiszolgáltatottság-érzés, büntudat, düh, harag). És hat az egzisztenciális szinten, hiszen a traumák átélése, a velük való szembesülés számos kérdést vethet fel bennünk, találkozunk a létezés, az élet-halál kérdésével, saját sérülékenységünkkel, sebezhetőségünkkel, az élet értelmével, céljával, és átíródhatnak bennünk akár az önmagunkról, a másokról, illetve a világ működéséről kialakított korábbi hiedelmeink, sémáink is.

## Mit tehetünk ilyenkor?

Talán a legfontosabb, hogy próbáljunk megfelelő szakemberhez fordulni (iskola pszichológus, terapeuta, lelkipásztor stb.) és őt bevonni az óráinkba, foglalkozásainkba, közösségi alkalmainkba. Egyházunkban számos segítő szakember szolgál.

Beszeljünk a veszteségről, a gyászról, a fájdalomról. Beszeljünk az érzéseinkről, s bíztassuk a ránk bízottakat, hogy beszéljenek arról, mit éreznek, mi fáj, hogy fáj, mennyire fáj.

Ha nem megy szabad beszélgetésben, itt nagy segítség lehet egy-egy szemléltető bibliai történet, ami a kereten belül segít megfogalmazni érzéseinket, reflektálni a történetekre.

Hasonlóan segítségünkre lehet a kötött szövegek, imádságok használata, interpretálása, elmélyítése. A rituális szövegek segítenek olyan erős érzelmi töltésű témák, élethelyzetek, krízisek szavakba foglalásánál, amelyek torkunkba forrasztják a szót. A vallási és hitbeli, az egzisztenciális témák jelentős része ide tartozik. A kollektív, liturgikus szöveggel kifejezett hitvallás könnyebb, mint az egyéni-személyes vallástétel, mert a rítus közös nyelvet nyújt. Rituális cselekmények és szövegek segítik az érzelmileg túlfűtött élethelyzetek (gyász, boldogság) elviselését és strukturálását, az emóciók feldolgozását. Ezzel megóvnak a krízishalmozódástól: az érzelmi krízishez nem kell kommunikációs krízisnek is járulnia. A céltudatosan alkalmazott, sikeres ritualizáció a kifejezendő és közlendő teljes mélységének és spektrumának kifejezésére irányuló törekvés. A ritualizálás és a szimbolizáció nemcsak kifejezni igyekszik a kifejezhetetlent, hanem a megterhelő állapot megváltoztatására is törekszik.

Sok esetben nem tudjuk elmondani, mit érzünk, nincsen meg a verbális készletünk az érzéseink megjelenítésére, szavakba nem foglalható az, ami történt. Ebben az esetben ne féljünk más eszközöket segítségül hívni! Bevetethünk drámapedagógiai elemeket: egy résztvevővel megalkotott szoborral megformázhatóak az érzelmeink, kifejezhetjük a búcsúzás fájdalmát, az elszakadás megélését. Egy apró jelenettel, egy üres székkal, egy búcsúlevéllel, egy elköszönési rítussal verbalizálhatjuk gyászunkat. Egyéb módszereket is alkalmazhatunk: a gyurma, agyag megformázása „elmondhatja” a feszültségünket, fájdalmunkat, egy rajz sokszor többet mond, mint amit szavakkal el lehet mondani.

Ne féljünk a közösségtől, a liturgiától, a közös imádkozástól, igeolvasástól! A szavakon túl itt nagyon fontos elem lehet a testi kontaktus is: egymás kezének fogása, egymás vállának átölelése az összetartozást, az „egy, közös testet” szimbolizálja. A traumát túlélők megtanulják, hogy énjük, értékességük és emberi létük tudata attól függ, megőrzik-e a másokhoz kapcsolódás érzését. A közösség nemcsak a legjobb védelem a rettegés és a kétségbeesés ellen, hanem a traumatikus élmény leghatékonyabb ellenszere is. A trauma elszigetel, a közösség helyreállítja az összetartozás érzését. A trauma megaláz és stigmatizál, a közösség tanúságot tesz és megerősít. A trauma lealacsonyít, a közösség megdicsőít. A trauma elembertelenít, a közösség újra emberré tesz. Így egy osztályközösség, ifjúsági-közösség, gyülekezeti-közösség biztos, hogy gyógyító hatással bír.

Sajtos Szilárd  
református tábori lelkész  
az MRSZ Katasztrófa-Lelkigondozói Csoport programvezetője\*

*\*A szerző református tábori lelkész, honvéd tiszt, doktorandusz (DRHE), mentálhigiénés szakember, pár- és családterapeuta jelölt, általános iskolai tanító, református hittanoktató, okleveles vallásánár*

## Alapvető irodalmak a témában:

- BAKÓ Tihamér: Verem mélyén. Könyv a krízisről, Budapest, Psycho Art Kiadó, 2004.
- BAKÓ Tihamér: Sorstörés. A trauma lélektana egy pszichoterapeuta szemszögéből, Budapest, Psycho Art, 2009.
- BODÓ Sára: Gyászydőben. A gyászolók lelkipozásának lehetőségei, Budapest, Kálvin Kiadó, 2016.
- CSÜRKE József: A lóuszevő eszmélése. Krízis és önmeghaladás, Budapest, Oriold & Társai Kiadó, 2011.
- CSÜRKE József; VÖRÖS Viktor; OSVÁTH Péter; ÁRKOVITS Amaryl: Mindennapi kríziseink, Budapest, Oriold & Társai Kiadó, 2009.
- DAVANLOO, Habib: A krízis támogatás technikája, In: Rövid dinamikus pszichoterápia, Budapest, Animula Kiadó, 2001.
- DAVANLOO, Habib: A krízis dinamikus rövidterápiája, In: Rövid dinamikus pszichoterápia, Budapest, Animula Kiadó, 2001.
- HAJDUSKA Marianna: Krízislélektan, Budapest, ELTE Eötvös Kiadó, 2010.
- HERMANN, Judit: Trauma és gyógyulás, Budapest, Háttér Kiadó, 2011.
- KADUSON, Heidi G., SCHAEFER, Charles E. (szerk): 101 játékterápiás technika, Budapest, Animula Kiadó, 2009.
- KAST, Verena: A gyász. Egy lelki folyamat stádiumai és esélyei, Budapest, Park Kiadó, 2009
- KAST, Verena: Krízis és remény, Budapest, Animula Kiadó, 2012.
- KISS Enikő Csilla - SZ. MAKÓ Hajnalka (szerk.): Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana, Pécs, Pro Pannónia Kiadói Alapítvány, 2015.
- MARMOR, Judd: Krízis-intervenció és dinamikus terápia, In. Rövid dinamikus pszichoterápia, Budapest, Animula Kiadó, 2001.