



A háború tovább hat bennünk

Interjú Luise Reddemann pszichoterapeutával
a háborúk késői áldozatairól

Reddemann asszony, én 1985-ben születtem, egyik nagyapám kilencéves volt a háború végén. Van ennek még valami köze hozzám?

Attól függ: Hol tartózkodott a nagyapja a háború idején? Hullottak-e ott bombák? Hol volt az ő apja? Az ön nagyapja háborús gyerek, az ön édesanyja háborús unoka, ön pedig háborús dédunoka. Meg kellene nézni, hogy van-e valami megterhelő a családi történetben, hogy az ön édesanyja cipel-e ebből valamit magával, és aztán, hogy ön is kapott-e még ebből valamit. Lehetséges.

Még a harmadik és negyedik nemzedékben is?

Igen. Már a Bibliában benne van, hogy az apák bűnei a harmadik-negyedik nemzedékig folytatódnak. Ha valaki nem mondja egyszer azt: „Most szembe akarok nézni ezzel, és rendet akarok teremteni magamban, hogy ne adjam tovább”, akkor ez sok nemzedéken át adódhat tovább. Olykor egyenesen transzgenerációs traumáról lehet beszélni.

„Ne ügyetlenkedj! Ne tehetetlenkedj!” Ez olyan mondat, amelyet alighanem minden gyerek hallott a háború utáni időkben. Különben én is.

Igen, terapeutaként rendszeresen hallom ezt a mondatot. Pontosan így működik a transzgenerációs továbbadás. A szülőknek el kellett fojtaniuk bánataikat, és nehezen viselik el, ha sírni látnak gyerekeket. Ezek kicsiségek, de óriási hatásuk van. Mások éppen fordítva, ártalmatlan problémákba vetítenek bele valamit, mintha azok katasztrófák lennének. Az emberek így adják tovább a stresszt a következő nemzedéknek.

Minden háborús gyerek és unoka traumatizált?

Nem. Amikor mi, pszichoterapeuták traumáról beszélünk, akkor olyan tapasztalatra gondolunk, amely annyira megterhelő, hogy túlterheli a rendszerünket, és a tehetetlenséggel, gyámoltalansággal, halálfélelemmel és pánikkal kapcsolatos. Nem minden ember hurcol magával problémákat a traumatizáló tapasztalatokból. Olyasmi ez, mint a testi sebek: egyesek sebei jól gyógyulnak, másokéi rosszul. Akiknek a sebei rosszul vagy egyáltalán nem gyógyulnak, azoknak van a leginkább szükségük segítségére.

A fiatalabb háborús gyerekek most hetvenes éveik elején járnak, az idősebbek nyolcvan fölött. Milyen problémáik vannak ma?

Amikor megöregedve egyesek tehetetlenebbé és sebezhetőbbé válnak, sok minden ismét bekerül a tudatukba, a gyermeki tehetetlenségi élmények különösen is. Némelyeknek pánikrohamuk lesz. Egy asszony, akit megerőszakoltak, amikor szinte még gyerek volt, most tehetetlenül fekszik egy öregotthonban, és ha fiatal férfiápoló közelít hozzá, úgy ordít, mintha felnyársalták volna. Röviddel ezelőttig ilyenkor általában azt gondoltuk: Ez örült, pszichózisa van. Most már tudjuk, hogy az ilyesmi lehet háborús trauma következménye. A demenciának is lehet köze traumatikus élmé-

nyekhez. Igen sok háborús gyereknek van egy sor pszichoszomatikus baja, többnyire egész életén át: idegesség, álmatlanság, szédülés, nehéz légzés, székrekedés, fejfájás, reszketés, szívpanaszok... Korábban ezt gyakran mint „becsavarodást” vetették el, mert az orvos nem lát semmit a szerveken. De ténylegesen mindez lehet háborús traumatizálódás következménye.

Nem áll-e fönn annak a veszélye, hogy minden bajt, szenvedést háborús traumaként értelmezzünk félre?

Valóban vannak olyan emberek, akik erősen kritizálják a „háborús gyerek” fogalmát, és azt mondják, ilyesmi nem létezik. Azt állítják, hogy a pszichoterapeuták ezzel megbetegítenek mindenkit, aki gyermekként ott volt a háború idején. Én azonban csak azt mondhatom: Azoknak, akiket páciensként láttam, megvoltak a problémáik. És ha a történeteik iránt érdeklődtem, kiderült: Ténylegesen megterhelte őket a háború. Foglalkoztam ezzel a kritikával, de úgy találom, hogy nem éppen az együttérzés mozgatja.

Hogyan mutatkozik meg a trauma a következő nemzedékben?

Alaposan vizsgálták ez holokauszt-túlélők esetében: A poszttraumatikus zavarokkal küzdő túlélők gyerekeinek mintegy 80%-a ugyanazokat a tüneteket mutatta, mintha csak ők maguk lettek volna traumatizálva. Ha „csak” az egyik szülő volt megterhelve, akkor valamivel kevésbé. Ebből láthatja: eléggé védtelenül megy tovább a dolog a következő nemzedékre.

Hogyhogy?

A traumatizált emberek gyakran nem képesek megfelelően reagálni a kisgyerekeikre. Ha egy anyának poszttraumatikus problémái vannak, és bóg a kisbabája, akkor előfordulhat, hogy „disszociál”, „kikapcsol”, vagyis kilép a kisbabájával való kapcsolatból. Ez azonban traumatikus a babára nézve, különösen akkor, ha ismétlődik. Ez katasztrófa a baba számára. Azt sem szabad elfelejteni, hogy azok közül, akiknek poszttraumatikus zavaruk van, sokan erőszakosak. A háborúból hazatért fiatal apák egy csomó erőszakot éltek át, és részben továbbadták azt a gyerekeiknek, sőt a feleségüknek is. Az ötvenes-hatvanas években ez gyakori volt. Korábban csak ránéztünk a páciensekre, és azt mondtuk: Ez erőszakot szenvedett az apjától! De ha jobban odanézzünk, kiderülhet, hogy ez az erőszak az apa háborús traumájával függ össze.

Azt mondják: „A megváltás titka az emlékezés.” Muszáj visszaemlékezni ahhoz, hogy áttörjünk a mintákat?

Kollektíve nagyon helyesnek tartom. Mivel német népként mi olyan sok jogtalanságot követtünk el, meg kellene találni annak az útjait, hogy a lehető legtöbbet foglalkozzunk ezzel. Ez meg is történik, legalábbis részben. Vannak emlékhelyek, beszélnek róla az iskolákban. De az egyes embernek, aki valami megterhelőt élt át, nem muszáj visszaemlékeznie erre. Ezt követelni tőle ismét csak erőszak lenne. Olykor elég, ha az illető

elismeri: Valami rossz történt velem. És akkor megta-
nulhatja, hogy együttérzően és szeretetteljesen bánjon
önmagával. Nagyon fontos, hogy a jelen felé forduljon.
Ha a jelen jó, akkor ez is gyógyító tényező lehet.

*A háborús gyerekek és a háborús unokák hogyan
bánhatnak terhes emlékeikkel?*

Azt ajánlom, hogy először nézzék meg jól: Bajaik-
nak van-e közük saját élettörténetükhöz? Ha nincs, ak-
kor tudható: Itt nálam landolt valami. Például voltak
olyan női pácienseim, akik rendszeresen álmodtak kon-
centrációs táborról. De határozottan azt tudták mondani:
Sosem voltam koncentrációs táborban. Az emlék tehát
családi örökség lehet, és akkor utána lehet járni, meg
lehet kérdezni az
akkori idők tanúit.
Vagy talán valaki
gyermekként erő-
teljesen szembe-
sült erőszakot be-
mutató filmekkel
vagy elbeszélések-
kel. Mindenesetre
fontos elismerni: Én
nem éltem át ezt, ez
korábbi nemzedé-
kek története.

*A háborúk ma-
napság ismét ma-
gától értetődőb-
beknek számítanak
mint konfliktus-
megoldások, és a
német fegyverek
gondoskodnak ar-
ról, hogy ez így
menjen tovább.
Hogyan lehetséges
ez, annyi rossz ta-
pasztalat után?*

Ez szégyen. De
sokan feltehetően
egyéltalán nem tud-
ják ezt. Nem akar-
nak látni, hallani.
Ez talán olyan stra-
tégia, amelyet az
őseink örökítettek ránk. A magam részéről azt kívánom,
hogy a lehető legtöbbször békés utakon járjanak, és vál-
laljanak felelősséget. Ez a családokban kezdődik. Az
1970-es években létezett egy igen érdekes tanulmány,
amelyben a szerző a vietnami háborúban részt vett ameri-
kai katonák elit csoportját hasonlította össze katonaság-
megtagadókkal. És egyértelmű volt: a katonaság-
megtagadók nem tapasztaltak erőszakot a családjukban,
de azok, akik a háború mellett döntöttek, igen. Az ember
azonosul a tétlessel, ez esetben a szülőkkel, akik
erőszakosan viselkedtek vele, és aztán maga is harcolni
akar, meg akarja mutatni az erejét. Ezen a területen
nemcsak a családoknak, hanem az iskoláknak is sokat
kellene tenniük, és nekünk is mint társadalomnak. Ez
részben meg is történik, van fáradozás e területen, pél-
dául az emléknapokon ennek megfelelően nyilatkoznak
politikusok.

*Ezek a beszédek azonban gyakran igen formálisnak
hatnak.*

Talán amiatt is, hogy nincs kollektív gyász kultúránk.
Például május 8-a, a háború vége lehetne a németek
népi gyásznapja, amikor valóban valamennyien közösen
emlékezhetnénk, és meggyászolhatnánk, ami történt, és
amit német emberek elkövettek. És korábbi ellensége-
inkkel együtt örülhetnénk annak, hogy ez elmúlt.

Mi segíthet a felnőtt háborús gyerekeknek?

Ha vannak olyan pánikállapotaik, amelyeket nem
tudnak megmagyarázni, vagy olyan pszichoszomatikus
bajaik, amelyeket nehéz besorolni, akkor segíthet, ha az
ember megkérdezi tőlük: „Lehetséges-e, hogy ez a há-
borúval függ össze? Hiszen ön 1940-ben született. Mel-
lyik városban nőtt is föl? Volt ott bombázás? Talán
egyszerűen tovább él önben az az ijedt kisgyerek.” Ha

ezt megkérdezem
a pácienseimtől,
akkor azt felelhet-
tik: „Úgy van.
Ezen sosem gon-
dolkodtam, de az
a gyerek rettenete-
sen félhetett.”

*És akkor ön
mit mond?*

A következő
javaslatot teszem
nekik: „Képzeld
el, hogy a karjába
veszi azt a kis-
lányt/kisfiút, vi-
gasztalja őt, és azt
mondja neki: Nézd
csak, itt vagyok,
most nagy va-
gyok, sőt nagy-
mama/nagypapa
vagyok, és bizton-
ságban vagyunk.”
Némelyek ostoba-
ságnak tartják ezt
az ötletet, de ha
nem működik, ak-
kor sem történt
semmi rossz. Vi-
szont gyakran meg-
élem, hogy segít
az embereknek,

mivel már nem tehetetlenek. Ha elképezem, hogy ka-
romba veszem a kislányomat/kisfiamat, aki pánikban
van, akkor észreveszem, hogy ez mennyire megnyugtat
engem. Hiszem azt is, hogy jobban hozzájárul a nyuga-
lomhoz, ha elismerem: van itt benn valami, ami ijedt és
sérült, s én magam törődhetek vele, szeretetteljes lehe-
tek magammal. Ez lehet az első lépés, afféle mini bé-
kemunka.

Mini békemunka?

Ha az ember elismeri, hogy ő maga megsérült, akkor
könnyebben elismerheti azt is: Hiszen a többiek is sérül-
tek, ők is a tőlük telő legjobbat teszik, még ha olykor
meglehetősen dilisen is. Ma kissé divatba jött a részvét
önmagunk iránt, és én fontosnak tartom ezt abból a
szempontból, hogy békésebbekké váljunk.

Anne Strotmann

Forrás: Publik-Forum, 2017/23

