

Túlélési stratégiák pszichoanalitikus szemmel

Székács Judit

A hetvenes évektől kezdve jónéhány fiatal felnőtt került hozzám analitikus pszichoterápiába, illetve pszichoanalízisbe. A velük folytatott munka egyre inkább megerősítette bennem azt az elképzelést, hogy leírható egy olyan sajátos pszichodinamikai jelenségkör, mely erre a háború utáni — több értelemben is — második generációra jellemző. Sokan közülük részben, vagy mindkét ágon zsidó származásúak voltak s így hordozói a Holocaust-borzalmak második generációt érintő hatásainak, de nem csak ennek.

A háborút átélte korosztály számára Közép-Kelet-Európában a várva várt béke nem adta meg azt a lehetőséget, hogy az emberi létezés alapjait megrendítő tapasztalatait — akár egyéni, akár társadalmi szinten — lassan megértse és feldolgozhassa. A történelem nem tűrt pihenőt; a háborúból alig ocsúdó nemzedékre alapvető társadalmi és értékváltozások egymást követő sora várt. A háború utáni nemzedék létezéséből hordozza ezeket a fel nem dolgozott, több generációs tapasztalatokat. Ebben az értelemből kezdtem magamban vdük kapcsolatban a „Holocaust gyermekei” analógiájára a „fényes szelek gyermekei” megnevezést használni.

Mindezzel már az elején hangsúlyozni kívánom azt a gondolatot, hogy ezeknek a generációknak az életben ez a sokféle hatás egyaránt érvényesül, s e hatások a személyiséget átalakító károsító erők között egymásra vagy egymás mellé rakódotan jelennek meg.¹ A klinikai kép tanúsága szerint ezek a fiatalok súlyos identifikációs és identitászavarokkal küzdenek. Jellemző a tér-idői folyamatosság hiánya, a primitív védekezési mechanizmusok uralma. Meghatározó a szétdarabolás, a hasítás és az idealizáció. Flexibilis határok nem alakulnak ki, így gyakoriak az én- és testhatárbizonytalanságok. Szindromatikai kategóriákban gondolkodva mindezek leginkább a *borderline* körbe sorolhatók

Zsuzsi története egyfajta közép-kelet-európai „típusstípus”. Anyja nagypolgári zsidó család szinte egyetlen túlélő tagja. Szülei és két testvére koncentrációs táborban pusztultak el. Apja falusi fiú, népi kollégista. Az újjáépítés, az új élet reménye hozza össze a két teljesen különböző világból, érték- és szokásrendből érkező fiatalot. A mozgalom, a dicsőséges jövőbe vetett hit teremti meg az összetartozás és a közösség illúzióját, és egyben a kialakuló család eleve hasított építkezési tálátját és atmoszféráját

A családi mitológia csak az idilli vonásokat tartja nyilván; egyfajta „törzsi létezmód” jön létre. Világunk zártságát az ötvenes évek megpróbáltatásai új erővel erősítik meg. Az ijesztő tartalmakat a család magáról lehasítja és a

1 Ily módon Magyarországon, azokhoz a kelet-európai országokhoz hasonlóan, ahol maradt túlélő zsidóság, a Holocaust feldolgozhatóságának és feldolgozási lehetőségeinek pszichológiai vizsgálata is csak a háború utáni sorsfordulók ismeretében és azok fényében lehet érvényes.

külvilágra vetíti, így a külvilág ellenségessé és üldözővé válik: a családból kimenni veszélyes.

Ezek a mechanizmusok segítenek a védő és támasznyújtó családi idill illúzióját megtartani, nem egyszer a hősies pátosz színeivel festve meg a szinte elviselhetetlen valóságot: a szegénységet, a többszörös társbérleti létet, a munkahelyi megaláztatásokat, elkeseredett veszekedéseket és verekedéseket. A múltra és jelenre vonatkozó családi titkok tovább mélyítik az izolációt és merevítik a családi rendszert; rontják az integráció esélyeit.

A kettészakított világ a mentális funkciókban is hasításokhoz vezet.

Egyik oldalon áll az idill, amelyről mindig beszéltek, de amely csupán szavakban és fantáziákban létezett, a tapasztalatokban soha. A másik oldalon van a valóságos világ, mely az élmények és tapasztalatok szintjén létezik, de amelyről tudni és beszélni sohasem volt szabad. Ez a feloldhatatlan konfliktus Zsuzsinál kamaszkorában pszeudobutasághoz vezet. Nem képes a szavak igazi értelmét felfogni, összefüggéseket felismerni, helyzetekben és feladatokban eligazodni. Az iskolában „lökötnék”, lassúnak és nehéz felfogásúnak tartják a rendkívül értelmes lányt.

A világ nem válhat Zsuzsi számára a tapasztalatból tanulás forrásává. Valójában a tapasztalatot és a tanulást nagyon is *külön kell tartani, különben a pszichés valóságot a káosz és összeomlás fenyegeti.* A hasítás válik az egyik vezető védekezési mechanizmussá.

Zsuzsi anyagából itt megfogható a témánk szempontjából középponti — első, talán legáltalánosabb — pszichodinamikai stratégia: *a hasítások elve.*

A tapasztalat és az elvek külön léteznek. A tanulás és a tapasztalat kettéválásában megjelenik *a korszak egyik uralkodó modellje: a gyakorlat és az ideológia különválása és az elvek uralma az átélt tapasztalatok felett.*

A fragmentáció a jelen–múlt–jövő dimenzióban is működik. A feldarabolt idő adja a feldarabolt élményanyag mentális megmunkálásának a keretét — a valóság és a fantáziák összemosódnak, a pszichés valóság különálló darabokból épül.

Szintén általános és a mindennapi létünket érintő a *középszerűség parancsa.*

A totális rendszerekben minden, ami központilag nem kontrollálható, veszedelmes. A sztálini korszak egyik legfájdalmasabb „leckéje” az, hogy az egyéniség gyanús, kitűnni nem jó, néha az ember életébe kerül. Az egyéni ötletek és elképzelések sem megengedhetőek. A valóság távoli részei között új összefüggéseket megragadó ember a centrálisán jóváhagyott igazság általános voltát kérdőjelezi meg. A tehetség, a kreativitás pejoratív értelmet kap — a rosszul illeszkedés szinonimájává válik. Az alkotók problémás, „nehéz emberek”.

Újat gondolni, újat alkotni veszélyes, aki középszerű marad — mondhatnánk — „hosszú életű lesz a földön”. A megfélemlített szellem csendjének romboló erejét a tudományban és a művészetben talán csak most kezdjük igazi mélységében felismerni és felmérni.

Sok családban, ahol az ötvenes évek keresztibe törték az akkor induló fiatal szülők pályáját (ez iparosokra, kereskedőkre, jómódú parasztokra, értelmiségiekre egyaránt érvényes) kialakul egy, az előzővel szervesen összefüggő parancs: *ne légy sikeres!*

Ági képtelen doktori disszertációját befejezni, egyik időmódosítást a másik után kérvényezi. Maga sem érti, mi van vele, hiszen általában könnyen és gyorsan ír, jól teljesít. A dolgozat a hazai könyvnyomtatás egyik fontos műhelyéről szól. Élettörténetét mesélve kiderül, hogy a szülők a Rajk-per idején tehetséges fiatal újságírók, akik a vádlottak padjára ugyan nem, de a bizalmatlansági zónába kerülnek, elvesztik állásukat, és hosszú évekre a szakma vérkeringésén kívül re-

kednek. Ágival hosszú utat járunk be, amíg megértjük a tudattalan paradoxont: kudarcával a szülőkkel vállalt közösségét, azonosságát, hűségét fejezi ki. Sikeres nem lehet, mert ez a tudatos és szavakban is megfogalmazott elvárásokkal ellentétben — a tudattalan szintjén — árulásnak minősül. Amikor ezt a dilemmát sikerül feloldanunk, a dolgozat is elkészül.

Az eddigiekben olyan pszichodinamikai jelenségekről beszéltünk, melyek történelmi-szociológiai mozgásokba ágyazottak, az egyéni pszichopatológia azokból közvetlen módon táplálkozik, s melyeket a szakirodalom —és egyre inkább a köznyelv is — *túlélési stratégiáknak* nevez.

Maga a fogalom a Holocaust-irodalom révén vált közismertté, de annyira, „magától értetődő”, hogy nemigen szokás definiálni. Mivel a túlélési stratégiák az egyén számára létfontosságú információkat hordoznak, s működésük kapcsán rávilágítanak alapvető individuálpaszichológiai, valamint társaslélektani mozgások összefüggéseire, megértésük nélkülözhetetlen mind az egyén, mind a közeg és a kor szempontjából, melyben él.

A túlélési stratégia tulajdonképpen az extrém helyzetekből, krízishelyzetekből való szabadulás lehetséges módozatainak a forгатókönyve, a veszélyhelyzeteket átélт generációk személyes tapasztalataira épül. Mind a külső, mind a pszichés valóság jegyeit magán viseli, tudattalan és tudatos jegyeket épít egybe. Létfontos információkat sűrített formában közvetít. Útmutatást ad a percepció javítására; hogyan lehet a veszélyt és a segítségforrásokat felismerni. *Mentális operációkat, érzelmi viszonyulásokat és reális tennivalókat ír эld.* Szabályozza a viselkedést és a szükséges óvintézkedések rendjét. Kipróbált életmentő ereje révén megkérdőjelezhetetlennek tűnik; *pszichológiai axiómaként hat.* Továbbadásukat — lévén az önfenntartás eszköze — a túlélők létfontosságúnak tartják. A továbbadás módja nem merül ki a direkt verbális közlésekben, *legtöbbször a családi mítoszok és legendák közvetítik őket az utódok felé.* Ebben a meghatározásban fontosnak tartom hangsúlyozni módszertani szempontból is, hogy:

- a külső és belső valóság egyidejű vizsgálatát tételezi fel,
- többgenerációs modellt használ,
- a „script” fogalmát a John Byng-Hall által kidolgozott felfogásban használja, mely egy rendszer pszichoanalitikus megértését teszi lehetővé.

A jelenségkör vizsgálata a hazai irodalomban Schönberger-Székács István európai mértékben is úttörő írásaiban igen korán, közvetlenül a háború után megjelenik, majd évtizedekre a szó szoros értelmében nyomavész. „Az én zavarai a háborús időkben” című írásában 1947-ben így ír: „A háború alatt átélт mérhetetlen gyűlölet és pusztítások deperszonalizációhoz vezetnek, melyek következtében a »béke én« elvész és a traumatikus körülményekhez való alkalmazkodás folyamatában kialakul egy új, »háborús én«. Minden, ami a rekonstruktív mindenhatóság érzését kelti, hozzájárul ahhoz, hogy a »háborús én« egy új »béke én«-t alakítson ki. Ez visszaállítja az egészséges egyensúlyt, és ebben áll a rekonstrukció pszichológiai jelentősége. Ez az equilibrium azonban szükségképpen különböző attól, ami azelőtt volt. A trauma, ha lejátszódott, semmiféle rekonstrukció által sem tehető meg nem történtté, bár a fizikai rekonstrukciót kísérő rekonstruktív omnipotencia érzése az egyén és a közösség számára megnövekedett önbizalmat adhat.

A közös trauma és a közös magára találás, vagyis a rekonstrukció új éneket eredményez, melyek szükségszerűen különböznek azok énjétől, akik vagy a traumát, vagy a felépülést nem élték át.”

Schönberger-Székács gondolatainak szellemében talán úgy is fogalmazhatnánk, hogy a folytonosságot megszakító sorozatos alapokat érintő változások az új »béke én« kialakulását teszik nehezítetté.

A mentális és pszichodinamikai fejlődés a halmozott traumatizáció hatása alatt formálódik.

Amennyiben a változások olyan ütemben követik egymást, hogy az előző szakasz tapasztalatainak feldolgozására nem adódik sem tér, sem idő, az extrém helyzetekben kialakított túlélési stratégiák validitását sem lehet az új körülmények között próba alá vetni. A stabilitás hiánya a túlélési stratégiák erejét növeli.

Így nem ritka, hogy az előző korszak vagy akár az előző generációk tapasztalataira épülő szabályozók, melyek a viselkedést vezérlik, a jelen valóságától függetlenednek; ahelyett, hogy gyors és gazdaságos reakciókat tennének lehetővé, az alkalmazkodást nehezítik és a valóság érzékelésének képességét rontják.

Ezekben a helyzetekben az egyén számára a külső világ mozgásai kaotikusnak tűnnek, a változások fenyegetőek. A mozdulatlanság értéke nő.

Az egyes korszakokban uralkodó túlélési stratégiák és parancsok vizsgálata tehát nemcsak a terápiás rendelők zárt világában értelmes feladat. A korszak „itt és mostjában” hozzásegíthet a közös múlt hitelesebb megértéséhez és a vállalható identitás érzésének megteremtéséhez.

Irodalom

Schönberger, Stphen: Disorders of the Ego in wartime. *The British Journal of Medical Psychology*. 1948. Vol. XXI. Part 4.

Byng-Hall, John: *The Family Script: a Useful Bridge Between theory and Practice*, 1988.

Székács Judit
Orvostovábbképző Egyetem
1134 Budapest Szabolcs u. 33.