
V. Lelkünkre mért csapás

Darabjaira hullott feltevések

A *Cocoanut Grove* egy éjszakai mulató volt Bostonban, az USA Massachusetts államában. 1942. november 28-án a papírdékorációkkal feldíszített klubban, este 10 óra után tűz ütött ki. A menekülő kb. ezer fős tömegben pánik lett úrrá. Az oldalsó ajtókat a klub tulajdonosai korábban bezárták, hogy a vendégek kiegyenlített számlák nélkül ne távozhassanak. A főbejárat forgóajtájába a kifelé nyomulók pillanatok alatt beszorultak, ezzel használhatatlanná téve és elvágva a fő menekülési útvonalat. A papír pálmafákkal telezsúfolt klub öt percen belül egyetlen nagy tűzlabdává vált, amelyben 492 ember lelte halálát. A túlélőket Dr. Erich Lindemann bostoni pszichiáter, a *Harvard Medical School* professzora tanulmányozta. 1944 májusában az *Amerikai Pszichiátriai Társaság* ülésén az alábbi klinikai vonásokkal jellemezte őket: „*fizikai distressz, az átélt események emlékképeivel való elárasztottság, bűntudat érzése, és ellenséges reakciók*”. Lindemann munkája megteremtette a modern kríziselmélet alapját. A kóros szomorúsággal és a megoldatlan fájdalom debilizáló hatásaival kapcsolatos nézeteit a mai napig felhasználják az elsőprő veszteséget átélt túlélőkkel való foglalkozás gyakorlatában.¹

A kényelem és a meglegedettség, ami a világgal, önmagunkkal és a kettő kapcsolatából származó pozitív véleményünkre épül, egy traumatikus életesemény hatására darabjaira hullhat szét. Amikor fizikai támadás áldozatává válunk vagy egy életünket fenyegető betegséggel harcolunk, belső előfeltevéseink összedőlhetnek. Valamennyien összeroppanhatunk, amikor a valósággal kapcsolatos alapvető feltevéseink, - amelyek korábban biztos útmutatóul szolgáltak, - hirtelen használhatatlanná és fájdalmasan hamissá válnak. Akit megtámadnak, a világot nem tudja kiszámítható és biztonságos helyként, önmagát pedig érdemesnek, kompetensnek észlelni. Ebben a pszichológiai állapotban a világ koherens képe, a személyiség integrációja bomlik meg.

A „normál” változásokkal azért tudunk jobban megküzdeni, mert azok nem rengetik meg az egész rendszert. Csak néhány

előfeltevésünket kell módosítanunk. Ilyenek például az életünkben előforduló szerepváltozások, amikor önmagunkat valamennyire mindig másképp látjuk – például az óvoda után iskolába megyünk, onnét középiskolába, majd főiskolára, állásunk lesz, megházasodunk, szülővé válunk. Fogalmi rendszereinkben ezek nem okoznak rendíthetetlen változásokat és a kultúra is segít új szerepünkre időben felkészülni. A törzsi népek beavatási szertartásai is ebben az új szerepre való felkészülésben segítik közösségük tagjait.

A hirtelen, nem várt változás azonban előfeltevéseink legalapvetőbb szintjét rendítheti meg és árasztathat el bennünket. Mindenki, akit ért már trauma az életben, tisztában van saját sebezhetőségének terrorjával. Amikor erőszakos támadás áldozatává válunk, balesetet szenvedünk, betegség támad meg bennünket, arra kényszerülünk, hogy szembenézzünk saját megsemmisülésünk lehetőségével. Alapvető előfeltevéseink dőlnek meg, így nemcsak egy rémisztő világegyetemet észlelünk, amelyben nem vagyunk biztonságban és nincs védelem, hanem integritásunkban felbomlott belső világunk is térkép nélkül marad a mindennapok egymásutánjában. Traumák áldozatai, túlélők gyakran számolnak be magas érzelmi arousalról és hiperreaktivitásról. A kényelmes, biztonságos – külső és belső - világ egycsapásra megsemmisül. Helyébe az intenzív szorongás és félelem lép.²

Elárasztott képességek

2007. július 5-én, nem sokkal reggel 9 óra után a londoni metró egyik szerelvénye* hirtelen kisiklott és utasok százait ejtette csapdába két órán keresztül a 30 Celsius-fokos alagútban. A kocsikat füst borította, szikrákat lehetett látni és égett vezeték erős szaga terjengett. „*Terroristák?*” – tette fel magának a kérdést számos utas mivel azt gondolták, hogy bomba robbant. A 37 sérült közül többet pánikrohammal kellett kórházba szállítani.³

Azok a traumatikus események, amelyek PTSD-hez vezetnek olyan szokatlanok, hirtelen következnek be és intenzívek, hogy bárki distresszt élne át velük kapcsolatban. „*Normális emberek normális reakciója abnormalis helyzetekre.*” A szituációt önmagunkra vagy másokra veszélyesnek észleljük. Úgy elárasztják képességeinket, hogy nem tudunk adekvát módon reagálni. Később