

Szeremley Levente

## Trauma



**K**aszálás közben odajött hozzám egyik vendégünk, hogy elmesélje: az imént egy megvilágosodásszerű, felszabadító belátása volt arról, hogyan tette őt tönkre az anyja, és ez hogyan gyűrűzött tovább a saját gyerekeire. Ennek apropóján gondolkoztam el azon, hogy jóformán minden ismerősöm valamilyen gyerekkori traumával birkózik, ami önmagában véve furcsa, mivel szemmel láthatóan egy tömegjelenségről van szó. Ezek szerint egy traumatizált társadalomban élünk? És ha igen, miért? Vagy a kifejezés nincs a helyén? Az, hogy ma valaki lelki betegségek pszichológiai terminusaiban határozza meg önmagát, teljesen természetesnek számít, mint ahogy az is, hogy életét a gyógyulás értelmében vett önismereti útként fogja fel. Miért van az, hogy az életünket a betegség-gyógyulás koordinátái mentén határozzuk meg? És miért gondoljuk azt, hogy egy akadály elhárításával automatikusan helyére zökken az életünk? Egyáltalán: miért hátra nézünk, és nem előre?

Amennyire én tudom, az egész a pszichoanalízissel kezdődött, de a modern pszichotechnikák is ebben a paradigmában mozognak (kineziológia, reinkarnációs hipnózis, családállítás stb.). A koncepció lényege, hogy a személyiség torzulását egy pillangóeffektus-szerű folyamat eredményének tekintik, amit egy múltbéli, traumatikus esemény indított el. Az elfojtás miatt azonban a történet eredete az idők homályába vész (tudatalatti), ezért szükség van egy módszerre, melynek birtokában a pszichomágus eredményesen tud vadászni erre a múltbéli eseményre – képes előbányászni, feltárni és felszínre hozni az életünket kisiklató ősokot, a mételyt. Ez egy történeti megközelítés, amiben sok igazság van, hiszen a személyiségünk bizonyíthatóan önszerveződő rendszerként fejlődik – mégis felmerült bennem a gyanú, hogy itt valami nagyléptékű megvezettetés folyik. Nemrég ugyanis arra figyeltem fel, hogy olyasvalaki panaszkodott a gyerekkori traumájára, aki egy közismerten kiegyensúlyozott családban nőtt fel. Nem vontam kétségbe helyzete súlyosságát,

a történetét hallgatva mégis az a benyomásom támadt, hogy túl nagy jelentőséget tulajdonít a traumájának. Egy gyerek számára elég lehet egyetlen rossz hangsúly, vagy egy szerencsétlen képzettársítás, ami a környezetének talán fel sem tűnik, benne mégis elültet egy magot, ami később – némi képzavarral élve – egész lavinává nőheti ki magát. Ilyen magok, vagy kristályosodási gócpontok mindannyiunk tudatában tömegesen vannak jelen, a személyiség pedig, önszerveződő rendszerként éppen ezekből kiindulva építi fel különféle, történeti jellegű állapotait. Ebben a megközelítésben nem kérdés, hogy a jelen állapot valamilyen múltbéli állapotra vezethető vissza, az viszont igen, hogy a benne rejlő alternatívák sokaságából miért éppen egy hibás konstrukció valósul meg? Mivel a döntési helyzetekben általában több alternatíva között választhatunk, az ember sorsa egy fastruktúrájú gráfként is felfogható, ami óriási variabilitást jelent a történet kimenetelében. Ha meggondoljuk, hogy a döntéseink számarányban mekkora túlsúlyban vannak a kezdő lépéshez képest, és hogy minden döntésünk a környezetünkkel való kölcsönhatásban alakul, akkor egyáltalán nem magától értetődő, hogy a kezdő feltétel ilyen determinisztikusan meghatározza a sorsunkat. Az erő-ellenereő elve alapján minimum a szociális környezet szerepének fel kellene merülnie a kérdésben. Ha tehát van valami különös az egész problematikában, az nem a „trauma”, hanem éppenséggel a pszichoanalízis retrográd módszertana, ez ugyanis merőben idegen az evolúció logikájától. Ha a természetben egy élőlény fejlődése megakad, azt mindig előremutatóan és adaptív módon, az önszerveződés építkező logikája mentén igyekszik meghaladni. Egy hétköznapi megfigyeléssel szemléltetném ezt.

A munkahelyemen egyszer a takarítónő befőttes üvegben hozott egy arasznyi Diffenbachia szárat, nem fogadnám-e be, ő sajnálja kidobni. Rábólintottam, elültettem, aztán figyeltem, mi

történik. A növény gyors fejlődésnek indult, sorra hozta az újabb és újabb leveleit, melyek egy önmagába visszakunorodó alakzatból bomlottak ki. Egyszer azonban az egyik levél beragadt, és nem tudott kipattanni ebből a karikába görbült állapotából. Könnyedén kipiszkálhattam volna, mégsem nyúltam hozzá, mert kíváncsi voltam, hogy a növény hogyan oldja meg a helyzetet. Valami olyasmit vártam, hogy most majd mindent bevetve nekidurálja magát, és ha ez nem segít, akkor felrobban, mint egy kuktafazék. De nem ez történt. A megoldás az volt, hogy a levél úgy maradt, a növény pedig újabb levelek meghozatalával folytatta növekedését, vagyis egyszerűen átlépett a problémán. A lombzat terebélyesedésével a hiba teljesen eljelentéktelenedett, a beragadt levél idővel elszáradt, és eltűnt, egyáltalán nem befolyásolva a továbbiakat. Ez nagy tanulság volt a saját életemre vonatkozóan is: rájöttem, hogy a problémáimat nem kell megoldani, hanem egyszerűen át kell rajtuk lépni, és menni abba az irányba, amerre szeretnék, bármilyen botrányosan hangzik is ez egy pszichoanalízisen szocializálódott elme számára. (A jelenség termodinamikai értelmezéséről bővebben: Az élet informatikája 2. rész / Az evolúció hajtóereje.)

A helyzet az, hogy az én problémafelvetésem is tartalmaz egy sajátos, korra jellemző ellentmondást, ez azonban alkalmas arra, hogy rávilágítsak a pszichoanalízis körüli zűrókre. A pszichoanalízissel kapcsolatos látszólagos ellentmondás könnyen feloldható, ha azt egy nagyobb szabályozó kör részének tekintjük, nevezetesen a társadalom, mint élő organizmus egy belső visszacsatoló mechanizmusának. Az evolúció logikájáról mondtak ugyanis, az evolúció autonóm entitásaira vonatkoznak (egyed, faj) – ahol azonban önmagukba visszacsatoló hurkok jelennek meg, ott rögtön egy élőlény metabolizmusára kell gondoljunk (autokatalízis). Márpedig az ember, mint közösségi lény esetében célszerű eleve ebből kiindulni. A társadalmi beágyazottság kérdése akkor is felmerül, ha a pszichoanalízist önálló memetikai objektumként tekintjük, és arra kérdezzük rá, hogy más doktrínákkal való versengése során hogyan válhatott jóformán egyeduralkodó, paradigmaképző tényezővé? Az evolúció logikája

szerint a siker titka a kulturális környezet valamely „ökológiai fülkéjéhez” való alkalmazkodásban keresendő. Ebben a megközelítésben nem is olyan nehéz felfedezni a pszichoanalízisnek azokat az implicit, ill. hallgatólagosan beleértett tartalmait, melyek a modern világra vonatkoznak, és amelyek nélkül értelmezhetetlen az egész. De pontosan miről is van szó?

Először is, ha azt mondjuk, hogy a lelki zavar oka egy trauma, ami egy rendkívüli esemény, azzal tulajdonképpen azt is mondjuk, hogy egy sajnálatos baleset történt, amiért sem az egyén, sem pedig a társadalom nem felelős. Az illető szempontjából ugyanis egy vis maior helyzetről van szó, a társadalom szempontjából pedig a normál „munkamenetől” eltérő anomáliáról. A nagy számok törvénye alapján ilyesmi sajnos bárkivel, bármilyen okból kifolyólag megtörténhet – az „esetet” majd a pszichodoki kivizsgálja –, egy dolog mindenesetre biztos: egyéni problémával állunk szemben. Ilyesmivel nem dicsekszik az ember, hiszen mégiscsak egy devianciáról van szó – az ügyet tehát kellő diszkrecióval illik kezelni, ami csak a páciensre és az orvosára tartozik, és ezt az orvosi titoktartás is garantálja. Na, ez az, amit csak egy individualista társadalomban lehet előadni. Ahhoz, hogy ezt természetesnek vegyük, szükség van a modern tömegtársadalmak individualista világképére, ill. értékrendjére, ami nem mellesleg a piacgazdaságnak is egyik alapvető feltétele. Ha azonban belegondolunk, hogy az emberi lét eredendően (ab ovo) közösségi lét, rendkívül bizarrá válik a kép. Fajunk mintegy 300 ezer éves története során a személyiség egyensúlyát az garantálta, hogy a személyes identitásunk nem különült el a közösség identitásától. A közösség túlélési stratégiájának környezetbe való beágyazottsága, valamint munkamegosztásra épülő együttműködése egy sokrétű társas kapcsolatok és tevékenységek által kondicionált tudatosságot tartott fenn. Ma azonban, amikor egyénileg kell az egzisztenciánkról gondoskodnunk, egyénileg alakítjuk ki a világnézetünket, a hiedelemrendszerünket, az életmódunkat. Már nem működik a közösség „memetikai pufférének” a kiegyensúlyozó hatása. A modern, jóléti társadalmak pszichés zavarainak közös vonása, hogy valamilyen egyoldalú

rögeszme (kényszeresség, komplexus) uralja le és torzítja el a karaktert, ami arra enged következtetni, hogy az evolúció nem készített fel minket arra, hogy egyedül birkózzunk meg a saját elménkkel. Úgy tűnik, hogy a szabadidős hobby egzisztencia parttalansága nagyobb kihívás számunkra, mint a régmúlt korok bármely szorongattatása. Az egyéni önmegvalósítás csapdája, hogy jó eséllyel önállósult memetikai objektumok valósítják meg magukat az egyén rovására. Ha abból indulunk ki, hogy az emberi faj léte a munkamegosztásra épülő kooperáción alapul, melynek viselkedésbeli alapjait ösztönös készségek és szükségletek teremtik meg (lásd Csányi Vilmos), akkor az a tény, hogy a pszichoanalízis narratívája figyelmen kívül hagyja a közösségi lét szerepét, tulajdonképpen egy társadalmi szintű elfojtásként értékelhető, módszertana pedig nem más, mint egy kognitív diszsonanciát csökkentő, hártó mechanizmus.

Fontos észrevenni azt is, hogy ha a sorsunkat a pszichoanalízis szigorú ok-okozati kere-



tében értelmezzük, azzal kizárjuk az emberi lét transzcendens dimenzióit, ami megint csak a modernitás pusztá észre támaszkodó, vallás-tagadó létszemléletét tükrözi. Ha a sorsunkról úgy gondolkozunk, hogy a jelen állapot egy múltbéli esemény (trauma) egyenes következményeként állt elő, amit csak úgy lehet megváltoztatni, ha visszamegyünk a folyamat kezdetéhez, azzal a létünket egy számítógépes program szintjére degradáljuk, ahol az output az input egyértelmű függvénye, mivel itt mindent az

algoritmusok határoznak meg. Ez egyébként önmagában is arra utal, hogy egy világi rendszerről beszélünk, ami szükségképpen valamilyen világi érdeket szolgál. A vallási, spirituális rendszerek ugyanis egy idő felett álló, transzcendens távlatból szemlélik az embert. Ez a látásmód a gondolkodáshoz képest egy meta-helyzetet képvisel, ami egy független viszony és ilyen formán a tudat szabadságának a forrása. Az imént utaltam egy modellre, amely szerint az ember sorsát egy fastruktúrájú gráfként kellene elképzelnünk. Eszerint minden személyiség alternatív sorsok tömegét hordozza magában lehetőségként (lásd: csomók és fordításaik), ezek közül azonban csak egy tud megvalósulni. A kiválasztódás tekintetében az előbb a környezet (társadalom) szerepére mutattam rá, itt azonban egy másik szempont is bejön. Ha ugyanis képesek vagyunk élni a tudat szabadságával, akkor a történet bármely pontján, minden döntési helyzetben lehetőségünk van letérni az ok-okozatiság determinisztikus pályáiról és valamilyen más irányba indulni – mondjuk egy belső vízió irányítása mentén. Azzal, hogy a pszichoanalízis ezt a dimenziót kiveszi a képletből, máris lefogta a kezünket, bármi legyen is narratívájának a tartalma. Szellemi szempontból ez egy olyan helyzet, mintha a saját hajdánál fogva próbálnád kihúzni magad a vízből. Akkor is, ha a segítő kéz adott esetben egy pszichomókus keze, hiszen ahogy megbeszéltük: az egész retrográd koncepció egy különös, önmagába visszacsatoló hurok.

Érdekes, hogy a pszichoanalízis – amúgy egyszerű és frappáns – modellje önmagában is tartalmaz egy ellentmondást. A tudatalatti okok feltárásának koncepciója ugyanis két okból tűnik igen meggyőzőnek. Az egyik, a világunkat meghatározó ok-okozati gondolkozás azon elemi tapasztalata, hogy egy probléma megoldása döntően függ attól, hogy miből indulunk ki. Ennek egyik tanulságos példája számomra az volt, amikor egy sziklát kellett lebontanom egy garázs építése során. Kezdetben egy frontális támadással, teljes erőbedobással toltam a légkalapácsot, de ezzel csak annyit értem el, hogy lukakat fúrta a sziklába, amiből apró szilánkok pattantak le – tehát gyakorlatilag nem haladtam semmit. Egy idő után azonban finom érezetet vettem

észre a sziklán és rájöttem, hogy ha ezeken a pontokon állok neki, akkor hatalmas darabokban esik szét. A bonyolultabb gondolati struktúrák szintjén a matematika Gödel-tétele fogalmazza meg a jelenséget, aminek a lényege az, hogy bizonyos zsákutcákból csak úgy juthatsz ki, ha megváltoztatod az alapvetéseket. A másik az az ugyancsak közismert tapasztalat, amely szerint a személyiség önszerveződő rendszerként fejlődik, vagyis az újabb rétegek mindig a már meglévőre rakódnak rá. Ennek köszönhető, hogy a karakterünk alapvető vonásai már gyerekkorban eldőlhetnek, ill. el is dőlnek. A pszichoanalízis tulajdonképpen ezt a két tapasztalatot köti össze, amikor azt ígéri, hogy a sorsunkat megrontó gyökérok megváltoztatásával az egész felépítmény meg fog változni. Ez egy tetszetős, logikusnak tűnő gondolat, valójában azonban egy igen rafinált csúsztatás. Egy absztrakt nézőpontból ugyanis tényleg rokon jelenségekről van szó, mégis teljesen másképp vetődik fel a kérdés, ha a szubjektumra vonatkoztatjuk. Nem mindegy, hogy az adott problematikával szubjektum-objektum viszonyban állunk, vagy hogy éppenséggel a személyünk maga a probléma. Éspedig nem csak amiatt, hogy az utóbbi egészen más típusú, nehezebben megragadható figyelmet igényel. Arról van szó, hogy ha az énünk egy meghatározó jelentőségű, mélyen beágyazódott elemét próbáljuk kipiszkálni, azzal egyfelől egy koherens (élő) rendszer stabilitását támadjuk meg (még ha az egy kellemetlen állapot is), amire az, a működéséből adódó erőteljes ellenállással fog válaszolni – másfelől pedig a kötések sokasága miatt (gondoljunk egy komplexusra) eleve óriási energiákat igényel a felszámolása. Nem véletlen, hogy az analízisek évekig, sőt néha évtizedekig is eltarthatnak, rengeteg idő, energia, és nem mellesleg pénz befektetésével. Az eredmény pedig még akkor is kérdőjeles, ha sikerül megváltoztatni a kritikus parával való viszonyunkat. Ahogy ugyanis arra fentebb kitértem, az egyensúlyvesztés alapvető oka egy életmódbeli probléma, nevezetesen a közösségi lét hiánya – a terápia pedig nem ad megoldást a tudat kontrolljának problematikájára, sem életmód tekintetében, sem a metatudatoság irányába.

Összegezve az eddigieket: egy ilyen módszertan tulajdonképpen azt csinálja, hogy egy

kifelé orientálódó egóból csinál egy önmagába forduló egót, azzal pedig, hogy leköti a szabad kapacitásokat (kvázi egy végtelen ciklusba küldi az illetőt), társadalmi szempontból ártalmatlanítja. Aki ugyanis nem képes megtalálni a boldogságát a kapitalizmus termelő-fogyasztó ciklusában, az potenciális veszélyt jelent a társadalomra. A közösségi társadalmakkal ellentétben, ahol a már említett okokból értelmezhetetlen az antiszociális viselkedés, egy individualista társadalomban (a magányos gladiátorok tömegtársadalmában) eleve kódolva van. Ebben a helyzetben kézenfekvő megoldás, hogy „kutyaharapást szőrével” alapon az individualizmus selejtjeit az individualizmus meghatározásával kezeljük, vagyis önmagukat téve meg érdeklődésük tárgyává egyenesen szenvedélyükké váljon az elszigetelődés. Ennek egy sokkal célratörőbb válfaja a gyógyszeres kezelés, ami már nem is bajlódik az egyén metikai gubancaival, hanem rövidre zárva a kérdést, egyszerűen leszedálja az illetőt.

Ezzel a kissé talán elrajzolt képpel arra próbáltam rávilágítani, hogy a trauma kérdésköre, ami egy személyes szinten megjelenő probléma, valójában egy jóval nagyobb léptékű társadalmi problematikára mutat rá. A lényege ennek az, hogy a modern társadalmakat egy olyan gazdaság dominálja, amely profitérdekek mentén gyarmatosítja az emberi létet – mint ahogy minden más természeti erőforrást is. A közeljövőben a mesterséges intelligencia kifejlődésével, új technológiák megjelenésével és a globális hálózatok egységesülésével mindez bizonyosan szintet lép – mennyiségi és minőségi értelemben egyaránt. A növekedés gyorsuló ütemét figyelembe véve nagyon élesen vetődik fel a természeti környezet és a civilizációnk összeomlásának lehetősége is. Ugyanakkor, éppen a folyamat változékonysága és instabil jellege magában rejtje a történet alakításának, ill. kedvező kikutatásának a lehetőségét is. Azt azonban látni kell, hogy ezt nem bízhatjuk a véletlenre – tennünk kell azért, hogy a jövő alternatívái közül a megfelelő világba érkezzünk. Ideje tehát, hogy megrázzuk magunkat, kilépjünk az önsorsrontó gondolkodásmódjainkból, és valami előremutató stratégiát dolgozzunk ki. Egyéni és társadalmi léptékben egyaránt. 