

## A gyerekkori traumák hatása a biológiai és a szociális fejlődésre – egy lehetséges terápia

*„Fontos könyv, melynek elolvasását, szívem szerint, minden, gyerekekkel foglalkozó szakember számára kötelezővé tenném.” – írja Gyurkó Szilvia, jogász, a könyv fülszövegében ajánlóként. És igen. Ezzel a mondattal mélyen egyetértek. Miért? „Számos állatkísérlet bizonyította, hogy még a látszólag jelentéktelen fiatalkori stressz is maradandó módosulásokat okozhat az agy szerkezetében és kémiai folyamataiban, és ebből adódóan az állat viselkedésében is. Felmerült bennem a kérdés, hogy ugyan miért lenne ez másképpen az embernél?” (9. o.) – kérdezi a bevezetőben B. D. Perry, az egyik szerző. Valóban, a könyv ékes bizonyítéka annak, hogy az egész eddigi életét és munkáját e kérdés körülményének szentelte.*

**P**erry és Szalavitz könyve (*A ketreche zárt fiú*) nagyon sok síkú. Egyrészt biológiai, orvosi magyarázatát adja sok olyan – iskolában és otthon előforduló – viselkedészavarnak, amely előtt sokszor értetlenül állnak a pedagógusok és a szülők. Kutatásaik szerint a korai stressz, illetve trauma tetten érhetően szervi változásokat okoz az agyban, főképpen az agy méretét és a szinaptikus kapcsolatok minőségét tekintve. Ezzel a magyarázattal segít abban, hogy elgondolkodhassunk és megbocsáthassunk végre az eddig „rossz”, „kezelhetetlen”, „SNI”-snek tartott gyerekeknek, ami nagyon lényeges a nevelői attitűd szempontjából.

A szerzők részletesen leírják ezeket a biológiai változásokat, és az egyes esetek bemutatásakor mindig kitérnek arra, mely terület sérült és milyen mértékben. Szól a könyv arról – döbbenetes példák-  
kal illusztrálva –, hogy Amerikában, azon belül Texasban, milyen elképesztő zavarokat produkálnak a gyermekvédelemmel foglalkozó szakemberek, hogy teljesen hiányzik az együttműködés köztük, hogy olyan családokba kerülhetnek szülői felügyelet megvonásaképpen vagy más, egyéb okból gyerekek, ahol súlyosan bántalmazzák – vagy éppen ketreche zárják

őket. Szól arról, hogy a szeretet, a korai érintés, az ölelés, a simogatás milyen fontos az egészséges fejlődés szempontjából, és hogy valójában minden biológiai ok és változás a kötődés hatására alakul ki, és ugyanígy visszafordítható. Szól arról, hogy fontos meghallgatni a gyereket, fontos odafigyelni rá, hogy jelzései, mondatai legtöbbször igazak, és valódi figyelemmel minden gyerek partnerré válhat saját gyógyulásában. Szól arról, hogy sosem szabad a gyereket kényszeríteni az együttműködésre, hanem olyan légkört és olyan hangulatot kell kialakítani a vele való foglalkozásban, ahol érzi, hogy ő irányít. A legtöbb esetben ugyanis a saját környezete és sorsa fölötti teljes kontrollvesztés az, ami súlyos folyamatokat elindító stresszt és szorongást okoz a gyerekekben. Ehhez járul még a szeretet hiánya, a kötődés elvesztése vagy kimutatásának képtelensége. Tanulhatunk arról, hogy mindenki a saját gyerekkorából merít, amikor nevelni kezd, és hogy a saját, hozott minta milyen erősen hat, és mennyire meghatározza a szülői szerepeket. Ugyanakkor minden történet arra tanít, hogy megfelelő szakértelemmel, tudással és odafigyeléssel minden gyerekhez meg lehet és meg kell találni az utat, illetve majdnem minden gyerek az

egészséges élet pályájára tud lépni, ha időben és megfelelően avatkozunk be. Fontos üzenet az is, hogy ne címkézzünk: ne higgyük azt, hogy amennyiben egy jelenséget elneveztünk, (például „anyai introjekció”, „orális fixáció”, „tárgykapcsolat”), akkor egyben közelebb is kerültünk annak megoldásához.

A bemutatott esetek nagyon megrázóak, mindegyik külön tanulsággal bír. Tina, az első páciens, hétéves, amikor a Chicagói Egyetem gyermekpszichiátriai klinikájára érkezik. Kedves kislány, talán túl kedves is az idősebb férfival, az egyik szerzővel (Perry-vel). Tina gyakran verekedett, trágár nyelven beszélt, az órákon nem figyelt, és szexuális játékra próbált rávenni másokat. A terápia eleinte nem járt sikerrel, pedig Perry figyelt a kislányra, és hagyta, hogy az történjen az ülések alatt, amit a kislány szeretne. Az áttörést egy véletlen hozta, amikor hazavitte kocsival a kislányt és anyját. Ekkor látta meg az otthonukat, a környéket, és sokkal közelebb került a gyerekekhez. Lelkiismeret-furdalást érzett, mivel felrúgta az orvosi szabályokat, de később kiderült: éppen ez vitte közelebb a gyógyuláshoz Tinát. A történet magáért beszél: az emberi, természetes viselkedés jobban hatott, mint az összes előre kitalált gyógy mód és címke.

Tina kapcsán tudhatjuk meg, hogy a gyermekpszichiátriai kezelés szempontjából az agy négy részre osztható (agytörzs, köztiagy, limbikus rendszer, agykéreg). Az agy belülről építkezik, a négy terület hierarchiába rendeződik. A négy terület között van kapcsolat, de mindegyik más-más feladatot lát el. Az agytörzs összehangolja az alapvető funkciókat (testhőmérséklet, szívverés, légzés, vérnyomás). A köztiagy és a limbikus rendszer kezeli a viselkedésünket irányító érzelmi reakciókat (pl. félelem, gyűlölet, szeretet, öröm). Az agy legkülső része, az agykéreg a legbonyolultabb, sajátosan emberi funkciókat lát el (pl. beszéd, gondolkodás, tervezés, döntéshozatal). A négy terület egymással összhangban dolgozik, akár egy zenekar. Ha egy gyereknél, embernél valamilyen lelki probléma merül fel, az – minden bizony-

nyal – köthető valamelyik agyterület fejletlenségéhez. Minden trauma az éppen akkor fejlődő agyterületet érinti és annak fejlődését akadályozza. Így lenyomatot hagy az agyban, ami később is kimutatható. Mivel a trauma ilyen hatású, sokszor fontos, hogy megfelelő gyógyszeres kezelést is kapjon a pszichoterápia mellett a gyermek.

Az elméleti megközelítés gyakorlati tanulsága az, hogy a segítő szakembernek vissza kell mennie a gyermekkel a terápia során a sérülés időpontjának megfelelő igényszintre – vagyis ha a sérülés a limbikus rendszer fejlődésekor kimaradt ölelést mutatja, akkor azt az időszakot kell pótolni.

Erre érzett rá „P. mama, aki olyan örökbefogadó szülő, akinél a gyerekek rendre meggyógyulnak. Mondja csak P. mama, ön hogyan segít neki? P. mama válasza: Az én kisbabámnak (hétéves gyerekről van szó) nem kell gyógyszer. Neki olyan emberekre van szüksége, akik szeretik, és akik helyesen bánnak vele. Az iskola egyetlen tanára sem érti őt. Megölelem és ringatom. Egyszerűen szeretem. Ha éjszaka felébred és riadtan járkál, magam mellé veszem az ágyba, simogatom a hátát és énekelek neki, amíg el nem alszik.”

P. mama, ahogyan a szerző fogalmaz, a könyv címadó esetének leírásakor (*Ketrecbe zárt fiú...*) „tudta, hogy ezekkel a gyerekekkel nem az életkoruknak megfelelően kell kommunikálni, hanem arra kell gondolni, mire van szükségük, azt kell kideríteni, miről maradtak le a fejlődés érzékeny időszakában.” (Perry, 131. o.).

Sandy esetének fejezete *A saját érdekedben* címet viseli. Talán a legmegrázóbb eset. Sandy hároméves volt, amikor a szeme láttára megölték anyját, majd az ő nyakát is megvágta a rabló: „a saját érdekedben” – mondta, és távozott. Ebből a fejezetből tudhatjuk meg, hogy az agyunk a félelemre egyszerre kétféleképpen reagál. Egyrészt egy fokozott figyelmi álla-

pot, hosszan tartó, nagy félelem esetén egy túlfeszített éberségi állapot jön létre, s ez fixálódhat például hiperaktivitás formájában. Ugyanakkor ha a veszély túl nagy, és úgy érezzük, hogy képtelenek vagyunk megbirkózni vele, akkor „lebénulunk”, és disszociációs választ adhatunk. Ez roppant primitív reakció, melynek lényege, hogy a támadás után összekuporodunk, a lehető legkisebbek leszünk, elbújunk és reménykedünk a csodában.

Mindkét válasz lassan, fokozatosan alakul ki, és a gyermeki emlékek, traumák és azok következményei alakítják ki az emberben azt az egyedi válaszmintázatot, ami alapján később jellemzően egyik vagy másik megoldást választja stresszes helyzetekben. Ma már világos a pszichiátriában, hogy a poszttraumas pszichiátriai tünet a traumáról őrzött emlékekre adott disszociatív vagy túlfeszített éberségi állapottal hozható összefüggésbe. Fontos és a könyv meg is említi Martin Seligman klasszikus kísérletét, melynek nyomán a tanult tehetetlenség fogalmát

vezette be. Ennek lényege, hogy az egyik patkány pedálynomás után áramütést kap (utána kap enni, így elviselhető számára az áramütés). A másik patkány random áram-

ütést kap. Amelyik patkány maga irányítja az áramütést, az hozzászokik a stressz-

hez, a másik beteg lesz tőle. Amelyik nem tudja irányítani a körülményeket, később – amikor lehetőséget kap az irányításra – már nem él vele. Ez a tanult tehetetlenség jelensége. Az irányítás lehetősége tehát a habituációt (alkalmazkodást) teszi lehetővé, az irányítás hiánya pedig túlzott érzékenységhez vezet. Ha a traumát egy irányíthatatlan helyzet okozta, fontos, hogy a beteg terápiája során sokszor irányíthatóan, akkor és ennek hatására tér vissza a biztonságérzete. A traumát átélt gyerekek számára sokszor a káosz tűnik biztonságosnak, hiszen sokuk abban élt. Ennek megfelelően az új helyzetekben (pl. nevelőszülőknél, iskolai, óvodai közösségben) megpróbálnak káoszt teremteni viselkedésükkel maguk körül, hiszen számukra az a megszokott, az a „biztonságos” környezet. Ez a paradoxon az, ami miatt

sokszor elviselhetetlenül, kiszámíthatatlanul viselkednek.

Rokonszenves a könyvben, hogy az 5. fejezetben a szerzők egy megoldatlan ese-

---

*A legtöbb esetben ugyanis a saját környezete és sorsa fölötti teljes kontrollvesztés az, ami súlyos folyamatokat elindító stresszt és szorongást okoz a gyerekekben. Ehhez járul még a szeretet hiánya, a kötődés elvesztése vagy kimutatásának képtelensége. Tanulhatunk arról, hogy mindenki a saját gyerekkorából merít, amikor nevelni kezd, és hogy a saját, hozott minta milyen erősen hat, és mennyire meghatározza a szülői szerepeket. Ugyanakkor minden történet arra tanít, hogy megfelelő szakértelemmel, tudással és odafigyeléssel minden gyerekhez meg lehet és meg kell találni az utat, illetve majdnem minden gyerek az egészséges élet pályájára tud lépni, ha időben és megfelelően avatkozunk be. Fontos üzenet az is, hogy ne címkézzünk: ne higgyük azt, hogy amennyiben egy jelenséget elneveztünk, (például „anyai introjekció”, „orális fixáció”, „tárgykapcsolat”), akkor egyben közelebb is kerülünk annak megoldásához.*

---

tet is ismertetnek. Leon, aki a *Jeges szív, hidegvér* című fejezet hőse, 18 éves. Két fiatalos lányt ölt meg egy liftben ok nélkül, majd mindkét holttestet megerőszkolta. Történetéből megtudhatjuk, hogy a gyerekkori magára hagyás a szó fizikai és lelki értelmében is, valamint a késői és szakszerűtlen beavatkozás olyan nyomokat és sebeket hagyhat, amelyek már nem gyógyíthatók. Itt említi meg a könyv az öröklött tulajdonságok, például a temperamentum és az intelligencia szerepét. Ezek az örökletes tényezők szerepet játszanak abban, hogy egy-egy traumát követően melyik védekezési mód lesz jellemző és milyen kimenetel várható. Például az intelligens emberek gyorsabban találnak megoldásokat, gyorsabb válaszokat adnak a körülöttük lévő eseményekre, könnyebben találnak kiutakat a bajból, és ezáltal a traumát követően kevesebb idő telik el megoldhatatlannak tűnő stresszel, megbetegítő szorongással.

A záró fejezetek szélesebb kitekintést is nyújtanak. A szerzők határozottan kiállnak amellett, hogy az iskoláknak is változniuk kell:

„Oktatási rendszerünk kényszeresen a kognitív fejlődésre koncentrálna, szinte teljesen figyelmen kívül hagyja a gyerekek érzelmi igényeit és testi szükségleteit [...] Ráadásul az oktatási rendszer és általában véve a társadalom semmibe veszi a társas kapcsolatok jelentőségét, és ez gátolja az empátia fejlődését. [...] Az agy fejlődését befolyásolja, mennyire

használjuk az egyes területeket, amit nem használunk, elsorvad. Ha nem hagyunk elég időt a gyerekeknek arra, hogy megtanulják az együttélés szabályait, a kapcsolatépítés mikéntjét, a konfliktusok megoldását és a bonyolult társas hierarchiák megértését, akkor fejletlenek maradnak azok az agyi régiók, amelyek ezeket a tevékenységeket szabályozzák.” (Perry, 315. o.).

Természetesen ugyanezek a problémák a magyar iskolarendszerben is megtalálhatók, így a szerzőpár gondolatai és konklúziója komoly figyelmeztetést kell jelentsen számunkra is.

A könyv a leírtakon kívül még sok fontos gondolatot tartalmaz, és ezek a gondolatok érdekes esetek leírásával párosulnak. Egyetértek Gyurkó Szilviával, ám még jobban kitágítom a kört: ezt a könyvet mindenkinek fontos elolvasnia – aki gyerekekkel és/vagy emberekkel foglalkozik hivatása során.

Perry, B. D. és Szalavitz, M. (2015): *A ketrecbe zárt fiú és más történetek egy gyermekpszichiáter jegyzetfüzetéből. Mit tanulhatunk a traumát átélt gyerekektől a veszteségről, a szeretetről és a gyógyulásról?* Park Kiadó, Budapest.

**Czike Bernadett**

Pannon Egyetem MFTK Filozófia,  
Történettudomány és Antropológia Intézet