

AZ EMLÉKEZÉS GYÖTRELMEI ÉS A FELEJTÉS ELVISELHETETLEN KÖNNYŰSÉGE

DOI 10.35402/kek.2026.2.5

Absztrakt

A tanulmány a trauma-kutatás legfontosabb dilemmáit veti fel: az egyéni és társadalmi emlékezés kérdéseit vizsgálja, elsősorban a nagy, társadalmi traumák következményeit és hatásait. A cikk kitér olyan kérdésekre is, mint hogy hogyan kapcsolódnak egymáshoz a történész objektív és a szemtanúk személyes élményeire épülő szubjektív diszkurzusok; és hogyan kezelik a traumák emlékeztétét a társadalmi intézmények és a családokban zajló magánkommunikáció során. A cikkben felvetett kérdések foglalkoznak az emlékezés és a felejtés, a kibeszélés és a csend, az elhallgatás következményeivel, a generációk közötti kommunikáció nehézségeivel, a traumaátadás körülményeivel és az átadás megszakításának lehetőségével. A nagy traumák közül is kiemelkedik a Holokauszt, amely ikonikus szimbólumává vált a nagy társadalmi kataklizmáknak. A tanulmány több hazai és nemzetközi kutatásra is hivatkozik, köztük Virág Teréz korszakos kutatásaira.

Kulcsszavak: többgenerációs traumaátadás, emlékezetkutatás, emlékezés és felejtés, tabusítás, beszéd és elhallgatás, privát és társadalmi diszkurzus.

Abstract

Torments of remembering and the unbearable lightness of forgetting

The study examines the main topics of trauma research, it deals with issues of individual and social memory, primarily the consequences of major social traumas. The article seeks to explore question like how the objective discourses of the historian and the subjective discourses based on the personal experiences of victims and eyewitnesses are interconnected; and how the memory of traumas is handled in social institutions and private communication within families. The questions raised in the article deal with the consequences of sharing memories and silence, the difficulties of intergenerational communication, the circumstances of trauma transmission and the possibility of interrupting it. Among the great traumas, the Holocaust stands

out, which has become an iconic symbol of great social cataclysms. The study also refers to several Hungarian and international studies, including the epochal research of Teréz Virág.

Key concepts: multigenerational trauma transfer, memory research, remembering and forgetting, taboo, speech and silence, private and public discourse.

Ebben a tanulmányban a többgenerációs trauma-kutatás legfontosabb dilemmáit szeretném végiggondolni: a különböző kutatási irányokat, a problémákat és a még meg nem válaszolt, de kutatásra érdemes kérdéseket. Elsősorban azokról a dilemmákról lesz szó, amelyekkel a kutató szembekerül, akár történészként, szociológusként vagy pszichológusként kutatja a témát. De szó lesz a traumakutatás és a nyilvános trauma-diszkurzusok viszonyáról, különbségeiről is.

A címben Milan Kundera (1992) híres könyvcímére utalok, avval a dilemmával kapcsolatban, hogy az átélt szörnyű élményeket hogyan kezeljük. Mi a könnyebb? **Elfelejteni, eltitkolni**, nem beszélni róluk, így remélve valamiféle társadalmi békét, ahol a tettesek büntudata, a szomszédok, a by-standerek közömbössége és az áldozatok traumája nem kerül a felszínre, az emlékeket elrejtik, elfojtják, így nincs szembenállás, nincs ütköztetés. Mindenki egyedül marad fájdalomával, érzéseivel, büntudatával, és nincsenek hangos viták, összeütközések. A tettesek a felejtésben reménykedhetnek, a titkok mögé bújhatnak, nincs számonkérés, nem kell felelősséget vállalni vagy a felelősség mértékét mérlegelni, látszólag biztosítva van a társadalom nyugalmi állapota. De milyen erőszakkal, tiltásokkal érheti el a társadalom azt, hogy a bűnök feledésbe menjenek? Milyen diktatúra kell ahhoz, hogy az áldozatok ne merjenek beszélni? És vajon az elhallgatás, a cinkos csend valóban megteremti a társadalmi békét? Nyomtalanul eltűnhetnek-e a bűnök és a fájdalmak, van-e olyan zérus pont, ahol elévül minden, ami volt, és ahonnan kezdve új, tiszta lapokkal indul a társadalmi együttlét?

Vagy jobb **emlékezni és beszélni** a történetekről, a fájdalmakról, az átélt helyzetek és kontextusok nyomásáról, és remélni, hogy a tisztázás, a

kibeszélés segíthet a konfliktusok feloldásában? Reménykedni abban, hogy egymás megértése, a másik ember szenvedései iránt érzett empátia helyre rakhatja a magából kifordult társadalom által okozott bűnöket? És ha beszélünk, **hogyan kell beszélni** az áldozatok szenvedéseiről? Hogyan lehet igazságosan megítélni, hogy a körülmények mit tettek lehetővé és mit kötelezővé, és hogy a társadalom tagjai mennyire éltek vagy éltek vissza a körülményekkel? És a viták, konfliktusok, esetleg gyötrő szembenézés után és által elérhető-e a társadalmi megbékélés, a gyógyító katarzis? Lehet-e bármilyen kárpótlást nyújtani az áldozatoknak, jóvá tehető-e a múlt? És vajon a társadalom levonja-e a megfelelő következtetéseket egy traumából, hogy a következőt már meg tudja és meg is akarja előzni?

A 20. századi pszichológia, köztük Virág Teréz (1994a, 1994b, 1997) kutatásai kimutatták, hogy a traumák nem csak azokra hatnak, akik átérték őket, hanem generációkon keresztül kifejtik káros hatásukat. Virág Teréz ezt transzgenerációs traumának vagy „indukált traumának” nevezte. Ebben a folyamatban az egyik generáció traumatikus félelmei, szorongásai a következő generációkban is létre hoznak félelmeket, szorongásokat, traumatikus reakciókat. Ez a fajta „átöröklítés” akkor is létrejön, ha a szenvedést átért generáció nem beszél a szenvedéseiről: a lappangó és érzékelhető titok, a hallgatás, a meg nem válaszolt kérdések, az elkerült témák, és a kényszeres viselkedés továbbadja a feszültségeket. Mindezt szimbolikus jelzések is kísérik: rémálmok, irracionális félelmek, amelyek a korábbi traumához köthetők. És a második, harmadik generáció tagjai óhatatlanul megérzik ezt, és egyfajta tehertételként hordozzák magukban a gyakran fel nem fogott, meg nem értett traumát és felelősséget „hetediziglen”.

Tipikus példája a traumaátadásnak a „Holokausz-szindróma”. A túlélők életük végéig nem tudnak szabadulni az átért szörnyűségektől, a megaláztatástól, a veszteségek okozta traumától és ez a csend, hallgatás és titok miatt feldolgozatlan trauma sugárzik aztán át a következő generációkra.

De hogy adódik át olyan események által okozott trauma egy következő generáció számára, amelyet ők nem éltek át, különösen úgy, hogy a traumatikus eseményeket előttük elhallgatták? Milyen mechanizmusok irányítják az átöröklítést? Hogyan hordozzák a szülők viselkedésének jegyei (a félelem, a szorongás, a bűntudat, a hiányos kommunikáció, az étkezési zavarok, az önértékelési és a kapcsolati nehézségek) a trauma jelentését és milyen hatásokat alakítanak ki ezek az utódok viselkedésében

(felelősségérzés, jóvátételi kötelezettség érzése stb.)? És hogyan szakítható meg ez a generációkon átívelő folyamat, ha egyáltalán megszakítható?

Az egyik alapkérdés, amelyet társadalomkutatókként fel kell tennünk, hogy amivel itt szembenézünk, az vajon **egyéni vagy társadalmi probléma-e**? Ha egyéni probléma, akkor vajon a pszichológusok rendelkeznek-e a megfelelő gyógy-módokkal, hogy enyhítsék vagy meg is szüntessék a trauma hatását és átadását? De ha nem egyéni, akkor is, csupán zsidók, cigányok, egyes üldözött csoportok vagy az egész társadalom problémája-e? Azt a traumát, amelyet nemcsak a túlélők, de leszármazottaik több generációja is átél, egyéni, pszichológiai megoldásokkal lehet-e enyhíteni vagy a társadalomnak is van evvel kapcsolatban tennivalója?

A trauma fogalom a 19. század óta megváltozott, kiterjedt. Ma már nemcsak az egyénre vonatkoztatható, a hasonló élethelyzetek, közös szenvedések nyomán a kutatók érdeklődése a **kollektív trauma** felé fordult. A hosszú 20. század sok traumát hozott Európában és máshol is szerte a világban. És a 21. század sem mutatkozik különbnek. 2023. október 7. óta még nehezebb erről beszélni. A világban előforduló súlyos traumák közül kiemelkedik a Holokausz-trauma, amely összefoglaló szimbólumává vált a csoportos kirekesztésnek, egy teljes népességre vonatkozó üldöztetésnek, a genocídiumnak.

A **Holokausz-szindróma** kifejezést az 1950-es évek óta használja a szakirodalom. Azon a megfigyelésen alapul, hogy a II. világháború után pszichológiai segítséget kérő túlélők nagyon sok, egymáshoz hasonló problémáról számoltak be. És az áldozatok, a segítséget kérők között voltak pszichológusok, pszichiáterek is, akik átérték a háború szörnyűségeit (Eger 2020). Az egyik ilyen túlélő kutató Victor Franckl osztrák neurológus pszichiáter volt, aki saját holokausz-tapasztalataira és későbbi kutatásaira alapozva úgy találta, hogy az ember képes elviselni a legszörnyűbb kínzatosokat is, ha értelmét találja a szenvedésnek, ha jelentést tud tulajdonítani neki (Frankl 1988). Szerinte a jelentéstulajdonítás a legfontosabb motiváció az emberi létben. Ő alkotta meg a Logoterápia nevű módszert, amelynek során egzisztenciális analízissel vizsgálta a szenvedésre adott válaszokat, viselkedési alternatívákat. Azt a következtetést vonta le, hogy krízishelyzetben, ha nem tudjuk megváltoztatni a helyzetünket, akkor esély van arra, hogy saját magunkat változtatjuk meg. Evvel szemben az egzisztenciális vákuum akkor teszi elesetté az áldozatokat, ha már nem találnak értelmet az életben. Ő maga,

saját bevallása szerint úgy élte túl a holokausztot, hogy befejezetlen kéziratára és leendő egyetemi előadásaira gondolt, amelyek majd a megsemmisítő lágerek pszichológiájáról fognak szólni.

Az 50-es években kezdődtek el pszichológiai kutatások a túlélők részvételével. 1954-ben egy 120 túlélőt magába foglaló kutatás azonos pszichikai mintázatot mutatott ki a túlélők körében, a 60-as évek végén pedig kanadai kutatók, Rakoff, Sigal és Epstein (1966) és mások (Sigal et al. 1973) már a 2. generáció problémáira hívták fel a figyelmet. Az ő pacienseiknél is a szorongás, a gyász, a fel nem dolgozott veszteség okozott pszichikai problémákat. Egyre világosabb lett, hogy nemcsak egyéni pszichikai problémák kezelésére van szükség, de a társadalmi szembenézés nem egyszerre indult be a különböző országokban. Néhány helyen a 2. generáció képes volt feltenni azokat a kérdéseket, hogy mit tett vagy mit nem tett szülei generációja a fasizmus idején, ez történt például Németországban. Magyarországon az államszocializmus idején csend, mély hallgatás volt. Megjelent ugyan néhány könyv és tanulmány, de a társadalmi szembenézés elmaradt. A volt tetteseknek, a deportálásokból hasznát húzó szomszédoknak és a közömbös többségnek sikerült láthatatlannak maradnia, esetleg éppen az új hatalmi pozíciókban elrejtőzködni. A hazaszállingózó túlélőket és a történeteik meghallgatását a többség jónak látta elkerülni, (lásd például Kertész Imre (1975) hősenek hazatérését a Sorstalanság című regényben).

A 80-as évektől kezdve nemcsak a nyilvános beszédben sokasodtak meg a visszaemlékezések és az interjúk, hanem az egyes szaktudományok területén is több irányban folytak vizsgálatok. Magyarországon Virág Teréz 1982-től kezdődően nyilvános előadásokban, szakmai fórumokon és tudományos publikációkban számolt be tapasztalatairól, amelyeket 2. és 3. generációs páciensei kezelése során tapasztalt. Ezek az esetek mind azt igazolták, hogy létezik egy trauma-átadási folyamat, amely akkor is létrehozza a traumát az új generációkban, ha ők maguk nem élték át a meghurcoltatásokat, sőt akkor is, ha ezekről az idősebb nemzedék nem is beszélt nekik. Virág Teréz ezért túlélők és gyermekeik számára beszélgetőcsoportot szervezett, majd 1992-ben létrehozta a KÜT rendelőt, mert az volt a meggyőződése, hogy nem az **elhallgatás, hanem a beszéd** az, ami enyhítheti az átadott traumát és megállíthatja a **többgenerációs trauma-átadást**. A csoportos beszélgetések lehetőséget adtak a résztvevőknek, hogy feltárják saját szenvedéstörténetüket

és empatikusan odafordulhassanak a többiekhez, meghallgatva és megértve az ő veszteségeiket és szenvedéstörténeteiket.

A **kibeszélés, megbeszélés, vagy a csend és hallgatás** dilemmája tehát egyéni és társadalmi szinten is felmerül, és a tudományos kutatást is érinti. Érdemes itt belegondolni abba, hogy a dilemmák között egyszerre áll fenn, de nem azonos tartalmú és minőségű az **emlékezni vagy elfeledni**, és a **kibeszélni vagy elhallgatni** dichotómiája, mert ne tévedjünk, a letagadás és az elfeledés nem azonos, egymást helyettesítő folyamat, még ha közülük is van egymáshoz. Beszélni kell a szenvedésről, a traumáról, akár nyilvánosan is megemlékezni róla, fenntartani az emléket vagy éppen hallgatni róla, nem beszélni, avval a védekező érveléssel, hogy már elmúlt, ma már nem releváns? Az elhallgatás több évtizedes magyar tapasztalata nem hozott meggyőző eredményeket, nem alapozta meg a társadalmi békét, a toleráns, empátikus társadalmat.

De ha jobb kibeszélni a traumákat, **hogyan kell róluk beszélni** és hogyan kell róluk beszélni különböző helyzetekben, szűkebb vagy tágabb nyilvánosság előtt? Ahhoz, hogy válaszolni tudjunk erre a kérdésre, érdemes végiggondolni a **Holokauszt-ról szóló diszkurzusok helyét a kommunikáció tereiben: a családi, nem nyilvános magán térben** folyó emlékezéstől a **széles nyilvánosságnak** szóló különböző műfajú diszkurzusokig, beleértve a hivatalos megemlékezéseket, a művészi feldolgozásokat vagy a tudományos publikációkat is. Hogy jobb kezelni ezeket a traumákat? Egyéni szinten, a családban vagy az érintett csoportok szintjén vagy még inkább társadalmi diszkurzusban, esetleg szervezetten, intézmények által megtámogatva, bevonva a művészeteket, és vajon ünnepi vagy rituális módon?

Virág Teréz hangsúlyozta, hogy a trauma nem csak egyéni pszichés probléma, hanem társadalmi, kulturális jelenség is, amelynek megoldásához szükség van arra, hogy a társadalom részt vegyen a feldolgozásban.

Természetesen, más lesz a traumáról szóló beszéd a családban és más a nyilvánosságban. A családi, kiscsoportos kommunikáció jobban támaszkodik az egyéni élményekre, tapasztalatokra, fájdalmakra, érzelmekre, míg a nyilvánosságban megjelenő tanúságtételek, memoárok, visszaemlékezések, interjúk az egyéni történeteken keresztül a közösség traumáiról tanúskodnak. És a közösségi traumát ugyanúgy kezelni kell, mint az egyéni, nyilvános kommunikációban, széles körű megvitatáson keresztül. Ez magyarázza, hogy 80 év után is

folyik ez a nyilvános diszkurzus, újabb memoárok, visszaemlékezések jelennek meg és bővülnek az interjúkat, tanúságtételeket gyűjtő archívumok is. Az így összegyűjtött narratívákon keresztül és általuk feltárlanak az emberi szenvedés bugyrai, a tapasztalatok generalizálhatóvá válnak, és adott esetben más traumák, genocídiumok ikonikus szimbólumává válnak. Mert bár az egyes egyének más és más szenvedéseket éltek át, ezek egy közös traumává szublimálódnak, és az áldozatiság, a túlélés, az erőszak általános kérdéseit vetik fel, ahol az életben maradás, az áldozat és a tettes viszonya, az üldözöttek nevében való beszéd, a társadalom felelősségének kérdései kerülnek a középpontba. A Holokauszt éppen kiterjedtsége és végtelensége okán válhatott általános, univerzális szimbólummá: a propaganda által rabul ejtett társadalom, a gyűlölet, a kitaszítottság, a népiertás szimbólumává.

Virág Teréz és a témával foglalkozó más pszichológusok tapasztalatai szerint az elfojtás nem, a kibeszélés segíthet a traumadráma többgenerációs átadásának megállításában. De az a kérdés is felmerül, hogy vajon van-e **jogunk követelni, hogy a túlélő beszéljen** a traumáiról, akkor is, ha nehéz erről beszélnie, ha fájdalmas visszaemlékeznie a szörnyűségekre, a megaláztatásra, az elvesztett családtagokra? És ha vállalja, hogy beszél, milyen közönség előtt? És vajon van-e **jogunk követelni, hogy a leszármazottak, az új generációk, a fiatalok, sőt az egész társadalom meghallgassa** ezeket a fájdalmas elbeszéléseket? Virág Teréz és más kutatók véleménye szerint csak így érhető el a sokgenerációs trauma-átadás megállítása.

Szeretnék itt röviden megemlíteni egy esetet, amelynek én magam is résztvevője voltam. Én az Eleven emlékmű, a Szabadság téri ellenállás egyik alapító tagja vagyok, és több, mint 10 éve, változó gyakorisággal szervezünk nyilvános beszélgetéseket a Holokauszt-ról, de néha más traumákról, sőt más társadalmi problémákról is. Néhány évvel ezelőtt egy akkor 92 éves Holokauszt túlélő hölgy jött el a térre elmesélni emlékeit. Csinos volt, elegáns volt, nem látszott rajta a kora. Elmondta, hogy 3 gyereke és sok unokája van. Szörnyű emlékeket idézett fel, édesanyjával együtt deportálták, sokat szenvedtek, édesanyja az egyik német koncentrációs táborban hosszú szenvedés után a karjaiban halt meg. Azt mondta nekünk, hogy ő soha nem beszélt ezekről az élményeiről, még a családjában sem. Kiderült, hogy háromszor volt férjénél,

kérdeztük, hogy a férjei zsidók voltak-e. Azt mondta, hogy természetesen. Kérdeztük, hogy velük mi történt a háború alatt. Azt válaszolta, hogy nem tudja, soha nem beszéltek erről. De nekünk azon a délutánon sokat mesélt, szinte abba sem akarta hagyni. Mikor véget ért a beszélgetés, azt mondta, nagyon jó volt velünk erről beszélgetni, megkönnyebbült érzett, és ott a helyszínen elhatározta, hogy legalább a legkisebb unokájának el fogja mesélni a vele történeteket.

Sokféle választ kaphatunk, ha megkérdezzük a túlélőket, hogy **miért nem beszélnek** az átélt borzalmakról. Sokan választják a hallgatást, mert új életet kezdtek a háború után, és úgy érzik, annak megélhetőségeért el kell temetni a traumatikus élményeket, védeni kell az életet. Valóban, nem könnyű beszélni az átélt szenvedésről, a szeretett családtagok haláláról, az éhezésről, de talán ennél is nehezebb beszámolni a megaláztatásról, a kirekesztettségéről, arról, hogy át kellett élniük saját lényük elértéktelenedését, a társadalomból való kivetettséget, az emberi létből való megfosztottságot. Sokaknak kellett elszenvedniük nemi erőszakot, és tudjuk, erről még nehezebb beszélni. A koncentrációtábor-szindróma komoly fizikai és pszichés tüneteket, lelki sérüléseket okoz: depressziót, az agresszorral való azonosulást, a felettes én legyengülését stb. Gyakori a túlélők önstigmatizációja: sok túlélő büntudatot érez (survivor's guilt), hogy miért éppen ő élte túl a borzalmakat. Ők azt mondják, nem a legjobbak jöttek vissza, a túléléshez erőszak, önzés tapad. Ez a dilemma időnként ahhoz a kérdéshez vezet, hogy lehet-e egyáltalán **az elpusztított áldozatok helyett és nevében beszélni**, hiszen ők élték át az igazi szenvedést, amiről a végül életben maradottak nem tudhatnak beszámolni. Közülük sokan érzik azt, hogy túlélőként nem reprezentálhatják a meggyilkoltakat, az ő végletes szenvedésüket.

Sok túlélő mondta el, hogy még évtizedekkel a szabadulás után is poszttraumás stressztől szenved, rémálmodtól, emléketörésektől, szorongásoktól. Az elvesztett barátok és családtagok hiánya, a megtiport identitásuk újjáépítésének nehézségei, a külvilág közönye rátelepszik az életükre. Ezek a végletes érzések elvezethetnek a túlélő öngyilkosságáig. Tudjuk, sok túlélő sorsa így teljesedett be, (hogy csak a legismertebbekre utaljak: Primo Levi, Bruno Bettelheim, Paul Celan, Jean Améry), de még a 2. és 3. generációnál is gyakoribbak az öngyilkossági esetek, mint a nem-áldozat populációban.

Ismét más túlélők azért nem beszélnek, mert amikor megpróbálták elbeszélni a történeteket, **környezetük nem hitt nekik**, mert az átélt borzalmak annyira embertelenek, elmondhatatlanok, kifejezhetetlenek. A hitetlen társadalom mintegy megvonta tőlük a tanúságtétel esélyét. A háború utáni nyilvános perekben meghallgatott túlélők narratíváit szűkebb-tágabb környezetük nem mindig fogadta megértően.

A többgenerációs traumaátadás nagy része akaratlanul is a családokban zajlik. Ma már számos interjú és pszichológusi esetfeltárás tanúskodik arról, milyen pszichoszomatikus nehézségeket, párkapcsolati problémákat élnek meg az 1. generációs túlélők. De az elvesztett család, a sok hiányzó rokon és az elfojtott traumatikus emlékek a szülői szerep gondtalan felvállalását is nehezíti. Persze nagyon különbözőek a választott vagy jobb híján elfogadott megoldások, attól függően, hogy milyen családot és hogyan próbál felépíteni a túlélő. Van, akik más üldözöttekkel kötöttek házasságot, mások pedig éppen, hogy olyan társat választottak, aki nem szenved hasonló traumától. Nagyon eltérő érzékenységek lehetnek egy mozaikcsaládban, ahol az egyes családtagoknak más és más veszteségei vannak, és különösen így van, ha elkövetők is részei a szűk vagy tágabb családnak.

A családon belüli kommunikáció megfigyelése, részletes elemzése magyarázatot adhat a traumaátadás jelenségére és folyamatára. Ezek a kutatások és a fiatalabb generációk beszámolóai azt bizonyítják, hogy a túlélők viselkedése egyes területeken (pl. ételmiszerfelhalmozás, túlevés, túlzott aggodás, vagy a költözködéskor, elutazáskor szükséges csomagolástól való averzió stb.) akkor is átörökíti a traumát a fiatalabb generációknak, ha nem beszélnek a traumáról. Sok családban a kommunikáció is árulkodó: egyes szavak **tabunak** számítanak, (például tábor, vonat, vagon, szappan stb.) és a leszármazottak ezek használatakor érzik a tabu nyomását. A tabu által jelzett falba ütköznek, még akkor is, ha ennek okait a hiányzó kommunikáció miatt nem is tudják feltárni. A zsidó szót különösen jellemzi ez a tabusított használat, és sok esetben a hozzá kapcsolódó averziók. A zsidó szó kiejtése (halkabban, speciális hangsúllyal, jellegzetes fejmozdulattal vagy arcjátékkal, kimondás közben körbepillantva stb.) akkor is jelzi a gyerekek számára, hogy valami titkos, szégyellnivaló, vállalhatatlan dologról van szó, ha ez konkrétan nincs megfogalmazva. De ezeknek az alig észlelhető jeleknek a következtében a gyerekek generációja gyakran szégyelli a szülők sorsát, és büszke, ha nem nézik zsidónak.

A túlélők közül sokak hagytak fel a vallással egyfajta dacreakcióként. Sokan ki is keresztelkedtek, vagy a nevüket is megváltoztatták, a felejtés, a hallgatás, az elfojtás és az elbújás útját választva. A magyarországi államszocialista rendszer ezt a választást támogatta. Így történhetett meg, hogy sok, a háború után született fiatal csak később és véletlenül, általában konfliktusok közepette tudta meg, hogy ő és családja zsidó (lásd Erős et al. (1985) „Hogyan jöttem rá, hogy zsidó vagyok?” című tanulmányt.)

Néhány – ritkább – esetben a második generáció traumatizálását éppen a Holokauszt trauma állandó felszínén tartása okozza. Ha a családi kommunikációban a gyerekek életkorát, érzékenységet és feldolgozási képességét figyelmen kívül hagyva állandó témává válik a szenvedés és a veszteség, ha a család nem ad megfelelő segítséget a feldolgozáshoz, súlyos traumatizáció jön létre a második generációban.

Vajon lehet-e **gyógyítani a Holokauszt okozta traumákat** és megállítani a generációkon keresztül folyó traumaátadást? A pszichológusok, pszichiáterek többféle módszert alkalmaznak, Virág Teréz mélyen hitt benne, hogy a kibeszélés megállíthatja az átörökítést. Szerinte a terápiában is fontos megismerni a környezetet, a szülők történeteit, a háttérben rejtőzködő traumát.

Az egyéni és társadalmi kibeszélés követelménye felveti a kérdést: **hogyan lehet és kell beszélni a traumatikus élményekről?** Aki nem beszél, miért nem beszél, aki pedig beszél, annak evvel mi a célja? Enyhíti-e saját fájdalmát, nem okoz-e súlyos traumát abban, akinek elmondja a történetét? Virág Teréz kutatásai nyomán egyértelmű: ha a szülői emlékezés figyelembe veszi a gyerek életkorát, ha optimálisan adagolt frusztrációval fokozatosan vezet be a traumatikus élményekbe, ha a szülő és a gyerek közötti viszony biztonságra, szeretetre épül, a traumaátadás elkerülhető. A pszichológiai gyakorlat azt mutatja, hogy nemcsak az elbeszélt szörnyű élmények lehetnek traumatikusak, hanem a csend, az elhallgatás is. A kutatások éppen azt igazolják, hogy a leszármazott generációk az elhallgatás közegében is megsejtik a traumát, az emocionális feszültségből ismeretlen, fájdalmas, szégyellt titkokra következtetnek, finom jelekből, a túlélők viselkedésének egyes mozzanataiból (pl. az evés körüli problémákból, lásd például Vajda Júlia (2023)) következtetnek az elhallgatott titkokra, és így nem mentesülnek a traumaátadás következményeitől. Az egyéni gyógyulást itt éppen a családi kommunikáció és viselkedés vizsgálata,

ezeknek az apró jeleknek a megtalálása és megfejtése indíthatja el.

Dina Wardi izraeli pszichoterapeuta a Holokausztban érintett családok két típusát definiálta: a „harcos családok” aktívak, beszélnek az emlékeikről, nem depressziósok. Az „áldozat-családok” passzívak, depressziósok, a családban a szorongás és a félelem légköre uralkodik, a gyerekeket túlzottan féltik, óvják, nehéz minden elválás, mert a veszteségre emlékezteti a családot. Ezekre a családokra jellemzőek az étkezések körüli problémák, az ételfelhalmozás, a túletetés stb. A gyerekeknek gyakran maguknak kell megküzdeniük a tagadás, elfojtás, a tabuk okozta félelmekkel. A hallgatás, a csend nem a béke és a nyugalom csendje, a gyerek érzi, hogy valami súlyos titok lappang, amelyet nem tud értelmezni. Segítség nélkül a leszármazottaknak nehéz megküzdniük avval az érzéssel, hogy szüleik áldozatok, tehát **gyengék** voltak. A családi áldozatok, traumák hatására a leszármazottak egymást követő generációiban is neurotikus tünetek képződnek, ezekben az esetekben kimutatható, hogy az anyai szenvedés domináns. Virág Teréz a szülői nehézségek között fontosnak tartja, hogy a háború után egyes túlélő anyáknak nehéz volt az anyaszerepet átélniük. Ilyenkor a csecsemővel kialakítandó „ősbizalom” („basic trust”) sérül (Erikson 1984), ami aztán a továbbiakban is nehezíti a kapcsolatokat és hozzájárul a többgenerációs trauma kialakulásához. Az ősbizalom azt a csecsemőkori élményt jelzi, amikor a gyermekben a szükségleteit kielégítő anyai, gondozói törődés nyomán kialakul a világgal és a másokkal szembeni alapvető bizalom. A megfelelő törődés hiányában ősbizalmatlanság alakul ki, mindkettő alapvetően meghatározza a fejlődő személyiség kapcsolatát és leendő viszonyát a világgal. Hasonló következtetésekre jutott Bálint Mihály (1994) magyar származású pszichoanalitikus, aki az anya-gyerek viszony elégtelenségére vezeti vissza az „östörés” („basic fault”) kialakulását, amely szintén kihat az egyén egész életére. A merev, megbízhatatlan, hideg szülői attitűd kedvez a trauma átadásának, de a túlzottan aggodalmaskodó, túl féltő szülői viselkedés is, a szülő attól való zsigeri félelme, hogy nem tudja felnevelni a gyermekét. Ezt a helyzetet még tovább ronthatja az egyén és külvilág közti szélesebb értelemben vett meg nem felelés, a kitaszítottság, a másság, a szegregáltság érzése. Magyarországi tapasztalat, hogy az elhallgatás hosszú korszaka után vagy alatt, a 3. generáció kezdett kérdezni és beszélgetni – bár későn – a túlélő nagyszülők generációjával. Az így megszülető visszaemlékezések

ugyanakkor erősíthetik a pozitív viszonyulásokat is, amikor például egymás segítségéről, összetartásról, bajtársiasságról szólnak.

Ismert az **emlékmécses gyermekek** problémája is, akikről többek közt Dina Wardi (1995) végzett kutatásokat. Ezek a gyerekek szüleik Holokausztban elpusztított gyerekeinek a nevét öröklik, és evvel a teherrel néha nehéz megküzdni. A Holokauszt szétrombolta a háború előtti szoros családi kapcsolatokat. Az emlékmécses gyerekek szülei tudat alatt azt a ki nem mondott elvárást támasztották háború után született gyerekeikkel szemben, hogy helyettesítőül szolgáljanak a megölt családtagokért, a szülők korábbi életéért, és reményt, új értelmet adjanak az életüknek. Nehéz szerep várt rájuk: érzelmi űrt kellett betölteniük: nekik kellett visszaállítaniuk a teljes család folytonosságát, valamiféle rejtett kapcsolatot kellett teremteniük a holokauszt során elveszített családtagokkal. Gyakran tudattalanul azonosultak az elhunyt családtagok sorsával. Az emlékmécses gyerekek kapcsán felmerül a kérdés: Mennyire kell nekik a meghalt gyerek „helyett” élniük, hogyan épül rá annak a gyerekek az identitása az övékre?

Arra, hogy egy társadalom hogyan építi fel a traumatikus eseményekre való emlékezést, óhatatlanul hat az események óta eltelt idő. Jan Assmann (1999) nemcsak az **egyéni és a kollektív emlékezet** közti különbséggel foglalkozott (ez utóbbi közösségi keretek között formálódik: családi, közösségi, nemzeti, vallási csoportok, intézmények keretei között), hanem a **kommunikatív és a kulturális emlékezet** különbségeinek definíciójával is. Assmann szerint megváltoznak ez emlékezeti diszkurzusok, amikor már nincsenek élő tanúi egy konkrét eseménynek, traumának. Egy-egy esemény bekövetkezése után mintegy 80 év az az időintervallum, amikor még mindennapi kommunikációban személyes narratívák jöhetnek létre, ez után már csak a közösség által megőrzött, intézményesített emlékezet marad, amely nem elsősorban direkt szóbeli narratívákra épül, mint a kommunikatív emlékezet által továbbított történetek, hanem megőrzött, írott szövegekre, rítusokra, ünnepi megemlékezésekre, műalkotásokra, szimbólumokra. Ez a kollektív emlékezet a kulturális emlékezet, amelynek funkciója kollektíva identitásának, önreprezentációjának fenntartása. múltjának reprezentációja.

Az eltelt 80 évben nagyon sok különböző írás, előadás, film, művészeti alkotás stb. készült Holokausztról. Ennek kapcsán szintén több dilemma létezik. **Ki beszéljen** egy történelmi traumáról,

például a Holokausztról vagy a trianoni országvesztésről: **a túlélő, vagy a szakember**, történész, pszichológus, szociológus, filozófus? Melyik az **autentikus diszkurzus**?

A túlélők tanúságtételének hitelességét, autenticusságát az alapozza meg, hogy olyan részletekről tudnak beszámolni, amelyek a szakember számára csak ezekből az elbeszélésekből ismerhetők meg, hatásuk is azon alapszik, hogy személyesen átélt eseményekről, érzelmekről első kézből számolnak be. Ez a fajta narratíva gyakran nemcsak tényekről, hanem érzésekről, fájdalmakról, áldozatiságról szól, így tehát emocionális töltettel bír. Persze ezek a visszaemlékezések egymástól is különböznek, attól függően, hogy az adott egyén hol, mit élt át, hogyan tudja az emlékeit megfogalmazni, hány éves korban élte át az eseményeket, de még attól is, hogy milyen életutat választott a háború után. (például, hogy visszajött-e Magyarországra, mekkora veszteségeket élt át, hogyan fogadta a korábbi környezete, sikerült-e családot alapítania stb.). A túlélők történetei ugyanakkor problematikusak is lehetnek, és nem csak azért, mert a különböző történetek eltérő nézőpontokat jeleníthetnek meg, hanem azért is, mert az elbeszélőknek eltérő céljai lehetnek a narratíva megfogalmazásakor, például egy szemtanú célja lehet saját felelősségének csökkentése, vagy saját és csoportja szenvedésének a felnagyítása. Az egyéni visszaemlékezésekre, de még inkább az emlékezetről szóló nyilvános diszkurzusokra jellemző a szenvedéstörténetek méricskélése, a „versengő áldozatiság” („competing victimhood”). A magyar emlékezetpolitikai kutatások (Gyáni Gábor, Ungváry Krisztián és mások) különösen a két nagy 20. századi trauma esetében mutatják ki ezt a jelenséget. A trianoni országvesztés és a Holokauszt traumájára a magyar társadalom különböző rétegei eltérően reagálnak még évtizedekkel a traumák bekövetkezése után is. Mindkét trauma élénken él a magyar társadalom emlékezetében, ám a társadalom eltérő csoportjai maguknak tartják fenn az áldozatiság megítélését, másképp értékelik e két trauma-drámát, és azok hatását a társadalomra. Az, hogy mindkét trauma részét képezi jelenkori politikai-ideológiai harcoknak, erőteljesen megosztja a magyar társadalmat és kérdésessé teszi, hogy a társadalom mikor lesz képes békésen megítélni ezt a két nagy 20. századi traumát.

Az egyéni tanúságtételre épülő elbeszélések és a szakértői elemzések kapcsán felmerül az a dilemma is, hogy a „történelem alulnézetből” típusú egyéni tapasztalatokra, átélt élményekre épülő elbeszélések

csak egy kis részét érintik az eseményeknek, nem látják át a nagy egészet, a rendszert, amelyről inkább a szakember, a történész tud érvényes állításokat tenni. És bár felmerül a kérdés, hogy pontosan milyen kapcsolat lehet a **történelmi emlékezet és a történelmi elemzés** között, a tisztán látáshoz, a megfelelő értékeléshez valószínűleg mindkettőre szükség van. A sokféle egyéni narratíva, visszaemlékezés, tanúságtétel részleteiben és különböző nézőpontokból tanúskodik a történelmi eseményekről, a szenvedésről, az embertelen borzalmakról, és az egyén számára adott cselekvési módokról, így a sok részletből kirajzolódik a korabeli politika, például a fasiszmus logikája, az egész embertelen rendszer működése. A szakember, a történész, a pszichiáter, a társadalomkutató a dokumentumok, történelmi adatok és tények mellett ezekre az egyéni narratívákra, ezekre az alulnézetből közvetített eseményekre is építi a szakmai apparátussal és elméleti tudással megrajzolt általános képet, az ún. big picture-t.

Az emlékezés gyakran kapcsolódik konkrét tárgyakhoz, helyekhez, de akár elvont szimbólumokhoz is. A Pierre Nora (Nora 1984, 1986, 1992) francia történész által definiált **emlékhely** („*lieu de mémoire*”) kialakítása az a folyamat, ahogy egy társadalom tárgyakat, helyeket, eseményeket tölt meg szimbolikus tartalommal, hogy megőrizze a számára fontos történelmi események emlékeztetét. Az emlékhely nem csak fizikai hely lehet, hanem bármilyen tárgy, szimbólum, művészeti alkotás, szöveg, rítus vagy intézmény, amelynek funkciója az emlékezet megőrzése, fenntartása, a közösség identitásának kifejezése. Franciaországban például a Panthéon, a Marseillaise, a Bastille lerombolásának napja vagy a nemzeti trikolor mind ilyen emlékhelyként funkcionál.

Az emlékezet-kutatásnak avval a dilemmával is szembe kell néznie, hogy másfajta diszkurzusok működnek a **történelmi elemzés** szaktudományos szövegeiben és a történelemtől szóló **laikus szövegekben** (public history).

A Trianon-trauma és a Holokauszt-trauma nem vált a magyar társadalom közös nemzeti emlékezeti helyévé, bár mindkettő a 20. század nagy traumája volt, amelyek ma is jelen vannak mind a történetírásban, mind a nyilvános beszédben. Ám a mindkét területen létrejövő narratívákban jelen van az eltérő értékelés, a nézőpontok érvényességének méricskélése, a szembenálló oldal hibáztatása, a versengő áldozatiság, a „nagyság” kijelölésének eltérő módzatai. Gyáni Gábor több írásában is (Gyáni 2013, 2016, 2020, 2022) rámutat arra,

hogy a kollektív emlékezetben megőrzött események, traumák konstruáltak, vagyis függenek attól, hogy milyen narratívák, mítoszok alkotják, milyen emlékképekre épülnek. Ezeket az adott közösség választja ki és hagyja jóvá, így az adott közösség értékszemléletét tükrözik. Ha akár a hivatalos történelmi elemzéseket, akár a történelmi eseményekről a nyilvánosságban megjelenő narratívákat (public history) vizsgáljuk, egymással erőteljesen szembenálló trauma-narratívákat találunk. Trianon és a Holokauszt gyakori témája mindkét típusú szövegnek, de egyik sem alkalmas arra, hogy igazi nemzeti emlékhellyé váljon. A Trianon-trauma a magyar emlékezetpolitikában erőteljesen jelen van, de főleg „hideg” hivatalos, esetenként kiüresedett megemlékezések, politikailag működtetett kultuszok által. Az ilyen emlékezetpolitikai aktusok túlzottan merevvé válhatnak, instrumentalizálódhatnak, és nem képesek arra, hogy a gyász, az őszinte megemlékezés terévé váljanak. Trianon emlékezete az elmúlt 105 évben többször vált a nyilvános beszéd vezető témájává, ám szinte mindig politikai célzatossággal, az áldozatiság nézőpontját téve a fókuszba, a nyugati hatalmak és/vagy a környező országok és népek áldozataiként emlékezve meg a magyarságról, az áldozati szerepet, a veszteséget a zsidóság, a szabadkőművesek, a baloldal és más ellenséges erők cselvetésének, ármánykodásának, összeesküvésének tulajdonítva.

A Holokauszt trauma közös nemzeti emlékezeti helyé válását pedig akadályozza az az évszázados probléma, hogy a magyar társadalomnak nem váltak konszenzuális részévé az ország népességét alkotó egyes népcsoportok, vallási, etnikai csoportok, így az elsődlegesen rájuk vonatkozó traumadramák sem képződhetnek meg a nemzeti emlékhely szintjén, mivel a magyar társadalom és főleg a magyar államhatalom és intézmények cselekvő felelőssége a traumában megkerülhetetlen. A Holokausztról szóló diszkurzus nehezen tudja elrejtetni azt a tényt, hogy a magyar állam képviselői, de a magyar társadalom tagjai is tettesként, vagy legalábbis by-standerként, néma szemtanúként és gyakran kedvezményezettként aktív vagy passzív szerepet játszottak a tragédiában. Magyarországon a megosztott emlékezetkultúra és -politika miatt jelenleg nincs esély a két nagy trauma-dráma nemzeti emlékhellyé válására.

Az emlékezet-kutatások témakörében nemzetközi vita tárgya a **Holokauszt-emlékezet globalizálódása**, ahogy más népiertások ikonikus jelképévé vált az utóbbi évtizedekben. Egyes kutatók a

Holokauszt egyediségét hangsúlyozzák, mások az egyes genocídiumok eltérő vonásait, ismét mások a Holokausztot a közös emberi történelem során létrejött sokféle szenvedés mintájának tekintik és az emberi gonoszság elleni küzdelem mementójának tartják. Hannah Arendt (2001) sok vitát kiváltott Eichmann Jeruzsálemben című könyvében a „gonosz banalitásáról” beszélt, kimutatva azt, hogy a szörnyűséges bűnökhöz nem kell ördögi lélek, elég egyszerű hivatalnokként a bűnös rendszer szorgalmas és kételymentes kiszolgálása. Így válik a „parancsra tettem” védekezési eszközzé bármely elnyomó rendszer aktív tagjai számára. Így a Holokauszt borzalmait végrehajtó fasiszta funkcionárius bármely más genocídium végrehajtóinak előképévé, szimbolikus mintájává válik. Jeffrey Alexander (2002) az emberi szenvedés és a gonosz általánosított szimbólumáról, emblematis és ikonikus traumáról beszél, amely rögzül egy közösség emlékezetében és át is formálja azt. A Holokauszt ezért nem csak a zsidóság traumatikus élménye, hanem az egész emberi civilizációt módosította, amennyiben a szenvedés és a gonoszság narratíváján keresztül átalakította a morális felelősség, az identitás és a gondolkodás fogalmát.

Michael Rothberg (2009) a versengő emlékezetek nézetével szemben a multidimenzionális vagy multidirekcionális emlékezetet teszi kutatása középpontjába. Szerinte fontos az egyes traumatikus eseményeket globális és történeti viszonyrendszerben elemezni, mert az egyes emlékezeti formák kapcsolatba léphetnek egymással, kölcsönösen hathatnak egymás narratíváira. A multidirekcionális emlékezet kapcsán a Holokauszt más háborúkra, diktatúrákra, szenvedéstörténetekre vonatkoztatásáról ír, a Holokauszt emlékezetét kapcsolatba hozva olyan más történeti és globális traumákkal, mint a rabszolgaság vagy a kolonializáció. Ebben a nézetrendszerben lehetőség nyílik arra is, hogy a kisebbségi narratívák (például a roma Holokauszt) is érvényesülhessenek. Ugyanakkor nem szabad szem elől téveszteni az aktuálisan fennálló hatalmi viszonyokat a trauma narratívák vizsgálatakor.

A 80. évforduló, a túlélők egyre csökkenő száma különösen relevánssá teszi azt a kérdést, hogyan lényegül át a személyesen átélt diszkurzív emlékezet kollektív emlékezetté (Jan Assmann 1999), hogy a harmadik generáció számára már csoporttudattá váljon? Aleida Assmann (2016) szerint a 3. generáció az elődökkel ellentétben történeti, kulturális és etikai szempontból képes közelíteni a múlthoz, mintegy hidat képezve a múlt és a jövő között,

felelősséget vállalva az emlékezésért. Ez a generáció válhat képessé arra, amire az első és második nem, hogy meghallgassa nemcsak az áldozatok, de a tettesek és az ő leszármazottaik történetét is. Ilyen kutatásokat végzett Dan Bar-On (1989, 2006) izraeli pszichiáter professzor vagy az ő nyomán az amerikai Samson Munn (1995). Dan Bar-On a 70-es években folytatott kutatásokat a Holokauszt túlélők gyerkeinek pszichikai problémáival kapcsolatban, akiknél haragot, szégyent, elfojtást, feldolgozatlan bűntudatot talált. Később Bar-On felfigyelt arra, hogy a tettesek gyermekei is hasonló, bár más jellegű pszichikai terheket cipelnek: szégyent, elfojtást, a szülők tetteivel való szembefordulás nehézségeit. 1985-től Bar-On 2. generációs túlélők és fasiszta elkövetők gyerkeinek rendszeres találkozóit hozta létre (TRT csoportok: To Reflect and Trust) és vizsgálta hosszú éveken keresztül a köztük létrejövő kapcsolatokat. A cél nem a megbékélés erőltetése volt, hanem a hallgatás megtörése, a múlt közös feldolgozása, az identitások újra definiálása. Módszerének lényege: „elmesélni az életünket, majd meghallgatni az ő történetét”. A találkozók nagyon érzékenyek voltak. Düh, sírás, bűntudat, vád és védekezés jellemezte őket, de végül azt bizonyították, hogy lehetséges a múltbeli ellenséges szembeállásból párbeszédet, majd empátiát létrehozni. Samson Munn ugyanezt a kutatási módszertant alkalmazta ausztriai csoportok hasonló vizsgálata során.

80 évvel a Holokauszt után talán újragondolhatjuk Adorno (1977) (gyakran tévesen idézett) kijelentését, hogy „*Auschwitz után verset írni barbárság*”. De az az etikai és esztétikai dilemma még mindig fennáll, hogy a kultúra fennmaradhat-e a barbárság kontextusában. Talán látszik ma már egy gyenge, halvány reménysugár: az irodalom, a művészetek segíthetnek a megértésben, a traumák feldolgozásában. Jean Cayrol (1946, 1997) Mauthausenből hazatért francia költő és író szerint a Holokauszt után újra kell definiálni az irodalom szerepét, **egyén és történelem** problematikussá váló viszonyát. Szerinte Auschwitz után az irodalom szerepe nem a szépség, hanem a fájdalom jelenlétének fenntartása, a halál árnyékából való visszatérő tanúságtétel.

A Holokauszt irodalom nagyon sokféle, a helyszíni naplók, a rögtön a háború után leírt élmények, a későbbi visszaemlékezések, szóbeli és írásbeli beszámolók, tanúságtételek, bírósági tanúvallomások, a sok interjú más és más szemszögből örökíti meg a szenvedést, (hogy csak az egymástól eltérő női és férfi elbeszélések különbségeit említsem), és szolgál

mementóul a későbbi nemzedékeknek. Ezeket a visszaemlékezéseket foglalják rendszerbe és egészítik ki a történészek és más szakemberek objektivitásra törekvő, dokumentumokon alapuló, a „nagy képet” bemutató elemzései. Végezetül hadd hivatkozzam Charlotte Delbora (1965, 1971, 1971), a francia ellenállás nem zsidó tagjára, aki 3 éves koncentrációs tábori élményeit és annak következményeit több kötetben, irodalmi narratívában adta közre. Delbo azt mondta, „*fegyverként használom az irodalmat*”. És arra a kifogásra, hogy nincsenek szavak, amelyekkel ki lehet fejezni a szenvedést, azt mondta, meg kell találni a szavakat, mert nincsen semmi a nyelven kívül.

Magyarországon, tapasztalataim szerint nem, vagy csak kevésbé növekedett a szolidaritás, egymás traumáinak meghallgatása és megértése. Felmerül az a kérdés, hogy a muzealizáció, a hivatalos megemlékezések sora megfelelő terepe-e a hatékony megőrzésnek és a társadalmi traumák feloldásának. A múltat átpolitizáló, saját hatalmi igényei szerint átalakító diszkurzus, legyen szó tankönyvekről, iskolai oktatásról, ünnepi szónoklatokról vagy más fórumokról, nem szolgálja a tisztán látást. Miközben szaporodnak a visszaemlékezések és a megemlékezések, a társadalom nem szeret szembenézni múltjának evvel a sötét foltjával. A gyorsan letudott hivatalos megemlékezések kiüresednek, az érdek vezérelte nyilvános kommunikáció a cinizmust erősíti. A növekvő antiszemitizmus, rasszizmus, a nyilvánosságot előntő gyűlöletbeszéd és a szélsőjobb terjedése erről tanúskodik. De éppen ezért, azt gondolom, ezekkel szemben is fontos az emlékezés.

Felhasznált irodalom

- Adorno, Theodor W.: *Kulturkritik und Gesellschaft*. I. Frankfurt: Suhrkamp. 1977.
- Alexander, Jeffrey C.: On the Social Construction of Moral Universals : The 'Holocaust' from War Crime to Trauma Drama. *European Journal of Social Theory* 2002 5(1): 5-85.
- Arendt, Hannah: *Eichmann Jeruzsálemben. Tudósítás a gonosz banalitásáról*. Ford: Pató Attila. Budapest: Osiris. 2001. [*Eichmann in Jerusalem: A Report on the Banality of Evil*. Viking Press, 1963].
- Assmann Aleida: *Rossz közérzet az emlékezetkultúrában: Beavatkozás*. Ford. Huszár Ágnes. Budapest: Múlt és Jövő. 2016. [*Das neue Unbehagen an der Erinnerungskultur. Eine Intervention*. München: C.H. Beck, 2013].

- Assmann, Jan: *A kulturális emlékezet. Írás, emlékezés és politikai identitás a korai magaskultúrákban*. Ford. Hidas Zoltán. Budapest, Atlantisz. 1999. [*Das kulturelle Gedächtnis: Schrift, Erinnerung und politische Identität in frühen Hochkulturen*. München, 1992].
- Bar-On, Dan (1989): *Legacy of Silence: Encounters with Children of the Third Reich*. Cambridge, Massachusetts and London, England: Harvard University Press.
- Bar-On, Dan: *Tell Your Life Story: Creating Dialogue among Jews and Germans, Israelis and Palestinians*. Budapest: Central European University Press. 2006.
- Bálint Mihály: *Az östörés. A regresszió terápiás vonatkozásai*, Budapest: Akadémiai Kiadó. 1994. [Balint, Michael: *The Basic Fault: Therapeutic Aspects of Regression*. London: Routledge, 1968].
- Cayrol, Jean: *Poèmes de la nuit et du brouillard*. Éditions Pierre Seghers, 1946
- Cayrol, Jean: *Alerte aux ombres 1944-1945*. Paris : Éditions du Seuil. 1997.
- Eger Edit Eva: *A döntés*. Budapest: Libri. 2020. [*The Choice – Embrace the Possible*. New York: Scribner, 2017].
- Erikson, Erik H.: *Gyermekkor és társadalom*. Ford. Mérei Ferenc, Buda Béla. Budapest: Gondolat Kiadó. 1984. [*Childhood and Society*. WW Norton and Co. 1950].
- Erős Ferenc — Kovács András — Lévai Katalin: „Hogyan jöttem rá, hogy zsidó vagyok?” Interjúk. *Medvetánc*, 1985/2-3, 129-144.
- Frankl, Viktor E.: *...mégis mondd Igent az Életre. Egy pszichológus megéli a koncentrációs tábor*. Budapest: Európa Könyvkiadó. 1988. [Man's Search for Meaning. Boston: Beacon Press. 1959].
- Gyáni Gábor: *A történelem mint emlék(mű)*. Budapest, Kalligram. 2016.
- Gyáni Gábor: *Nemzet, kollektív emlékezet és public history*. *Történelmi Szemle* 2012/3. 357-375.
- Gyáni Gábor: Traumadráma és reprezentáció. In: Bárdos K. – Heller M. – Vörös K. (szerk.): *A holokauszt nemzedékei*. Budapest: Animula Kiadó. (é.n. 2022).
- Gyáni Gábor: *A Nation Divided by History and Memory: Hungary in the Twentieth Century and Beyond*. London: Routledge. 2020.
- Kertész Imre: Sorstalanság. Szépirodalmi, Budapest, 1975.
- Kundera, Milan: *A lét elviselhetetlen könnyűsége*. Ford.: Körtvélyessy Klára, Budapest: Európa Kiadó. 1992. [*Nesnesitelná lehkost bytí* 1982].
- Lévi, Primo: *Akik megmenekültek és akik odavesztek*, Budapest: Európa Könyvkiadó. 1991.
- László Klári (szerk.): *Magyar emlékmécsesek. Tanulmányok a KÚT Pszichoterápiás rendelő gyakorlatából: holocausttúlélők és leszármazottaik terápiaja*. Budapest, (Magatartástudományi Füzetek, 4). *Thalassa* 1994, 1-2.
- Munn, Samson, C.: The Vienna Encounter. <https://remember.org/educate/munn2>. 1995.
- Nora, Pierre: *Les Lieux de mémoire*, Paris, Gallimard, coll.« Bibliothèque illustrée des histoires ». 1984, 1986, 1992.
- Rakoff, V. - Sigal, J. J. - Epstein, N.: Children and families of concentration camp survivors. *Canada's Mental Health*, 1966. 14, 24–26.
- Rothberg, Michael: *Multidirectional Memory: Remembering the Holocaust in the Age of Decolonization*. Stanford University Press, 2009.
- Sigal, J. J. - Silver, D. - Rakoff, V. - Ellin, B.: Some second-generation effects of survival of the Nazi persecution. *American Journal of Orthopsychiatry*, 1973. 43(3), 320–327.
- Vajda Júlia: *Ott, akkor... Túléléstörténetek a soárból*. Budapest: Múlt és Jövő Alapítvány. 2023.
- Virág Teréz: Kollektív trauma - egyéni öngyógyítás. Lukács Dénes (szerk.): *Tudományos előadások 1991-92*. Budapest: Magyar Pszichanalitikus Egyesület, 23-34.
- Virág Teréz: A Holokauszt-szindróma megjelenése a pszichoterápiás gyakorlatban. *Thalassa* 1994a (5) 1-2. 129-138.
- Virág Teréz Holokauszt és neurózis. *Irányzatok és kutatások a mai magyar pszichoanalízisben*. Budapest: Animula Kiadó. 1994b 193-202.
- Virág Teréz (szerk.): Elhúzódó társadalmi traumák hatásának felismerése és gyógyítása. Budapest: Animula Kiadó. 1997.
- Virág Teréz: A vészorszak hatása a holokauszt-túlélők második generációjának magatartására (tanulmány). *Múlt és Jövő* 2001/1 85-90.
- Virág Teréz – Bárdos Katalin – Kardos Péter (szerk.): *„Mély kútba tekinték”*. Budapest: Animula Kiadó. 2006.
- Wardi, Dina: *A holocaust gyermekei*, Ford: Ehmann Bea. Budapest: Ex Libris. 1995. [*Memorial Candles: Children of the Holocaust*. London: Routledge. 1992].