

Susan Forward: *Mérgező szülők*

könyvajánló, kivonat

„Igaz, hogy vert az Apám, de csak azért, hogy kordában tartson. Nem értem, mi köze ennek ahhoz, hogy tönkrement a házasságom.”

A *Mérgező szülők* olvasmányos, gyakorlatias, szemfelnyitó önségítő könyv a családon belüli erőszak egykori gyerek-áldozatainak, akik a felnőttkorba érkezve szeretnék végérvényesen maguk mögött hagyni a bántalmazó szüleik okozta traumák hatásait és jelenig ható torz örökségét.

E téma fontosságát számtalan kutatás és gyakorlati megfigyelés bizonyítja, amelyekből újra és újra kiderül, hogy a gyerekkori bántalmazás megfelelő feldolgozás hiányában egész életre ható sérüléseket okoz. A lelki, testi vagy szexuális erőszak gyerekkori megélése erőteljesen torzítja a gyerek fejlődő személyiségét, és még felnőttkorban is képes megkeseríteni az egykori áldozat életét. A biztonságos világban való hit és az emberekben való bizalom elvesztése, az elszigetelődés és az elmagányosodás, az intimitástól való rettegés, a rémálmok és kínzó emlékek bevillanása, a régi rettegés által túlgerjesztett idegrendszer okozta tünetek (álmatlanság, állandó érzelmi fel- vagy lehangoltság, alkohol-, drog- vagy gyógyszerek kiváltotta függőség) gyakran évtizedekkel a bántalmazó szülő halála után sem szűnnek meg.

A *Mérgező szülők* nagy erőt kíván az érintett olvasótól: arra invitál, hogy lapról lapra többre emlékezzünk, és olyan emlékeinkkel nézzünk szembe, melyeket talán még senkinek nem mondtunk el. A szerző a szembenézésen túl a kimondásra is buzdít: minden történet kimondható, leírható. Az elkövetőnek vagy gyerekkori önmagunknak címzett levelek megírása például a felépülés egyik jelentős mérföldköve. A könyv ugyanakkor komoly belső megerősítést is ad: az idézett túlélők történeteit olvasva lassan ráébredünk, hogy fájdalmas emlékeinkkel, szüleink gonoszságával, kegyetlenségével vagy közönyével nem vagyunk egyedül - százezrek élték át ugyanazt, amit mi elszigetelt kisgyerekként megtapasztaltunk.

Kik a mérgező szülők?

Időnként nem könnyű megállapítani, hogy a szülők mérgezőek-e, vagy hogy azok voltak-e. sok embernek okoz nehézséget a szüleivel való kapcsolata. Ez még önmagában nem jelenti azt, hogy a szülők érzelmileg destruktívak. Sokan bizonytalanok abban, hogy vajon rosszul bántak-e velük szüleik, vagy csak ők „túl érzékenyek”.

A következő kérdőívet azért állította össze Susan Forward, hogy segítsen eldönteni ezt a dilemmát.

Lehet, hogy néhány kérdés szorongást és kínos érzést kelthet a megkérdezettben, de ez így van rendjén. Mindig nehéz bevallani magunknak az igazságot azzal kapcsolatban, hogy mennyi sérülést okoztak nekünk a szüleink.

Az egyszerűség kedvéért többes számban utalnak a kérdések a szülőkre, de a válaszok természetesen vonatkozhatnak csupán csak az egyikükre.

Ha a kérdések csak egyharmadára is igennel felelünk, akkor ez a könyv nagyon sokat segíthet nekünk.

Kérdőív:

I. Gyermekkorai kapcsolat a szülőkkal

1. Mondták-e neked a szüleid, hogy rossz vagy és hitvány? Szólítottak-e sértő neveken? Kritizáltak-e állandóan?
2. Okoztak-e neked a szüleid fizikai fájdalmat, hogy fegyelmezzenek? Vertek-e szíjjal, seprűnyéllel vagy más eszközökkel?
3. Alkoholizáltak-e, vagy éltek-e kábítószerrel? Érezted-e úgy, hogy összezavarodsz ettől? Érezted-e kínosan magad, megrémülve, sértve? Támadt-e szégyenérzeted?
4. Súlyosan depressziósak vagy megközelíthetetlenek voltak-e a szüleid érzelmi nehézségek vagy fizikai, illetve mentális betegség miatt?
5. Neked kellett gondoskodnod a szüleidről a problémáik miatt?
6. Tettek-e veled olyasmit a szüleid, amit titokban kellett tartanod? Zaklattak-e bármilyen módon szexuálisan?
7. Gyakran féltél a szüleidtől?
8. Féltél-e kifejezni a dühödöt a szüleiddel szemben?

II. Felnőttkori élet

1. Rendszeresen bonyolódasz romboló vagy bántó jellegű kapcsolatokba?
2. Úgy gondolod, hogy ha valakihez túl közel kerülsz, akkor az illető megbánt és/vagy elhagy?
3. A legrosszabbra számítasz az emberektől? Az élettől általában?
4. Nehezen ismered ki önmagadat, érzelmeidet és szándékaidat?
5. Attól félsz, hogy ha az emberek megismerik az igazi énedet, akkor nem fognak szeretni?
6. Szorongsz, amikor sikert érsz el, és tartasz attól, hogy valaki azt gondolja, hogy csak lódtasz?
7. Szoktál-e nyilvánvaló ok nélkül haragot vagy szomorúságot érezni?
8. Maximalista vagy?
9. Nehezen tudod-e elengedni, és jól érezni magad?
10. Úgy tapasztalod, hogy a legjobb szándékaid ellenére is úgy viselkedsz, mint a szüleid?

III. Felnőttkori kapcsolat a szülőkkal

1. Úgy kezelnek a szüleid, mintha még mindig gyerek volnál?
2. Életed fontos döntéseiben szükséged van-e a szüleid helyeslésére?
3. Tapasztalsz-e heves érzelmi, vagy fizikai reakciókat, miután a szüleiddel találkoztl, vagy amikor tudod, hogy találkozni fogsz velük?
4. Félsz ellenkezni a szüleiddel?
5. Manipulálnak-e a szüleid fenyegetéssel, vagy büntudatkeltéssel?
6. Manipulálnak-e pénzzel a szüleid?
7. Érez-e felelősséget szüleid érzéseivel kapcsolatban? Amikor rosszkedvűek, úgy érzed, hogy te tehetsz róla? A te dolgod volna arról gondoskodni, hogy nekik jobb legyen?
8. Úgy érzed, hogy akármit csinálsz, az sosem elég jó a szüleidnek?
9. Hiszel abban, hogy egyszer talán jobbak lesznek majd a szüleid?

A könyv részei:

Első rész: A mérgező szülők

„szüleink mentális és emocionális magvakat ültetnek el bennünk – magvakat, amelyek velünk együtt fejlődnek és növekednek. Egyes családokban ezek a szeretet, a tisztelet és a függetlenség magvai. Sok más családban azonban a félelemé, a kényszeré és a büntudaté.”

Egy szülő sem lehet tökéletes. Senki sem képes minden pillanatban érzelmileg rendelkezésre állni, ilyenkor kiabál, vagy túlzottan korlátozóvá válik, azaz még ésszerű és hasznos dolgokat is tilt! A legtöbb gyermek fel tudja dolgozni az időnkénti dühkitöréseket, ha mellette sok szeretetben és megértésben részesül.

Azok a szülők, akiknek negatív viselkedése állandóan jelen van a gyerek életében – ők a „mérgező szülők”. Miért is? Mert az általuk okozott érzelmi károsodás méregként terjed szét a gyermek egész lényén, s ahogy a gyermek felnő – úgy fokozódik a fájdalom!

Milyen szülők okozhatnak kárt?

1. Istenszerű szülők – a tökéletes szülő mítosza

„Tökéletesnek hittem őket, és amikor bántottak, azt gondoltam, hogy én vagyok a rossz.”

Az istenszerű szülőkhöz vetett hit két alapvető doktrínája:

- *„Én rossz vagyok, a szüleim pedig jók.”*

- *„Én gyenge vagyok, a szüleim pedig erősek.”*

Születésünkkel kezdjük felépíteni a „tökéletes szülő” mítoszát azzal, hogy szüleinket „Istenszerű” lényeknek tekintjük, hiszen teljesen rájuk vagyunk utalva, s ők gondoskodnak rólunk. Eszünkbe sem jut feltételezni, hogy ők sem tökéletesek. Életünk második-harmadik évében már kezdjük érvényesíteni függetlenségünket. A szülőktől való elválás folyamata a pubertás és a kamaszkor idején éri el csúcspontját, amikor aktívan szembeszállunk a szülők értékeivel, ízlésével és tekintélyével. A „mérgező szülők” a szobatisztaságra szoktatástól a kamaszkorig a lázadást, a különbözőséget személyes támadásként élik meg!

Kultúránk és vallásaink egyhangúlag a szülői tekintély mindenhatóságát támogatják. Tabunak számít érdekeink érvényesítéséért a szüleinknek ellenszegülni. Általános felfogás, hogy szüleinknek joguk van irányítani bennünket, pusztán mert életet adtak nekünk. A gyerek istenszerű szülei kegyeire van bízva, és sosem tudhatja, hogy mikor sújt le rá a következő villám. Következmény: minden felnőtt emberben – legyen akármilyen sikeres is – amennyiben régen mostohán bántak vele, mélyen legbelül ott rejtőzik egy kiszolgáltatott, rémült kisgyerek!

A továbblépés feltétele a szülőkhöz való kritikátlan lojalitás feladása. Ezután foghatunk csak hozzá, hogy tudatosítsuk, majd feldolgozzuk a múlt értelmetlen, káros szülői üzeneteit.

2. Alkalmatlan szülők – inkompetens szülők

„Attól, hogy nem így akartátok, még nagyon fájt.”

„A láthatatlan gyerek”:

Azok a szülők, akik energiájukat saját fizikai és érzelmi talpon maradásukra fordítják, hatalmas erejű üzenetet közvetítenek a gyerek felé: „A te érzéseid nem fontosak, csak én számítok.”

Kellő idő, figyelem és gondoskodás hiányában az ilyen gyerekek közül sokan úgy érzik, szinte láthatatlanok – mintha nem is léteznének. Hogy a gyerekekben kifejlődjön önbecsülése – az az érzés, hogy nemcsak a helyet foglalja, hanem számít és fontos -, szüksége van rá, hogy szülei érvényesnek tekintsék igényeit és érzelmeit.

Ha valamilyen negatív esemény történik a családban, a gyerekek szinte mindig azt a következtetést vonják le, hogy ők a hibásak.

A bántalmazás könnyen felismerhető, ha a szülő veri vagy állandóan szapulja a gyermekét. Az elégtelen vagy inkompetens szülők mérgező hatását azonban már nehezebb tetten érni. Ha a szülő inkább azzal okoz fájdalmat, amit nem tesz meg, semmint azzal, amit megtesz, az összefüggés a felnőttkori problémák és az ilyen jellegű ártalmas hatások között nagyon nehezen ismerhető fel. Az ilyen szülő gyerekei egyébként is hajlamosak tagadni, hogy ezek az összefüggések egyáltalán léteznének.

3. Irányító szülők – „Miért nem hagyják, hogy éljem a saját életem?”

„mindig azt érezteti velem, hogy bármit is teszek, rosszul csinálom.”

Azok a gyerekek, akiket nem bátorítanak cselekvésre, próbálkozásra, felfedezésre, boldogulásra és – az esetleges kudarc kilátásával – kockáztatásra, gyakran tehetetlenek és elégtelenek érzik magukat.

A feleslegessé válástól való félelem sok irányító szülőt arra indít, hogy gyerekében állandósítsa a tehetetlenség érzését.

Amint a felnőtt gyerek megpróbálja a kezébe venni élete irányítását, büntudattal, frusztrált dühvel és a hűtlenség érzésével fizet meg érte.

A gyerek házassága különösen fenyegető tud lenni az irányító szülő számára. A házastársat úgy tekinti, mint riválist, aki az ő gyereke szeretetéért verseng vele. Ez borzalmas csatákat eredményez a szülők és a házastárs között, a felnőtt gyerek pedig a megosztott lojalitás miatt két tűz közé kerül.

- *Manipulatív szülők:*

„ha tehetné, még levegőt is venne helyettem.”

A manipuláció sarokba szorítja az embereket: ha szembe szegülnek, meg kell bántaniuk valakit, aki „csak kedves akar lenni”. Legtöbbjüknek könnyebb, ha engednek.

A manipulatív szülők mesterei a büntudatkeltésnek.

„Bezzeg a húgod...”

4. Alkoholista szülők

„megszerettem az italt, mert ettől apa is jobban szeretett engem.”

„Az alkoholizmus olyan, mint egy dinoszaurusz a nappaliban.”- mondja a szerző. „Egy kívülálló számára a dinoszauruszt lehetetlen nem észrevenni, de azokat, akik együtt élnek vele, a szörny eltávolításának kilátástalansága arra kényszeríti, hogy úgy tegyenek, mintha nem is létezne. Csak így képesek együtt élni vele. Hazugságok, kifogások, titkok mérgezik meg a légkört ezekben az otthonokban, kimondhatatlan érzelmi káoszt okozva ezzel a gyerekekben.”

A kábítószer fogyasztó szülők esetében szinte ugyanez a helyzet.

A családtagok kifele minden erejükkel a „normális család” látszatát próbálják meg fenntartani. A gyerekekre nézve a „normális család” látszata különösen romboló hatású, mivel arra kényszeríti, hogy letagadja saját érzéseinek és észleléseinek valóságát.

Alkoholista szülők gyerekei felnőttként gyakran választanak maguknak szintén alkoholista párt. Az ismerős dolgok a kényelem és a rend érzetét keltik életükben. Ismerik a szabályokat, és tudják, hogy mire számíthatnak. Újragerjesztik a korábbi konfliktusokat, mert azt remélik, ezúttal más lesz a kimenetelük – azt remélik, hogy megnyerik a csatát.

Az alkoholisták gyerekei közül sokan rendkívül magas tűréshatárral fogadják el az elfogadhatatlant.

Az alkoholista családokban élő gyerekek közül felnőttkorára legalább minden negyedik maga is alkoholista lesz.

Az ivás különleges és gyakran titkos köteléket teremt szülő és gyerek között. Ez a különös konspiráció a gyerekekben a bajtársiasság érzését kelti. A gyerek gyakran csak így jut valamiféle szeretethez és elismeréshez.

Bizonyos fokig minden szülő következetlen, ám az alkohol drámaian felerősíti az „ami egyszer jó, az máskor rossz” szindrómáját. A gyerek sosem tud megfelelni, mivel a jelzések és a szabályok gyakran és váratlanul változnak.

5. Szavakkal verő szülők

„Bárcsak soha ne hoztalak volna világra!”

A sértő, degradáló megjegyzések, a lekicsinylő bírálatok a gyerekeknek rendkívül negatív üzeneteket közvetítenek önmagukról, olyanokat, amelyek drámaian befolyásolhatják későbbi lelki egészségüket.

A gyerekek elhiszik és internalizálják mindazt, amit a szüleik mondanak róluk.

A rivalizáló szülőket is ebbe a kategóriába sorolhatjuk. Az egészséges szülők örömmel és izgalommal élik meg a gyerekük tehetségének kibontakozását. Ám a rivalizáló szülőket mindez úgy érinti, mintha ők veszítenének valamit, gyakran éreznek szorongást, sőt rettegést.

Akárhogy bizonygatják a rivalizáló szülők, hogy jót akarnak a gyerekeknek, hátsó szándékuk az, nehogy a gyerek túltegyen rajtuk.

Ez annyira mélyen beleivódik a gyerek lelkébe, hogy ha mégis sikerül valamiben kitűnnie, rendszerint iszonyú büntudattal küszködik. Minél sikeresebb, annál nyomorultabbul érzi magát. Ez gyakran oda vezet, hogy sabotálja saját sikerét.

Az a lehetetlen elvárás, hogy a gyerek legyen tökéletes, szintén gyakori kiváltója a verbális támadásoknak. A gyerek persze kudarcot vall, és a család bűnbakja válik belőle.

A maximalista szülők felnőtt gyerkei többnyire két út valamelyikét járják. Vagy kíméletlenül hajszolják magukat, hogy elnyerjék szülei szeretetét és elismerését, vagy olyan mértékben fellázadnak, hogy félelem alakul ki bennük a sikerrel szemben.

A legkegyetlenebb mondatok: „Bárcsak soha ne hoztalak volna világra!” „Bárcsak meghalnál!”

A verbális gyötrésnek ez a formája mellett, hogy iszonyú fájdalmat és zavart okoz, önbeteljesítő jóslattá is válhat.

6. Testi erőszaktevő szülők

„Meg kell tanulnia, hogy ki az úr a házban!”

Sokan még mindig úgy vélik, hogy a gyerekekkel szembeni testi fenyítés a szülőknek nemcsak joguk, hanem feladatuk is.

A fizikai erőszakot elkövető szülőkből döbbenetes módon hiányzik az indulatok kontrollja. Minden alkalommal, amikor kezelhetetlen negatív érzéseik támadnak, a gyerekeknek esnek. Jóformán egyáltalán nincsenek tudatában annak, hogy milyen következményekkel jár az, amit a gyerekükkel tesznek. Szinte automatikusan így vezetik le a feszültséget. A hirtelen gerjedt készletelés és a cselekvés egy és ugyanaz.

A gyerekek elleni testi erőszakot nemritkán a munkahelyi stressz, egy családtaggal vagy barátal való konfliktus vagy az élettel való általános elégedetlenség váltja ki. A gyerek könnyű célpont: nem tud visszaütni, és megfélemlítéssel hallgatásra lehet kényszeríteni.

A „családi titok” további terhet ró az erőszakot elszenvedett gyerekekre. Mivel nem beszél az erőszakról, minden reményt elveszít az emocionális segítségnyújtásra.

Az erőszaknak kitett gyerek lelkében fortyog a harag. Arra azonban nincsen módja, hogy dühét levezesse. Az indulat szükségszerűen felnőttkorban talál levezető csatornát magának.

A börtöneink olyan felnőttekkel vannak tele, akik gyerekkorukban fizikai erőszak áldozatai voltak, és nem tanulták meg megfelelő módon levezetni haragjukat.

7. Szexuális erőszaktevő szülők

„Olyan mocskosnak érzem magam.”

Az incestus a gyerek és a szülő közötti legalapvetőbb bizalom szétzúzását jelenti.

A fiatal áldozatok teljesen kiszolgáltatottak az agresszornak, nincs hova, nincs kihez menekülniük. A védelmet nyújtó személyből üldöző lesz, a valóság pedig mocskos titkok börtönévé válik. Az incestus a gyerekkort a leglényegibb elemétől fosztja meg: az ártatlanságtól.

A gyerekek természetüktől fogva szeretnek és bíznak, ezért könnyű célpontot jelentenek a nélkülöző és felelőtlen felnőtt számára.

Egyes incestusagresszorok általában csak a gyerek érzelmi kiszolgáltatottságát használják ki. Más agresszorok a testi fájdalom, a nyilvános megalázás vagy az elhagyás kilátásba helyezésével növelik pszichológiai előnyüket. Az incestusagresszorok ezenkívül fenyegetésekkel biztosítják az áldozatok hallgatását is. Az ilyen jellegű fenyegetések érzelmi zsarolást jelentenek, kihasználva a naiv áldozat félelmét és kiszolgáltatottságát.

A család iránti lojalitás a legtöbb gyerek életében hihetetlenül óriási erejű, függetlenül attól, hogy mennyire romlott a család.

Mindegy mennyire mérgezők a szülők, a hatalom és a szavahihetőség szempontjából monopóliumban vannak.

Az incestus esetében az önvád szégyenérzettel párosul. A hiedelem, hogy „ez az én hibám”, senki más esetében nem olyan erős, mint az incestus áldozatáéban. Ez a hit az önutálat és a szégyen heves érzéseit táplálja.

Ha az áldozat bármilyen örömet érez az incestus során, az csak növeli szégyenérzetét.

A legtöbb szülő szorongást érez, amikor a gyermeke randevúzni kezd, és kötődni kezd a családon kívül más személyekhez is. Az incestuózis szülő azonban árulásnak, elutasításnak, hűtlenségnek, sőt elhagyásnak éli meg ezt a normális fejlődési szakaszt, ők ilyenkor esztelen féltékenységet élnek át.

A legtöbb incestusáldozat fokozott nehézségekkel küszködik felnőttkori szerelmi kapcsolataiban. A múlt kísértetei rendszerint megmérgezik a kapcsolatot – mégpedig gyakran a szexualitás terén. Gyakori, hogy az áldozat viszolyogva gondol a szexre.

Miért viselkednek így a szülők?

Susan Forward azt mondja, hogy ha át akarunk látni egy toxikus család rendszeren, először meg kell vizsgálnunk a családi hiedelmeket, elsősorban pedig azokat, amelyek meghatározzák a szülők interakcióit a gyerekekkel és azt, hogy a gyerekektől milyen viselkedést várnak el.

A mérgező szülők hiedelmei szinte minden esetben énközpontúak, és a saját önös érdekeiket szolgálják.

A mérgező szülők ellenállnak minden olyan külső valóságnak, amely a hiedelmeiket megkérdőjelezheti. Ahelyett, hogy megváltoznának, eltorzítják a realitást, hogy alátámasszák már kialakult vélelmeiket. Sajnos a gyerekek nem rendelkeznek kellő élettapasztalattal ahhoz, hogy meg tudják különböztetni a tényleges valóságot az eltorzított realitástól.

Amikor a mérgező szülők gyerekei felnőnek, kritikátlanul hurcolják magukkal felnőtté válásukba a szülők torz hiedelmeit.

Kétféle hiedelem létezik: a kimondott és a kimondatlan.

A kimondott hiedelmek előnye, hogy felnőttkorban konkrétan tudjuk, hogy mivel kell megküzdenünk.

A szülői hiedelmekből szülői szabályok keletkeznek.

A kimondott szabályokat, mivel nyíltan hangzanak el, felnőttként megkérdőjelezhetjük.

Példák:

Kimondott hiedelem: „a válás helytelen dolog”, „a homoszexualitás bűn”, „a gyerekeknek nincs beleszólási joga a felnőttek dolgába”

Kimondatlan hiedelmek: „a nők másodrendű állampolgárok”, „a gyerekek áldozzák fel magukat a szüleikért”, „a nők nem tudnak meglenni a férfiak gondoskodása nélkül”

Kimondott szabályok: „ne randevúzz más vallásúakkal!”, „ne feleselj a szüleiddel!”, „ne beszélj csúnyán anyáddal!”

Kimondatlan szabályok: „ne legyél sikeresebb az apádnál!”, „ne legyél boldogabb az anyádnál!”, „ne legyen önálló véleményed!”, „mindig legyen rám szükséged!”, „ne hagyj el!”

Az egészséges családok az egyéniségre, a személyes felelősségvállalásra és az önállóságra bátorítanak. Ösztönzik gyerekeikben a kompetencia és az önbecsülés érzésének kifejlődését. A toxikus családok elfojtják az egyéni megnyilvánulásokat. Mindenkinek a mérgező szülők gondolataihoz és cselekedeteihez kell igazodnia. A szimbiózist, a személyes határok összemosását, a családtagok összeolvadását ösztönzik.

Az időközben felnőtté vált gyermek elhárító mechanizmusokat használ. Ilyen például a tagadás, amikor a múltat próbálja rekonstruálni, és az igazság rossz fényt vet a szüleire. Ekkor kijelenti, hogy „nem is volt az olyan rossz, vagy komoly”, sőt „egyáltalán meg sem történt”. Másik mód, hogy „racionalizálunk” (ésszerűsítünk). Például: „Anyám azért nem törődött velem, mert a részeges Apám folyton verte, és emiatt boldogtalan volt”.

A „mérgező szülők” utólagos mentegetése, istenízése a halállal nem ér véget, sőt valójában még fokozódhat is. Sokszorosan nehezebb azt a szülőt vádolni, aki már meghalt, így az élők tovább viselik az egyre mélyülő érzelmi terheket. Lehetetlen a sebeket begyógyítani, amíg nem vagyunk képesek lehozni szüleinket a valóság talajára, vennünk kell a bátorságot ahhoz, hogy annak lássuk őket, amik. Csak így láthatjuk tisztán a múltban lejátszódott hatalmi drámákat, a minket ért sérelmeket és esetleges igazságtalanságokat, ezután tudatosíthatjuk mélyen önmagunkba rejtett fájdalmainkat, melyektől így esélyünk nyílik függetlenedni, majd megszabadulni.

Második rész: Életünk visszanyerése:

Ebben a részben konkrét gyakorlatokról olvashatunk, amelyek segítenek a szülőkkel kialakított káros- kóros, évtizedeken át berögzült szerepek megváltoztatásában; megérthetjük a felelősség áthárításának fontosságát, megismerhetjük a szüleinkkel szembeni határaink erősítésének módszereit, a szülők és a tágabb család felé irányuló konfrontáció (szembesítés) megtervezésének és végrehajtásának szabályait, valamint a szülők által okozott veszteségek meggyászolásának és az erőszakmentes felnőtté válásnak az ismérveit.

Susan Forward felsorol néhány szabályt, leír néhány tanácsot, melyek szerinte segíthetnek bennünket abban, hogy felismerjük, majd feldolgozzuk mérgező szüleink ellenünk elkövetett cselekedeteit:

- Ahhoz, hogy jobban érezzük magunkat, és megváltoztassuk életünket, nincs szükség arra, hogy megbocsássunk szüleinknek.
- Annak megértése, hogy milyen összefüggés van hiedelmeink és az érzéseink között, elengedhetetlen lépés ahhoz, hogy felhagyjunk önkárosító viselkedésformáinkkal.
- Kerüljük el szüleinkkel a konfrontációt, amíg érzelmeink forrongnak, mert ez elhomályosítja rálátásunkat és ítélőképességeinket.
- Amikor úgy érezzük, hogy szabadságunkban áll önállóan gondolkodni és viselkedni, függetlenül szüleinktől (vagy másoktól), akkor „definiáltuk” önmagunkat. Ha a szüleinknek nem tetszik, amit teszünk, vagy gondolunk, óhatatlanul el kell viselnünk némi kellemetlenséget. És el kell fogadnunk az ő rossz érzésüket is *velünk* kapcsolatban, amikor nem igyekszünk megváltozni a kedvükért. Még ha bizonyos hiedelmeink azonosak is szüleinkével, vagy szüleink helyeslik is a viselkedésünket, lényeges, hogy önállóan döntsünk, és érezzük, hogy jogunk van egyetérteni, és nem egyetérteni.
- Szüleink támadására ne reagáljunk reflexszerűen, gondoljuk át válaszainkat, foglaljunk állást, és adjunk „nem védekező válaszokat” („igen, értem”, „kár, hogy így gondolod”, „sajnálom, hogy bánt”, „ezt még átgondolom”, „természetesen jogod van a véleményedhez”, „beszéljünk erről máskor”).

Amikor definiáljuk önmagunkat – amikor átgondolt válaszokat adunk, szemben a reflexszerű reakciókkal, amikor egyértelműen kijelentjük, hogy mit gondolunk és érzünk, amikor határokat szabunk, hogy mire vagyunk hajlandóak és mire nem -, a szüleinkkel való kapcsolatunk óhatatlanul megváltozik.

- Meg kell szabadulnunk gyermekkorunk fájdalmas eseményeiért érzett felelősségtől, és oda kell tennünk ezt a felelősséget, ahová való.
- Legyünk úrrá haragunkon:
 1. Adjunk magunknak engedélyt, hogy haragudjunk, anélkül, hogy ítélnénk érzelmeink fölött.
 2. Vezessük le haragunkat. Püföljünk egy párnát, kiabáljunk azoknak az embereknek a fényképeihez, akikre haragszunk, vagy folytassunk képzeletbeli párbeszédet velük. Beszéljünk a haragunkról.
 3. Végezzünk fokozott fizikai tevékenységet. A harag fizikális levezetésével jelentős feszültség szabadul fel testünkől.
 4. Ne használjuk a haragot arra, hogy negatív énképünket erősítsük vele. Nem leszünk attól rosszak, hogy haragszunk. Jogunk van haragudni.
 5. Haragunkat használjuk energiaforrásként az öndefiníciókhoz. Az érzést, hogy „haragszom, mert apám sosem hagyta, hogy a saját életemet éljem”, változtassuk elhatározássá: „többé nem hagyom, hogy az apám irányítson, és semmibe vegyen.”
- El kell gyászolnunk gyermekkorunk veszteségeit. De ahhoz, hogy megéljük a gyászt, először meg kell határoznunk veszteségeinket. Ha megpróbáljuk kikerülni ezt a gyászt, akkor mindig megmarad, és gátolni fogja pozitív érzelmeinket.
- Konfrontálódunk kell szüleinkkel, azaz átgondoltan és bátran szembesítsük szüleinket fájdalmas múltunkkal és nehéz jelenünkkel. *Amit nem adunk vissza, azt továbbadjuk.* Ha nem kezeljük a félelmünket, büntudatunkat és a szüleink iránt érzett haragunkat, akkor az partnerünkön vagy a gyerekeinken fog lecsapódni.

A konfrontációt a következő szavakkal indítsuk: „Olyan dolgokat fogok neked mondani, melyekről sosem beszéltem azelőtt...”, majd a következő négy fő témára térjünk ki:

1. Ezt csináltad velem.
2. Ezek voltak az érzéseim, amikor ez történt.
3. Ilyen hatással volt ez az életemre.
4. Most ezt várom tőled.

Mielőtt azonban szüleinkkel konfrontálódunk, négy alapkövetelménynek teljesülnie kell:

1. Elég erősnek kell éreznünk magunkat ahhoz, hogy kezeljük a szüleink részéről jelentkező elutasítást, tagadást, felelősségre vonást, haragot vagy a konfrontáció bármilyen más negatív következményét.
2. Megfelelő támogató rendszerrel kell rendelkezniünk, amely átsegít a felkészülés szorongásain, magán a konfrontáción és annak következményein.
3. Először levélben le kell írunk vagy el kell próbálnunk, amit mondani akarunk, és előzetesen be kell gyakorolnunk a nem védekező válaszokat.
4. Nem érezhetjük többé felelősnek magunkat azokért a rossz dolgokért, amelyek gyerekkorunkban velünk történtek.

- Konfrontáció után az a dolgunk, hogy kitartsunk a saját valóságunk mellett, függetlenül attól, mit tesznek a szüleink, és ne engedjük, hogy visszakényszerítsenek a régi, reflexszerű és defenzív reakciók sémáiba.

Terápiás módszer lépései incestus-sérülés begyógyítására:

- Levél az agresszornak. *(a leveleket nem kell elküldeni, átadni, de lehet)*
- Levél a másik szülőnek (feltéve, hogy az egyik szülő volt az agresszor; azok a felnőttek, akiket nem a szülő, hanem egy másik családtag molesztált, először szintén az agresszornak, majd külön-külön mindkét szülőnek írjanak).
- Levél az áldozatban élő sérült gyermeknek felnőtt énjétől.
- „Tündérmese” írása az áldozatnak saját életéről.
- Levél a partnernek, szerelmének (ha van, vagy volt)
- Levél a gyermekeinek külön-külön (lehet tervezett gyermek is)
- „A történelem átírása” – a nemet mondás gyakorlása
- Konfrontáció a szülővel. *(„jogom van megmondani az igazat, és nem vagyok felelős azért, ha mások nem tudnak velem kezdeni.”)*

A könyv segít szembenézni a szüleinkkel való közös múltunk árnyékos oldalaival, hogy rádöbbenhessünk bizonyos szülői üzenetek máig tartó kihatására a mindennapi „félfelnőtti” életünkre. Radikális címe ellenére azonban nem kiállt bosszúért a szülői tévedések megtorlására. A felismerés félig-meddig gyógyulás is, a felfedezés mindenestre kezelhetőbbé teszi az eddig homályba burkolódzó összefüggéseket, hosszabb távon pedig hozzásegít talán egy tehermentesített, ténylegesen felnőtt léthez.

A könyv elolvasása mindenestre igényel egy kis bátorságot azok részéről, akik évtizedes problémáik mögött szülői "segédletet" sejtének

Budapest, 2005. október 9.

Safranka Judit

www.juditti.hu