

**DR. SUSAN FORWARD**

# **MÉRGEZŐ ANYÓSOK ÉS APÓSOK**

**Hogyan védjük meg párkapcsolatunkat  
romboló hatásuktól?**



HÁTTÉR KIADÓ  
BUDAPEST  
ALAPÍTVÁ 1987-BEN

A mű eredeti címe:  
Susan Forward: *Toxic In-Laws.*  
*Loving Strategies for Protecting Your Marriage*

Copyright © Susan Forward, 2001. All rights reserved.

A fordítás a Harper Collins Publishers engedélyével készült.

Hungarian translation © Farkas Veronika, 2016

Fordította  
FARKAS VERONIKA

Szerkesztette  
KÁLI DIÁNA

A borítót és a kötetet tervezte  
KOVÁCS GYÖRGY

© Háttér Kiadó, 2016

[www.hatterkiado.hu](http://www.hatterkiado.hu)

ISSN 1217-0364  
ISBN 978 615 5124 41 9



# TARTALOM

BEVEZETÉS .....	9
ELSŐ RÉSZ: MÉRGEZŐ ANYÓSOK ÉS APÓSOK.....	19
1. FEJEZET: Az anyós-após háromszög .....	21
2. FEJEZET: A kritikusok .....	39
3. FEJEZET: A bekebelezők .....	65
4. FEJEZET: Az irányítók .....	89
5. FEJEZET: A káosz mesterei .....	111
6. FEJEZET: Az elutasítók.....	133
7. FEJEZET: Miért viselkednek így a mérgező anyósok és apósok? ..	155
MÁSODIK RÉSZ: A PÁRKAPCSOLATUNK MEGVÉDÉSE .....	177
Bevezetés a második részhez: Szerződésem az olvasóval .....	179
8. FEJEZET: A nézőpont megváltoztatása .....	183
9. FEJEZET: Irreális elvárások .....	203
10. FEJEZET: Jogok és kötelességek .....	221
11. FEJEZET: Belső tartás.....	239
12. FEJEZET: Tegyük a szövetségesünké a párunkat .....	251
13. FEJEZET: Partnerünk reakciójának feldolgozása.....	267
14. FEJEZET: Az utolsó lépés .....	287
EPILOGUS .....	313

Jellemző-e az ön anyósára vagy apósára, hogy

- rendszeresen kritizálja vagy leszólja önt?
- rendszeresen az ön partneréhez fordul az igényeivel?
- lekezelő megjegyzéseket tesz az ön megjelenésére, munkájára, politikai vagy vallási nézeteire vagy egyéb önnek fontos dolgokra?
- rendszeresen ad kéretlen tanácsokat?
- kritizálja az ön gyermeknevelési módszereit?
- észszerűtlen mértékben visszaél az ön idejével?
- jelzi, hogy nem szívesen látja önt a családban?
- túl sokat iszik, vagy kábítószerrel használ?

Ha a fenti kérdések bármelyikére igennel válaszolt, akkor olyan anyósa vagy apósa van, aki feldúlja a házasságát, és azt feltételezi, hogy joga van beleszólni az ön életébe.

# BEVEZETÉS

Az udvarlás idilli időszakában úgy érezzük, mintha a szerelmünk örökké tartana, és alig várjuk, hogy létrehozhassuk azt a családot, amelyre mindig is vágytunk. Ez az erőteljes meggyőződés bír minket rá a házasságra.

Eleinte még könnyű felülemelkedni a köztünk és a párunk között fennálló filozófiai, vallási, társadalmi, kulturális meggyőzések és tisztán egyéni rigolyák, eltérések bonyolult keverékén, de nem sokkal később már közösen kell megülni az ünnepeket, berendezni a szobákat, használni a fogkrémet, befektetni a pénzt – és az eközben megnyilvánuló különbségek még a leg-erősebb kapcsolatokat is próbára teszik. A házasság részét képező nyűgök és nyavalyák akkor is elég nyomasztóak lennének, ha csak egymással kellene dűlőre jutnunk, de az a meglepő, ijesztő és gyakran fájdalmas igazság, hogy soha nem csak egy emberrel házasodunk össze. Mindenki a saját egyedi élettörténetével, szükségleteivel és szokásaival lép be a házasságba, és valójában egy egész új családdal kötjük össze az életünket, amelynek megvannak a maga érzelmi terheltségei és berögzült szokásai. A házassággal kapunk egy élettársat – és a legtöbb esetben kapunk egy anyóst és egy apóst is.

## NEM MINDEN ANYÓS ÉS APÓS PROBLÉMÁS

Minden viccelődés és a panaszos anekdoták ellenére léteznek nagyszerű anyósok és apósok. Én is ismerek olyan embereket, akik nagy szerencséjükkre csodálatos családba házasodtak bele, és remélem, hogy azon szülők számára, akik a családjuk legújabb tagját szeretettel és tisztelettel kezelik (olyan érzelmekkel, amelyeket az idő még jobban elmélyít), különleges hely van fenntartva a mennyországban. Több olyan embert is ismerek, akik imádják az anyósukat és az apósukat, sőt olyanokat is, akik sokkal kielégítőbbnek találják a velük való kapcsolatukat, mint a saját szüleikkel. Ismerek olyanokat is, akik rettenetes családba házasodtak bele, de megvédi őket a párjuk, aki megfelelő mértékben korlátozza a saját szülei hatását. Ők mind szerencsésnek mondhatóak. Ugyanakkor rengeteg embernek kell rádöbbennie arra, hogy az anyósa, illetve az apósa komoly konfliktusforrást jelent mind a házasságában, mind az életében.

Ez a könyv nélkülözhetetlen útmutató azoknak, akik azt vették észre, vagy tartanak attól, hogy a házasságukat összetartó erő egyre inkább eltűnik az anyóssal, illetve az apóssal való reménytelen, kudarcélményekkel és neheztelésekkel teli kapcsolat miatt. Aki kritikába, elutasításba vagy az életébe történő indokolatlan beavatkozásba ütközik, az hamar kölcsönös adok-kapok közepén találhatja magát, esetleg magában fortyog, a párjával kiabál vagy sírdogál minden egyes találkozás után. Az is előfordulhat, hogy az ember megpróbálja elsimítani a dolgokat, igyekszik mosolyogni, kedvesen viselkedni, és úgy tenni, mintha minden rendben lenne. A párja iránti szeretettől és a konfliktusok elkerülésének vágyától vezérelve talán megpróbál kijönni az anyósával, illetve apósával, hogy zökkenőmentes legyen a kapcsolat – majd azon kapja magát, hogy folyamatosan megalkuszik érzelmi téren, a meggyőződéseit, a vágyait és végső soron magát a személyiségét illetően.

Az nem kérdés, hogy az anyósával, illetve apósával kapcsolatos problémák felőrlik az embert, de még fontosabb szempont, hogy meggyengítik a párjával való kapcsolatát – és minél tovább nem foglalkozunk velük, vagy minél

tovább hagyjuk őket eszkalálódni, annál kártékonyabbá válhatnak. Azalatt a több mint huszonöt év alatt, amióta egyéni és párterápiákat tartok különböző korú és típusú embereknek, egyetlen vitathatatlan tény emelkedett ki a többi közül szembeszökően és egyértelműen: *ha az embernek problémája van az anyósával, illetve az apósával, akkor problémái vannak a házasságával is.* Ez a rossz hír. A jó hír az, hogy amint megértjük a minket, a partnerünket és a szüleit összekötő bonyolult rendszert, csodálatosan hasznos és hatékony dolgok állnak rendelkezésünkre, amelyekkel javíthatunk a helyzeten – mind önmagunk, mind a partnerünk és a közös életünk érdekében.

## KIK A MÉRGEZŐ ANYÓSOK, ILLETVE APÓSOK?

Először is, definiáljuk a szakkifejezéseket.

A *Mérgező szülők*\* című könyvemben már írtam, hogy nagy gonddal választottam ki a „mérgező” szót. Tisztában vagyok azzal, mennyire provokatív ez a kifejezés, de meg voltam és vagyok arról győződve, hogy ez a jelző fejezi ki legjobban azt a romboló és kártékony hatást, amelyet bizonyos emberek gyakorolnak az életünkre. És mint azt újra és újra látni fogjuk ebben a könyvben, a mérgező anyósok és apósok mérgező szülőkként tökéletesítették ezirányú képességeiket.

A mérgező anyósok és apósok nem csupán időnként idegesítőek vagy nehezen kezelhetőek. Nem csak arról van szó, hogy nem érnek fel az álmainkban elképzelt anyós- vagy apósidealhoz. Lehet, hogy szörnyűnek tartjuk anyósunk ízlését vagy nem értünk egyet apósunk politikai meggyőződésével, esetleg zavartan feszkelődünk a társaságukban, mert annyira nincs közös témánk, azonban a kényelmetlenség és az, ha kínosan érezzük magunkat velük, nem jelenti azt, hogy az anyósunk, illetve apósunk mérgező lenne.

---

\* Susan Forward: **Mérgező szülők** (4. kiadás), Háttér Kiadó, Budapest, 2014

A mérgező anyósok és apósok olyan emberek, akik az ellenünk és a házasságunk, párkapcsolatunk ellen irányuló folyamatos támadásaikkal valódi káoszt teremtenek. Ezek a támadások lehetnek nyíltak és agresszívek, de rejtett hátbatámadások is, és a pénzzel vagy büntudatkeltéssel való befolyásolási kísérletektől egészen a vallási vagy kulturális okok miatti fájdalmas elutasításig terjedhetnek. Az ilyen anyósokból és apósokból általában teljesen hiányzik a megbánás, és gyakran meggyőzőhetetlenek.

Ne feledjük, hogy ebben a könyvben kizárólag a partner szüleinél beszélek, mint mérgező tényezőkről. Tudom, hogy sokaknak a partnerük családjának más tagjaival – egy kiállhatatlan sógorral vagy egy alattomos sógornővel – is komoly problémájuk lehet, de egy felnőtt és a felnőtt gyermeke közötti kapcsolat magában hordoz egy sajátságos hatalmi kiegyensúlyozatlanságot. Az idősebb generációt mind a kultúránk, mind a társadalmunk előjogokkal és tisztelettel ruházza fel, akár megérdemlik, akár nem, illetve mivel ők a legtöbb esetben ugyanannak a nemzedéknek a tagjai, mint a saját szüleink, gyakran képesek kiváltani a saját fel nem oldott, szülőkkal kapcsolatos konfliktusainkat.

## NEKEM IS MÉRGEZŐ ANYÓSOM ÉS APÓSOM VAN?

A mérgező anyósok és apósok felismeréséhez két területet kell megvizsgálunk: 1.) azokat a körülményeket az anyósunk és az apósunk életében, amelyek folytán könnyebben be tudnak avatkozni a házasságunkba, és 2.) a káros behatások konkrét bizonyítékait. A következő lista segít megtalálni a problémás pontokat:

*Az ön anyósa és apósa:*

1. Hideg vagy felszínes kapcsolatban élnek egymással?
2. Sokat veszekednek?



3. Mértéktelenül isznak vagy kábítószereket használnak?
4. Amennyiben megözvegyültek vagy elváltak, nem hajlandóak új életet kialakítani maguknak, és az ön párjától várják el, hogy helyettesítse a házastársukat?
5. Rendszeresen az ön párjához fordulnak a szükségleteikkel?
6. Rendszeresen olyan helyzetet teremtenek, amelyekben a párjának választania kell az ön igényei és az ő igényeik kielégítése között?
7. Rendszeresen kritizálják önt vagy a partnerét?
8. Becsmérlő megjegyzéseket tesznek az ön megjelenésére, munkájára, politikai vagy vallási nézeteire, vagy olyan dolgokra és emberekre, amelyek fontosak önnek?
9. Megvesztegetéssel próbálják elérni önnél vagy a párjánál, hogy megkapják, amit akarnak?
10. Következtesen megpróbálnak bűntudatot ébreszteni önben vagy a párjában, ha nemet mondanak nekik?
11. Következtesen elhalmozzák önt kéréstlen tanácsokkal?

Amennyiben az első három kérdésnek akár csak az egyikére is „igen” a válasz, az ön anyósa és apósa nagy valószínűséggel az ön házasságában éli ki a személyes problémáit. A negyedik és a tizenegyedik pont közötti kérdések esetében egy vagy két „igen” azt jelzi, hogy már most vannak odafigyelést érdemlő problémák az anyósával, illetve az apósával. Ha pedig három vagy még több kérdésre igennel válaszolt, akkor mérgező anyósa és apósa van,

akik azt feltételezik, hogy joguk van az önök életének főbb területeibe beleszólni.

Azonban bármennyire egyértelműen problémás is, előfordulhat, hogy az anyósunk és az apósunk egyáltalán nincsen tudatában annak, milyen hatással van ránk a viselkedésük. A tetteik néha csak azt tükrözik, amilyenek mindig is voltak, és ezek a viselkedési formák gyakran azért láthatatlanok számukra, mert még soha senki nem szólt nekik, hogy mennyi boldogtalanságot okoznak.

Ennek a könyvnek az első felében nem csak azt fogjuk megvizsgálni, hogy mit csinál az ön anyósa és apósa, hanem azt is, hogy mit akarnak vele elérni – a mögöttes célt, amely az összes mérgező anyósban és apósban közös. Ezen felül azt is megnézzük, hogy a tetteik mit váltanak ki önből és a párjából, és hogy milyen nehézségek merülnek fel, amikor a partnerét kétfelé szakítja az ön iránt érzett szeretete és a szülei iránt érzett életre szóló lojalitása.

## TÚLÉLÉSI ÚTMUTATÓ

A könyv második fele abban segít, hogy a mérgező anyósok és apósok által felkorbácsolt tengeren is a felszínen tudja tartani házassága, párkapcsolata hajóját. Először is megtanítom önnek, hogyan lehet nagyon együttérző módon kezelni egy olyan férjet vagy feleséget, aki nem tud vagy nem hajlandó kiállni a szülei ellen. Megmutatom, hogyan lehet semlegesíteni a neheztelést és a frusztrációt, amikor a partnerünk 1.) nem véd meg minket a saját szüleitől, 2.) ingerült lesz, amikor megpróbáljuk önmagunkat megvédeni.

Utána végigvezetem önt azon a folyamaton, hogy hogyan veheti vissza a házassága, párkapcsolata irányítását az anyósától és az apósától, akár együttműködik önnel ebben a partnere, akár nem. Megtanítom, mit kell mondani, mit kell tenni, milyen határokat kell felállítani, és mely elvárások mondhatók ak ésszerűnek és elvárhatónak.

Az anyós és az após kezelése azonban nem csak azt jelenti, hogy asszertíven kiállunk magunkért, közöljük velük, mit tesznek velünk, és hogy mi mit akarunk tőlük. A mindennapi életben számtalanszor fognak olyan dolgokat tenni, amelyekről zaklatottak és haragosak leszünk (ahogy a mi szüleink is gyakran lehetnek ilyen hatással a párunkra), de az asszertivitás nem azt jelenti, hogy *minden egyes alkalommal* harcba kell bocsátkozni velük, ha valami zavar bennünket. Ebben a könyvben arról is szó lesz, hogyan lehet kevésbé ingerlékenyen reagálni, amikor az elevenünkbe szúrnak, és hogyan döntjük el, mely viselkedés éri meg a csatát, és melyik nem.

## REÁLIS ELFOGADÁS

Az nem ígérhetem, hogy ez a könyv egy csapásra eltöröl minden nézeteltérést ön és az anyósa, illetve apósa között, és olyanná változtatja a kapcsolatukat, mint amilyenre ön mindig is vágyott. Az itt megismert technikák arra azonban képesek, hogy véget vessenek a romboló hatású viselkedések nagy részének, majd létrehozzák – és fenntartsák – a legjobb kapcsolatot, amelyre önök között lehetőség van. Lehet, hogy fájdalmas lesz végleg eltemetni a meghittséggel kapcsolatos vágyait, ha az anyósa és az apósa nem teszi ezeket lehetővé, de nagyon megnyugtató tud lenni, amikor az ember rádöbben arra, *ami van*, ahelyett, hogy folyamatosan többre vágya, és haragudna azokra, akik nem tudják megadni neki azt.

Azok, akik olvasták a többi könyvemet, tisztában vannak vele, hogy én mindig szívesen megosztom a saját személyes problémáimat is az olvasókkal. Remélem, az, hogy én is átéltem sok hasonló dolgot, és sok hasonló hibát is elkövettem, segít önnek abban, hogy nagyobb biztonságban érezze magát velem.

Talán meglepő lesz, de a könyv segítségével végzett munka legnagyobb része nem annyira a konfrontációról szól, hanem egy általam egyre jobban becsült dologról – a reális elfogadásról. Ezzel egy pillanatra sem akarom azt

javasolni, hogy ön passzívan tűrje mások elfogadhatatlan viselkedését, csak azt szeretném felvetni, hogy ha alaposan megvizsgáljuk saját irreális elvárásainkat, és azt, hogy mennyiben járulunk mi magunk hozzá az anyósunkkal, illetve apósunkkal való konfliktusainkhoz, akkor jobban megérthetjük, és ezáltal meg is változtathatjuk az érzelmi viszonyokat.

Én a saját életemben hatalmas belső küzdelem árán tudtam csak leszokni a „nekem igazam van, ők tévednek” litániáról, és arról az önelégült érzésről, amely ezzel járt. De sok fájdalom és hibás lépés árán, amelyek oly gyakran válnak a bölcsesség forrásává, megtanultam, hogy az emberek csak annyit tudnak adni, amennyi bennük van, és csak azok tudnak lenni, akik. Mindannyiunknak vannak bizonyos korlátai, és az élettörténetünk alakított ilyené minket. Megtanultam, hogy még korlátolt emberekkel is jobb higgadt és szeretetteljes kapcsolatban élni, mint teljesen elhidegülni tőlük. A reális elfogadás sokkal jobbá tette az életemet.

Ha ezt belátjuk, el tudjuk engedni a haragot, amely nem segít minket, és megtalálhatjuk azt a békét, amely akkor következik be, amikor elfogadjuk, hogy reálisan mit lehet, és mit nem lehet elvárni az anyósunkkal és az apósunkkal való kapcsolatunkat illetően – és ez lehetővé teszi, hogy másképp viselkedjünk velük, ami belőlük is több nyitottságot vált ki.

## GYAKORLATIAS VÁLASZOK ÁLTALÁNOS PROBLÉMÁKRA

Tudom, hogy az olvasónak sok kérdése van a mérgező anyósokról és apósokról, és ebben a könyvben segíték megadni a választ azokra, amelyeket a leggyakrabban hallottam. Íme néhány példa:

1. A férjem mindig nagyon mérges lesz, amikor azt mondom neki, hogy nem akarom a szüleivel tölteni az időmet. Jogom van mindenkit felzaklatni?

2. Hogyan győzzem le a büntudatomat, amikor egyszerűen nem egyezem bele abba, amit mindenki más akar?
3. A probléma az anyósom, illetve az apósom és köztem áll fenn. Nem tudnám anélkül megoldani, hogy a feleségemet is bevonnám?
4. Az én anyósom és apósom akkor szokott piszkálni, amikor a férjem nincs ott. Ő úgy gondolja, hogy túlzok és csak túl érzékeny vagyok. Hogyan tudnám elérni, hogy komolyan vegyen?
5. Az apósom minden családi összejövetelt elront az alkoholizmusával és a bunkóságával, de hogyan mondhatnám meg neki, hogy nem jöhet el hozzánk?
6. Nem kicsinyes és önző dolog tőlem, ha azt szeretném, hogy a férjemnek én legyek az első?

Lépésről lépésre segíték majd abban, hogy lehet határozottan és empatikusan kezelni az anyósokat és az apósokat, hogy ön egy kicsit tehermentesítse a házasságát, párkapcsolatát.

## A POZITÍV TETTEK EREJE

Az egyik legnépszerűbb könyv, amit valaha írtak, *A pozitív gondolkodás hatalma* csodálatosan inspiráló útmutató. Én azt szeretném megmutatni, hogyan lehet a pozitív gondolkodást még magasabb szintre emelni – erőt meríteni a viselkedés megváltoztatásából, és abból, hogy aktív lépéseket teszünk azért, hogy hatékonyan tudjunk kezelni egy nehéz helyzetet. Nem kétséges, hogy ehhez bátorságra és elszántságra van szükség, de újonnan megszerzett tisz-

tánlításával és képességeivel felfegyverkezve ön is meg fogja találni az ehhez szükséges belső erőt.

Helyre lehet állítani a kétfelé húzó hűség által megtépázott házasságot, párkapcsolatot. Az esetek többségében békét lehet kötni az anyósunkkal és az apósunkkal is, de a partnerünkkel és önmagunkkal mindenképpen. A pozitív gondolkodás csodálatos dolog, de a pozitív *tettek* azok, amelyek teljesen meg fogják változtatni az életünket.

Tudom, hogy sok olvasóm minden bizonnyal reménytelennek és menthetetlennek érzi a helyzetét és az anyósával, illetve az apósával való kapcsolatát, de a helyzet messze nem reménytelen, és messze nem vagyunk tehetetlenek. Nagyon is sokat tehetünk. Megvan a lehetőségünk arra, hogy megváltoztassuk a saját reakcióinkat a történésekre, és amikor ezt tesszük, másképp fogjuk látni a dolgokat és másképp fogjuk érezni magunkat. Meg fogjuk változtatni azokat, akiket szeretünk – és azokat is, akiket szeretni szeretnénk. Mi vesztenivalónk lenne?