

DR. SUSAN FORWARD

# MÉRGEZŐ SZÜLŐK

DR. SUSAN FORWARD

# MÉRGEZŐ SZÜLŐK

HOGYAN SZABADULJUNK MEG  
FÁJDALMAS ÖRÖKSÉGÜKTŐL ÉS NYERJÜK  
VISSZA ÉLETÜNKET?

NEGYEDIK KIADÁS



HÁTTÉR KIADÓ  
BUDAPEST  
ALAPÍTVÁ 1987-BEN

A mű eredeti címe:  
Susan Forward: *Toxic Parents.*  
*Overcoming Their Hurtful Legacy and Reclaiming Your Life*

Copyright © Susan Forward 1989. All rights reserved.

A fordítás a Bantam Dell Publishing Group (Random House, Inc.) engedélyével készült.

Hungarian translation © Kövi György 2000, 2014

Fordította és az utószót írta:

KÖVI GYÖRGY

Szerkesztette:

SIMONITS MÁRIA

Szakmailag ellenőrizte:

DR. BERGHAMMER RITA

A borítót és a kötetet tervezte:

KOVÁCS GYÖRGY

© Háttér Kiadó, 2014

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

ISSN 1217-0364

ISBN 978 615 5124 35 8



# TARTALOM

BEVEZETÉS .....	7
ELSŐ RÉSZ: MÉRGEZŐ SZÜLŐK .....	19
1. FEJEZET: Istenszerű szülők – A tökéletes szülő mítosza .....	21
2. FEJEZET: „Attól, hogy nem így akartátok, még nagyon fáj” – Az alkalmatlan szülők .....	37
3. FEJEZET: „Miért nem hagyják, hogy éljem a saját életem?” – Az irányító szülők .....	55
4. FEJEZET: „Ebben a családban nincsenek alkoholisták” – Az alkoholisták .....	79
5. FEJEZET: A sérülések mind belül keletkeznek – A szavakkal verők .....	103
6. FEJEZET: A sérülések néha kívül is látszanak – A testi erőszaktevők .....	123
7. FEJEZET: A végső árulás – A szexuális erőszaktevők .....	145
8. FEJEZET: Miért viselkednek így a szülők? – A család mint rendszer .....	173
MÁSODIK RÉSZ: ÉLETÜNK VISSZANYERÉSE .....	189
Hogyan használjuk a könyv második részét? .....	191
9. FEJEZET: Nem kell megbocsátani .....	193
10. FEJEZET: „Felnőtt ember vagyok. Miért nem érzem magam mégsem annak?” .....	199
11. FEJEZET: Az öndefiníció első lépései .....	211

12. FEJEZET: Ki a felelős valójában? . . . . .	223
13. FEJEZET: Konfrontáció: a függetlenedés útja . . . . .	241
14. FEJEZET: Az incesztussérülés begyógyítása . . . . .	281
15. FEJEZET: Megtörni az ördögi kört . . . . .	315
ÉPILOGUS: A KÜZDELEM ELCSITUL . . . . .	327
UTÓSZÓ A MAGYAR KIADÁSHOZ – KÖVI GYÖRGY . . . . .	333
AJÁNLOTT IRODALOM . . . . .	341

# BEVEZETÉS

*Igaz, hogy az apám vert, de csak azért, hogy kordában tartson. Nem értem, mi köze ennek ahhoz, hogy tönkremegy a házasságom.*

– Gordon

Gordon, a harmincnyolc éves ortopéd sebész akkor keresett fel, amikor hatévi házasság után felesége elhagyta. Gordon mindenáron vissza akarta őt kapni, de a felesége kijelentette, hogy ez még csak szóba sem jöhet, amíg a férje nem fordul segítségért féktelen dührohamai miatt. Az asszonyt megrémítették a férfi váratlan kitörései, és belefáradt szüntelen kritikáiba. Gordon tisztában volt saját hirtelen természetével, és hogy kiállhatatlan tud lenni, mégis sokkolta, amikor a felesége otthagya.

Arra kértem Gordont, meséljen magáról. Miközben beszélt, néhány célzott kérdést tettem fel. Amikor a szüleiről kérdeztem, elmosolyodott, és ragyogó képet festett róluk, főleg az apjáról, egy neves kardiológusról:

Ha ő nem lett volna, ma nem lennék orvos. Ő a legjobb. A betegek valamennyien istenítik.

Megkérdeztem, most milyen a kapcsolata az apjával. Nevetett, és így szólt:

Remek volt... amíg el nem mondtam neki, hogy érdekel a természetgyógyászat. Mintha tömegmészárlást fontolgattam volna. Ez úgy három hónapja volt, és azóta minden alkalommal, amikor beszélgetünk, arról papol, nem azért küldött orvosi egye-

temre, hogy kuruzsló legyen belőlem. Tegnap végképp elfajult a dolog. Magánkívül volt, és azt mondta, kitagad. Ez nagyon fáj. Nem is tudom. Lehet, hogy tényleg ostobaság ez a természetgyógyászat.

Miközben Gordon az apjáról beszélt, aki nyilvánvalóan nem volt olyan csodálatos, ahogy azt a fia megpróbálta elhitetni velem, feltűnt, hogy idegesen hol összekulcsolja, hol elengedi a kezét. Amikor észrevette, abbahagyta, és tanárossan összetette az ujjait. Úgy tűnt, mintha ezt a gesztust az apjától tanulta volna. Megkérdeztem, mindig ilyen zsarnok volt-e az apja.

Nem mondanám. Úgy értem, sokat ordibált, és egy párszor elfenekelt, ahogy más gyereket is szoktak. De zsarnoknak nem nevezném.

Ahogy azt mondta, „elfenekelt”, nagyon finom érzelmi változás tűnt fel a hangjában. Rákérdeztem. Kiderült, hogy az apja szíjjal „fenekelte el”, hetente kétszer-háromszor is! A veréshez nem sok kellett: egy dacos szó, a vártnál rosszabb bizonyítvány vagy egy el nem végzett házimunka már „főbenjáró” bűnnek számított. Az apja azzal sem törődött különösebben, hol üti a gyereket. Gordon emlékezett, hogy a hátát, a lábát, a karját, a kezét és a fenekét verte. Megkérdeztem tőle, milyen mértékben bántalmazta testileg az apja.

GORDON: – Nem vérzett vagy ilyesmi. Úgy értem, mindig elég jól megúsztam. Csak kordában akart tartani.

SUSAN: – De félt tőle, nem?

GORDON: – Halálosan. De hát ez így van rendjén a szülőkkel.

SUSAN: – Gordon, szeretné, ha a gyerekei ugyanezt éreznék maga iránt?

Gordon került a tekintetem. Kezdte magát nagyon kínosan érezni. Közelebb húztam a székem, és gyöngéden folytattam:

A felesége gyerekorvos. Ha egy kisgyerek testén ugyanolyan nyomokat látna, mint amilyenek magán voltak egy-egy „elfenekelés” után, köteles lenne jelenteni a hatóságoknak?

A felismeréstől könnybe lábadt a szeme. Suttogva mondta:

Rettenetes nyomást érzek a gyomromban.

Nem tudott tovább védekezni. A fájdalmas érzés ellenére most első ízben feltárta indulatosságának legfőbb, sokáig rejtgetett forrását. Gyerekkora óta fortyogó vulkánt hordozott magában apja miatt, és ha a nyomás elviselhetetlenné vált, az első útjába eső emberre – többnyire a feleségére – ontotta a dühét. Tudtam, mi a teendőnk: felismerni és meggyógyítani a benne élő sérült kisfiút.

Amikor aznap este hazaértem, azon kaptam magam, hogy Gordonon gondolkodom. Láttam magam előtt, ahogy könnybe lábadt szemmel ráébred, mennyire rosszak voltak hozzá a szülei. Arra gondoltam, hány ezer férfival és nővel dolgoztam együtt, és hogy mindennapjaikat mennyire befolyásolják, sőt meghatározzák a gyerekkori viselkedésminták, amelyeket az érzelmileg romboló hatású szülők kényszerítettek rájuk. Rádöbbsentem, hogy hány millióan lehetnek azok, akiknek fogalmuk sincs arról, miért nincs rendben az életük. Ám az ő számukra is van segítség. Ekkor született meg e könyv gondolata.

## MIÉRT KELL VISSZANÉZNI?

Gordon története nem szokatlan. Tizennyolc év alatt terapeutaként több ezer pácienssel találkoztam mind a magánpraxisomban, mind klinikai csoportok-



ban. Nagy többségüknek sérülést szenvedett az önértékelése, mert valamelyik szülő rendszeresen verte, kritizálta, azzal „viccelt”, hogy mennyire hülye, ronda, nem kellett volna világra hoznia, megsemmisítő büntudatot keltett benne, szexuálisan bántalmazta, túl nagy felelősséget rakott a vállára vagy éppenséggel túlzottan féltette. Nagyon kevesen látták meg az összefüggést a problémáik és a szüleik között, mint ahogy Gordon sem jött rá erre. Általános érzelmi vakfoltról van szó. Az emberek nehezen látják be, mennyire befolyásolja életüket a szüleikhez fűződő kapcsolatuk.

A terápiás gyakorlat, amely korábban túlnyomórészt a kora gyermekkori hatásokra irányult, az „akkor” élményeiről áttevődött az „itt és most” helyzetre. A hangsúly áthelyeződött a jelenlegi viselkedés, kapcsolatok és tevékenységek elemzésére és megváltoztatására. Úgy vélem, ez az eltolódás abból fakad, hogy a betegek elutasítják a tetemes pénzt és időt igénylő hagyományos terápiákat, amelyek gyakran csekély eredménnyel járnak. Messzemenően híve vagyok a destruktív viselkedésformák megváltoztatását célzó rövid távú terápiának, ám a tapasztalat megtanított, hogy nem elég csupán a tüneteket kezelni: foglalkozni kell az okaikkal is. A terápia akkor a leghatásosabb, ha párhuzamosan két szálon halad: egyrészt megváltoztatja a jelenlegi önpusztító viselkedést, másrészt elszakít a múltban elszenvedett traumák hatásától.

Gordonnak meg kellett tanulnia, hogyan kezelje haragját, de a tartós változáshoz, ami kiállja a stresszhelyzeteket, vissza kellett térnie fájdalmas gyermekkorához.

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 kényszer és a büntudaté.

Ha ön a második csoportba tartozik, ez a könyv önnek szól. Ahogy felnőtt, ezekből a magvakból láthatatlan gyomok fejlődtek ki, amelyek át- meg átszövik életét. Indáikkal tönkretették magánéletét, karrierjét vagy a családját. Ön-bizalmát és önbecsülését feltétlenül kikezdték.

Én segítek megtalálni és gyökerestül kitépni ezeket a gyomokat.

## KIK A MÉRGEZŐ SZÜLŐK?

Egy szülő sem lehet tökéletes. Jómagam is elkövettem néhány szörnyű hibát a gyerekeimmel szemben, amivel komoly fájdalmat okoztam nekik (és magamnak is). Egyetlen szülő sem képes minden percben érzelmileg rendelkezésre állni. Teljesen normális dolog, hogy a szülő olykor rákiabál a gyerekeire. Időnként minden szülő túlzottan korlátozóvá válik. A legtöbb pedig elfenekeli a gyerekét, még ha ritkán is. Vajon ezektől a botlásoktól válnak kegyetlen vagy alkalmatlan szülőkké? Természetesen nem. A szülők is csak emberek, és nekik is megvan a maguk baja. A legtöbb gyerek pedig fel tudja dolgozni az alkalmankénti dühkitöréseket, ha mellette sok szeretetben és megértésben részesül. Azonban sok az olyan szülő, akinek negatív viselkedési formái állandóan és túlnyomórészt vannak jelen a gyerek életében. Ezek a szülők okozzák a sérülést.

Miközben megfelelő kifejezés után kutattam az ilyen szülők közös vonásainak leírására, minduntalan átfutott az agyamon egy szó: mérgező. Az ilyen szülők által okozott érzelmi károsodás méregként terjed szét a gyerek egész lényén, és ahogy a gyerek felnő, úgy fokozódik a fájdalom is. Milyen más kifejezés illene jobban azokra a szülőkre, akik állandó és ismétlődő traumával, bántalmakkal és becsmérléssel sújtják gyerekeiket, és a legtöbbször még akkor is így tesznek, amikor azok már felnőttek? E definíció „állandó” vagy „ismétlődő” aspektusa alól vannak kivételek. A szexuális vagy a testi bántalmazás olyan traumát jelenthet, hogy nemritkán egyetlen alkalom is óriási érzelmi sérülést okoz. Sajnos a szülői szerepet, az egyik legfontosabb készségünket, még mindig jórészt a „hasunkra ütve” gyakoroljuk. A szüleink főként olyan emberektől tanulták, akik maguk sem végeztek valami jó munkát: a saját szüleiktől. A sok időtálló módszer, amely generációról generációra száll, egész egyszerűen nem más, mint bölcsességnak álcázott rossz tanács (ugye ismerjük a mondást: „Aki a vesszőt kíméli, az a fiát nem szereti”?).

## MIT TESZNEK A GYEREKKEL A MÉRGEZŐ SZÜLŐK?

A mérgező szülők felnőtt gyerekei – akár verték, túl hosszú ideig hagyták magukra kiskorukban, szexuálisan bántalmazták, beszámíthatatlanként kezelték, túlzottan féltették vagy büntudattal terhelték őket – meglepő módon szinte mindannyian hasonló tünetektől szenvednek: a sérült önértékeléstől, ami az önpusztító viselkedésformák előidézője. Valamiképpen csaknem mindannyian értéktelennek, szeretetre méltatlannak és alkalmatlannak érzik magukat. Ezek az érzések jórészt abból erednek, hogy a mérgező szülők gyerekei – hol tudatosan, hol tudattalanul – önmagukat hibáztatják azért, mert a szüleik bántották őket. Egy védtelen, rászoruló gyerek számára elviselhetőbb a büntudat érzése, mert valami „rosszat” tett, amivel kiérdemelte apa haragját, mint hogy elfogadja a rémisztő tényt, hogy apában, a védelmezőben, nem lehet megbízni.

Amikor ezek a gyerekek felnőnek, tovább hordozzák a büntudat és az alkalmatlanság érzésének terheit, ami rendkívül megnehezíti számukra a pozitív énkép kialakítását. Az ebből fakadó önbizalomhiány és csökkentéértékűség érzése azután életük minden aspektusát beárnyékolja.

## VIZSGÁLJA MEG LELKE PULZUSÁT!

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

A következő kérdőívvel abban szeretnék segíteni, hogy megtegye az első lépést e dilemma feloldása felé. Néhány kérdés talán szorongást és kínos érzést kelthet önben. Ez így van rendjén. Mindig nehéz bevallani magunknak az igazságot azzal kapcsolatban, hogy mennyi sérülést okoztak nekünk a szüleink. Ha fájdalmas is, teljes mértékben egészséges az érzelmi reakció.

Az egyszerűség kedvéért a kérdések többes számban utalnak a szülőkre, még ha az ön válasza esetleg csak egyikükre vonatkozik is.

## I. Gyerekkori kapcsolata a szüleivel

1. Mondták önnek a szülei, hogy ön rossz és hitvány? Szóltatták-e sértő neveken? Kritizálták-e állandóan?
2. Okoztak-e önnek a szülei fizikai fájdalmat, hogy fegyelmezzék? Verték-e szíjjal, seprűnyéllel vagy más eszközökkel?
3. Alkoholizáltak vagy éltek kábítószerrel a szülei? Úgy érezte, hogy ettől összezavarodik, kínosan érzi magát, megrémül, sértve érzi magát, vagy szégyenérzete támad?
4. Súlyosan depressziósak vagy megközelíthetetlenek voltak-e a szülei érzelmi nehézségek vagy fizikai, illetve mentális betegség miatt?
5. Önnek kellett gondoskodnia a szüleiről a problémáik miatt?
6. Tettek-e önnel olyasmit, amit titokban kellett tartania? Zaklatták-e bármilyen módon szexuálisan?
7. Gyakran félt a szüleitől?
8. Félt kifejezni a dühét a szüleivel szemben?

## II. Felnőttkori élete

1. Rendszeresen bonyolódik romboló vagy bántó jellegű kapcsolatokba?
2. Úgy gondolja, hogy ha valakihez túl közel kerül, az illető megbántja és/vagy elhagyja?
3. A legrosszabbra számít az emberektől? Az élettől általában?
4. Nehezen ismeri ki önmagát, saját érzelmeit és szándékait?
5. Attól fél, ha az emberek megismerik igazi énjét, nem fogják szeretni?
6. Szorong, amikor sikert ér el, és tart-e attól, hogy valaki „leleplezi”, hogy csaló?
7. Szokott nyilvánvaló ok nélkül haragot vagy szomorúságot érezni?
8. Maximalista?
9. Nehezen tudja elengedni és jól érezni magát?

10. Úgy tapasztalja, hogy a legjobb szándékai ellenére is úgy viselkedik, „mint a szülei”?

### III. Felnőttkori kapcsolata a szüleivel

1. Úgy kezelik a szülei, mintha még mindig gyerek volna?
2. Élete fontos döntéseiben szüksége van-e a szülei helyesléséhez?
3. Tapasztal-e heves érzelmi vagy fizikai reakciókat, miután a szüleivel találkozott, vagy amikor tudja, hogy találkozni fog velük?
4. Félt ellenkezni a szüleivel?
5. Manipulálják-e a szülei fenyegetéssel vagy büntudatkeltéssel?
6. Manipulálják-e pénzzel?
7. Érez-e felelősséget szülei érzéseivel kapcsolatban? Amikor rosszkedvűek, úgy érzi, hogy ön tehet róla? Az ön dolga volna arról gondoskodni, hogy nekik jobb legyen?
8. Úgy érzi, hogy akármit csinál, sosem elég jó a szüleinek?
9. Hisz abban, hogy egyszer talán jobbak lesznek majd a szülei?

Ha a kérdéseknek csak az egyharmadára is igennel felelt, ez a könyv nagyon sokat segíthet önnek. Még ha úgy tűnne is, hogy bizonyos fejezetek nem vonatkoznak az ön helyzetére, ne feledje, hogy minden mérgező szülő, függetlenül a bántalmazás jellegétől, végső soron ugyanolyan sebeket ejt. Például elképzelhető, hogy az ön szülei nem alkoholisták, de az alkoholista családokra jellemző káosz, bizonytalanság és az elveszett gyerekkor más mérgező szülők gyerekei számára éppen olyan valóságos. Ugyanígy a gyógyulás elvei és technikái is minden felnőtt esetében hasonlóak, ezért javaslom, hogy ne ugorjon át egyetlen fejezetet sem.

## MEGSZABADULNI A MÉRGEZŐ SZÜLŐK ÖRÖKSÉGÉTŐL

Ha ön mérgező szülők felnőtt gyereke, sok mindent tehet, hogy megszabaduljon bűntudattal és kétségekkel terhelt torz örökségüktől. A könyvbem végig az erre irányuló stratégiákat tárgyalom. Azt szeretném, ha bizakodva kezdene hozzá. Nem csalfa várakozással, hogy a szülei majd valami csoda folytán megváltoznak, hanem reális reménnyel, hogy ön lesz képes lelkileg kiszabadulni óriási és romboló befolyásuk alól. Csak a bátorságát kell ehhez megtalálnia. Ott rejlik önben. Hozzásegítem, hogy tisztán felismerje és kezelni tudja ezt a befolyást, függetlenül attól, hogy jelenleg van-e konfliktusa a szüleivel, udvarias, de felszínes a kapcsolata velük, évek óta nem látta őket, vagy akár az egyikük vagy mindkettő meghalt már.

Akár mennyire furcsának tűnik is, sokan vannak, akiket a szüleik még haláluk után is az uralmuk alatt tartanak. Az őket kísértő szellemek talán nem valóságosak a szó természetfölötti értelmében, de pszichológiailag nagyon is azok. A szülők követelése, elvárásai és bűntudatkeltő manipulációi még sokáig tovább élhetnek a haláluk után is.

Talán már ráébredt, hogy meg akar szabadulni szülei befolyásától. Sőt, esetleg már szembesítette is őket ezzel. Az egyik kliensem előszeretettel mondotta: „A szüleim semmiben nem befolyásolnak. Utálom őket, ők pedig tisztában vannak velem.” De aztán belátta, hogy haragjának szításával a szülei még mindig manipuláltak, és hogy a dühébe fektetett energiát élete más területeiről vonta el. A múlt szellemeinek és a jelen démonjainak elűzése során a konfrontáció fontos lépés, de soha nem szabad, hogy a harag hevében kerüljön rá sor.

### „NEM ÉN VAGYOK A FELELŐS AZÉRT, AMILYEN VAGYOK?”

Mostanra azt gondolhatják: „Álljunk meg egy pillanatra, Susan! A legtöbb könyv és szakember szerint a problémáimért csak magamat hibáztathatom, és senki mását.”

Ostobaság. A szülei felelősek azért, amit tettek. Természetesen a felnőttkori életéért ön felel, de ezt az életét nagyrészt olyan élmények alakították, amelyekbe nem volt beleszólása. A tények a következők:

**Nem felelős azért, amit védtelen gyerekként önnel tettek!**

**Felelős azért, hogy most tegyen pozitív lépéseket, és kezdjen valamit ezek hatásával!**

## MIBEN TUD SEGÍTENI EZ A KÖNYV?

Fontos utazásra indulunk együtt. Az igazság és a felfedezés útja lesz ez. Az út végére azt fogja tapasztalni, hogy sokkal inkább ura életének, mint azelőtt valaha bármikor. Nem teszek látványos ígéretet arra, hogy problémái egy csapásra megszűnnek, de ha van bátorsága és ereje elvégezni a munkát, amelyet e könyvben javaslok, képes lesz visszavenni szüleitől a felnőtt embert megillető hatalom és méltóság jelentős részét.

Ennek a munkának azonban érzelmi ára van. Ha megszabadul elhárító mechanizmusaitól, a düh, a szorongás, a fájdalom, a zavar és legfőképpen a gyász érzését fogja tapasztalni. A szüleiéről egész életén át hordozott kép lerombolása a veszteség és az elhagyatottság heves érzéseit válthatja ki. Azt javaslom, hogy a könyv anyagát saját tempójában dolgozza fel. Ha a munka bizonyos részeit kínosnak érzi, áldozzon rájuk bőséges időt. A haladás számít, nem a gyorsaság.

A könyvben tárgyalt fogalmak illusztrálása során jelentős mértékben támaszkodtam a praxisomban előforduló esetekre. Némelyikük magnófelvételek közvetlen átírata, másokat pedig a feljegyzéseim alapján rekonstruáltam. Mindegyik levelet a nyilvántartásomból választottam ki, és megtartottam eredeti szövegüket. A nem rögzített terápiás foglalkozások még elevenen élnek az emlékezetemben. Minden igyekezettel azon voltam, hogy úgy adjam vissza

őket, ahogy lezajlottak. Jogi okokból csak a neveket és az azonosítható körülményeket változtattam meg. Egyetlen esetet sem „dramatizáltam”. Az idézett esetek kirívónak tűnhetnek, ám valójában tipikusak. Nem provokatív vagy drámai dolgok után kutattam az aktáimban. Éppen ellenkezőleg: olyan eseteket választottam ki, amelyek a praxisomban nap mint nap hallott történeteket tükrözik. A témák, amelyeket a könyvben felvetek, nem az emberi állapot torzulásai, hanem annak részei.

A könyv két részre tagolódik. Az első részben azt vizsgáljuk meg, hogyan fejtik ki tevékenységüket a mérgező szülők különféle típusai. Feltárjuk, hányféleképpen okozhattak – vagy okozhatnak még ma is – fájdalmat önnek a szülei. Ennek megértésével kezdhet azután hozzá a második részhez, amelyben konkrét viselkedési technikákat ismertettek. Ezek segítségével képes lesz a maga oldalára billenteni a hatalmas egyensúlyt mérgező szüleivel fennálló kapcsolatában.

A szülők negatív erejének csökkentése lassú folyamat. Ám végül felszabadul belső ereje, éveken át rejtgetett énje – az egyedi és szerető ember. Együtt szabadítjuk fel ezt az embert, hogy az élete végre a sajátja lehessen.