

## Szembenézni szüleink örökségével - tabuk nélkül

Mindenkinek vannak szülei, de tökéletes szülője valószínűleg senkinek. A legtöbb gyermek fel tudja dolgozni szülei „botlásait”, tökéletlenségeit. Ki ne emlékezne egy-egy elcsattant pofonra vagy dühödt rákiabálásra? Azonban léteznek olyan szülők, akik folyamatosan „mérgezik” gyermeküket negatív viselkedésükkel, látható vagy láthatatlan befolyásukkal. Őket nevezi – nagyon találóan – a szerző, Susan Forward mérgező szülőknek.

A téma nagyon kényes, szinte tabunak számít, hiszen az emberben valahol nagyon mélyen gyökerezik az ellenállás, hogy szüleiről akár csak rosszat is gondoljon vagy épp szembe merjen szállni velük. A mérgező szülők gyermekei gyakran védik szüleiket, még olyankor is, amikor ők maguk is érzik, hogy valami talán nincs rendjén. Még felnőttként is mentegetik őket, „magyarázzák a bizonyítványukat” – hiszen mi mást is tehetnének? A szülők a gyermek szemében istenek – és mint ilyenek, szentek és sérthetetlenek. Még ha érzi is a gyermek, hogy ami vele történik, az nem jó, sok esetben nincsen más választása, mint magára venni szülei bűnét.

A sok fájdalom, láthatatlan sérülés, bántó, becsmérő vagy éppen manipulatív viselkedési minták mélyen a gyermekbe ivódnak, olyannyira, hogy felnőtt életét is megkeseríthetik – anélkül, hogy tudatában lenne problémái valódi okának: szülei mérgező voltának. A mérgező szülők gyerekei büntudattól szenvednek, önmagukat hibáztatják szüleik viselkedéséért. Ez a büntudat önértékelésükre, énképükre is kihat - szinte mindannyian értéktelennek, alkalmatlannak érzik magukat, önbizalomhiánytól szenvednek. A gyerekkor – ahelyett, hogy az egészséges testi-lelki növekedés, a pozitív énkép kialakulásának, a megfelelő önbecsülés és én-szeretet talaja lenne – inkább terheket, titkokat, büntudatot ró a gyermekre. Szüleik fogságában élnek felnőtt korukban is, és még olyankor sem képesek szabadulni szüleik hatása alól, amikor azok már rég meghaltak.

A *Mérgező szülők* című könyv elsősorban nem szakembereknek íródott, hanem mindenkinek, aki szeretne megszabadulni gyerekkora káros örökségétől és ki szeretne lépni szülei árnyékából. Igazi „self-help” könyv, közérthető, világos példákkal és szövegrészletekkel, az okokat feltáró magyarázatokkal, és a változást elősegítő konkrét stratégiákkal és viselkedési technikákkal.

A könyv 7 fejezetben tárgyalja a mérgező szülők „típusait” - a tökéletest, az alkalmatlant, az irányítót, az alkoholistát, a szavakkal verőt, a testi erőszaktevőt és a szexuális erőszaktevőt. Szemléletes, a saját praxisából

származó eseteket hoz példának, amelyek szélsőségesen, de éppen ezért annál érthetőbben mutatnak be egy-egy szülőtypust.

A szerző maga is leszögezi a könyv elején, hogy bátorság kell a könyv elolvasásához, és sokszor fájdalmas lesz saját életünket, saját élményeinket visszaolvasni. Susan Forward a gyógyulást és a boldogabb élet lehetőségét kínálja fel – megértő, nyílt és őszinte hozzáállásával támogatja az olvasót, hogy képes legyen szembenézni a példákon keresztül saját életével. Sőt, még ennél is továbbmegy – a könyv második részében „jó terapeutaként” áll az olvasó mellé és segíti a konkrét, gyógyulást elősegítő lépések megtételében. A könyvben kis tesztek is találhatóak, amelyek lehetővé teszik, hogy az olvasó tisztábban lássa, tudatosítsa helyzetét.

Mindezek ellenére nem könnyű olvasmány a Mérgező szülők. Ha az ember „csak érdeklődőként” olvassa is – azzal a meggyőződéssel, hogy a leírtak rá úgysem fognak vonatkozni -, kínos felismerések érhetik az olvasót. Mert önkéntelenül is, itt-ott szüleinkre vagy épp magunkra ismerünk, és ilyenkor feszengeni kezdünk, kényelmetlenül érezzük magunkat, elpirulunk vagy egyszerűen legyintünk, és gyorsan tovább lapozunk. Ám az olvasottak dolgozni kezdenek bennünk, és gondolkodásra, az életünk – vagy legalábbis bizonyos aspektusainak – felülvizsgálatára készítetnek. Szinte észrevétlenül az önismeret útjára tereli az embert, aki egyszer csak azon kapja magát: másként látja szüleit, mi több – önmagát. (Mérgező szülők; Lélek kontroll sorozat; Háttér Kiadó, 2009, Budapest, 346 oldal, 2490 forint)

**Hidvégi Anna**