

### **Dr. Susan Forward: Mérgező szülők**

2000. Budapest, Háttér Kiadó. Ára: 1350 forint. 346 o. ISBN 963 8128 74 7

Susan Forward amerikai pszichoterapeuta 18 éven át végzett gyógyító munkájának termését arathatjuk le a könyv olvasásakor. Színvonalas és meggyőző ismeretterjesztő könyv, bátran ajánlhatjuk „egészségesen” (értsd: a többség) neurotikus laikusoknak, avagy számtalan szakkönyvet és terapeutát „elfogyasztott” klienseknek.

A könyv első része, mely a *Mérgező szülők* alcímet viseli, szisztematikusan végigveszi a szülők által elkövetett mindennapi és többnyire akaratlan, ám a gyerek lelki fejlődése szempontjából ártalmas viselkedések repertoárját. Teszi ezt úgy, hogy közben jól érzékelteti: kiszolgáltatott és érzékeny kisgyerekként védtelenek vagyunk a szüleink által közvetített hatásoknak, hisz nincs összehasonlítási alapunk. Amennyiben ők „mérgező” hatást fejtenek ki, nincs más választásunk, mint elhinni az általuk közvetített információt. Ez határozza meg a későbbiekben a világ- és önképünket, többnyire tudattalanul, vagyis „elfeledetten”. Klinikai- és magánpraxisából hozott meggyőző esetekkel és jó hasonlatokkal próbál értelmünkre és - nem utolsó sorban – érzelmeinkre hatni. Segít felfedezni a sokunkban még mindig élő, felnőtt énünk mélyén rejtőző kiszolgáltatott és rémült kisgyereket, „aki” jelenlegi kapcsolatainkban meghatározó szerepet tölt be, anélkül, hogy tudnánk róla. Ugyanakkor rámutat azokra az elhárító mechanizmusokra, melyek révén megúszhatjuk a szörnyű felfedezést, hogy a „király meztelen”: kisgyerekkori szemszögünkben mindenhatónak számító szüleink bizony rossz örökséggel láttak el bennünket annak idején, és ez, nehezen felismerhető hiedelmek és tévhitik formájában, manapság is folyamatosan mérgezi, mérgezheti életünket.

Különösen hálás vagyok a szerzőnek azért, amiért olyan szülői viselkedéseket is a „mérgező” kategóriába merészel sorolni, melyek a mindennapi gondolkodás szintjén egyáltalán nem tartoznak oda, épp ezért meglehetősen gyakoriak, és még csak felzúdulást sem keltenek a felnőtt társadalom körében. Mint például az irányító szülők, akik a „csak a javadat akarjuk” jelszóval nyomorítják meg gyerekük lelkét, vagy a folyamatosan becsmérítő, a gyerek rovására viccelődő szülők, akik a szerző kategorizálása szerint verbális mérgezést „követnek el”.

A fejezet végén külön alfejezetben tárgyalja a család, mint rendszer működését az előzőekben már megszokott kijelentő, tehát érthetően, érzékletesen megfogalmazott módon. Itt sem hivatkozik „számtalan szakember által alátámasztott” eredményekre, pszichológiai elméletekre, nem „finomkodik”, nem próbál árnyaltan, kibúvókat engedélyezve fogalmazni. „Kétszer kettő, az négy!” Ilyen egyszerű a világ, ilyen egyszerűen működünk mi emberek! Ha bántanak minket, - akár szándékosan, akár nem szándékosan - az nekünk kisgyerekként, felnőttként egyaránt fáj, és a fájdalom ellen, bizony, valahogyan védekeznünk kell.

A könyv második része, mely az *Életünk visszanyerése* címet viseli, ha lehet, még kategorikusabb. Magára valamit is adó magyar szakember tollából ilyen szöveg nem is hiszem hogy valaha kikerülhet. Majdhogynem algoritmust ad arra vonatkozóan, hogyan ismerjük fel, és szabaduljunk meg a mérgező szülők által hagyott „örökségtől”.

Először, a diagnosztikus fázisban, felsorolja azokat a kártékony, de nagyon is valódinak tűnő hiedelmeket, amelyek meghatározzák a „mérgezett” felnőttek szüleikhez fűződő jelenlegi kapcsolatát. Ugyanezt teszi a hozzájuk fűződő aktuális érzelmekkel, majd az ebből törvényszerűen következő viselkedésformákkal. Ha az olvasó eljutott ezekhez az alapos listákhoz a könyvben, feltehetően már nem futamodik meg, és megpróbálja becsületesen végiggondolni hogyan is áll szüleivel, már csak kíváncsiságból is. És jön a verdikt: „a szüleivel való szimbiózis még mindig komoly problémát jelent életében”. Felbőszülten rohanna szüleikhez számon kérni gyalázatos voltukat, ám a szerző nyugalomra int: „Kerülje a konfrontációt, amíg érzelmei forrongnak! Ez elhomályosítja rálátását és ítélőképességét.” Eddigre már hiszünk neki, és szót fogadunk.

A továbbiakban okos, bölcs, határozott és meleg szívű tanítómesterként végigvezeti az olvasót azon a göröngyös úton, melynek végén „felszabadul belső ereje, éveken át rejtgetett énje – az egyedi és szerető ember”, akinek nincs többé szüksége sem élő, sem már meghalt szülei jóváhagyására.

Nem ígér könnyű álmot, hisz nem teheti, mert terápiás munkája során sok tapasztalatot összegyűjtött arról, milyen nehéz, haraggal, gyásszal és gyakori elbizonytalanodással járó folyamat az, amin a felnőtt korú, de (még) nem felnőtt lelkű embernek át kell verekednie magát. Viszont szinte mindenre gondol, ami akár belülről jövő (lelki elhárító mechanizmusok), akár kívülről jövő (szülők, család ellenállása, manipulációi) akadályként felmerülhet, és további munícióval lát el minden lépés előtt e nehéz „küzdelemben”. Alapfokú önismereti leckéket kapunk, ha becsülettel végigtanuljuk, a végén átléphetünk a középhaladó fokra. Szerencsés esetben. Mert a szerző ugyan hangsúlyozza, hogy a harag, a gyász, az elbizonytalanodás fázisaiban nagy szükségünk lesz támogatásra, szakembert azonban csak az incestust elszenvedettek számára tart elengedhetetlennek. A példákban szereplő emberek viszont mindannyian hozzá jártak csoport-, egyéni- illetve családterápiára, némelyek mindháromra, (nem vádolhatjuk a szerzőt azzal, hogy egyoldalú lenne a terápiás technikákat illetően) és ő harcos „amazonként” állt ki mellettük szüleikkel folytatott küzdelmükben, nemegyszer meglehetősen direkt módon.

A könyv megírásának tényéből arra következtettek, hogy Susan Forward hisz abban, hogy szakember nélkül is eredményes tanulóvá válhat az olvasó, és én is nagyon szeretném ezt hinni.

De hát ez mégiscsak egy „nagyon amerikai” könyv! Egy nagyon amerikai könyvben természetesen az olyan mellékmondatok, hogy „kérdezzen meg minden terapeutát, akinél jelentkezik, hogy van-e speciális képzettsége és tapasztalata” (ezt Magyarországon talán csak a vájt fülű pszichológushallgatók teszik meg, ők is inkább leendő terapeutájuk háta mögött). Vagy az a tanács, hogy ilyen és ilyen csoportot keressen ahhoz, hogy érzelmi támaszt kapjon ebben és ebben a nehéz időszakban (ittthon a laikusok többnyire azt se tudják mi fán terem a terápiás csoport, a kínálatot pedig, mint tudjuk, befolyásolja a kereslet). A következő „szentségtörő” és kategorikus mondat pedig már végképp idegen a mi mentalitásunktól: (incestusáldozatok számára tanácsolja) „Freudista pszichiátert választani a legrosszabb, mivel Freud nagyrészt visszavonta az eredeti (és pontos) megállapításait mind az incestus gyakoriságát, mind az általa okozott sérüléseket illetően. Ennek következtében sok freudista pszichiáter és pszichoanalitikus szkepticizmussal vagy hitetlenkedve fogadja páciensei beszámolóit az incestusról.”

A sorok között olvasva felmerül bennünk, hogy tán mégse igaz az a kép, amit az amerikai (nem akció) filmek sugalmaznak számunkra, nevezetesen hogy a fél ország pszichoterapeutához rohan, mihelyt csúnyán szól hozzá valaki. Úgy látszik ott is azok vannak többségben, akik úgy vélekednek, hogy „amit magam nem tudok megoldani, nem tudja azt egy kívülálló sem”, és tovább törnek-zúznak saját vagy mások lelki porcelánboltjában anélkül, hogy tudnák mit művelnek. Számukra íródott ez a könyv. A cím figyelemfelhívó jelleggel bír, hisz szülője mindenkinek van vagy volt, és ha valamennyire is elintézetlen a velük való kapcsolata, akkor nem állja meg, hogy bele ne lapozzon. Ilyen fejezetcímekre akad, hogy „A tökéletes szülő mítosza” vagy „Az irányító szülők” vagy „A szavakkal verők” vagy „Felnőtt ember vagyok. Miért nem érzem magam mégsem annak?”. És máris kíváncsi lesz. Legalábbis nagyon remélem.

A pszichoterápia területén tevékenykedő szakember számára elsősorban akkor fontos ez a könyv, ha érdekelt abban, miként lehet érthetően, érzékletesen, ugyanakkor színvonalasan és meggyőzően írni az önismereti munka, a pszichés értelemben vett felnőtté válás nehéz feladatának szükségességéről és „technikájáról”, és szeretne gyakorlati munkásságának termésével ő is hozzájárulni a laikus közvélemény lelki kultúrájának gazdagításához. Ebben az esetben a könyvet számukra készült tankönyvként ajánlom.

Kövér Anikó