

Kik azok a mérgező szülők? Esetleg Ön is az áldozatuk volt, vagy még ma is az? Netán úgy bánnak saját gyerekeivel, ahogy Önnel tették a szülei? Magánéleti kapcsolatai rendre kudarcot vallanak? Fel az intimítástól, vagy éppenséggel annyira ragaszkodik a partneréhez, hogy mindent elnéz neki? Nehezen érvényesíti az érdekeit, és gyakran meglátárl vagy fellázad, ha ellenállásba ütközik? Ezekre és még számos hasonló kérdésre kap választ ebben a ragyogóan világos, közérthető könyvben, amely helyenként megdöbbentő példákkal illusztrálja, milyen sérüléseket okoz a gyerek lelkében a destruktív szülői magatartás, és teszi a felnőtt embert – nemritkán egy életre – a szülők rabjává. A könyvből azt is megtanulhatja, hogyan léphet ki a szülők árnyékából, és vállalhat meg káros örökségüknél. Az önismeret útját járó ember elengedhetetlen ün- és segítőtársa ez a bátor, nyílt hangvételű, mély együttérzéssel megírt könyv, amely a sorsfordítás, a gazdagabb emberi kapcsolatok és a boldogabb, teljesebb élet lehetőségét kínálja fel az olvasónak.

Ár: 1350 Ft



ISBN 963 8128 74 7



9 789638 128744

Susan Forward: MÉRGEZŐ SZÜLŐK

MÉRGEZŐ SZÜLŐK

Susan Forward

LELEK
kontroll

Dr. Susan Forward

MÉRGEZŐ SZÜLŐK

**HOGYAN SZABADIÍJUNK MEG FÁJDALMAS
ÖRÖKSÉGÜKTŐL, ÉS NYERJÜK VISSZA ÉLETÜNKET?**

(SD

HÁTTÉR KIADÓ

Budapest

A mű eredeti címe: TOXIC PARENTS
SIS.VN 10KMRO P)K<) Ml rights reserved
0 Kövi György 2000

Fordította és az utószót írta
KÖM GYÖRGY

Szaklektor
BERGHAMMER RITA

Borítóterv
GREGOR LÁSZLÓ

ISSN 1217-0364
ISBN 963 8128 74 7



KIADTA A HÁTTÉR Kiadó
Felelős kiadó: Balogh Ferencné
Műszaki vezető: Lantos Kálmán

TARTALOM

BEVEZETÉS/7

ELSŐ RÉSZ: *Mérgező szülők* 119

1. Istenszerű szülők/ 21
A tökéletes szülő mítosza I 21
2. „Áltól, hogy nem így akartátok, még nagyon fáj” / 37
Az alkalmatlan szülők 137
3. „Miért nem hagyják, hogy éljem a saját életem?” / 55
Az irányító szülők / 55
4. „Ebben a családban nincsenek alkoholisták” / 78
Az alkoholisták /78
5. A sérülések mind belül keletkeznek / 103
A szárákkal verők 1103
6. A sérülések néha kívül is látszanak / 124
A testi erőszaktevők 1124
7. A végső árulás /146
A szexuális erőszaktevők / 146
8. Miért viselkednek így a szülők? / 175
A család mint rendszer 1175

MÁSODIK RÉSZ: *Életünk visszanyerése* 1193

9. Nem kell megbocsátani / 195
10. „Felnőtt ember vagyok.
Miért nem érzem magam mégsem annak?” / 201
11. Az öndefiníció első lépései / 214
12. Ki a felelős valójában?/225
- 13- Konfrontáció: a függetlenedés útja / 244
14. Az incestussérülés begyógyítása / 285
15. A ciklus megtörése / 319

EPILÓGUS: *A küzdelem elcsitul* 1331

UTÓSZÓ / 337

BEVEZETÉS

Igaz, hogy az apám veri, de csak azért, hogy kordában tartson. Nem ériem, mi köze ennek ahhoz, hogy tönkremegy a házasságom. - Gordon

Gordon, a harmincnyolc éves ortopéd sebész akkor keresett fel, amikor hatóvi 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 természetgyógyászai. Mintha tömegmészárlást fontolgattam volna. Ez úgy három hónapja volt, és azóta min-

den alkalommal, amikor beszélgetünk, arról papol, nem azért küldött orvosi egyetemre, 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 tanárosan 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 egypár-szor elfenckelt, ahogy mis gyereket is szoktak. De zsarnoknak nem nevezném.

Ahogy azt mondta, „elfenckelt”, nagyon finom érzelmi változás tűnt fel a hangjában. Rákérdeztem. Kiderült, hogy az apja szíjjal „fcnekelte 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 gyerekét. 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, l'gy értem, mindig elég jól megúsztam. Csak kordában akart tartani.

SUSAN: De félt lőle, nem?

GORDON: Halálosan. De hál ez így van rendjén a szülőkkkel.

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 halóságoknak?

A felismeréstől könnybe lábadt a szeme. Suttogva mondta:

Rettenetes nyomást érzek a gyomromban.

Nem tudott tovább védekezni. A fájdalmas érzés ellenére feltárta, most első ízben, 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. Ám gondoltam, hány ezer férfival és nővel dolgoztam együtt, és hogy mindennapjaikat mennyire befolyásolják, sőt meghatározzák a gyerekkori viselkedésminták, amelyeket az érzelmileg romboló hatású szülők kényszerítenek rájuk. Rádöbrentem, hogy hány millióan lehetnek azok, akiknek fogalmuk sincs arról, miért nincs rendben az életük. Ám az ő számukra is van segítség. Kkkor 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 csoportokban. 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 szülei 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. Mészemenócn 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 stresszhelyzetekéi, vissza kellett térnie fájdalmas gyerekkorához.

Szüleink mentális és emocionális magvakat ültetnek el bennünk - magvakat, amelyek velünk együtt fejlődnek és növekednek. Egyes családokban ezek a szeretet, a tisztelet és a független-

ség magvai. Sok mis családban azonban a félelemé, a kényszeré 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. Önbizalmát és önbecsülését feltétlenül kikezdték.

Én segíték 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 gyerekeit, 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 jelen vannak 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 mis kifejezés illene jobban azokra a szülőkre, akik állandó traumával, bántalmakkal és becsmérléssel sújtják gyerekeiket, és legtöbbször még akkor is így tesznek, amikor azok már felnőttek? E definíció „állandó”

vagy „ismételt” 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 bölcseségnek álcázott rossz tanács (ugye ismerjük a mondást: „Aki a vesszőt kíméli, az a fiát nem szereti”?).

Mit tesznek a gyerekek 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 mind 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 csökkentértékűség érzése azután életük minden aspektusát beárnyékolja.

Vizsgálja meg lelke pulzusát!

Időnként nem könnyű megállapítani, hogy a szülők mérgezők-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: vajon rosszul bántak-e velük, vagy ők „túl érzékenyek”?

A következő kérdőívvel abban szeretnék segíteni, hogy megtegye az első lépést e dilemma feloldása felé. Talán néhány kérdés szorongást és kínos érzést kehhel önben. Ez így van rendjén. Mindig nehéz, bevallani magunknak az igazságot azzal kapcsolatban, hogy mennyi sérülési 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-e önnek a szülei, hogy ön rossz és hitvány? Szóltották-e sértő neveken? Kritizálták-e állandóan?
2. Okoztak-e önnek a szülei fizikai fájdalmai, hogy fegyelmezték? Verték-e szíjjal, seprűnyéllel vagy más eszközökkel?
3. Alkoholizáltak-e, vagy éltek-e kábítószerrel? 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 önrel olyasmit, amit titokban kellett tartania? Zaklatták-e bármilyen módon szexuálisan?

7. Gyakran félt-e a szüleitől?
8. Félt-e kifejezni a dühét a szüleivel szemben?

II. Felnőttkori élete

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

7. Érez-e felelőségei 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 jobbakké 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 felnőttkor! esetében hasonlóak, ezért javaslom, hogy ne ugorjon át egyetlen fejezetet sem.

Megszabadulás a mérgező szülők örökségétől

Ha ön mérgező szülők felnőtt gyereke, sok mindent tehet, hogy megszabaduljon büntudattal és kétségekkel terhelt torz örökségüktől. A könyvben 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.

Akármennyire furcsának tűnik is, sokan vannak, akiket a szülei 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 büntudatkeltő 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 mondogatta: „A szüleim semmiben nem befolyásolnak. Utálok 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 mászt.”

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 tény ez:

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 megszabaddul elhárító mechanizmusaitól, a düh, a szorongás, a fájdalom, a zavar és legfőképpen a gyász érzését fogja tapasztalni. A szüleitől 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 igyekezetemmel 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 külön-

Féle 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 hatalmi egyensúlyt mérgező szülei-vel fennálló kapcsolatában.

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

ELSŐ RÉSZ

MÉRGEZŐ SZÜLŐK

ISTENSZEM! SZÜLŐK

A tökéletes szülő mítosza

Az ókori görögöknek volt egy problémájuk. Az istenek az Olümposz éteri magasságából néztek le rájuk, és minden fölött ítélkeztek, amibe a görögök belefogtak. És ha az istenek elégedetlenek voltak, azonnal büntettek. Nem kellett, hogy kedvesek legyenek. Nem kellett, hogy igazságosak legyenek. Még csak arra sem volt szükség, hogy igazuk legyen. Valójában lehettek teljes mértékben irracionálisak is. Ha a szeszélyük úgy hozta, az embert visszhanggá változtatták, vagy arra ítélték, hogy örök időközön át egy sziklát görgessen fölfelé a hegyen. Mondanunk sem kell, ezeknek a hatalmas isteneknek a kiszámíthatatlansága meglehetősen félelmet és zavarodottságot váltott ki halandó híveik körében.

Nincs ez másképp a mérgező szülő és a gyerek kapcsolatában sem. A gyerek szemében a kiszámíthatatlan szülő félelmetes istennek tűnik. Egészen kicsi korunkban istenszerű szüleink a mindenséget jelentik számunkra. Nélkülük nem kapnánk szeretetet, oltalmat, hajlékot és táplálékot. Ők a mi mindenhaló gondviselőink. Mi rájuk vagyaink utalva, ők pedig gondoskodnak rólunk.

Mivel nincs mihez vagy kihez hasonlítanunk őket, feltételezzük, hogy szüleink tökéletesek. Ahogy világunk kitágul, és túllépi bölcsőnk határait, szükségünk van rá, hogy a nagy ismeretlen ellen, amivel egyre többször találkozunk, megőrizzük a tökéletességnek ezt a képét. Amíg tökéletesnek hisszük szüléinkét, addig biztonságban érezzük magunkat.

Életünk második és harmadik évében érvényesíteni kezdjük függetlenségünket. Nem engedjük, hogy bilire szoktassanak

bennünket, és sportot csinálunk az ellenkezésből. Ekkor teszszük magunkévá a „nem” szót, mert ezzel tudunk egy kicsit beleszólni a saját életünkbe, az „igen” pedig pusztán engedékenységnünk jele. Küzdünk egyéni identitásunkért, saját akaratunk megszilárdításáén.

A szülőkrol való leválás folyamata a pubcnás és a kamaszkor idején éri el csúcsponjtját, amikor aktívan szembeszállunk a szülők értékeivel, ízlésével és tekintélyével. Stabil családban a szülők jórészt képesek kivédeni az ilyen változások keltette szorongást. Ha nem bátorítják is kifejezetten, többnyire azért igyekeznek tolerálni gyerekük bontakozó függetlenségét. A megértő szülők, emlékezve saját tinédzseréveikre, elfogadják a lázadást mint az érzelmi fejlődés normális szakaszát, és megnyugtatják magukat, hogy „majd elmúlik”.

A mérgező szülők nem ilyen megértők. A szobatisztaságra szoktatástól a kamaszkorig a lázadást, sőt az egyéni különbségeket is személyes támadásnak tekintik. Ahelyett, hogy segítenék a egészséges fejlődést, tudattalanul aláássák, gyakran abban a hitben, hogy gyerekük érdekében cselekszenek. Ilyenkor azt mondják, hogy „ez csak erősíti a gyerek jellemét”, vagy „meg kell tanulnia különbséget tenni jó és rossz között”. Ám negatív módszereikkel valójában elfojtják a gyerek bimbózó függetlenségét, és kárt tesznek önbecsülésében. Akármennyire hiszik is ezek a szülők, hogy igazuk van, érthetetlen, heves és váratlan bántalmazásaikkal összezavarják a gyereket.

Kultúránk és vallásaink szinte egyhangúlag a szülői tekintély mindenhatóságát támogatják. Elfogadható, ha kifejezzük haragunkat férjünkkel, feleségünkkel, testvérünkkel, főnökünkkel vagy barátunkkal szemben, de szinte tabunak számít érdekeink érvényesítéséért a szüleinkkel konfrontálódni. Hányszor hallottuk, hogy „ne feleselj az anyáddal”, vagy „ne merészelj kiabálni a/ apáddal”? A zsidó-keresztény hagyomány révén, amely az „atyáúristent” hirdeti, és azt parancsolja, hogy „tiszteled apádat és anyádat”, kollektív tudattalanunkban ez a tabu szentnek szá-

mit. Ugyanez köszön vissza iskoláinkban, templomainkban, a kormányban ("vissza a családi értékekhez"), sőt a munkahelyeken is.

Általános felfogás, hogy a szüleinknek joguk van irányítani bennünket, pusztán mert életet adtak nekünk. A gyerek istenszerű szülei kegyeire van bízva, és az ókori görögökhöz hasonlóan sosem tudhatja, mikor sújt le rá a következő villám. A mérgező szülők gyereke viszont tudja, hogy a villám előbb vagy utóbb, de le fog csapni. Ez a félelem mélyen a gyerekbe ivódik, és együtt nő vele. Minden felnőtt emberben - legyen mégoly sikeres is -, akivel azelőtt mostohán bántak, mélyen legbelül olt rejtőzik egy kiszolgáltatott, rémüli kisgyerek.

Az istenek kiengesztelésének ára

Ahogy a gyerek önértékelése sérül, úgy válik fokozottan függővé, és ezzel együtt nő az az igénye, hogy elhiggye: a szülei megvédik, és gondoskodnak róla. Az érzelmi és testi bántalmazásoknak csak úgy van értelmük a gyerek számára, ha magára veszi a felelősséget mérgező szülei magatartásáért.

Nem számít, hogy az ön szülei mennyire mérgezők, mindenképpen szüksége van arra, hogy istenítse őket. Még ha egy szinten megérti is, hogy az apja rosszat tett, amikor megverte, mégis úgy hiszi, jogosan lelte. Az intellektuális megértés nem elegendő, hogy érzelmeit meggyőzze: nem ön volt a felelős. Az egyik kliensem ezt így fogalmazta meg: „Tökéletesnek bitiem őket, és amikor bántottak, azt gondoltam, én vagyok a rossz.”

Az istenszerű szülőkbe vetett hit két alapvető doktrínára épül:

1. „Én rossz vagyok, a szüleim pedig jók.”
2. „Én gyenge vagyok, a szüleim pedig erősek.”

be k olyan erejű hiedelmek, hogy még sokáig tovább élhetnek akkor is, amikor ön fizikailag már nem függ a szüleitől. Ezek a hiedelmek tartják életben a szülők istenszerűségébe vetett hitel. Lehetővé teszik, hogy ön elkerülje a fájdalmas igazságot: istenszerű szülei valójában cserbenhagyták, amikor teljesen kiszolgáltatott volt.

Az első lépés afelé, hogy életét a saját kezébe vegye, az, hogy szembenéz ezzel az igazsággal. Ehhez bátorságra lesz szüksége, de ha olvassa ezt a könyvet, máris elkötelezte magát a változás mellett. Ehhez is bátorság kell.

„Nem hagyják, hogy elfelejtsem, mekkora szégyent hoztam rájuk”

A huszonnyolc éves, feltűnően csinos, barna hajú Sandy, aki nek szemmel láthatóan „mindene megvolt”, súlyos depresszióban szenvedett, amikor először eljött hozzám. Elmondta, hogy az életében mindennel elégedetlen. Több éven át virágkötőként dolgozott egy jó nevű üzletben. Mindig arról álmodott, hogy saját vállalkozásba kezd, de meg volt győződve róla, hogy nem elég okos a boldoguláshoz. Rettegett a kudarctól.

Sandy két éven keresztül próbált teherbe esni, de nem sikerült neki. *A*hogy beszélgettünk, kezdtem rájönni, hogy emiatt nagyon neheztel a férjén,* és alkalmatlannak érzi magát a kapcsolatban, annak ellenére, hogy őszinte megértési és szeretetei tanúsít. A problémáját csak súlyosbította egy anyjával nemrég folytatott beszélgetés:

Teljesen a rögeszmémé vált ez az egész terhességdolog. Amikor anyával ebédeltem, elmondtam neki, mennyire csalódtam. Azt mondta: „Lefogodom, hogy a miatt az abortusz miatt van az egész. Isten útjai kifürkészhetetlenek.” Azóta állandóan sírok. Nem engedi, hogy elfelejtsem.

Az abortuszról kérdeztem. Némi habozás után elmesélte, hogy történt:

Középiszkolás voltam. A szüleim rendkívül szigorít katolikusok, ezért az egyházközség iskolájába jártam. Gyorsan nőttem, és tizenkét éves koromra már 165 centi magas voltam, 65 kiló, és 36-os melltartót hordtam. A fiúk kezdtek felfigyelni rám, és ez nagyon tetszett. Apát ezzel megőrijtettem. Amikor egyik este meglátta, hogy búcsúpúszit adok egy fiúnak, kurvának nevezett. Úgy ordított, hogy az egész környék hallotta. Attól fogva nem volt megállás. Amikor csak elmentem egy fiúval, apa mindig azt mondta, hogy pokolra jutok. Soha nem enyhült meg. Azt gondoltam, így is, úgy is átkozott vagyok, ezért aztán tizenöt évesen lefeküdtem egy sráccal. Amilyen a szerencsém, teherbe estem. Amikor a szüleim megtudták, magukon kívül voltak. Megmondtam nekik, hogy nem akarom megtartani a gyereket. Ettől teljesen begőzöltek. Egyre csak azt üvöltözték, hogy halálos bűnt követek el. Ha még nem tartanék a pokol felé, biztosra vették, hogy ez végképp odajuttat. Csak úgy tudtam kicsikarni tőlük a szülői beleegyezést, hogy öngyilkossággal fenyegetőztem.

Megkérdeztem Sandytól, hogy mentek a dolgok az abortusz után. Szinte összeroskadt a székén, és annyira reményvesztett volt a tekintete, hogy összeszorult a szívem.

Végképp kegyvesztetté váltam. Úgy értem, apától már azelőtt is rettenetesen kivoltam, de most úgy éreztem, élni sincs jogom. Minél jobban szégyelltem magam, annál inkább próbáltam jóvátenni a dolgokat. Legszívesebben visszapergettem volna az időt, hogy visszaszerezsem a szeretetet, amit kiskoromban kaptam. De mindig előhozzák. Állandóan azt hajtogatják, hogy micsoda szé-

gyent hoztam rájuk. Nem hibáztatom őket. Nem lett volna szabad ezt tennem. Úgy értem, olyan sokat vártak tőlem erkölcsileg Szerelném valahogy jóvátenni, hogy ennyire megbántottam őket a bűneimmel. Úgyhogy mindent megteszek, amit csak akarnak. A férjemnek ez az idegeire megy. Nagyon csúnyán veszekszünk emiatt. Nem lehelek róla. Egyszerűen szerelném, ha megbocsátanának

Ahogy ezt az elragadó fiatal női hallgattam, nagyon megindított a szenvedése, amit a szülei viselkedése okozott, és az, hogy mekkora szüksége volt rá, hogy letagadja az ő felelősségüket ezért a szenvedésért. Szinte kétségbeesetten próbált győzködni, hogy mindenről ő lehel. Az önvádat csak tetézte szüleinek bigoti vallásossága. Tudtam, nagyon sok munkámba kerül majd, hogy Sandyvel megláttassam, szülei valójában milyen kegyetlenek voltak vele, és mennyire meggyötörték érzelmileg. Úgy döntöttem, hogy ezúttal nem tartom magamban személyes véleményem.

SUSAN: Mondok én magának valamit. Nagyon feldühít, ami azzal a lánnyal történt. Szerintem a szülei szörnyen viselkedtek. Visszaéllek a vallásukkal, hogy megbüntessék. Ezi nem érdemelte meg.

SANDY: Kétszer is halálosan vétkeztem!

SUSAN: Gyerek volt még. Ha elkövetett is egy-két hibái, nem fizethet értük egy életen át. Még az egyház is megengedi, hogy ha levezekellük a bűneinket, folytassuk tovább az életet. Ha a szülei tényleg olyan jók volnának, mint ahogy mondja, együttérzést mutattak volna.

SANDY: Meg akarták menteni a lelkem. Ha nem szeretnének ennyire, nem is törődnének velem.

SUSAN: Nézzük ezt más szemszögből. Mi történt volna, ha nincs abortusz? És szül egy kislányt. Most lenne tizenhat éves, nem?

Sandy bólintott. Próbálta megérteni, hova akarok kilyukadni.

SUSAN: Tegyük fel, hogy teherbe esik. Úgy bánná veled, ahogy a szülei bántak önnel?

SANDY: Soha nem lennék rá képes!

Sandy felismerte szavai jelentőségét.

SUSAN: Jobban szeretné őt. És a szüleinek is jobban kellett volna szeretniük magát. Ez az ő kudarcuk, nem a magáé.

Sandy a fél életét azzal töltötte, hogy rafinált elhárító mechanizmusokból falat épített fel. Az ilyen védőfalak nagyon is gyakoriak a mérgező szülei gyerekeinél. Különböző pszichológiai építőkövekből állhatnak össze, de a legáltalánosabban használt anyag - Sandy védőfala is főként ebből állt - különösen ellenálló. A neve: tagadás.

A tagadás ereje

A tagadás a legkezdetlegesebb, egyúttal a legerősebb lelki elhárító mechanizmus. Eszköze a mondvaszinált valóság, amelylyel mérsékli, sőt akár meg nem történtté teszi bizonyos fájdalmas élmények hatását. Néhányunkkal még azt is elfeledteti, hogy mit tettek velünk a szülein, így biztosítva, hogy piederstálon maradjanak.

A tagadás nyújtotta megkönnyebbülés a legjobb esetben csak átmeneti, és ezért magas árat fizetünk. A tagadás segítségével fojtjuk vissza forrongó érzelmeinket. Minél tovább tesszük ezt, annál inkább fokozódik bennünk az érzelmi feszültség. A nyomás előbb-utóbb elviselhetedenné válik, aminek következtében érzelmi válságba kerülünk. Amikor ez bekövetkezik, *szem-*

beszelnünk kell az igazsággal, amelyei olyan kétségbeesve próbáltunk kikerülni, csakhogy mindez rendkívüli stressz közepette történik. Ha a tagadást rögtön az elején le tudjuk küzdeni, a szerep megnyitásával és a gőz kiengedésével elkerülhetjük a krízist.

Sajnos nem csak az önben működő tagadással kell megküzdnie. A szüleinek szintén megvannak a saját elhárító mechanizmusaik. Amikor a múlt igazságát próbálja rekonstruálni, és főleg amikor ez az igazság rossz fényt vet a szüleire, ragaszkodhatnak hozzá, hogy „nem volt az olyan komoly”, vagy „nem is úgy volt az”, sőt, hogy „egyáltalán meg sem történt”. Az ilyen kijelentések meghiúsíthatják azon igyekezetét, hogy rekonstruálja saját múltját, és elbizonytalaníthatják saját benyomásait és emlékeit illetően. Aláássák valóságfelismerő képességébe vetett bizalmát, és ezzel még inkább megnehezítik, hogy újraépítse önbecsülését.

Sandyben olyan erősen működött a tagadás, hogy nemcsak saját valóságát nem volt képes felismerni, hanem még azt sem tudta belátni, hogy létezik egy másik valóság. Együtt éreztem a fájdalmával, de rá kellett vennem, hogy legalább képzelje el annak lehetőségét, hogy hamis képet őrizget a szüleiről. Igyekeztem minél kíméletesebb lenni:

Tiszteletben tartom, hogy szereti a szüleit, és jó embereknek tartja őket. Biztosra veszem, hogy az élete során tettek magáért jó dolgokat. De valahol tudnia vagy legalább éreznie kell, hogy a szerelő szülők nem támadják ennyire kíméletlenül a gyerekek önértékét és önbecsülését. Nem akarom elszakítani a szüleitől és a vallásától. Nem kell, hogy megtagadja őket és az egyházat. De a depresszió feloldása talán jórészt azon múlik, el tudja-e hessegetni azt a fantáziaképet, hogy a szülei tökéletesek. Kegvellenek voltak magához. Bántották. Bármit tett is, az már megtörtént. Akármennyit szónokolnak, ezen már nem lehet változtatni. Nem érzi, mekkora fájdalmat

okoztak annak az érzékeny kislánynak? És hogy nem lett volna szabad ezt tenniük?

Sandy „igenje” szinte alig volt hallható. Megkérdeztem, fél-e erre gondolni. Csak bólintott. Nem volt képes félelme mélységéről beszélni. De azért bátran kitarzott.

A kilátástalan remény

Kél hónapos terápia után Sandy némi halailást ért el, de még mindig ragaszkodott a tökéletes szülők mítoszához, és így továbbra is magát okolta élete boldogtalanságáért. Arra kértem, hívja el szüleit egy terápiás beszélgetésre. Azt reméltem, ha rá tudom őket ébresztetni, viselkedésük mennyire mélyen kihatolt lányuk éleire, talán belátják felelősségüket, és megkönnyítik Sandynek, hogy hozzákezdjen negatív énképe megváltoztatásához.

Épphogy megismerkedtünk, amikor az apja hirtelen kifakadt:

Maga nem tudja, doktornő, milyen rossz gyerek volt Sandy. Bolondult a fiúkért, állandóan csábítottatta őket. A/ az átkozott abortusz az oka minden bajának.

Láttam, hogy Sandy szeme könnybe lábad. Azonnal a védelmére keltem:

Sandynek nem ettől van problémája, és nem azt kértem önöktől, hogy ráolvassák a bűneit. Ha csak ezért jöttek el, semmire nem jutunk.

Ez nem vállal be. Az egész beszélgetés során, figyelmeztetéseim ellenére, Sandy apja és anyja felváltva támadták a lányukat. Hosszú volt ez az óra. Amikor elmentek, Sandy azonnal mentetgetni kezdte őket:

Tudom, hogy- ma tényleg nem voltak a segítségemre, de remélem, azért szimpatikusak. Igazán jó emberek, csak zavarta őket, hogy itt vannak. Talán nem is kellett volna szólnom nekik... Biztos kiborultak tőle. Nincsenek az ilyesmihez hozzászokva. De tényleg szeretnek... csak adjon nekik egy kis időt, és meglátja.

Ez a foglalkozás és még néhány ezt követő nyilvánvalóvá tette, mennyire elzárkóztak Sandy szülei mindentől, ami megkérdőjelezte lányuk problémáival kapcsolatos látásmódjukat. Egyikük sem volt hajlandó felelősséget vállalni ezekért a problémákért. Sandy pedig továbbra is bálványozta őket.

„Csak segíteni akartak”

A mérgező szülők felnőtt gyerekei közül sokak számára a tagadás egyszerű, tudattalan mechanizmus, amellyel bizonyos eseményeket és érzéseket száműznek tudatukból, és úgy tesznek, mintha ezek soha meg sem történtek volna. Viszont mások, Sandyhez hasonlóan, kifinomultabb eszközt alkalmaznak: a racionalizálást. Amikor racionalizálunk, „észérvekké” magyarázzuk meg azt, ami fáj és kínos. Lássunk néhány tipikus példát erre:

Az apám csak azért üvöltözött velem, mert az anyám nem hagyta békén.

Az anyám csak azért ivott, mert magányos volt. Többet kellett volna otthon maradnom vele.

Az apám vert, de nem azért, hogy bántson, hanem hogy móresre tanítson.

Az anyám azért nem törődött velem soha, mert olyan boldogtalan volt.

Megértem, hogy az apám molesztált. Az anyám nem feküdi le vele, a férfiak meg nem tudnak meglenni szex nélkül.

Ezekben a racionálizálásokban egyetlen közös dolog van: arra szolgálnak, hogy elfogadhatóvá tegyék az elfogadhatatlan! A felszínen, úgy tűnik, be is válnak, de valahol a lelke mélyén ön tudja az igazságot.

„Csak azért csinálta, mert...”

A negyvenes éveiben járó alacsony, gesztenyebarna hajú Louise-től harmadik férje készült elválni. Felnőtt lánya unszolására jött el terápiára, aki azzal fenyegette, megszakítja vele a kapcsolatot, ha nem tesz valamit féktelen gyűlölködése ellen.

Amikor először megláttam Louise-t, merev tartása és szorosan összezárt ajka mindent elárult. Lefojtott, haragvó vulkán volt. A válásáról kérdeztem. Elmondta, hogy minden férfi elhagyta az életében, legutoljára éppen a mostani férje.

Az a fajta nő vagyok, aki mindig a rossz férfit választja. Az elején mindegyik kapcsolat istenien működik, de tudom, hogy nem marad így.

Figyelmesen hallgattam, amint azt fejtegeti, mennyire aljas minden férfi. Majd elkezdte az apjához hasonlítani azokat a férfiakat, akik az életében megfordultak:

Istenem, miért nem tudok egy olyan férfit találni, mint az apám? Olyan volt, mint egy filmsztár... egyszerűen mindenki imádta. Illy értem, karizmája volt, csak úgy vonzotta az embereket. Anyám sokat betegeskedett, az apámmal mentünk el mindenhova... csak ő meg én. Ez volt életem legszebb időszaka. Az apámnak a közelébe sem érnek

Megkérdeztem Louise-1, él-e még az apja. Rendkívül feszültné váll, úgy felelt:

Nem tudom, úgy nap egyszerűen eltűnt. Úgy tízéves lehettem. Anyámmal nem lehetett együtt élni, a/tán apám egyszer csak otthagya. Se üzenet, se telefon, semmi. Is-tenem, annyira hiányzott! Amikor elment, körülbelül egy évig biztos voltam benne, hogy esténként az ő kocsiját hallom... Nem hibáztathatom azért, amit csinált. Olyan életerős férfi volt. Ki akarná lekötni magát egy beteg feleség egy gyerek mellé?

Lousic azzal töltötte az életét, hogy bálványozott apja visszatérését várta. Mivel képtelen volt szembenézni apja szívtclenségével és felelőttségével, mindent átszövő racionalizálással őrizgette istenszerű képét, annak ellenére, hogy viselkedése milyen kimondhatatlan fájdalmat okozott neki. Racionalizálással el tudta fojtani apja iránti haragját is, amiért az elhagyta őt. Sajnos ez a harag más férfiakkal való kapcsolataiban talált utat magának. Minden alkalommal, amikor megismerkedett valakivel, egy ideig simán mentek a dolgok. De ahogy közelebb kerültek egymáshoz, nem tudott úrrá lenni az elhagyatottól való félelmén. A félelem kivétel nélkül mindig gyűlölködésbe csapott át. Abban, hogy minden férfi ugyanazért hagyja el, nem ismerte fel az ismétlődő sémát: ahogy közelebb kerülnek hozzá, egyre ellenségesebbé válik. Éppen ellenkezőleg: az, hogy mindig elhagyják, csak igazolta szemében gyűlölködését.

Kire haragszik valójában?

Az egyetemi továbbképzőn az egyik pszichológia tankönyvben szerepelt egy illusztrációsorozat, amely szemléletesen ábrázolta, hogyan vezetik le az emberek érzéseiket - főként a haragot. Az

első képen egy férfi volt, akii éppen lehord a főnöke. A férfi számára nyilvánvalóan veszélyes leli volna visszakiabálni, így a második képen láthattuk, ahogy hazaéne a feleségén (ölti ki a haragját. A harmadik kép az asszonyi mutatta, amint a gyerekekkel kiabál. A gyerekek belerúgtak a kutyába, a kutya pedig megharapta a macskát. A képsorban az volt a nagyszerű, hogy látszólagos egyszerűsége ellenére meglepően pontosan ábrázolta, miként visszük át indulatainkat a kiváltó személyről egy könnyebb célpontra. Erre tökéletes példa, ahogy Louise a férfiakról vélekedik: „Mind gyávák és szemetek... Az ember nem bízhat meg bennük. Mindig ellened fordulnak. Elegem van abból, hogy a férfiak csak kihasználják.”

Louise-l elhagyta az apja. Ha belátta volna ezt a lényt, el kellett volna szakadnia dédelgetett fantáziaképeitől és apja istenszerű képétől, El kellett volna engednie az apját. Ehelyett az apja Iránti haragját és bizalmatlanságát kivetítette más férfiakra. Anélkül, hogy tudatában lett volna, Louise következetesen olyan férfiakat választott, akik viselkedésükkel csalódást is okoztak neki, és dühítették is. Amíg dühét ki tudta tölteni a férfiakon általában, nem kellett éreznie apja iránti haragját.

Sandy, akivel már találkoztunk ebben a fejezetben, a férjére vetítette haragját és csalódottságát amiatt, ahogy a szülei a terhességél és az abortuszt kezelték. Nem tudta megengedni magának, hogy haragudjon a szüleire - ez túlságosan fenyegette volna isteni mivoltukat a szemében.

A halottakról vagy jól, vagy semmit!

A halállal nem ér véget a mérgező szülők istenítése, sőt valójában még fokozódhat is. Legyen bármilyen nehéz az élő szülők okozta sérüléseket elismerni, sokszorosán nehezebb azt a szülőlt vádolni, aki már meghalt. A halottak bírálása óriási erejű tabu, olyan, mintha belerúgnánk egy magatehetetlen emberbe. Ennek

következtében még a legkegyetlenebb bántalmazó is egyfajta szentté válik A halott szülők istenítése szinte automatikus.

Sajnos, míg a mérgező szülőt védi a sír szentsége, az élők tovább viselik az érzelmi terheket. „A halottakról vagy jót, vagy semmit” - lehet, hogy kedvelt közhely, de gyakran akadályozza a halott szülőkkel való konfliktusok tényleges feloldását.

„ Te mindig az én kis kudarcom leszel”

Valerie-t, egy magas, finom vonású, harmincas évei végén járó énekesnőt egyik közös barátunk küldte hozzám. Aggasztotta, hogy Valerie, önbizalomhiánya miatt, nem tudja megragadni a lehetőségeket, amelyek énekesi pályáján kínálóznak. Alig telt el negyedóra a foglalkozásból, amikor Valerie bevallotta, hogy karrierjének nincs jövője:

Több mint egy éve nem kaptam felkérést, még egy bárba sem. Mostanáig egy irodában dolgoztam, hogy fizetni tudjam a számláimat Nem is tudom. Talán csak egy lehetetlen álmot kergetek A minap a szüleimnél vacsoráztam, és beszéltem nekik a problémáimról. Az apám azt mondta: „Ne aggódj. Te mindig az én kis kudarcom leszel.” Biztosra veszem, hogy fel sem merült benne, mekkora fájdalmat okoz, de a szavai szinte megsemmisítettek.

Azt mondtam Valerie-nek, hogy ilyen helyzetben mindenki megbántódna. Az apja kegyetlenül és durván megsértette. Azt felelte:

Ez nem újdonság. Erről szól az életem. Én voltam a család selejtje. Mindenért engem hibáztattak. Ha apámnak baja volt anyámmal, annak én voltam az oka. Olyan volt, mint amikor megakad a tű a hanglemezen. És mégis, amikor olyat teltem, ami neki is tetszett, repesett a busz-

keségtől, és dicsekedett velem a barátainak. Istenem, annyira jólesett, amikor kivívtam az elismerését, de néha úgy éreztem, mintha játszana az érzelmeimmel.

Az azt követő hetekben nagyon intenzíven dolgoztunk együtt Valcric-vel. Éppen kezdte magához engedni apja miatti haragja és bánata valódi erejét.

És akkor apját elvitte a szívroham,

Halála váratlan volt - hirtelen és sokkoló, olyan, amire senki nem számít. Valerie-t lesújtotta a büntudat, amiért a terápia során annyira utat engedett haragjának.

Csak ültem ott a templomban, és hallgattam, ahogy magasztalják, és áradoznak, hogy milyen csodálatos ember volt egész életében. Azt éreztem, mekkora hülyeség volt tőlem, hogy őt hibáztatom a bajaimért. Szerettem volna kiengesztelni a fájdalomért, amit én okoztam neki. Egyre csak az járt a fejemben, milyen ocsmány voltam vele állandóan. Nem akarok többet a rossz dolgokról beszélni... most már nem számít.

A gyász egy időre leterítette útjáról Valerie-t, de végül belátta, hogy apja halála nem változtatott azon, ahogy a lányával bánt gyerekkorában és felnőttként is. Valerie ekkor már csaknem hat hónapja járt terápiára. Örömmel láttam, hogy egyre erősödik az önbizalma. Még mindig nehezen boldogul az énekesi pályán, de ez már nem azért van, mert nem próbálkozik.

Nem istenek

Az istenszerű szülők szabályokat állítanak fel, ítéleznek, és fájdalmat okoznak. Ha ön isteníti szüleit, akár élnek, akár meghaltak már, azzal elfogadja, hogy az ő elvárásaik szerint éljen. El-

fogadja a fájdalmas érzéseket mint életének velejáróit, sőt talán még be is beszéli magának, hogy használnak önnek. Itt az ideje, hogy ezzel felhagyjon. Amikor lehozta a szüleit a valóság talajára, és vette a bátorságot, hogy annak lássa őket, amik, hozzáfoghat, hogy kiegyenlítse a hatalmi viszonyokat velük való kapcsolatában.

„ATTÓL, HOGY NEM ÍGY AKARTÁTOK, MÉG NAGYON FÁJT”

Az alkalmatlan szülők

A gyerekeknek alapvető és elidegeníthetetlen joguk, hogy táplálják, ruházzák, óvják és védjék őket. De a fizikai jogok mellett joguk van ahhoz is, hogy emocionális gondoskodásban részesüljenek, tiszteletben tartsák érzelmeiket, és úgy bánjanak velük, hogy kifejlődhessen önbecsülésük. A gyerekeknek ezenkívül joguk, hogy viselkedésükhöz megfelelő szülői útmutatást kapjanak, szabad hibákat elkövetniük, és joguk van ahhoz, hogy testi vagy érzelmi bántódás nélkül fegyelmezzék őket. Végül a gyerekeknek joguk van ahhoz, hogy gyerekek lehessenek. Joguk van korai éveiket játékkal, spontánul és felelőtlenül eltölteniük. Magától értetődő, hogy a szerető szülő a felnövekvő gyermeket segíti az érésben azzal, hogy rábíz egyes feladatokat és házi teendőket, de soha nem a gyerekkor rovására.

Hogyan tanulunk meg eligazodni a világban?

A gyerekek válogatás nélkül, szivacsként szívják magukba minden verbális és nem verbális üzenetet. Hallgatnak a szüleikre, figyelik őket, és utánozzák a viselkedésüket. Mivel a családon kívül szinte semmilyen más értékrendet nem ismernek, mindaz, amit otthon magukról és misokról megtanulnak, egyetemes Igazságként ivódik be a lelkükbe. A szülői példa alapvetően meghatározza a gyerek fejlődő identitistudatát - legfőképpen nemi Identitísának kialakulását. Bár az elmúlt húsz év során a szülők szerepe drámai változásokon ment keresztül, ma is ugyanazok a

kötelezettségek vonatkoznak rájuk, mint amelyek az ön szüleire is hárultak:

1. Kötelesek ellátni gyerekük fizikai szükségleteit.
2. Kötelesek megóvni gyereküket a fizikai bántalmaktól.
3. Kötelesek kielégíteni gyerekük szeretet-, figyelem- és érzelmi igényét.
4. Kötelesek megvédeni gyereküket az érzelmi ártalmaktól.
5. Kötelesek morális és etikai útmutatást adni gyereküknek.

A listát nyilván még folytathatnánk, de ez az ön feladat az, amely az elégséges szülői tevékenység alapját képezi. A mérgező szülők, akikről e könyv szól, ritkán jutnak tovább az első pontnál. Érzelmi stabilitásukat és lelki egészségüket tekintve jobbra ők is jelentős károsodásokat szenvednek (vagy szenvedtek) el. Nemcsak hogy gyakran képtelenek kielégíteni gyerekeik szükségleteit, de sok esetben elvárják, sőt megkövetelik, hogy a gyerekek viseljék a szülők gondját. Amikor a szülő saját teendőit a gyerekekre kényszeríti, a családi szerepek összerosódnak, eltorzulnak vagy felcserélődnek. Ha a gyerek arra kényszerül, hogy saját, sőt akár szülei szülője legyen, nincs kit követnie, nincs kitől tanulnia, és nincs kire felnéznie. Az érzelmi fejlődésnek ebben a döntő szakaszában szülői példakép híján a gyerek személyes identitása elsodródik a szerepzavar fenyegető tengerében.

Les, egy sportszeráruház harmincnégy éves tulajdonosa azért kereseti fél, mert munkamániája tönkretette az életét.

A házasságom pokollá vált, mert folyton csak dolgoztam. Vagy eltűntem, vagy otthon is a munkával foglalkoztam. A feleségem elhagyott, mert elege lett, hogy egy robottal él együtt. Az új barátnőmmel ugyanez! csinálom. Utálok az egészset. Komolyan. De egyszerűen nem tudom, hogyan lazítsak.

Les elmondta, hogy nehezen tud kifejezni bármilyen érzelmet is, főleg a gyöngéd, szerető érzéseit. Keserűen mondta, hogy a jókedv számára ismeretlen fogalom.

Nagyon szeretném boldoggá tenni a barátnőmet, de amikor csak elkezdünk beszélgetni, valahogy mindig visszaterelem a szót a munkára, ő pedig kiborul tőle. Talán azért csinálom, mert a munkám az egyetlen, amit nem szűrok el.

Les még vagy félórán keresztül gyözködött, hogy mennyire elrontotta a kapcsolatait:

A nők, akikkel összejövök, állandóan panaszkodnak, hogy nem vagyok velük eleget, és nem kapnak tőlem elég szereletet. És ez igaz is. Pocsék partner vagyok, és férjnek is nagyon pocsék voltam.

Félbeszakítottam, és azt mondtam: „És pocsék véleménye van saját magáról. Úgy tűnik, csak akkor érzi jól magát, ha dolgozik. Vajon miért?”

Ehhez értek... és jól csinálom. Úgy hetvenöt órát dolgozom hetente... mindig is agyonhajtottam magam... gyerekkorom óta. Három fiú közül én voltam a legidősebb. Nyolcéves lehettem, amikor anyám ideg-összeroppanást kapott. Attól fogva mindig sötét volt a házunkban, a redőnyök le voltak engedve. Anyám mindig köntösben volt, és alig szólt hozzánk. A legelső emlékem róla, hogy egyik kezében kávéscsésze, a másikban meg cigaretta volt, és állandóan azokat a rohadt szappanoperákat bámulta. Sosem kelt fel, csak amikor már rég elindultunk az iskolába, így aztán én adtam enni az öcsémnek, uzsonnát csináltam nekik, és felraktam őket az iskolabuszra. Amikor

hazaértünk, anyám a tévé előtt hevert, vagy éppen aludt. Amíg a haverjaim kint fociztak, én otthon főztem vagy takarítottam. Nagyon utáltam, de valakinek meg kellett csinálnia.

Megkérdeztem Lest, hol volt ezalatt az apja.

Apám sokat utazott üzleti ügyben, és tulajdonképpen lemondott anyámról. Legtöbbször a vendégszobában aludt... elég furcsa házasság volt. Több orvoshoz is elküldte anyámat, de nem tudtak segíteni rajta, aztán egyszerűen bedobta a törülközőt.

Elmondtam Lesnek, mennyire fájlalom, hogy mini kislány olyan magányos volt.

Nem értem rá sajnálni magamat.

A gyerekkor megrablói

Lesre gyerekként gyakran olyan felelősség hárult, ami a szüleit illette volna meg. Arra kényszerült, hogy túl korán felnőjön, és ezzel megfosztották gyerekkorától. Miközben a barátai kint fociztak, ő otthon a szülei teendőit végezte. Minifelnőtté kellett válnia, hogy a családot egybetartsa. Gondtalan játszásra alig volt lehetősége. Mivel a szükségleteit gyakorlatilag figyelmen kívül hagylak, még azt is letagadta maga előtt, hogy egyáltalán bármi is szüksége van. Így tanulta meg elviselni a magányt és az érzelmektől való megfosztottságot. Azért volt, hogy másoknak gondját viselje. Ő nem számított.

Ami mindezt kétszeresen is szomorúvá teszi, az az, hogy nemcsak testvéreinek volt első számú gondviselője, hanem az anyjának is a szülőjévé vált:

Amikor apa a városban dolgozott, mindig hétkor indult, és sokszor csak éjjel körül ért haza. Induláskor mindig odaszólt: „El ne felejtsd a leckéi, és vigyázz az anyádra. Ügyelj, hogy rendesen egyen. A srácok ne lármázzanak... és próbálj kicsalni egy kis mosolyt anyádból.” Sok időt töltöttem azzal, hogy miként tudnám anyámat felvidítani. Biztosra vettem, hogy tehetek valamit, és aztán megint minden rendbe jön... hogy o rendbe jön. De akármit csináltam, semmi nem változott. A mai napig sem. Kohadtul érzem magam miatta.

Amellett, hogy ő felelt a háztartásért és a testvérei neveléséért, amibe minden gyerek beleroppant volna, ráadásul azt is elvárták tőle, hogy az anyjának lelki gondozója legyen. Ez pedig egyenlő volt a biztos kudarccal. Azok a gyerekek, akik ilyen természetellenes szerepcseréknek esnek áldozatul, minduntalan kudarcot vallanak. Lehetetlen, hogy felnőttként funkcionáljanak, hiszen nem felnőttek. De nem tudják felérni ésszel, hogy miért nem képesek többre; csak annyit éreznek, hogy valamiben inkompetensek, ez pedig büntudatot kelt bennük.

Les esetében a sürgető kényszer, hogy a szükségesnél jóval többet dolgozzon, kettős célt szolgált: egyrészt távol tartotta attól, hogy szembesüljön magányosságával és azzal, hogy nemcsak gyerekkorától, hanem a felnőttkorától is megfosztották, másrészt erősítette benne a régóta hordozott hiedelmet, hogy sosem képes megfelelni. Les azt képzelte, ha elég sokat dolgozik, akkor be tudja bizonyítani, hogy teljes és megfelelő ember, és valóban képes rendesen elvégezni a dolgát. Lényegében még mindig az anyját akarta boldoggá tenni.

Mikor lesz ennek vége?

Les nem ismerte fel, hogy a szülei felnőttkorában is gyakorolták fölötte mérgező hatalmukat. Ám néhány héttel később élesen kirajzolódott az összefüggés felnőttkori küszködései és a gyerekkora között.

Akárki mondta is, hogy „minél jobban ráhoznak a dolgok, annál inkább maradnak ugyanúgy”, tudta, miről beszél. Már hat éve, hogy Los Angelesben élek, de ami a szüleimet illeti, nem lehet saját életem. Hetente kétszer felhívnak. Most már ott tartok, hogy nem merem felvenni a telefont. Az apám kezdi: „Anyád nagyon kíván... Nem tudnál egy kis időt szánni rá és eljönni? Tudod, mennyit jelent ez neki!” Aztán az anyám jön azzal, hogy én vagyok az élete, meg hogy nem tudja, mennyi van még neki hátra. Mit lehet erre mondani? Legtöbbször fogom magam, és felülök a gépre... Még mindig jobb, mint szenvedni a büntudattól, ha nem megyek. De soha nem elég nekik. Semmi nem elég. Akár meg is spórolhatnám a repülőjegyet. Talán jobb lett volna, ha el sem költözöm hazulról.

Elmagyaráztam Lesnek, jellemző, hogy azok a gyerekek, akiket a szüleik érzelmi szerepcserére kényszerítettek, óriási büntudatot és túlzott felelősségérzetet hoznak magukkal felnőttkorukba. Felnőttként gyakran nem tudnak kitörni az ördögi körből: mindenért felelősséget vállalnak, elkerülhetetlenül kudarcot valának, hibásnak és alkalmatlannak érzik magukat, majd pedig kétszer annyira igyekeznek. Minden erőt felemészítő, kimerítő folyamat ez, amely egyre csak fokozza a kudarcérzést.

Mivel Lest kiskorában a szülei elvárásai hajszolták, korán megtanulta, hogy jóságát elsősorban azon keresztül ítélik meg, hogy mennyit tesz a család többi tagjáért. Szülei kívülről (51) jövő kö-

vetelményei felnőttkorára belső démonokká vállak, amelyek tovább hajszolták őt az egyetlen területen, amelyen még tartotta magát valamire - a munkájában.

Lesnek nem volt sem ideje, sem megfelelő példaképe, hogy megtanulja, miként lehet szeretetet adni és elfogadni. Érzelmi sivárságban nőtt fel, így egyszerűen kikapcsolta érzelmeit. Sajnos azt tapasztalta, hogy nem volt képes újra bekapcsolni őket, még akkor sem, amikor akarta volna. Megnyugtattam, megérttem, mennyire frusztrált és zavarodott amiatt, hogy senki előtt nem képes megnyílni érzelmileg, de arra biztattam, legyen kíméletes magával. Hiszen gyerekkorában nem volt senki, aki megtanította volna neki ezeket a dolgokat, márpedig egyedül nagyon nehéz kifejleszteni az érzelmeket.

„Olyasmi lenne ez, mintha azt várná magától, hogy eljuttsson egy zongoraművet, holott azt sem tudja, hol van az á hang - mondtam neki. - Meg tudja tanulni, csak adjon magadnak időt, hogy megszerezze az alapokat, gyakoroljon, és esetleg egyszerűen hibázzon is.”

..Kifog vele törődni, ba én nem?”

Kedves Abby!

A családom örült. Kérlek, szabadíts ki innen. - Rcménylelen

Ezt az egyik kliensem, Melanie, írta tizenhárom éves korában az egyik újság „Magánélet” rovatába. A ma negyvenkét éves, elvált adótanácsadó súlyos depressziója miatt fordult hozzám. Rendkívüli soványsága ellenére is meglehetősen csinos lett volna, ha az utóbbi hónapokban a rendszertelen alvás nem tette volna meg a magáét.

Melanie nyitott volt, és könnyen beszélt magáról.

„Állandóan le vagyok (örve. Nem tudom kézben tartani az életem. Egyszerűen maguk alá gyűrnek a dolgok. Olyan, mintha mindennap egyre mélyebbre ásnám magam egy gödörbe.

Megkértem, beszéljen egy kicsit konkrétan. Az ajkára harapott, aztán elfordult, úgy válaszolt:

Olyan üres vagyok belül... Azt hiszem, soha senkihez nem tudtam kötődni egész életemben. Kétszer voltam férjnél, több férfival éltem együtt, de sehogy sem találok az igazit. Vagy lusta trógereket, vagy személtládákat fogok ki. És persze aztán az én dolgom, hogy ráncba szedjem őket. Mindig azt hiszem, hogy talpra tudom őket állítani. Kölcsönadok nekik, hozzám költöznek, egypármak még munkát is szereztem. Soha nem sikerül, de nem tanulok belőle. Akármit teszek értük, nem szeretnek. Az egyik hapsi megütött a gyerekeim előtt. Egy másik meg lelépett a kocsimmal. Az első férjem egész nap lógott. A második meg állandóan ivott. Szép kis lista.

Melanie - anélkül, hogy felismerte volna - a társfüggő (kodependens) személyiség klasszikus viselkedését írta le. A társfüggő kifejezést eredetileg alkoholista vagy kábítószer-élvező személy partnerének jellemzésére alkalmazták. A társfüggő terminust felváltva használták a megmentő (segítő) kifejezéssel, amely olyan személyre vonatkozik, aki nem képes irányítani a saját életét, mert magára veszi egy szenvedélybeteg egyén „megmentésének” a felelősségét.

Az elmúlt néhány év során a társfüggőség fogalma kiterjedt mindenkire, aki bármilyen kényszeres, szenvedélybeteg, erőszakos vagy kórosan függő személy megmentésének és az érte érzett felelősségnek válik az áldozatává.

Melanie-l a foko/oitan zűrös férfiak vonzották, l'gy hitte, ha elég jó hozzájuk - szeretetet ad, aggódik értük, segít rajtuk, menedéket nyújt nekik -, és beláttatja velük a hibáikat, akkor szeretni fogják. De nem szerették. Azok a fajta nélkülöző, énközpontú férfiak, akiket Melanie választott, képtelenek voltak a szeretetre. Így a szeretet helyett, amire annyira vágyott, csak ürességet talált. Úgy érezte, kihasználják.

Kiderült, hogy a társfüggőség fogalma nem ismeretlen Melanie előtt. Először akkor találkozott vele, amikor alkoholista férjével való házassága idején részt vett egy programban, amelyet alkoholistákkal együtt éld családtagok számára szerveztek. Biztos volt benne, hogy nem társfüggő, csak nincs szerencséje a férfiakkal. Mindent elkövetelt, hogy rávegye Jimel: hagyjon fel az ivással. Végül elhagyta, amikor megtudta, hogy a férfi egyszer egy nővel éjszakázott, akivel egy bárban ismerkedett meg.

Melanie újra nekifogott, hogy megtalálja a Nagy Ót. Problémáiért azokat a férfiakat okolta, akikkel dolga volt, de mindegyiküket külön-külön hibáztatta. Nem látta át, hogy problémája egészében véve abból eredt, ahogy a férfiakat választotta. Azt gondolta, olyan férfit keres, aki tud majd értékelni egy odaadó, gondoskodó, szerető, segítőkész, nőt. Talált is férfit, aki szerette az ilyen nőket. Melanie úgy vélte, hogy a társfüggőség nemes dolog. Fogalma sem volt róla, hogy az, amit ő „odaadásnak és segítőkészségnek” tartott, elemészttette őt. Mindenkit részesített benne, csak saját magái nem. Fel sem fogta, hogy azzal, hogy feltakarít" a férfiak után, valójában felelőtlen magatartásukat állandósítja. Amikor a gyerekkoráról beszélt, világossá váll, hogy a problémás férfiak megmentésére tett erőfeszítése az apjával való kapcsolatának kényszerű ismétlődése volt:

Elég fura családom volt. Apám sikeres építész, volt, de az istenverte hangulataival mindenki! irányított. A legkisebb dologtól kiborult... ha mondjuk valaki az ő helyén parkolt, vagy összekaptam az öcsémmel. Bevonult a szoba-

jába, bevágta az ajtót, az ágyra vetette magát, és sírt. Mint egy kisgyerek! Aztán az anyám is kiborult, és ilyenkor elmerült a kádban. Nekem kellett az apámmal foglalkoznom. Csak ültem ott, miközben ő zokogott, és próbáltam rájönni, vajon mit tehetnék, hogy jobban érezze magát. De mindegy volt, hogy mii csináltam, úgyis mindig ki kellett várni, amíg abbahagyja.

Aillam egy listái Melanie-nak, amelyet én készítettem, és arra kértem, hogy mondja meg, melyek azok a pontok, amelyek leírják az érzéseit és a viselkedését. A listán a társfüggőség legfontosabb jellemzőit soroltam fel. Az évek során rendkívül hasznosnak bizonyult, amikor klienseimnek azt segítettem meghatározni, társfüggők-e.

A társfüggőség jellemzői

A listán szereplő jellemzők mindkél nemre vonatkoznak. Nagyon sok férfi él társfüggő viszonyban súlyos problémákkal küszködő házas- vagy élettársával.

1. Partnerem problémáinak megoldása vagy fájdalmának enyhítése a legfőbb dolog az életemben - akármekkora érzelmi árai kell is fizetnem érte.
2. Hogy jól érzem-e magam, áltól függ, kapok-c partneremtől elismerést.
3. Megvédem őt viselkedése következményeitől. Hazudok miatta, fedezem őt, és nem engedem, hogy bárki is rosszal mondjon rá.
4. Azon igyekszem, hogy a dolgokat úgy csinálja, ahogy én.
5. Nem figyelek arra, hogy érzem magam, és mire van szükségem. Csak azzal tönklöm, ő hogy érzi magát, és neki mire van szüksége.

6. Mindem megteszek, hogy ne dobjon el magától.
7. Mindent megteszek, csak hogy ne haragudjon meg rám.
8. Sokkal több szenvedélyt élek meg egy viharos, drámákkal teli kapcsolatban.
9. Maximalista vagyok, és magamat hibáztatom mindenért, ami nem sikerül.
10. Dühös vagyok, legtöbbször úgy érzem, nem szeret és kihasznál.
11. Azt színlelem, hogy minden úgy jó, ahogy van.
12. Az élelem nagy részét a küzdelem leszi ki, hogy megszerettessem magam vele.

Melanie minden állításra „igenne” felelt. Döbbenet látta, mennyire társfüggő valójában. Hogy segítsék neki kitörni ebből a viselkedési sémából, elmondtam, mennyire fontos, hogy felismerje az összefüggést társfüggősége és az apjával való kapcsolata között. Arra kértem, próbáljon visszaemlékezni, hogy érezte magát, amikor az apja sírt.

Először nagyon megrémültem, mert azt hittem, apa halodik, és akkor ki lesz az én apukám? Aztán kezdtem magam szégyellni, hogy így látom őt. De leginkább szörnyű bűntudatot éreztem, hogy ez az én hibám, mert veszekedtem az öcsémmel. Olyan volt, mintha tényleg cserbenhagytam volna apát. A legrosszabb az volt, hogy tehetetlen voltam, mert nem tudtam felvidítani. Ami megdöbbenő, hogy már négy éve halott, én negyvenkét éves vagyok, két gyerekem van, és még mindig bűntudatom van.

Melanie arra kényszerült, hogy saját apja gondviselője legyen. Mindkél szülő egyértelműen az ő vállára rakta felnőtt leendőit. Életének abban a szakaszában, amikor önbizalma fejlődéséhez

erős apára lett volna szüksége, neki kellett dédelgetnie infantilis apját.

Melanie első és legmélyrehatóbb érzelmi férfikapcsolata az apjával alakult ki. Gyerekként őt terhelte mind apja elcsettség, mind pedig a büntudat, amikor nem tudta kielégíteni apja szükségleteit. Szüntelenül azon igyekezett, hogy kompenzálja ezt a hiányosságát, még akkor is, amikor már nem éltek együtt. Apja pótlékeként elesett, problémás férfiakat választott, akikről gondoskodhatott. Választásait az az igénye diktálta, hogy csillapítsa büntudatát. Azzal, hogy ezeket a férfiakat választotta pótapakén. állandósította a gyerekkorában átélt érzelmi hiányt.

Megkérdeztem Melanie-t, részesült-e az anyjától mindabban a szeretetben és figyelemben, amit az apjától sosem kapott meg

Anyám próbálkozott, de sokat betegeskedett. Állandóan orvoshoz szaladgált, és ágyban kellett maradnia, amikor kiújult a vastagbélgyulladás. Nyugtatókat írtak fel neki, ő meg úgy falta őket, mint a pattogatott kukoricát. Azt hiszem, rájuk szokott, nem is tudom. Mindig kimaradt a családi életből. Igazából a házvezetőnőnk nevelt fel bennünket. Ugy értem, anyám ott volt, de mégsem volt ott. Azt a levelet úgy tizenhárom éves koromban írtam a „Kedves Abbynek”. A legrohadtabb az volt, hogy az anyám megtalálta. Az ember azt gondolná, hogy odajön és megkérdezi, mitől vagyok úgy kiborulva, de szerintem nem is érdekelte. Mintha nem is léteztem volna.

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 kö-

I sokan úgy érzik, szinte láthatatlanok - mintha nem is léteznének.

Hogy a gyerekben kifejlődjön önbecsülése - az az érzés, hogy nemcsak a helyet foglalja, hanem számít és fontos -, szüksége van rá, hogy szülei érvényesnek tekintsék igényeit és érzelmeit. Ám Melanie apját annyira lefoglalták saját érzelmei, hogy tndomisi sem vett a lánya szükségleteiről. Melanie mellette volt, amikor sírt, de ő ezt sosem viszonzta. Melanie tudta, hogy anyM megtalálta a „Kedves Abbynck” írt levelét, mégsem említette soha a lányának. Mindkét szülő üzenete egyértelmű és világos vult lányuk nem létezett a számukra. Melanie megtanulta, hogy önmagát ne a saját, hanem az ő érzéseik szerint definiálja. Ha elérte, hogy a szülei jól érezzék magukat akkor i volt jó. Ha rosztizul érezték magukat miatta, akkor 6 volt rossz.

Ennek következtében Melanie-nak felnőttkorában súlyos nehézségei voltak saját identitása meghatározásában. Mivel sosem bátorították, hogy önálló gondolatai, érzései és igényei legyenek, fogalma sem volt, kicsoda ő valójában, és mit várjon egy szeretetteljes kapcsolattól.

Sok felnőttől eltérően, akikkel együtt dolgoztam, Melanie-t már megérintette valami a szülei iránti haragjából, mire felkerekedett. A későbbiekben erre összpontosítottuk munkánkat, feldolgoztuk e harag nagy részét, és szembenéztünk Melanie mélyen gyökerező elhagyatottságérzésével.

Megtanult határt szabni annak, hogy mennyit adjon magából másoknak, és megtanulta tisztelni saját jogait, igényeit és érzelmeit. Megtanulta, hogyan váljon újra láthatóvá.

Az eltűnt szülő

Eddig az érzelmileg távol lévő szülőkről beszéltünk. A fizikai távollétnek is megvan a maga romboló hatása.

I

A huszonkét éves Kennel egy kórházban talákoztam ~~Először~~, fiatal kábítószerfüggő felnőttek terápiás csoportjában. Sovány, fekete hajú, szürös szemű fiatalember volt. Már az első alkalommal megnyilvánult ragyogó intellektusa és tiszta gondolkodása, de ugyanakkor nagyon becsmérleően beszélt önmagáról. Nehezen ülte végig a kilencven percet, valóságos ideggubanc volt. Arra kértem, a foglalkozás után maradjon még néhány percet, és mondjon valamit magáról. Először gyanakodott, és adta a kemény utcai vagányt. Aztán néhány perc elteltével kezdte megérteni, hogy nincsenek hátsó szándékaim, és hogy őszintén szeretnék enyhíteni a fájdalmán. Lassan megnyhüli, ahogy beszélt

Mindig rühelltem az iskolát, és nem tudtam, mi a franc-hoz kezdjek, ezért tizenhat évesen jelentkeztem a seregbe. Ott aztán elbasztam a droggal. Különbö is mindig mindent clbaszok.

Megkérdeztem, mit szóllak a szülei a bevonuláshoz.

Csak az anyámmal éltem. Nem volt oda az ötlettől, de azt hiszem, örült, hogy megszabadul tőlem. Mindig valami balhét csináltam, és megkeserítettem az életéi. Egy rakás szerencsétlenség volt. Bármit csináltam, rám hagyta.

Érdeklődtem, hogy eközben hol volt az apja.


A szüleim nyolcéves koromban elváltak. Anyám akkor teljesen kiborult. Apámat mindig jó fejnek tartottam. Mindig olyan „apás dolgokat” csinált velem. Együtt néztük a focit a levében, néha a meccsekre is kivitt. Hú, az állati klxssz volt! Amikor elköltözött, kurvára sírtam. Azi mondta, semmi nem változik meg, hogy azért majd eljön, és nézi velem a meccset, meg hogy minden vasárnap találkozunk cs haverok maradunk. A hülye fejem-

mel hitlcm neki. Az első néhány hónapban tényleg sokai találkozunk... a/tán már csak havonta egyszer... aztán kéthavonta egyszer... és aztán gyakorlatilag soha többet. Felhívtam egypárszor, azt mondta, dolga van. Aztán kábé egy évvel azután, hogy elment, az anyám elmondta, hogy elvett valami nőt három gyerekkel, és máshova költözött. Nehezen fogtam fel, hogy új családja van. Gondolom, őket jobban szerette, mert engem piszok gyorsan elfelejtett.

.Ezúttal másképp tesz"

Ken kemény fickós máza hamar lefoszlott. Látszott mennyire kínos neki ez a beszélgetés az apjáról. Megkérdeztem, mikor látta utoljára az apját.

Tizenöt éves voltam. Nagyon mellényúltam. Elegem lett a karácsonyi lapokból, és elhatároztam, hogy meglepem. Hú, állatira izgultam. Végigstoppollam az utat - tizen-nég órát. Amikor odaértem... asziszem, valami nagy üdvözlést vártam. Vagyis hogy barátságos volt, de az egész nem volt egy nagy durranás. Aztán egy idő után kezdtem tényleg szarul érezni magam. Mintha tök idegenek lennünk volna. Ott hancúrozott azokkal a kissrácokkal, én meg csak ültem, és totál seggfejnek éreztem magam. Baromira belőttem magam, mikor eljöttem aznap este. Nem szabad, hogy megtudja, hogy itt dekkoltam. Ahogy kijutok innen, megint megpróbálom. De ezúttal mis-képp lesz... most úgy lesz, mint férfi a férfival.

Amikor Ken apja elfordult a fiától, mélységes űrt hagyott a fiú lelkében. Ken összeroppant. Így próbált talpon maradni, hogy haragját otthon és az iskolában töltötte ki. Bizonyos értelemben  apját hívta, mintha azzal, hogy fegyelmezésre van szüksége,

vissza tudná őt kapni. De úgy tűnt, Ken apja nem akarja meghallani a hívást.

Annak ellenére, hogy apja félreérthetetlenül bizonyította: nem kíván többé része lenni fia életének, Ken továbbra is kapaszkodott az álomba, hogy valahogy visszanyerheti szeretetét. Korábban már csalódott reményeiben, és ekkor a kábítószerhez nyúlt. Elmondtam: aggaszt, hogy ezek az események továbbra is meghatározzák felnőtt életét, hacsak nem dolgozunk együtt azon, hogy megváltoztassuk ezt a forгатókönyvet.

Azzal, hogy magát hibáztatta, tudat alatt Ken még mindig racionalizálta apja viselkedését. Kisgyerekként azt gondolta, apja az ő hiányosságai miatt távolodott el tőle. Miután erre a következtetésre jutott, óhatatlanul következett az önutálat. Úgy serdült fiatalemberré, hogy életének nem volt célja és iránya. Okossága ellenére az iskolában nyugtalan volt és boldogtalan. Problémáira a hadseregben keresett megoldást. Amikor ez nem vált be, kétségbeesésében kábítószerrel próbálta kitölteni a belső űrt és csillapítani fájdalmát.

Lehetséges, hogy Ken apja a válás előtt megfelelő szülő volt, de azt követően szinte szánsalmas volt, hogy még a minimális kapcsolatot sem tartotta a fiával, amelyet Ken viszont olyan kétségbeesetten igényelt. Ezzel a mulasztásával súlyosan aláásta Ken fejlődő önértékelését és azt az érzését, hogy méltó a szeretetre.

Nincs boldog válás. A válás minden esetben traumát jelent a család minden tagjának, még ha az adott körülmények között a legegészségesebb megoldás is. Lényeges azonban, hogy a szülők felismerjék: a házastársuktól válnak el, nem a családtól. Mindkét szülő felelős azért, hogy fenntartsa a kapcsolatot a gyerekeivel, még ha a kettejük élete szétszakadt is. A válás kimondása nem jelent engedélyt arra, hogy az alkalmatlan szülő elhagyja a gyerekeit.

Bármelyik szülő távozása különösen fájdalmas ürességet és hiányt okoz a gyerekekben. Ne feledje: ha valamilyen negatív esc-

mény történik a családban, a gyerekek szinte mindig azt a következtetést vonják le, hogy ők a hibásak. Az elvált szülők gyerekei pedig kiváltképp hajlamosak ezt hinni. Az a szülő, amelyik eltűnik gyereke életéből, erősíti a gyerek lálhatatlanságérzését. kárt léve ezzel önbecsülésében, amit a gyerek béklyóként vonsszol magával a felnőttkorba.

Az fáj, amit nem tettek meg

A bántalmazás könnyen felismerhető, ha a szülő veri vagy állandóan szapulja a gyerekét. Az elégtelen vagy inkompetens szülők mérgező hatását azonban már nehezebb tetten érni. Ha a tzuülő 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. A munkámat jócskán nehezíti, hogy az ilyen szülők gyerekei egyébként is hajlamosak tagadni, hogy ezek az összefüggések egyáltalán léteznek.

A problémát csak tetézi, hogy ezek a szülők sok esetben maguk is oly sok bajjal terheltek, hogy szájalmat ébresztenek. Mivel gyakran tehetetlen vagy felelőtlen gyerekekként viselkednek, felnőtt gyerekeik úgy érzik, meg kell őket védeniük. Úgy kelnek a szülők védelmére, mint amikor egy bűntény áldozata menteleli az elkövetőt.

Akár arról van szó, hogy „nem akartak rosszat”, akár arról, hogy „mindent megtettek, amit tudtak”, ezek a mentségek elködösítik azt a lényt, hogy ezek a szülők lemondtak a gyerekeik Iránti felelősségről. Ezzel a lemondással megfosztották gyerekeiket! .1 pozitív példaképektől, amelyek hiánya rendkívül megnehezül az egészséges érzelmi fejlődést.

Ha ön inkompetens vagy elégtelen szülők felnőtt gyereke, valószínűleg anélkül nőtt fel, hogy felismerte volna: a szülei iránt fr/étt felelősség mellett létezik egy másik választási lehetőség is.

Az, hogy önl bábként rángatták az ő érzelmi igényeik, inkább életmód volt, mint választási lehetőség.

Ám önnek van választása. Munkálkodhat azon, hogy megértse: megfosztották a gyerekkortól, és jogtalanul kényszerítették arra, hogy túl korán felnőjön; be kell látnia, mennyi energiája ment veszendőbe a méltatlanul önre niházott felelősség miatt. Ha megteszi ezt az első lépést, olyan új energiaforrásra bukkan, amelyet életében eddig jórészt mérgező szülei vontak el, de amelyet végül arra használhat, hogy több szeretettel és felelősséggel forduljon önmaga felé.

Az irányító szülők

Hallgassunk meg egy képzelt beszélgetést egy felnőttkori gyerek és egy irányító szülő között. Garantálhatom, hogy ez a beszélgetés a valóságban sosem zajlana le, de ha ez a két ember képes lenne őszintén kifejezni mélyen elrejtett érzéseit, a következőket mondani

FELNŐTT GYEREK: Miért csinálod ezt? Miért rossz minden, amibe csak belekezek? Miért nem tudsz felnőttként bánni velem? Mit számít az apának, ha nem leszek orvos? Miért fontos nektek, hogy kit veszek el? Mikor hagytok elmenni? Miért vesztek minden döntést, amit magam hozok meg, személyes támadásnak?

IRÁNYÍTÓ ANYA: Nem tudom elmondani, milyen fájdalmat érzek, amikor eltávolodsz tőlem. Szinte csak azért élek, mert szükséged van rám. Nem bírom elviselni a gondolatát, hogy elveszítelek. Te vagy az életem. Retteggek, hogy elkövetsz valami borzalmas hibát. Belehalnék, ha látnám, hogy bajod esik. Inkább meghalok, mint hogy azt érezzem, anyaként kudarcot vallottam.

„A javadat akarjuk”

Az Irányítás nem feltétlenül káros. Ha egy anya visszatartja tipegő kisgyerekét, hogy ne kalandozzon el az utcán, nem irányítónak, hanem óvatosnak tartjuk. A valósággal összhangban írá-

nyit, hiszen az motiválja, hogy gyerekének védelemre és útmutatásra van szüksége.

A kellő irányítás akkor válik túlzottá, amikor az anya tíz évvel később is visszafogja a gyereket, jóval azután, hogy az már képes egymaga átmenni az úttesten. Azok a gyerekek, akiket nem bátorítanak cselekvésre, próbálkozásra, felfedezésre, boldogulásra és - az esetleges kudarc kilátásával - kockáztatásra, gyakran tehetetlennek és elégtelennek érzik magukat. Aggódó, rettegő szülei túlzott irányítása gyakran magukban a gyerekekben is aggodalmat és rettegést vált ki. Kz megnehezíti számukra az érés folyamatát. Amikor kamasszá serdülnek és felnőnek, sokan soha nem képesek kinőni a szülői útmutatás és irányítás igényét. Ennek következtében szülei továbbra is bitorolják, manipulálják és nemegyszer uralják életüket.

A feleslegessé válástól való félelem sok irányító szülői arra indít, hogy gyerekében állandósítsa a lehetetlenség érzését. Ezek a szülők kórosan rettegnek az „üres fészek szindrómától”: a veszteség elkerülhetetlen érzésétől, amelyei minden szülő átél, akinek a gyerekei végleg elhagyják az otthonát. Az irányító szülő identitása olyannyira megreked a szülői szerepkörben, hogy úgy érzi, elárulják és elfordulnak tőle, amikor a gyerek függetlenné válik.

Az irányító szülő dominanciája rendszerint az aggódás köntö- sében jelenik meg, ami különösen alattomosá teszi. Az ilyen ki- fejezések, miní „a javadal akarjuk”, „ezt érted tesszük”, vagy „csak mert annyira szeretlek”, mind ugyanazt jelentik: „Azért tes- szem ezt, mert annyira rettegek, hogy elveszítelek, hogy még ar- ra is kész vagyok, hogy boldogtalanná tegyelek.”

A közvetlen irányítás

A közvetlen irányításban nincs semmi különös. Nyílt, kézzel- fogható, és teljesen leplezetlen. „Tedd, amit mondok! különben többel nem tárgyalok veled”, „Tedd, amit mondok, vagy nem

kapsz több pénzt”, „Ha nem azt teszed, amit mondok, többé nem tartozol a családdhoz”, „Ha nem azt teszed, amit én akarok, szívrohamot kapok.” Nincs benne semmi körmönfonság.

A közvetlen irányításhoz rendszerint hozzátartozik a megfélé- lemlítés és nemritkán a megalázás is. Érzelmét és szükségleteit önnek alá kell vetnie a szüleiének. Belerángatják az ultimátumok feneketlen kútjába. Az ön véleménye értéktelen, igényei és vágyai nem számítanak. Óriási a hatalmi viszony aránytalansága.

Michael, egy charme-os, kedves arcú, harminchat éves rek- lámszakember példája kiválóan szemlélteti ezt. Azért keresett fel, mert hat éve tartó házassága azzal a nővel, akihez mély sze- retet fűzte, rendkívül megromlott a felesége és a férfi szülei kö- zötti kötélhúzás miatt.

Az igazi problémák akkor kezdődtek, amikor Kaliforniá- ba költöztem. Azt hiszem, az anyám úgy gondolta, csak átmenetileg költözöm el. De amikor elmondtam neki, hogy beleszerettem valakibe, és megnősülök, felfogta, hogy itt akarok letelepedni. Ekkor kezdett el igazán nyo- mást gyakorolni, hogy visszakényszerítsen.

Megkértem Michaclt, beszéljen erről a „nyomásról”.

A legsúlyosabb összetűzés az esküvő után úgy egy évvel történt. Azt terveztük, hogy Bostonba utazunk a szüleim házassági évfordulójára, amikor a feleségem iszonyú inf- luenzás lett. Tényleg nagyon beteg volt. Nem akartam egyedül hagyni, és felhívtam az anyámat, hogy lemond- jam a látogatást. Először sírva fakadt. Aztán azt mondta: „Ha nem jössz el, belehalok.” Erre engedtem, és elmen- tem Bostonba. Aznap délelőtt érkeztem, amikor a partit rendezték, de ahogy leszálltam a gépről, már azzal fogad- tak, hogy maradjak egész hétre. Erre nem mondtam semmit, de misnap hazautaztam. Rá egy napra felhív az

apám: „Megölöd az anyádat, Egész éjszaka sírt. Félek, hogy agyvérzést kap.” Mi a francot kéne csinálnom? Válassz el a feleségemtől, menjek vissza Bostonba, és költözzek vissza a régi szobámba?

A szülei ötezer kilométerről manipulálták Michaelt. Megkérdeztem, elfogadták-e valaha a szülei a feleségét. Michael láthatóan elvörösödött a dühtől.

Egy fenét! Akárhányszor felhívnak, soha nem kérdezik meg, ő hogy van. Meg sem említik. Mintha még a létezéséről sem akarnának tudomást venni.

Megkérdeztem, hogy szólt-e erről valaha a szüleinek. Zavarosan válaszolt:

Bár szóltam volna!

Amikor a szüeim bántották a feleségemet, mindig elvártam, hogy eltűrje. Amikor panaszkodott, kénem, legyen megértő. Úristen, milyen ostoba voltam! A szüeim szapulják a feleségem, én meg eltűröm, hogy fájdalmat okozzanak neki.

Michaelnek az volt a bűne, hogy függetlenné vált. Válaszul a szülei kétségbeestek, és azzal a taktikával vágtak vissza, amelyhez a legjobban értettek: a szeretet megvonásával és katasztrófa kilátásba helyezésével.

Mint a legtöbb irányító szülő, Michael szülei is hihetetlenül önzők voltak. Fenyegetve érezték magukat Michael boldogságától, ahelyett, hogy szülői képességeik eredményét látták volna benne. Szerintük nem a munkalehetőségek miatt költözött Kaliforniába, hanem hogy megbüntesse őket. Nem szerelemből nősült, hanem hogy őket megbántsa. A felesége nem a vírustól betegedett meg, hanem azért, hogy őket megfossa az örömtől.

A szülei minduntalan arra kényszerítették Michaelt, hogy válasszon: ők vagy a felesége. És minden esetben végeletes, kompromisszum nélküli döntést vártak. A közvetlenül irányító szülők esetében nem létezik középút. Amint a felnőtt gyerek megpróbálja kezébe venni élete irányítását, büntudattal, frusztrált dühvel és a hűtlenség érzésével fizet meg érte.

Amikor Michael először felkeresett, azt hitte, a házassága okozza a legnagyobb problémát. Nem tartott sokáig, amíg felismerte, hogy a házassága pusztán annak a hatalmi harcnak esett áldozatul, amely akkor vette kezdetét, amikor elköltözött a szüleitől.

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

Vannak szülők, akik az új kapcsolatot kritikával, szarkazmussal vagy a kudarc előrevetítésével támadják. Mások, például Michael esetében, nem hajlandók elfogadni az új partnert, vagy akár tudomást sem vesznek létezéséről. Megint mások egyenesen üldözik az új társat. Nem ritka, hogy az ilyen taktikák olyan zűrzavart okoznak, hogy az aláássa a házasságot.

„Miért szolgálta ki magam a szüleimnek?”

A pénz mindig a halalom elsődleges eszköze volt. Logikus, hogy az irányító szülők is felhasználják. Sok mérgező szülő tartja függésben a gyereket pénzzel.

Kim több problémával fordult hozzám. Negyvenegy éves korára elhízott, boldogtalan volt a munkahelyén, és elváltan élt két tizenéves gyerekével. Élete rutinszerűvé vált. Le akart fogyni, szeretett volna többet vállalkozni a karrierjében, és valami irányi akart szabni az életének. Meg volt győződve arról, hogy minden problémája megoldódna, ha megtalálná a Nagy Őt.

Ahogy haladuink a foglalkozás során, kiderült, hogy Kim sem mire sem tartja magát, ha egy férfi nem gondoskodik róla. Érdekel, hogyan alakult ki ez az elképzelése.

Hál az biztos, hogy nem a férjem miatt. Inkább én voltam az, aki róla gondoskodott. Rögtön a főiskola után ismertem meg. Huszonhét éves volt, még a szüleinél lakott, és fogalma sem volt róla, miből akar megélni. De érzékeny volt és romantikus, én pedig beleszerettem. Az apám nagyon ellenezte, de azt hiszem, titokban örült, hogy olyan valakit fogtam ki, aki nem tudja, mihez kezdjen az életben. Amikor kitarítottam elhatározásom mellett, hogy hozzámegyek, apám felajánlotta, hogy egy ideig támogat bennünket, és ha minden kötél szakad, a cégnél munkát is ad a férjemnek. Persze ez úgy hangzik, mintha az apám szuperjó fej lenne, de ezzel hihetetlenül a markában tartott bennünket. Hiába voltam férjnél, még mindig apuka kislánya voltam. Apám anyagilag kiegészített bennünket, de cserébe beleszólt, hogyan éljük az életünket. Háztartást vezettem, gyerekeket neveltem, és mégis...

Kim félbehagyta a mondatot. „És mégis mi?” - kérdeztem. Lenézett a földre, úgy folytatta.

És mégis... még mindig az apámra volt szükségem, hogy gondoskodjon rólam.

Megkérdeztem, látja-e az összefüggést apjával való kapcsolata és aközött, hogy élete rendbehozatalát a férfiakra bízza.

Az kétségtelen, hogy az apámnak volt a legnagyobb befolyása az életemre. Kiskoromban imádott, de amikor kezdtem önállósodni, nem tudott mit kezdeni velem.

Dührohamot kapott, ha ellenkezni merészelttem. Mindennek lehordott. Ordibált és rettenetes volt. Tinédzserkoromban pénzzel kezdett fegyelmezni. Néha hihetetlenül nagylelkű volt, és ettől azt éreztem, hogy tényleg szeret, és biztonságban vagyok. Máskor megalázott, mert könyörögnöm és sírnom kellett, hogy adjon pénzt mozijegyre vagy a tankönyvekre. Sosem tudtam biztosan, mit követtem el. Az biztos, hogy rengeteget töprengtem, hogyan járhatnék a kedvében. Mindennap mist és mist akart. Egyre nehezebbé tette a dolgot.

Kim számára az, hogy az apja kedvéi kereste, olyan volt, mint egy futóverseny, ahol mindig messzebbre teszik a célt. Minél jobban futott, az apja annál távolabb tolta a célegyenest. Kim nem nyerhetett. Apja a pénzzel egyaránt jutalmazta és büntette a lányát, minden logika és következetesség nélkül. Hol nagylelkű, hol fősvény volt, akárcsak a szeretetben és az érzelmekben. Az ellentmondó üzenetek összezavarták Kimet. Érzelmi kötődését megzavarta apja rapszodikus elismerése. Ez a zavartság Kimet felnőtt életébe is elkísérte.

Rávettem a férjem, hogy dolgozzon apámnak. Ez óriási hiba volt! Attól fogva tényleg a markában tartott minket. Mindennek úgy kellett lennie, ahogy ő akarta - a lakáskereséstől a gyerekek bilire szoktatásáig. A munkahelyen pokollá tette a férjem életét, úgyhogy Jim fel is mondott. Apám szerint ez csak a semmirekellőségét bizonyította, pedig szerzett máshol állást. Apám keményen kiosztott érte, és azzal fenyegetett, hogy megvonja a segítséget, de aztán teljesen megváltozott, és karácsonyra vett nekem egy új kocsit. Amikor ideadta a kulcsokat, azt mondta: „Mit szólnál, ha olyan jól menne a férjednek, mint nekem?”

Kim apja a-iddkívvül kegyetlenül és destruktívan visszaélt anyagi hatalmával, miközben a nemesszívűség látszatát keltette. Hatalmát arra használta, hogy Kim még inkább rá legyen utalva, és hogy férje tekintélyét állandóan csorbítsa. Így továbbra is befolyása alatt tartotta a lányát, jóval azután is, hogy az kirepült a családi fészekből.

„Te képtelen vagy bármit is jól csinálni?”

Sok mérge/ő szülő úgy bánik a gyerekével, a valóságtól teljesen elnigaszkod\ -a. mintha az tehetetlen és inkompetens lenne.

A sovány, kopaszodó Martin, egy kis építkezési vállalat negyvenhárom éves vezetője valóságos pánikban keresett fel. Ezt mondta:

Komolya" rettegek. Valami történik velem. Dührohaim vannak. Egyszerűen képtelen vagyok türtőztetni magán, Mindig békés természetű ember voltam, de az utóbbi hónapokban üvöltözöm a feleségemmel és a gyerekeimmel, bevágom az ajtót, egyszer pedig annyira berágtam, hogy lepergett a vakolat, akkorát vágtam a falra. Napon félek, hogy valakiben kárt teszek.

Dicsértcin bátorságát és előrelátását, hogy terápiára jelentkezett, mielőtt a probléma kezelhetetlenné válna. Megkérdezem, kit szerelett volna megülni, amikor beleöklözött a falba. Keserűen nevetett.

Erre könnyen felelhetek az öregemet .Akármennyire igyekszem, mindig azt éreztem velem, hogy bármit lesek, rosszul csinálom. El tudja képzelni, hogy van pofája leszúmi a beosztottaim előtt?

Lárva értetlen tekintetem, elmagyarázta

Apám tizennyolc évvel ezelőtt vett be a vállalkozásba, aztán pár évre rá nyugdíjba ment. Úgyhogy tizenöt éve én vezetem a céget. De azóta minden istenverte héten eljön, hogy átnézze a számláikat. Aztán rinyál, hogy rosszul kezelem őket. Kijön utánam az irodából, és üvöltözik, hogy elszúrom az ő vállalatát. Mindezt a beosztottaim előtt. Az egészben az a röhej, hogy én állítottam talpra a céget. Az elmúlt három évben kétszer annyi volt a nyereségem, de nem száll le rólam. Jó lesz valaha is bármi ennek az embernek?

Martinnak kálváriát kellett járnia, hogy igazolja önmagát. A sikerre kézzelfogható bizonyítéka volt - a haszon -, ám apjának ez mit sem számított. Felvettem, hogy apja talán fenyegetve érzi magát Martin sikereitől, úgy tűnt, apja teljes személyiségét lekötötte a vállalat felépítése, de a fia sikere beárnyékolta az ő eredményeit.

Megkérdeztem Martintól, hogy a dühkitörések során érthető haragján kívül megérinti-e más érzés is.

Naná, hogy meg. Szégyellem bevallani, de amikor csak belép az irodába, úgy érzem, mintha kétéves lennék. Nem tudok rendesen felelni a kérdéseire. Hebegek, mentegetőzöm és meg vagyok rémülve. Olyan hatalmasnak tűnik - pedig természetemre akkora vagyok, mint ő -, hogy az az érzésem, ő kétszer nagyobb nálam.

Martin apja, hogy saját magával elégedett lehessen, a vállalatot használta fel arra, hogy fiában az alkalmatlanság érzéséi teljese. Csak megnyomta a megfelelő gombot, és Mariin felnőttvárosba bújta kisfiúvá vált.

Némi időbe lelt, de Martin végül ráébredt; fel kell adnia a reményt, hogy az apja valaha is megváltozik. Most keményen dolgozik azon, hogy másképp viszonyuljon az apjához.

A manipulátor zsarnoksága

Van a/ irányításnak a közvetlen beleszólásnál kifinomultabb és leplezettebb, ám éppen annyira károsító hatású formája: a manipuláció. A manipulátorok kérés nélkül kapnak meg bármit, amit csak akarnak. Soha nem kell attól tartaniuk, hogy vágyaik nyílt közlésére elutasítás lesz a válasz.

Különböző méretekben mindannyian manipulálunk másokat. Nagyon kevesen vannak ezen a világon, akik egyszerűen kérik, amit akarnak. Ehelyett kéréseinkel indirekt módon fejezzük ki. Házastársunktól nem kérünk egy pohár bort, hanem megkérdezzük, van-e kinyitva egy üveg. Nem kérjük meg vendégeinket késő este, hogy távozzanak, hanem ásítózni kezdünk. Nem kérjük el egy vonzó ismeretlentől a telefonszámát, inkább csevegésbe bocsátkozunk vele. A gyerekek éppúgy manipulálják a szüleiket, mint a szüleiük őket. A házastársak, a barátok, a rokonok mind manipulálják egymást. Az ügynökök a manipulációból élnek. Önmagában semmi rossz nincs ebben. Valójában az emberi kommunikáció normális módjáról van szó.

Amikor viszont a manipuláció az állandó irányítás eszközeként válik, hatása rendkívül romboló lehet, főleg a szülő-gyerek kapcsolatban. A manipulatív szülők annyira ügyesen leplezik igazi szándékaikat, hogy gyerekeik állandóan összezavarva élnek. Tudják, hogy becsapják őket, de nem tudnak rájönni, hogyan.

„Miért kell állandóan segítenie?”

A mérgező manipulátorok egyik leggyakoribb típusa a „segítő”. Ahelyett, hogy elengedné a gyermekét, olyan helyzeteket teremt, amelyekben a felnőtt gyerekek „szüksége van rá”. Ez a fajta manipuláció gyakran jó szándékú segítségnek tűnik, amit viszont senki nem kért.

A harminckét éves, közvetlen természetű, szeplős arcú Lee azelőtt kiemelkedő amatőr teniszező volt. Újabban egy vidéki profi klubban játszik, szintén szép sikerekkel. Bár aktív társadalmi életei élt, szakmai megbecsülés övezte, és kitűnő állása volt, mégis gyakran szenvedett depressziótól

Első foglalkozásunkon hamar előtérbe kerül a anyjával való kapcsolata:

Nagyon keményen dolgoztam, hogy idáig eljussak, de az anyám szerint a cipőmet sem tudom bekötni. Belőlem áll az egész élete. És amióta apa meghalt, azóta még rosszabb. Egyszerűen nem áll le. Állandóan ebédet hoz a lakásomra, mert szerinte nem eszem rendesen. Néha, amikor hazaérek, látom, hogy ott járt, és „szívességből” kitakarított Van, amikor a ruháimat és a bútorokat is átrendezi.

Azt kérdeztem Lee-lől, megkérte-e valaha az anyját, hogy hagyja ezt abba

Minden alkalommal. Könnybe lábad a szeme, és sírva mondja: „Mi rossz van abban, ha egy anya segít a lányának, mert szereti?” A múlt hónapban meghívtak San Franciscóba egy versenyre. Az anyám egyre csak azt hajtogatta, hogy milyen messze van, meg hogy egyedül nem tudom végigvezetni az utat. Ajánlkozott, hogy velem jön. Amikor azt mondtam, hogy tényleg nincs rá szükség, úgy csinált, mintha ki akarnám túrni egy ingyennyaralásból, így aztán engedtem. Annyira vágytam már egy kis egyedüllétre, de mit mondhattam volna?

Ahogy haladtunk előre a terápiában, Lee kezdte felismerni, hogy anyja mennyire aláássa önállóságérzését. De amikor megpróbált hangot adni frusztráltságának, úrrá lett rajta a büntudat.

mert anyja olyan szeretetteljesnek és gondoskodónak tűnt. Lee egyre dühösebb lett rá, de nem tudta szabadjára engedni dühét. Végül haragja a depresszióban talált levezetésre.

Depressziója természetesen csak erősítette a folyamatot. Anyja sosem mulasztotta el megjegyezni, hogy „Megint hogy le vagy törve. Főzők egy jó ebédet, attól majd jobb kedved lesz”.

Azon ritka alkalmakkor, amikor Lee mégis összeszedte a bátorságát, és beszélt az anyjának az érzéseiről, az rendszerint könnyező mártírrá váll. Lee-t minden esetben elfogta a büntudat, és igyekezett mentegetőzni, ám az anyja belefojtotta a szót azzal, hogy „Ne is törődj velem, rendbe jövök”.

Felvettem, hogy ha az anyja egyenesen megmondta volna mire van szüksége, Lee nem lett volna annyira dühös. Egyetértett.

Igaza van. Bárcsak azt mondaná, hogy „Magányos vagyok, hiányzol, szeretném, ha több időt töltenél velem”. Legalább tudnám, mivel van dolgom. Lenne választási lehetőségem. Így olyan, mintha ő uralná az életem.

Amikor Lee azt fájalta, hogy nincs választási lehetősége, sokak érzését fejezte ki, akiket szüleik felnőttkorukban manipulálnak. A manipuláció sarokba szorítja az embereket: ha szembe szegülnek meg kell bántaniuk valakit, aki „csak kedves akar lenni”. Legtöbbjüknek könnyebb, ha engednek

Ünneprontók

A manipulatív szülők az ünnepek alkalmával vannak igazán elemükben. Ilyenkor szinte karácsonyi jókívánságként osztogatják a büntudatot. Az ünnepek általában felerősítik a már meglévő családi konfliktusokat. Sok ember ahelyett, hogy várakozva nézne az ünnep örömei elé, retteg a családi feszültségektől, amelyek gyakran ilyen alkalmakkor szoktak kirobbanni.

Az egyik kliensem, a huszonhét éves bolti eladó, Fred, aki négy testvér közül a legfiatalabb, elmesélte manipulatív anyja klasszikus esetét:

Anyám mindig nagy ügyet csinált abból, hogy karácsonyra mind hazamenjünk. Tavaly nyertem egy utazást egy rádióvetélkedőn, ami pont az ünnepekre esett. Nagyon izgatott a dolog, mert ilyesmit nem engedhetek meg magamnak. Imádok síelni, és most itt volt a remek alkalom, hogy elvigyem a barátnőmet egy jó helyre. Mind a ketten sokat dolgoztunk, úgyhogy ez a kiruccanás isteninek ígérkezett. De amikor megmondtam anyámnak, úgy fogadta, mint valami gyász hírt. Könnybe lábadt a szeme, elkezdett remegni a hangja, tudja, mint -miikor az ember elsírja magát. Aztán azt mondta: „Hát persze, aranyom. Éreztétek csak jól magatokat. Idén akár el is maradhat a karácsonyi vacsora.” Szemét alaknak éreztem magam.

Kíváncsi voltam, azért elment-e Fred az útra.

El. De ilyen rettenetesen még életemben nem éreztem magam. Olyan rossz volt a kedvem, hogy egész idő alatt veszekedtem a barátnőmmel. A fele időt eltelefonáltam az anyámnak meg a testvéreimnek... Nem győztem bocsánatot kérni. Az egész jól betett az útnak.

Őszintén meglepett, hogy Fred egyáltalán elutazott. Találkoztam emberekkel, akik a büntudat elkerülése végett jóval többet megtettek mint egy utazás elhalasztása. A manipulatív szülők mesterei a büntudatkeltésnek. Ez alól Fred anyja sem volt kivétel.

A karácsonyi vacsorát persze megtartották nélkülem is. De az anyám úgy le volt törve, hogy negyven év alatt elő-

szőr odaégelle a pulykái. A nővérein háromszor telefonált, hogy felríggtam a családi hagyományt. A legidősebb bátyám meg arról beszélt, mennyire kiakadt mindenki, hogy nem voltam ott. Aztán a másik bátyám még rátett egy lapáttal. Azt mondta: „Anyámnak csak mi vagyunk, a gyerekei Szerinted hány karácsonya lesz még neki?” Mintha a halálos ágyán hagytam volna egyedül, vagy mi? Igazságos dolog ez? Anyám még hatvan sincs, és makk-egészséges. Tuti, hogy a bátyám ezt a szöveget az anyámtól szedte. Több karácsonyi nem hagyok ki, az egyszer szent.

Ahelyett, hogy az anyja egyenesen Frednek mondta volna el az érzéseit, a többi gyerekél vette rá, hogy ezt megtegyék helyette. Rendkívül hatásos taktika ez, amellyel a manipulatív szülők gyakran élnek. Ne feledjük, a legfőbb céljuk, hogy elkerüljék a közvetlen konfrontációt. Ahelyett, hogy az anyja maga vádolta volna Fredet, inkább eljátszotta a mártírt a karácsonyi vacsora idején. Nem büntethette volna meg keményebben a fiát még azzal sem, ha világgá kürtöli az esetet.

Elmagyaráztam Frednek, az anyja és a testvérei maguk döntöttek úgy, hogy lelombozva töltik a karácsonyi. Ezért nem Fred volt a felelős. Kizárólag az ő választásuknak volt köszönhető, hogy távollétében nem emelték poharukat Fredre, és nem töltöttek vidáman az estét.

Amíg Fred továbbra is úgy gondolta, hogy rossz ember, mert volt mersze tenni valamit saját magáért, anyja folytathatta bűntudatkellő manipulációit. Fred végül belátta ezt, és most már sokkal könnyebben boldogul az anyjával. Noha az anyja a fia kiállítását egyfajta „büntetésnek” tekinti, Frednek sikerült úgy változtatnia a hatalmi egyensúlyon, hogy bármiben enged is, azt szabad akaratából, nem pedig meghátrálásból teszi.

.Bezzeg a húgod... "

Sok az olyan mérgező szülő, aki az egyik lestván a misikkai kedvezőtlenül hasonlítja össze. Emiatt az érintett gyerek úgy érzi, hogy nem tesz eleget szülei szeretetéért. Ez arra sarkallja a gyereket, hogy mindent megtegyen, amit a szülei akarnak, csak hogy elnyerje kegyeiket. Ez az „oszd meg és uralkodj” taktika gyakran azokra a gyerekekre irányul, akik túl önállóvá kezdenek válni, és ezáltal fenyegetik a családi egyensúlyt.

Az ilyen szülők - akár tudatos, akár tudattalan - manipulációi következtében a testvérek közötti, egyébként normális rivallás kegyetlen versengéssé fajul, amely gátolja az egészséges testvéri kötelékek kialakulását. Ennek messzemenő következményei vannak. Amellett, hogy nyilvánvalóan sérül a gyerek énképe, a negatív összehasonlítások haragot és féltékenységet szülnek a testvérek között, ami egy életre beárnyékolhatja kapcsolatukat.

Pozitív lázadás

Amikor a mérgező szülők nyomasztó, megfélemlítő, büntetkedő vagy érzelmileg bénító irányítása alá kerülünk, többnyire kétféle módon reagálunk: meghátrálunk vagy fellázadunk. Mindkét reakció gátolja a pszichológiai leválást, még ha maga a lázadás az ellenkezőjének tűnik is. Az igazság az, hogy ha fellázadunk szüleink ellen, akkor is ők irányítanak bennünket, csak úgy, mintha engednénk nekik.

Jonathan ötvenöt éves, vonzó külsejű, sportos aggelegény. Egy óriási számítástechnikai cég tulajdonosa. Az első foglalkozáson szinte mentegetőzött erőteljes pánik- és magányérzése miatt.

Ne kezdjen el sajnálni engem. Gyönyörű házam van. Autókat gyűjtök. Hatalnais vagyonom van. Igazán jól élek.

De vannak időszakok amikor végtelenül magányosnak érzem magam. Annyi mindenem van, és nem tudom megosztani senkivel. Néha elfog a rettenetes érzés, hogy mennyi mindent kaphattam volna a szerelemben, egy bensőséges kapcsolatban. Rettegek attól, hogy magányosan halok meg.

Megkérdeztem Jonalhant, szerinte miért vannak ilyen nehézségei a kapcsolatokkal.

Amikor közel kerülök egy nőhöz, vagy arra gondolok, hogy elvenném feleségül, pánikba esem és elmenekülök. Nem tudom, miért... bár tudnám. Az anyám folyton ezzel nyaggat.

Megkérdeztem, mit érez azzal kapcsolatban, hogy az anyja ilyen nyomást gyakorol rá.

Az a rögeszméje, hogy nősüljek meg. Nyolcvanegy éves, kitűnő az egészsége, és rengeteg a barátja, de egész nap a magánéletem miatt aggódik. Nagyon szeretem, de nem bírom emiatt elviselni a jelenlétét. Csak az én boldogságom számít neki. Megfojt az aggódásával. Képtelen vagyok levakarni magamról ezt a nőt. Állandóan bele akar szólni, hogyan éljem az életem... mindig ezt csinálta. Ha tehetné, még levegőt is venne helyettem.

Jonathan legutolsó mondatával remekül érzékeltette a szimbiózis állapotát. Az anyja érzelmileg elválaszthatatlanul összefonódott vele. Életét egybeolvasztotta Jonathanével, mintha a fia élete az övé volna. Jonathannek szabadulnia kellett fojtogató irányításától, ezért fellázadt anyja ellen. Elutasított mindent, amit az anyja akart neki, még azokat a dolgokat is, amikre egyébként vágyott, például a házasságot.

Kel vetéltem, talán annyira elszántan lázadt anyja befolyása ellen, hogy még saját igazi vágyait is figyelmen kívül hagyta. Annyira fontos volt számára, hogy ellentmondjon anyja kívánságainak, hogy megtagadta magától azt a fajta kapcsolatot, amilyenre egy nővel vágyon. Ezzel abba az illúzióba ringatta magát, hogy a „maga ura”, holott valójában lázadása annyira erős volt, hogy elnyomta szabad akaratát.

Ezt én „önsorsrontó lázadásnak” nevezem, ami nem más, mint visszajára fordított meghátrálás. Az egészséges lázadás a szabad választás aktív gyakorlását jelenti, ami segíti a személyiség fejlődését és az egyéniség kibontakozását. Az önsorsrontó lázadás az irányító szülő elleni reakció - olyan tevékenység, amely során az eszközzel egy rossz célt igyekszünk szentesíteni. Ez pedig aligha állhat érdekünkben.

Irányítás még a sírból is

Az egyik csoportomban valaki egyszer azt mondta: „A szüleim mindketten meghaltak, és nincs már fölöttem semmi hatalmuk.” Egy másik csoporttag rávágta: „Az lehet, hogy meghaltak, kedvesem, de a fejedben még mindig élnek.” Az önsorsrontó lázadás és a meghátrálás mechanizmusa sokáig működhet még jóval a szülők halála után is.

Sokan úgy vélik, az irányító szülők halálával szabaddá válhatnak, ám a pszichológiai köldökszinór nemcsak a kontinensek között, hanem a sírból is képes hatni. Több száz felnőtt emberrel találkoztam, akik rendületlen hűséggel igazodtak szüleik követelményeihez és negatív üzeneteihez, még jóval a haláluk után is.

A hatvanéves, rendkívül intelligens és fanyarul szellemes Eli ragyogó sikereket ért el az üzleti életben. Szokatlan éleslátással írta le saját helyzetét: „Mellékszereplő vagyok a saját életemben.”

Amikor először találkoztunk, Eli - noha többszörös milliomos volt - egy garzonlakásban lakott, egy régi tragacson járt,

és úgy élt, mint aki alig tud kijönni a pénzéből. Két felnőtt lányával rendkívül bőkezű volt, saját magával viszont rögeszmésen zsugori.

Emlékszem, egy nap a munkája után keresett fel. Megkérdeztem, hogy telt a napja, ő pedig nevetve mesélte, hogy majdnem elpuskázott egy 18 millió dolláros üzletet, mert elkésett egy megbeszélésről. Bár rendszerint pontos ember, most húsz percig körözött a háztömb körül, csak hogy ne kelljen az épület parkolójában fizetnie. 18 millió dollárt tett kockára egy ötdolláros parkolójegy miatt!

Miközben megszállott spórolóssága gyökereit kutattuk, kiderült, hogy Eli fülében még mindig ott csengenek apja szavai, tizenkét évvel a halála után is:

A szüleim szegény bevándorlók voltak. Teljes nyomorban nőttek fel. Arra tanítottak, hogy mindentől féljek. Az apám folyton azt hajtogatta: „Kegyetlen a világ. Ha nem vigyázol magadra, élve falnak fel.” Úgy éreztem, mindent csak veszély leselkedik rám. Apám azután sem hagyott fel ezzel, amikor megnősültem, és sok pénzt kerestem. Mindig leszúrt, hogy mennyit költök, meg hogy mit vettem már megint. Amikor pedig elkövettem azt a hibát, hogy szóltam neki, mindig kész volt a válaszal: „Te hülye! Luxusholmikra szórod a pénzed. Minden fillért félre kéne tenned. Jönnek a nehéz idők, mert azok mindig jönnek, és kell majd akkor az a pénz.” Odáig fajult a dolog, hogy már egy fillért sem merem költeni. Apám soha nem úgy tekintett az életre, mint amit élvezni is lehet. Neki ez olyasmi volt, amit át kell vészelnünk.

Eli apja saját rettegését és nehézségeit a fiára vetítette rá. Amikor Elinek sikerült valami, minduntalan apja szidalmait kellett hallgatnia, ha élvezni próbálta munkája gyümölcsét. Apja katasztrófavarása végtelenített magnószalagként szólt Eli fejében.

Még ha néha sikerült is rávennie magát, hogy a saját örömére vásároljon valamit, apja hangja mindig megakadályozta, hogy élvezze is.

Apja általános bizalmatlansága a jövővel szemben Eli nőikkel kapcsolatos gondolatait is áthatotta. Ugyanúgy, mint a siker, egy szép napon a nők is elpártolnak az embertől. Eli apja szinte paranoiás gyanakvással viszonyult a nőkhöz. Ezek a nézetek is belevédtek a fiába:

Mindig szerencsétlenül jártam a nőikkel. Egyszerűen sosem voltam képes megbízni bennük. A feleségem elvált tőlem, mert folyton azzal vádoltam, hogy szórja a pénzt. Nevetséges volt az egész. Amikor vett magának egy táskát vagy valamit, rögtön a csödeljárástól rettegetem.

Ahogy tovább dolgoztunk Elivel, kiderült, hogy nem csupán a pénz állt kettejük közé. Eli nagyon nehezen tudta kifejezni az érzelmeit, főleg a gyöngédséget, a felesége pedig egyre jobban frusztrálódott. Ez a probléma Elit elvált emberként is tovább kíséri. Eli ezt így írta le:

Amikor elmegyek valahova egy nővel, folyton az apámat hallom, ahogy azt mondja: „A nők imádják átverni a férfiakat. Mindenedből kiforgatnak, ha vagy annyira hülye, hogy hagyod.” Gondolom, ezért is foglalkoztam mindig a „korlátolt” nőikkel. Tudom, hogy nem lehetnek okosabbak nálam. Egy csomó mindent ígéretet nekik, hogy anyagilag gondoskodom róluk, vagy segítek nekik vállalkozni, aztán sosem tartom be. Azt hiszem, igyekszem átverni őket, mielőtt ők vernek át engem. Vajon találok-e egyszer olyan nőt, akiben meg tudok bízni?

Egy ragyogó eszű, éleslátású férfival van dolgunk, aki hagyta, hogy a sírból is hatalmas erők irányítsák, még ha intellektuáli-

san felfogta is, mi történik. Eli az apja félelmének és bizalmatlanságának volt a foglya.

A terápia során nagyon keményen dolgozott. Kockáztatott, kényszerítette magát, hogy új viselkedési formákat vegyen fel. Kezdett szembenézni belső rettegéseivel. Végül vett egy luxusvilágítást, ami óriási lépés volt a számára. Büntudata volt miatta, de megtanulta kezelni ezt az érzést.

A fejében a hang mindig ott marad, viszont Eli megtanulta, hogyan vegye halkabbra. Még mindig küszködik a nővel szembeni bizalmatlanságával, de megtanulta, hogy ezt a bizalmatlanságot az apjától kapott örökségnek tekintse. Keményen dolgozik, hogy meg tudjon bízni abban a nőben, akivel most éppen viszonya van, és engedje, hogy ez a bizalom áthassa az életét.

Sosem felejttem el, amikor egy nap azzal állított be, hogy előző este sikerült leküzdenie egy féltékenységi rohamot, és hogy ez a győzelem érzésével töltötte el. Könnybe lábadt szemmel nézett rám, és azt mondta: „Tudja, jelenlegi helyzetemben semmi nincs, ami igazolná, hogy annyira félttem.”

„Úgy érzem, nem kapok levegőt”

A harminckilenc éves, magas, karcsú Barbara, aki tévéműsorokhoz komponál háttérzenét, rendkívül súlyos depressziós állapotban fordult hozzám.

Éjszakánként felébredek, és űrt érzek belül, mintha halott lennék. Zenei csodagyerek voltam, öt éves koromban Mozart-zongoraversenyeket játszottam, tizenkét évesen pedig konzervatóriumi ösztöndíjat kaptam. A karrierem remekül alakul, de belül haldoklom. Hat hónapja kórházba kerültem a depresszióm miatt. Félek, hogy nem fogom tudni kezelni a dolgokat. Nem tudom, kihez forduljak.

Megkérdeztem, történt-e valamilyen konkrét esemény a kórházba kerülése előtt. Elmondta, hogy az azt megelőző három hónap leforgása alatt mindkét szülőjét elveszítette. Átéreztem a fájdalmát, de ő azonnal igyekezett lebeszélni az együttérzésről.

Nincs semmi baj. Már évek óta nem voltunk beszélő viszonyban, úgyhogy úgy éreztem, már korábban elveszítettem őket.

Arra kértem, beszéljen arról, mitől szakadt meg a kapcsolat.

Amikor Chuckkal úgy négy éve azt terveztük, hogy összeházasodunk, a szüleim ragaszkodtak ahhoz, hogy hozzánk költözzenek, és segítsenek az esküvői előkészületekben. Pont ez hiányzott... hogy ott lihegjenek körülöttem, mint gyerekkoromban. Úgy értem, folyton beleszóltak a dolgaimba... állandóan faggattak, hogy mit csináltam, kívül csináltam, hol voltam... Mindegy, végül is felajánlottam nekik, hogy egy szállodában ellakhatnak, mert az esküvő miatt Chuckkal így is volt elég bajunk, a szüleim pedig teljesen be voltak indulva. Azt mondták, ha nem lakhatnak nálunk, többet nem tárgyalnak velem. Életemben először nem engedtem nekik. Óriási hiba volt. Először is nem jöttek el az esküvőre, aztán az egész családnak azt mondták, milyen szemét kurva vagyok. Így aztán megszakadt a kapcsolat. A házasságom után néhány évvel az anyám megtudta, hogy rákos, és nem lehet megoperálni. Az egész családnak a lelkére kötötte, hogy nekem ne szóljanak, amikor meghal. Csak öt hónappal később tudtam meg, amikor összefutottam a család egyik barátjával, aki a részvétét fejezte ki. Így tudtam meg, hogy meghalt az anyám. Rögön hazamentem, és felhívtam az apámat. Nem is tudom, úgy gondoltam, valahogy rendbe tehetjük a dolgokat. Az első szava ez volt: „Most aztán örülhetsz,

hogy megölted az anyádat." Össze voltam törve. Három hónappal később belehall a gyászba. Amikor a hangjukat hallom, ahogy engem vádolnak, gyilkosnak érzem magam. Még mindig fojtogatnak a vádjakkal, pedig már mind a ketten a sírban vannak. Mi kell ahhoz, hogy kiverjem őket a fejemből, az élelemből?

Ahogy Elit, úgy Barbarát is a sírból irányították. Barbara éveken keresztül hordozta magában a felelősséget a szülei haláláért, és ez tönkretette lelki egészségét és kis híján a házasságát is. Kétségbeesetten menekült a bűntudat elől.

Amióta meghaltak, azóta foglalkozom az öngyilkosság gondolatával, l'gy tűnik, ez az egyetlen módja, hogy megszüntessem a fejemben a hangjukat, ahogy azt mondják: „Megölted az apádat. Megölted az anyádat.” .Annyiszor voltam a határán, hogy megtegyem, és tudja mi tartott vissza?

Megráztam a fejem. Az együtt töltött órák alatt most mosolyodott el először. Ezt felelte:

Attól féltem, újra összefutok a szüleimmel. Így is eléggé fáj, hogy itt a földön tönkretették az életem. Nem voltam hajlandó még egy lehetőséget adni nekik, hogy összetörjék azt is. ami még várhat rám a másik oldalon.

Mint a mérgező szülők felnőtt gyerekeinek a legtöbbje, Barbara is képes volt szembenézni a szülők okozta fájdalom nagy részével. De ez még nem volt elég, hogy a felelősséget saját magáról rájuk hárítsa át. Ehhez munkára volt szükség, de végül is sikerült együtt feldolgoznunk a fájdalmat, és Barbara el tudta fogadni, hogy kegyetlen viselkedésükért a szülei voltak a felelősek. Barbarának a szülei halála után még egy évre volt szüksége, hogy végképp túltegye magát hatásukon.

A saját identitás biánya

Azoknak a szülőknek, akik békében vannak önmagukkal, nincs szükségük arra, hogy felnőtt gyerekeik életébe beleszóljanak. De a mérgező szülőket, akikkel ebben a fejezetben dolgoztunk, a saját életük miatti mélyről jövő elégedetlenség és az elhagyatottságtól való félelem mozgatja. Gyerekeik önállóságát úgy élik meg, mint egy testrész elvesztését. Ahogy a gyerek idősebb lesz, a szülő számára úgy válik egyre fontosabbá, hogy manipulációkkal továbbra is függőségben tartsa. Amíg a mérgező szülőknek sikerül elérniük, hogy gyerekeik kisgyerekeknek érezze magát, addig fenn tudják tartani az irányítást.

Ennek következtében az irányító szülők felnőtt gyerekeinél gyakran tapasztalható az elmosódott identitástudat. Nehezen tudják magukat a szüleiktől különálló személyiségnek tekinteni. Nem tudnak különbséget tenni a saját és a szüleik igényei között. Tehetetlennek érzik magukat.

Minden szülő addig irányítja a gyerekeit, amíg az nem képes ura lenni a saját életének. Normális családokban az átmenet röviddel a kamaszkor után bekövetkezik. A mérgező családokban ez az egészséges leválás évekkal eltolódhat – vagy akár soha nem is kerül rá sor. Csak akkor történhet meg, ha ön végrehajtja azokat a változtatásokat, amelyek képessé teszik rá, hogy átvegye az irányítást saját élete fölött.

„EBBEN A CSALÁDBAN NINCSENEK ALKOHOLISTÁK”

Az alkobolisták

A magas, tagbaszakadt Glenn, egy kisvállalat tulajdonosa, azért fordult hozzám, mert féltékenysége és érdekérvényesítési nehézségei kihatottak mind a magánéletére, mind a munkájára. Elmondta, hogy gyakran ideges és nyugtalan. A munkahelyén egyszer véletlenül meghallotta, amikor valaki „nyafogósnak” és „lehangolónak” nevezte őt. Úgy vette észre, hogy az emberek feszengenek a társaságában, ami megnehezítette számára, hogy az ismerőseihez és a barátaihoz közeledjen.

Az első foglalkozásnak úgy a felénél jártunk, amikor Glenn arról kezdett beszélni, hogy van még valami, ami a munkája során feszültséget okoz a számára:

Körülbelül hat évvel ezelőtt odavettem a céghez az apámat. Reméltem, ettől majd rendbe jön. Szerintem a munkatempó inkább csak rontott az állapotán. Amióta az eszemet tudom, alkoholisták. Iszik, sértegeti az ügyfeleket, és ez sok üzletet elvesz. Muszáj megszabadulnom tőle, de borzasztóan félek. Hogy a francba rúgja ki az ember a saját apját? Ettől megsemmisülne. Amikor szóba hozom, csak ennyit mond: „Vagy tisztelettel beszélj velem, vagy sehogy.” Ebbe beleőrülök.

Glenn túlzott felelősségérzete, az a szükséglete, hogy megmentse az apját, saját bizonytalanságai és elfojtott haragja az alkoholisták szülők felnőtt gyerekeinek klasszikus tünetei.

Dinoszaurusz a nappaliban

Ha Richárd Nixon emberei a Fehér Házban falazásból leckéi véllék volna bárkitől, aki alkoholistával él együtt, a Watergate ma is csak egy washingtoni szálloda lenne. Akik alkoholistákkal élnek egy fedél alatt, azok esetében a tagadás szinte határtalan méreteket ölt. Az alkoholizmus olyan, mint egy dinoszaurusz a nappali szobában. Egy kívülálló számára a dinoszauruszt lehetetlen nem észrevenni, de azokat, akik együtt élnek vele, a szörny eltávolításának kilátásialansága arra kényszeríti, hogy úgy tegyenek, mintha nem is létezne. Csak így képesek együtt élni vele. Hazugságok kifogások, tilkok mérgezik meg a légkört ezekben az otthonokban, kimondhatatlan érzelmi káoszt okozva a gyerekekben.

Az alkoholista családok érzelmi és pszichológiai klímája szinte teljesen megegyezik az olyan családokéval, amelyekben a szülei - illegális vagy receptre felírt - kábítószer, illetve ilyen hatású gyógyszereket fogyasztanak. Bár ebben a fejezetben a kiválasztott esetek elsősorban az alkoholista szülőkről szólnak, a kábítószeres szülők gyerekeinek fájdalmas élményei meglehetősen hasonlóak. Glenn élménye tipikusnak mondható.

Az első emlékem az apámról, hogy amint megöött munka után, rögtön a bárszekrényhez ment. Ez volt az esti rituálé. Miután bedobott egy párat, mindig egy pohárral a kezében ült le vacsorázni. Az az istenverte pohár soha nem tudott kiürülni. Vacsora után kezdte el komolyan a dolgot. Mindannyiunknak csendben kellett maradnunk, nehogy megzavarjuk a rohadt életbe, azt hittük, valami komoly dolgot csinál, közben meg csak leszopta magát az a szemét! Emlékszem, hány este volt, hogy az anyámmal meg a nővéremmel az ágyba vonszoltuk Nekem kellett lehúznom a cipőjét meg a zokniját. A legrohadtabb az egészben az volt, hogy a családban soha senki egy szót

sem ejtett a dolgról. Úgy értem, estéről estére ez ment. Amíg idősebb nem lettem, komolyan azt hittem, normális dolog apát ágyba vonszolni. Olyasmi, amit más családokban is csinálnak.

Glenn korán megtanulta, hogy az apja alkoholizmusa a Nagy Titok Bár az anyja megtiltotta neki, hogy „apa problémájáról” bárkinek is beszéljen, Glenn szégyene akkora volt, hogy magától is hallgatolt volna. A külvilág felé a család magára öltölte a „minden a legnagyobb rendben” mázát. A családtagokat a közös el-lenséggel való küszködés fogta össze. A titok lett a családot együtt tartó kötőanyag.

A Nagy Titok három elemből áll:

1. Az egyértelmű bizonyítékok, valamint a többi családtagot rettegésben tartó és megalázó viselkedése ellenére az alkoholista tagadja alkoholizmusát.
2. Az alkoholista partnere és gyakran a család többi tagja is tagadja a problémát. Az italozót rendszerint olyan kifogásokkal mentegetik, mint pl. „Anya azért iszik, mert egy kicsit lazít”, „Apa megbotlott a szőnyegben”, vagy „Apa azért vesztette el a munkáját, mert gonosz a főnöke”.
3. A „normális család” látszata a máz, amelyet a családtagok egymás és a külvilág felé mutatnak

A gyerekre nézve „a normális család” látszata különösen romboló hatású, mivel arra kényszeríti, hogy letagadja saját érzéseinek és észleléseinek valóságait. Bgy olyan gyerekek, akinek állandóan hazudnia kell arról, amit gondol és érez, szinte teljességgel lehetetlen, hogy erős önbizalma fejlődjön ki. Bűntudata szüntelenül kételkedésre kényszeríti, hogy vajon hisznek-e neki az emberek Amikor idősebb lesz, az érzés, hogy az emberek kételkednek benne, tovább élhet, aminek következtében visszariad attól, hogy önmagából bármit is feltár-

Jon, vagy önálló véleményt alakítson ki. Glennhez hasonlóan nagyon sok az olyan felnőtt, akiben alkoholisták gyerekeként ilyen fájdalmas félszegség alakult ki.

A látszat fenntartása temérdek energiát emészt fel. A gyerekek folyton résen kell lennie. Állandó félelemben él, nehogy véletlenül leleplezze és elárulja a családot. Hogy ez elő ne forduljon, gyakran kerüli a barátkozást, ezáltal elszigetelődik, és magányossá válik.

Az elmagányosodás még mélyebbre húzza a családi ingoványba. Óriási mérvű és torz lojalitásérzect alakul ki benne titkának kizárólagos tudói, a cinkos családtagok iránt. Lényévé válik a szülei iránti erős, kritikátlan lojalitás. Felnőttkorára elvakult lojalitása destruktív motívumként uralja tovább az életét. Ezért nem merte Glenn elküldeni az apját a cégtől, még ha az üzlet Utfl is a kárát.

A kisflú, akii levegőnek néztek

Mivel az alkoholista megmentésére és fedezésére tett hiábavaló kísérletek rengeteg energiát emésztnek fel, alig marad idő és figyelem a gyerekek alapvető szükségleteinek hatására. Az inkompetens és elégtelen szülők gyerekeihez hasonlóan az alkoholisták gyerekei is gyakran úgy érzik, láthatatlanok. Ezáltal rendkívül fájdalmas, 22-es csapdája helyzet alakul ki, mivel minél komolyabbak a zavarok a családban, annál több érzelmi támogatást igényelnek a gyerekek.

Ahogy Glennel feltártuk az összefüggést jelenlegi nehézségei és gyerekkora érzelmi kilengései között, így emlékezett vissza:

Apám sosem foglalkozott velem, mint a barátaimmal az apjuk. Soha nem fociztunk, nem néztünk együtt meccset. Folyton azt mondogatta: „Most nem érek rá, majd később”, de arra mindig volt ideje, hogy igyon és

lerészegedjen. Az anyám mindig azt mondta: „Ne nyagass állandóan a bajaiddal! Menj, játssz a barátaiddal! De nem voltak barátaim. Nem mertem senkit elhívni hozzánk. A szüleim egyszerűen levegőnek néztek, és úgy tűnt, nem érdekli őket, miféle zúrbe keveredem, csak ne kelljen foglalkozniuk velem.

Azt mondtam Glennnek: „Szóval minden rendben volt, amíg nem látták vagy hallották, hogy ön ott van. Milyen érzés volt láthatatlannak lenni?” Fájdalom ült ki az arcára, ahogy felidézte:

Szörnyű volt. Legtöbbször árvának éreztem magam. Mindent elkövettem, hogy rám figyeljenek. Egyszer, amikor úgy hétéves lehettem, elmentem egy barátomékhöz. Az apja kint hagyta az asztalon a tárcáját. Kivettem belőle öt dollárt, reméltem, hogy rajtakapnak. Nem érdekelt, hogy a szüleim mit csinálnak majd velem, csak azt akartam, hogy tudomást vegyenek a létezésemről.

Glenn korán megtanulta, hogy szülei számára létezése inkább teher volt, mint áldás. Érzelmi láthatatlanságát csak fokozta, hogy apja gyakori erőszakossága elől ez volt a legbiztonságosabb menedék. így emlékezett:

Apám letromfolt, amikor kicsit hangosabban beszéltem. Ha fél mertem emelni a hangom, keményen eldöngetett. Hamar megtanultam, hogy jobb nem ellenkezni vele. Ha az anyámnak szegültem ellen, az elkezdett bömbölni, mint egy csecsemő. Ilyenkor az apám bediihődött, és elvert valakit szíjjal. Kétszeresen is rossznak éreztem magam, hogy ekkora zúrt csináltam. így aztán megtanultam, hogy jobb, ha minél kevesebbet vagyok otthon. Tizenkét évesen találtam egy helyet, ahol az iskola után dolgoztam, otthon meg mindig hazudtam arról, hogy

mikor végzek, és igyekeztem minél később hazaérni. Aztán már egy órával hamarabb indultam az iskolába, csak hogy eltűnhessek, mielőtt felébrednek. Még mindig bennem van a magány érzése, ahogy ülök egyedül az iskolaudvaron, és várom, hogy jöjjön valaki.

Megkérdeztem Glennl, hogy szerinte most, felnőttkorában vajon ugyanezek a gyerekkori félelmek gátolják-e őt az érdekérvényesítésben. Szomorúan látta be:

Azt hiszem, igen. Bármennyire akarom, képtelen vagyok bármit is mondani, amivel másokat megsérthetek. Annyi mindent lenyelek hogy néha úgy érzem, egyszer mindent kiokádok. Egyszerűen nem tudok ellenkezni az emberekkel. Még azokkal sem, akik egyáltalán nem érdekelnek. Ha arra gondolok, hogy amit mondanék, meghántaná őket, egyszerűen nem tudom kimondani, és kész.

Ahogy az alkoholista szülők gyerekeinél gyakran előfordul, Glenn úgy érezte, ő felel mindenki más érzelmeiért, csakúgy, mint amikor gyerekkorában az apja és az anyja érzelmeiért ő vette magára a felelősséget. Hősiesen küzdött, hogy kerüljön velük minden konfrontációt, mert nem akart fájdalmat okozni senkinek (beleértve saját magát is). Nem tudta kifejezni az érzelmeit úgy, ahogy egy gyereknek kellene. Amikor Glenn segített az apját ágyba vonszolni, amikor ő vállalta a felelősséget, hogy ne haragítsa meg, akkor szülőként viselkedett, nem pedig gyerekként. Amikor egy gyerek arra kényszerül, hogy átvegye a szülő szerepét, elveszíti a példaképeit, ami veszélybe sodorja fejlődő identitását. Alkoholista családokban ez a destruktív szerepcsere igen gyakori.

Sosem lehettem gyerek

Ahogy láthattuk, és továbbra is látni fogjuk, a szerepek felszerelődése szinte minden olyan családban bekövetkezik, amelyben mérgező szülők vannak. Az alkoholista családban az italozó szülő szálnalmas, eleseti, irracionális viselkedésével aktívan bitorolja a gyerek szerepét, ő maga is annyira gyerek, hogy a családból kizorít minden más gyereket.

Glenn abban a hitben nőtt fel, hogy az ő szerepe a világban az, hogy másokról gondoskodjon, és saját maga számára sem mit ne várjon el.

Emlékszem, hogy rohant hozzám az anyám, amikor az apám magánkívíl volt. Zokogott, hogy mennyire boldogtalan. Mindig azt mondta: „Mit csináljak? Nektek apára van szükségetek, én meg nem mehetek dolgozni.” Ez nagyon felkavar, már az is, hogy beszélek róla. Arról álmodoztam, hogy elviszem majd anyát egy szigetre, ahol apa nem talál meg bennünket. Megígértem neki, hogy amint tudok, gondoskodni fogok róla. És most éppen ezt csinálom. Mindig adok neki pénzt, még akkor is, ha nem engedhetem meg magamnak. És apáról is gondoskodom, pedig rámegy az üzlet. Miért nincs valaki, aki a változatosság kedvéért énrólam gondoskodik?

Glennre még mindig súlyos teherként nehezedik a bűntudat amiatt, hogy gyerekként és felnőtként egyaránt képtelen rendbe hozni a szülei életét. Arról álmodozott, hogy talál majd egy olyan asszonyi, aki gondjaiba veszi őt, ám a nő, aki mellett végül megállapodott, elesett és tehetetlen volt. (Glenn ugyan érezte, hogy nem ő a megfelelő házastárs a számára, de az a szükséglete, hogy a megmentésről szóló gyerekkori fantáziáit kiélje, elnyomta józan ítélőképességét.

múlt helyrehozásának mítosza

Nem tartott soká. amíg Glenn rájött, hogy a felesége titokban kohlolista Ha tudta volna már a házasság előtt, valószínűleg akkor is elvette volna. Egyszerűen meg volt győződve róla, hogy meg tudja majd változtatni a feleségét. Alkoholista szülők felnőtt erekei gyakran házasodnak alkoholistákkal. Sokan megdöbbennek, hogy valaki, aki egy alkoholista család káoszában nőtt fel, úgy dönt. hogy újra átéli a traumát. Mindenki él azonban egy olyan hajtóerő, amely a családi érzelmi minták megismétlésére ösztönzi, függetlenül attól, mennyire fájdalmasak vagy önmrosítók ezek az érzések. Az ismerős dolgok a kényelem és a fens érzését keltik életünkben. Ismerjük a szabályokat, és tudok, mire számíthatunk.

Ami még fontosabb, hogy újragrjesztjük a korábbi konfliktusokat, mert azt reméljük, ezúttal más lesz. a kimenetelük - azt reméljük, hogy megnyerjük a csatát. A régi, fájdalmas élmények elelevenítését nevezik „isméltési kényszernek”.

. Most majd rendbe hozom a dolgokat”

Nem tudom eléggé hangsúlyozni, mekkora erővel uralja életünket ez a kényszer. Szinte mindenféle önkárosító viselkedés - legfőképpen pedig azok a formái, amelyek a bensőséges kapcsolat kialakítása és megtartása során megnyilvánulnak - az Isméltési kényszer fényében kezd értelmet nyerni. Glenn tökéletes példát szolgáltat erre:

Amikor Denise-szel megismerkedtem, fogalmam sem volt róla, hogy iszik. Amikor rájöttem, többé nem titkolta. Hetente háromszor-négyszer láttam részegen. Könyörögtem, hogy hagyja abba. Orvoshoz vittem, kértem, hogy járjon alkoholistákat segítő foglalkozásokra. Elzártam

minden italt, de tudja, milyenek az iszákosok... mindig megtalálta a módját. Csak akkor hagyta abba, amikor ki-látásba helyeztem, hogy elhagyom. De egy idő után újra visszaesett, és megint ott voltunk, ahol a part szakad.

Mivel Glenn számára gyerekkorában a tagadás és a falazás normális dolognak tűnt, felnőttkorában könnyen létesített olyan kapcsolatot, amelyben visszatértek ugyanezek az elemek. Csak ezúttal azt gondolta, hogy megmentheti a feleségét, ha már gyerekként a szüleit nem tudta megmenteni. A legtöbb alkoholista családból származó felnőtt gyerekekhez hasonlóan megfogadta, hogy az életben soha többé nem lesz dolga alkoholistával. A mélyen gyökerező ismétlési kényszer azonban sokkal erősebb, mint bármilyen tudatos fogadalom.

„Miért akarom mindig ugyanazt érezni?”

Egy másik, a múlt hatalma miatt gyakran szertefoszló fogadalom az az ígéret, hogy az alkoholista családokra rendszerint jellemző erőszak és bántalmazás soha többé nem ismétlődhet meg.

A huszonhat éves, filigrán, fekete hajú, kerek szemű Jody rehabilitációs tanácsadóként dolgozott egy magánklinikán, ahol alkoholistákat kezeltek Itteni felügyelője tanácsára kezdett el az egyik csoportomba járni. A klinika programjában részt vevő sok más tanácsadóhoz hasonlóan, Jody maga is felépülőben lévő alkoholista és kábítószer-élvező volt. Először egy kis összejövetelen találkoztunk, amelyet kollégái szerveztek hogy megünnepeljék tisztasága második évét.

Jody nemrég szakított durva és erőszakos barátjával. A felügyelője aggódott, hogy Jody esetleg kísértést érezhet a kibékülésre, ezért javasolta, hogy jöjjön el hozzám.

Az első négy szemközti beszélgetésünk során Jody kemény és agresszív volt. Egyáltalán nem volt meggyőződve róla, hogy segít-

ségre lenne szüksége. Kíváncsi voltam, miféle fájdalom rejlik a külszín mögött. Jody első szavai ezek voltak: „Azt mondták, jobb, ha elhúzom a belem terápiára, különben ki leszek rúgva. Miért nem száll le rólam maga is? Mondja meg nekik, hogy remekül vagyok, és nem kell többet jönnöm.”

„Látom, odáig vagy, hogy eljöhettél” – feleltem. Mindketten elneveltük magunkat, amitől oldódott a feszültség. Megmondtam neki, tisztában vagyok vele, hogy nem önszántából keresett fel. Viszont, ha már itt van, kezdhethénk valamit. Ráállt, hogy ki próbálja az egyik csoportomat.

Azzal kezdtem, hogy elmondtam neki, mennyire aggasztja a kollégáit, hogy esetleg visszamegy durva barátjához. Jody elismerte, hogy van okuk az aggodalomra:

Nagyon hiányzik az az időtlen. Alapvetően nagyon jó fej. Csak néha elengedem azt a nagy pofámat, és ettől piszkosul be tud rágni. Tudom, hogy szeret, és remélem, hogy rendbe tudjuk hozni a dolgokat.

Felvettem, hogy összetévesztette a szeretetet a durvasággal, mintha tudat alatt arra lett volna szüksége, hogy a szeretőjéből kiprovokálja a haragot mint mély érzelmei és szenvedélye bizonyítékát. Megkérdeztem, ismerős-e neki ez a viselkedés, és hogy előfordult-e vele más kapcsolatokban is. Egy pillanatra eltűnődött, aztán így felelt:

Azt hiszem, ugyanez volt az öregemmel is. Első osztályú, masszív alkoholista volt, a szart is kiverte belőlünk. Hentente kábé ötször jött haza részegen. Mindig volt indoka a verésre. A bátyámat addig verte, amíg el nem eredt a vére. Az anyám tehetetlen volt, nem tudta megfékezni. Meg sem merete próbálni, annyira félt. A belemet kikönyörögtem az apámnak, hogy hagyja abba, de teljesen meg volt őrülve. Nem akarom magában azt az érzést kel-

teni, hogy az apám valamiféle szörnyeteg volt, mert amikor nem ivott, jó fej tudott lenni, l'gy énem, ó volt a legjobb barátom. Imádtam, amikor haverok voltunk, csak mi ketten. Ma is imádom.

Az alkoholisták gyerekei közül sokan rendkívül magas túrés-határral fogadják el az elfogadhatatlan!. Mivel Jodynak fogalma sem volt róla, milyen egy szerető apa, csak arra az elhatározásra juthatott, hogy ha jól akarja érezni magát az apjával, el kell véslnie a nehéz napokat is. A szeretet és a durvaság nála pszichológiaiilag összekapcsolódott. Abban a hitben élt, hogy az ember nem kaphatja meg az egyiket a másik nélkül.

Az ivócihoráság

Jody az apja példájából azt tanulta meg, hogy egy férfi boldogságáért bármire késznek kell lennie, hogy az ne verje őt. Tízéves korára apja ivócihorája lett, hogy a kedvében járjon.

Apa kezdetben hetente úgy egy-egy kortyot adott. Utáltam az ízét, de mindig annyira boldog volt, amikor ittam egy kicsit. Amikor tizenegy éves voltam, rendszeresen vett egy üveg italt a boltban. Beültünk a kocsiába, és közösen megittuk, aztán elmentünk kocsiakázni. Eleinte izgalmas volt, de egy idő után kezdtem nagyon félni. Úgy értem, még gyerek voltam, de azért azt láttam, hogy bizonytalanul vezet. Csináltam, mert ez olyasmi volt nekem, amit senki más nem csinált vele. Ez olyan spéci dolog volt közöttünk. Komolyan megszerettem az italt, mert ettől apa is jobban szeretett engem. Egyre rosszabb lett, amíg aztán egyszer ájultra nem ittam magam.

Az alkoholista családokban élő gyerekek közül felnőttkorára legalább minden negyedik maga is alkoholista lesz. Közülük sokan egészen kis korukban kapták az első italt alkoholista szüleitől. 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.

Még ha a gyerek aktívan nem válik is az alkoholista társává, akkor is rendkívül nagy a veszély, hogy végül ő maga is alkoholista lesz. Nem tudjuk pontosan, miért van ez így. Elképzelhető, hogy a függőséget kiváltó viselkedést genetikai meghatározottság vagy valamilyen biokémiai rendellenesség okozza. Gyanítom, hogy ebben erősen közrejátszik az, hogy számos viselkedésforma és hiedelem a szüleink utánzása és a velük való azonosulás révén alakul ki. Az alkoholista szülők felnőtt gyerekei dühöt, depressziót, örömtelenséget, gyanakvást, sérült kapcsolatokat és túlzott felelősségérzetet kapnak örökségbe. Ráadásul örökül kapják azt a módszert is, ahogy ezzel a torz örökséggel megpróbálnak kezdeni valamit: az ivást.

Nem bízhatsz meg senkiben

Mivel az alkoholista szülők gyerekei első és legmeghatározóbb kapcsolatukban azt tanulták, hogy azok, akiket szeretnek, bántják őket, és félelmetesen kiszámíthatatlanok, a legtöbben rettegnek attól, hogy egy másik emberhez közel kerüljenek. Egy felnőtt kapcsolat sikeres működése, legyen az barátság vagy szerelem, jelentős mérvű kiszolgáltatottságot, bizalmat és nyíltságot követel meg – éppen azokat a dolgokat, amelyeket az alkoholista család szétzúz. Ebből következően az alkoholista szülők gyerekei közül sokan olyan emberekhez vonzódnak, akik saját belső konfliktusaik miatt érzelmileg elérhetetlenek. Ezáltal a felnőtt

gyerek kialakíthatja magának a kapcsolat illúzióját anélkül, hogy szembesülne az igazi intimitástól való rettegetésével.

Jody kétarcú barátjában az apját találta meg - aki hol csodálatos, hol meg rettenetes volt. Jody azzal, hogy kiszámíthatatlan és erőszakos férfit választott, nemcsak gyerekkora családi élményeit ismételte meg, hanem az ellen is bebiztosította magát, hogy valaha is az intimitás ismeretlen vizeire merészkedjen. Kétségbeesetten kapaszkodott a mítoszba, hogy még mindig az apja az egyetlen ember, aki igazán megérti őt. Nem akarta belátni, hogy ez a mítosz megmérgezte kapcsolatait nemcsak a barátai-val, hanem velem és a csoporttársaival is. Sőt, a mítosz valójában annyira erősen élt benne, hogy végül úgy döntött, felhagy • további munkával.

Még mindig emlékszem, milyen szomorúsággal töltött el, amikor egyik este bejelentette, hogy otthagyja a csoportot. Emlékeztettem rá: tudta, hogy ez a munka fájdalommal fog járni, és hogy a fájdalom része a folyamatnak. Egy pillanatra úgy tűnt, meggondolja magát, de aztán azt mondta:

Nézzétek. Nem akarok elszakadni az apámtól. Nem akarok megharagudni rá. És nem akarom folyton mentegetni őt elöttetek. Az apámnak és nekem szükségünk van egymásra. Miért bízzak meg bennetek jobban, mint benne? Szerintem ebben a csoportban te is meg a többiek is szartok rám. Nem hiszem, hogy bárki mellém állna, ha valami baj érne.

Jody csoportja olyan felnőttekből állt, akiket bántalmaztak gyerekkorukban, és megértették, min meggy keresztül. Nagyon sok támogatást és szeretetet adtak Jodynak, de nem tudta elfogadni. Számára a világ ördögi hely volt, ahol érzelmi vandálok garázdálkodnak. Meggyőződése volt, hogy ha valakit túl közel enged magához, az illető bántja és cserbenhagyja majd. A dolog

iróniája, hogy ezek a hiedelmek nagyon is igazak lettek volna az apjára nézve.

Az, hogy Jody képtelen volt bárkiben is megbízni, az apja alkoholizmusa okozta sérülés volt. Ha az ember nem bízhat a saját apjában, akkor kiben bízhat? A bizalom érzelmi háztartásunk legsérülékenyebb eleme; mostoha körülmények között többnyire elsőként vész oda.

Az alkoholista szülők felnőtt gyerekei esetében a bizalmatlanság általános sérülés. Hallgassuk meg Glennt:

Mindig rettegetem, amikor a feleségem nélkülem akart valamit csinálni - még ha csak vacsorázni ment is a barátjával. Félttem, hogy el fog hagyni. Egyszerűen nem bíztam benne. Attól félttem, hogy talál valakit, aki jobb, mint én, és elhagy miattam. Irányítani akartam őt. Azt akartam, hogy mindig velem legyen, és hogy ne kelljen állandóan aggódnom.

Az alkoholisták felnőtt gyerekeinek életében a féltékenység, a birtoklási vágy és a gyanakvás ismétlődő motívumok. Korán megtanulták, hogy a kapcsolatokról cserbenhagyás, a szeretetből pedig fájdalom lesz.

„De hát tegnap azt mondtad, hogy minden rendben

Carla, egy magas, halk szavú fogtechnikus, orvosa tanácsára jelentkezett terápiára, aki arra gyanakodott, hogy páciense visszatérő fejfájása lelki eredetű lehet. Mivel a fejfájás gyakran az elfojtott dühvel járó tünet, egyik első kérdésem az volt: „Kire haragszik?” Ez meglepte Carlát, de egy pillanat múlva már válaszolt is:

Iga/a van. *Valóban* dühös vagyok. Az anyámra. Negyven-nél éves vagyok, és még mindig ő irányítja az élelem. Például a múlt hónapban is egy remek kiciccanásra készültem Mexikóba. Alig vártam már, de három nappal az út előtt megszólalt a telefon. Az anyám volt az, tökéletesen időzített. Még csak meg sem lepődtem. Hallatszott, hogy ivott, mert összefolytak a szavai, és úgy tűni, valami miatt síni. Elmondta, hogy az apám elment két hétre horgászni, és hogy ő ettől hogy le van törve... és hogy nem tudnék-e csak néhány napig vele maradni. Megmondtam, hogy már elterveztem a szabadságomat, erre elkezdett sírni. Megpróbáltam rávenni, menjen el a nagynénémékhez, de erre azt mondta, hogy nem szeretem őt. Aztán egyik dolog követte a másikat, és mielőtt észbe kaptam, már meg is ígértem, hogy lemondok a mexikói utal, és elmegyek hozzá. Különben sem éreztem volna jól magam, tudva, hogy megint a padlón van.

Azt mondtam Carlának, hogy mintha ez már régi történet lenne az életében. Egyetértett:

Hát igen, gyerekkoromban rendszeresen ez ment. Mindig a gondját kellett viselnem. És sosem járt érte köszönet. Folyton szidott. Sosem tudtam, mikor melyik arcát mutatja, és nem tudtam kitalálni, mivel tudnék nap mini nap a kedvében járni. Emlékszem, egyszer kettesre zártak le történelemből, és nem mertem hazamenni. Órákon keresztül hallgattam volna, milyen hitvány és hálátlan csödtömeg vagyok, meg hogy melyik férfinak kell egy ilyen. Aztán mikor végül hazamentem, kiderült, hogy jókedve van. Aláírta a bizonyítványt, és azt mondta: „Okos vagy. Ne törődj a jegyekkel.” Nem hittem a fülemnek. Aztán vacsora előtt megitta a szokásos négy koktéjlai. Én terítettem, de elfelejtettem a söt és a borsói. Amikor az asz-

talhoz ült, szinte szétrobbant, mintha isten tudja, mit követtem volna el. Képtelen voltam felfogni, hogy már nem szeret, csak mert megfeledkeztem a sóról meg a borsról.

Carla anyja – hangulatától és az elfogyasztott alkoholtól, vagy ahogy a lánya fogalmazott: „a hold állásától” függően – hol fogatósan szeretetteljes volt, hol elviselhetetlenül kegyetlen. Carla elmondta, hogy szinte nem volt olyan nap, amikor anyjával normálisan lehetett volna együtt lenni. Így aztán folyton azt próbálta kitalálni, miként engesztelhetné ki az anyját. Sajnos a talaj minduntalan kicsúszott a lába alól, hiszen ami az anyjának egyik percben a kedvére volt, attól a másik percben kiborult.

„Te tebetsz mindenről”

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. A szülőknél a kritika az irányítás eszköze, úgyhogy bármit tesz a gyerek, mindig találunk valami bíráltnivalót. A gyereken csapódik le frusztráltságuk, bajaikért őt teszik meg bűnbaknak. Az alkoholista szülők ezzel az alattomos módszerrel igazolják és vetítik ki a gyerekre saját alkalmatlanságukat. A gyerekeknek szánt üzenet így szól: „Ha nem rontanál el mindent, anyának nem kellene innia.” Carla így beszélt erről:

Emlékszem, hétéves voltam, és egyik reggel az anyám keményen beszloplált, így iskola után elhívtam hozzánk az egyik osztálytársamat. Többnyire senkit nem hívtam meg, mert sosem tudtam, anyám mennyire issza le magát, de most azt gondoltam, késő délutánig biztos aludni fog. A barátnőmmel öltözködöst játszottunk. Felhúztuk

anyám cipőjét, kirúszoltuk magunkat, amikor hirtelen kivágódott a szobája ajtaja, és kilántorgott az anyám Majdnem bepisiltem félelmemben. A lehetétől be lehetett volna rúgni. Begőzölt, amikor meglátta, hogy hozzányúltunk a holmijához. Kikezdett üvölni: „Tudom, hogy a kis barátnődet azért hoztad ide, hogy utánam kémkedjen! Folyton kémkedsz utánam! Ezért iszom állandóan! Tőled mindenkinek piálhatnakja lesz!”

Carla anyja teljesen magánkívül volt. Nemcsak megalázta a lányát, hanem az ivásért is őt hibáztatta. Carla túl kicsi volt, hogy megértse anyja hibás logikáját, így magára vette a felelősséget Carla tudat alatt még mindig magát hibáztatja anyja alkoholizmusáért. Ezért tesz meg mindent a megbékítésére. Elhalasztotta régen várt pihenését, csak hogy tehessen egy hiábavaló kísérletet az anyja kiengesztelésére.

A családi bűnbak szerepe nagyon is ismerős az alkoholista szülőök gyermekei számára. Egyesek önkárosító vagy bűnöző magatartással tesznek eleget negatív énképüknek. Mások tudattalanul érzelmi vagy fizikai tünetekben találják meg az önbüntetés lehetőségét: Carla fejfájása is így értelmezhető.

Az aranygyerek

Míg egyes gyerekek bűnbakká válnak, addig mások a családi hős, az „aranygyerek” szerepét veszik magukra az alkoholista családokban. Az ilyen gyereket a rákényszerített óriási felelősség miatt a szülők és a külvilág elhalmozzák elismeréssel. Első látásra ezek a dicséretet sokkal kedvezőbbé teszik a hősiesség gyermek helyzetét, mint a bűnbakét, ám a valóság az, hogy a megfosztottság érzése és a démonok kísértése éppen olyan erős. Az aranygyerek mind gyerekkorában, mind felnőttként kíméletlenül hajszolja magát, hogy elérje elérhetetlen, maximalista céljait.

Néhány éve, amikor a rádióműsoromat vezettem, betelefonált egy **Steve** nevű vegyészkutató, és a következőket mondta:

Meg vagyok bénulva. Negyvenegy éves vagyok, sikeres vagyok a pályámon, de újabban képtelen vagyok dönteni. Életem legnagyobb munkájában vagyok, és nem tudok koncentrálni rá. Sokan függnek tőlem. Mintha megkövültem volna. Egész életemben a maximumra törekedtem... Tudja, eminens diák voltam meg minden... Mindent magamtól csináltam. De most úgy érzem, lebénultam.

Megkérdeztem történt-e valami éppen az életében, ami kiválthatta ezt a változást. Elmondta, hogy az apját nemrég vitték be az intenzív osztályra, súlyos májkárosodás miatt. Ebből már sejlettem valamit, és rákérdeztem, alkoholisia-e az apja. Egy pillanatra habozás után elmondta, hogy a szülei mindketten alkoholisták. Steve úgy nőtt fel, hogy az otthoni felfordulás elől a tanulásba temetkezett, és szupereminens diák lett belőle.

Mindenki szuperkölyöknek tartott... a nagyszüleim, a tanárain, még a szüleim is... már amikor józanok voltak. Én voltam a tökéletes fiú, a tökéletes tanuló, aztán később a tökéletes tudós, férj, apa... [Ez.en a ponton megtört a hangja.] Annyira elegendem van már abból, hogy állandóan tökéletes vagyok.

Gyerekkorában Steve azzal érdemelte ki az elismerést, hogy erején felüli terheket vállalt magára, és a korát meghaladó érettséggel kezelte őket. Mivel nem kezelték eleve értékes emberi **lényként**, alapvető önbecsülése nem alakulhatott ki, és arra kényszerült, hogy értékeit teljesítményekkel bizonyítsa. Önértékelése nem önbizalmából fakadt, hanem dicséretektől, díjaktól és osztályzatoktól függött

Hajszoltsága alighanem egyfajta kompenzációt is szolgált Szuperteljesítményeivel Steve tudattalanul szülei alkalmatlanságát is igyekezett ellensúlyozni.

Elmondtam Steve-nek, hogy apja betegsége nyilván rengeteg elintézetlen problémát hozott felszínre, és bár tudom, hogy szenved, mindez kitűnő alkalom arra, hogy elkezdjen foglalkozni néhány valóban döntő kérdéssel. Arra kértem, gondolkodjon el azon, hogy a család kis hőseként a maga módján próbált megbirkózni szörnyű gyerekkorával. Ez a szerep jelentette a biztonságot és a rendet az életében. Sajnos azt nem tanulta meg, hogyan legyen elnéző saját magával. Ennyi év után pedig, a legtöbb maximalistára jellemző módon, egyszerűen megbénult attól, hogy élete minden területén a tökéletességet hajszolja. Biztatásomra Steve ráállt, hogy terápiás segítséghez folyamodik jelenlegi helyzetének és gyerekkori traumáinak orvoslására.

„Mindig nekem kell irányítanom”

Az alkoholista családokban élő gyerekek kiszámíthatatlan és változékony körülmények és személyiségek között kénytelenek élni. Ezért felnőttkorukra gyakran leküzdhetetlen igény alakul ki bennük, hogy életükben mindent és mindenkit ők irányítsanak. Glenn a gyerekkorában érzett tehetetlenségre úgy reagált, hogy félénksége ellenére mindig kézben tartotta az irányítást:

A barátnőimet mindig akkor hagytam el, amikor a kapcsolat a legjobb volt. Nyilván attól félttem, ha nem dobom őket, végül majd ők dobnak engem, úgyhogy így tartottam a kezemben a dolgokat. A feleségemnek és a gyerekeimnek mindig megmondom, mit hogyan csináljanak. Nem tehetek róla, nálam kell lennie az irányításnak. A céget is így vezetem. Úgy értem, még mindig nem tudok kiabálni senkivel, de a beosztottjaim mindig meg-

érezik, ha valami nincs rendben. Azt mondják, ilyenkor vibrál körülöttem a levegő. Ettől kikészülnek. Végül is én vagyok a főnök, nem igaz?

Glenn azt gondolta, ha élete minden területét ellenőrzése alatt tartja, elkerülheti a gyerekkorában átélt fejetlenség megismétlődését. Miután problémái voltak az érdekérvényesítéssel, természetesen arra kényszerült, hogy az irányítás más módjait válassza. Így a manipulációhoz folyamodott: a duzzogáshoz és mások szekálásához, amit megtanult egészen sikeresen alkalmazni.

Sajnos manipulatív viselkedése eltávolította és elidegenítette a rá bízott emberektől. Glenn kontrollkényszere – csakúgy, mint az alkoholista családban felnőtt gyerekek többsége esetében – éppen azt váltotta ki, amitől a legjobban rettegett – a visszautasítást. A sors iróniája, hogy éppen azok a mechanizmusok okozták felnőttkori magányosságát, amelyekkel gyerekkorában védekezett a magány ellen.

„Hogy mered részegnek nevezni az anyádat?!”

Ha ön alkoholista családban nőtt fel, valószínű, hogy – Steve-től eltérően, akinek szülei mindketten alkoholisták voltak – a családi drámában egyik szülőnek voltak problémái az itallal, a másoknak nem. A nem italozó partner szerepéről ezekben a kapcsolatokban az utóbbi években kezdtünk többet megtudni. Mint azt a 2. fejezetben kifejtettük, ez a partner a „segítő” vagy „társfüggő” (kodependens) személy.

Ő az, aki az alkoholista által okozott szenvedések ellenére tudatlanul támogatja az alkoholistát az ivásban. Elfogadó magatartásával azt közvetíti, hogy mindig készen áll a partnere destruktív magatartásából fakadó károk kezelésére. A társfüggő partner zsörtölődhet, sírhat, panaszkodhat, könyöröghet,

fenyegethet, vagy akár ultimátumot is adhat, ám ritkán élén határozott ahhoz, hogy bármilyen lényeges változást kikényszerítsen.

Carlával kezdtünk határozott haladást elérni a terápia során. Először is látni akartam, hogyan viselkedik a szüleivel, ezért megkértem, hívja el őket egy foglalkozásra. Amikor megérkeztek, Carla anyja már szemmel láthatóan fel volt dülva. Amikor Carla gyerekkorának fájdalmas realitásairól kezdtem beszélni, az anyja könnyekben tört ki:

Annyira szégyellem magam. Tudom, hogy nem voltam jó anyja. Carla, bocsáss meg, komolyan kérem. Tényleg megpróbálom abbahagyni az ivást. Még terápiára is elmegyek, ha akarod.

Elmagyaráztam Carla anyjának, hogy a pszichoterápia köztudomásúan hatástalan az alkoholizmus vagy bármilyen más függőség kezelésében, ha nem párosul valamilyen alkoholistákat segítő programmal. Carla anyja könnyögőre fogta:

Kérem, ne akarja, hogy a névtelen alkoholistákhoz járjak. Bármit megteszek Carláért, csak ezt nem.

Ezen a ponton Carla apja dühösen közbevágott:

A szentségit! A feleségem nem alkoholista! Csodálatos asszony, aki megiszik egy-két pohárral, hogy lazítson. Több millióan vannak olyanok, mint ő, akik néha iszogatnak egy kicsit.

Szembesítettem azzal, hogy mennyire romboló volt feleségének viselkedése a lányukkal szemben, és hogy ehhez még az is hozzájárult, hogy ő [mint apa] nem avatkozott be. Erre kitért:

Sikeres ember vagyok, csodálatos otthonom van! Miért kell ebbe belcráncigálnia engem és a feleségem? Csak foglalkozzon a lányunk bajával, minket meg hagyjon ki ebből! A lányom azért fizeti magát, hogy vele törődjön, ne pedig velünk. A feleségemnek meg nekem semmi szükségünk arra, hogy ilyesmiknek legyünk kitéve. Oké, a feleségem talán kicsit többet iszik mint mások. De tudja, hol a határ, v igazság az, ha iszik pár pohárral, sokkal könnyebb kijönni vele.

Carla apja nem akart hallani több foglalkozásról, de az anyja Végül rászánta magát, hogy eljár a névtelen alkoholistákhoz és az egyik kollégámhoz terápiára. Mindezt érdekes, de nem váratlan események sora követte. Ahogy Carla anyja abbahagyta az Ivást, apjának súlyos gyomor- és bélbánilmai támadtak, amire - mint azt Carla elmondta - az orvosa nem talált magyarázatot. Világos volt, hogy felborítottam a családi egyensúlyt.

Carla apja nyilván csak a teljes tagadás állapotában képes élni és funkcionálni. Az alkoholista családok kényes egyensúlyban miiködnek, amelyben mindenki játssza a saját szerepét. Amint Carla és az anyja elkezdtek aktívan dolgozni saját problémáikon, drasztikusan felbomlott a család békéje. Carla apját ismeretségi kore az odaadás és hűség mintaképének tartotta. Carla több családtagra is emlékezett, akik szerint az apját szentté kellene avatni, mert olyan toleráns és megbocsátó. A valóságban a társfüggőség klasszikus esete volt, aki a tagadással engedélyt adott a feleségének, hogy szármalmas alkoholista maradjon. Ezzel viszont hatalomra tett szert. Ahogy felesége belemerült az alkoholmámorba, ő kedve szerint irányíthatta a családot.

Családterápia keretein belül tovább foglalkoztam i .ul.iv.il és az anyjával, (arla anyja kezdte felismerni, hogy férjének önbecsülése mennyire ahhoz van kötve, hogy egy személyben irányítsa a családot. A felesége alkoholizmusa és a lánya testi és érzelmi problémái azt a látszatot keltették, hogy ő a család egyetlen

egészséges tagja. A magabiztosság látszatával, amit a külvilág felé mutatott - sok társfüggő emberhez hasonlóan -, mélységes bizonytalanságát rejtegette. Mint ahogy legtöbbször teszi, ő is olyan társat választott, aki visszatükrözi igazi érzéseit saját magáról. A gyenge partner választása lehetővé tette számára, hogy hozzá képest felsőbbrendűnek érezze magát.

Carla anyja jelenleg gyógyulófélben van az alkoholizmusból, és több tekintetben nagyon pozitívan változtat a lányához és a férjéhez fűződő kapcsolatán. A férje gyomor- és bélpanaszai várhatóan továbbra is fennállnak majd.

Carla apjától eltérően Glenn anyja olyan társfüggő személy volt, aki teljes mértékben tisztában volt a borzalmakkal és a gyereket sújtó bántalmakkal, amelyek a férje alkoholizmusát kísérték. Ennek ellenére nem volt képes rászálni magát, hogy hathatósan közbeavatkozzon. Glenn így beszélt erről:

Az anyám lassan hetvenéves, én pedig még mindig azt próbálom megérteni, miért hagyta, hogy az apánk így terrorizáljon bennünket. Miért hagyta, hogy a gyerekeit verjék? Kellett, hogy legyen valaki, akitől segítséget kérhetett volna. De ő egyre csak ugyanazt szajkózza: „Nem tudod elképzelni, milyen volt akkoriban a nőknek. A férjünk mellett volt a helyünk, bármi történjen is. Akkoriban az ilyesmikről nem beszéltünk nyíltan, nem úgy, mint manapság. Kihez kellett volna fordulnom? Mit kellett volna csinálnom?”

Glenn anyját a családi káosz egyszerűen maga alá gyűrte. Az asszony tehetetlensége és torz elképzelése a hűségéről a férje számára engedélyt jelentett a gyalázatos viselkedésre. Sok társfüggő személyiséghez hasonlóan, Glenn anyja lényegében maga is gyerekké vált, és ezzel saját gyerekeit tette védtelenné. Glenn a mai napig órlódik: még mindig szüksége van rá, hogy infantilis anyját megmentse, ugyanakkor neheztel rá, amiért az nem állt mellette.

Nem úgy végződik, mint egy tündérmese

Az alkoholista családok története ritkán ér meseszerű véget. Ideális esetben az ön szülei vállalnák a felelősséget alkoholizmusukért, kezeltetnék magukat és kijózanodnának. Hitelessé tenének és elismernék gyerekkorának szörnyűségeit, és igyekeznének felelősségteljes, szerető szülőkké válni.

Sajnos a valóság messze esik az ideálistól. Az ivás, a tagadás és a valóság eltorzítása gyakran az egyik vagy mindkét szülő háltáig tart. Az alkoholisták felnőtt gyerekei gyakran kapaszkodnak a reménybe, hogy valamilyen csoda folytán harmonikus családi életet élhetnek majd, ám fájdalmasan csalódnium kell. (ilenn ezt különösen szívbe markolóan élte meg:

Úgy egy éve volt, hogy apám életében először azt mondta, hogy szeret. Megöleltem, és megköszöntem neki, de nem kárpótolt azért, hogy annyi éven keresztül ocsmányul bánt velem. Az egészben az a vicces, hogy közben egész életemben erre vágytam.

Glenn végül megkapta a rég állított „szcretlek”-et, de ez kevés volt. Üresség maradi benne utána. Pusztán szöveg volt, amelyet nem követtek a tettek. Az apja még mindig iszik. Glenn tévedett, amikor arra várt, hogy az apja megváltozik majd.

Ha ön alkoholisták felnőtt gyereke, úgy lehet ura saját életének, ha **ön** változik meg, anélkül hogy a szüleit meg akarná változtatni. A saját lelki békéje **nem** kell hogy a szüleitói függjön. Úgy is leküzdheti a gyerekkor traumáit és felnőttkori hatásait, ha a szülei egy jottányit sem változnak. Csak kötelezze el magát, hogy elvégzi az ehhez, szükséges munkát.

Minden olyan ügyfelemnek, akinek a családjában alkoholisták vagy kábítószer-élvezők vannak, azt tanácsolom, hogy közös munkánk felgyorsítása érdekében keressen fel egy olyan szervezetet, amely alkoholisták felnőtt gyerekeit segíti, vagy valamilyen

hasznos jellegű intézményi. Ezek a csoportok rendkívül hathatós támogatást nyújtanak. Az élmények és az érzések kicserélésével az alkoholisták és a kábítószer-élvezők gyerekei ráébrednek, hogy nincsenek egyedül. Szembenézhetnek a nappaliban tanyázó dinoszaurusszal, ami az első lépés ahhoz, hogy kizavargják onnan.

A SÉRÜLÉSEK MIND BELÜL KELETKEZNEK

A szavakkal verők

Emlékeznek arra a régi mondásra, hogy „Bottal, kővel összehörthetsz, de szavaiddal nem érinthetsz”? Ez nem igaz. A sértő, degradáló megjegyzések, a lekicsinylő bírálatok a gyerekeknek rendkívül negatív üzeneteket közvetíthetnek önmagukról, olyanokat, amelyek drámaian befolyásolhatják későbbi lelki egészségüket. A rádióműsoromban az egyik telefonáló így beszélt erről:

Ha választanom kellene a testi és a szóbeli bántalmazás közül, inkább egy verésnek tenném ki magam. Annak megmarad a nyoma, így az emberek legalább sajnálnak érte. A szavaktól az ember csak megbolondul. A sebek láthatatlanok. Senki nem törődik vele. A valódi sebek százszorta gyorsabban gyógyulnak, mint a sértések.

Társadalmunkban hagyomány, hogy a gyerekek fegyelmezését a család magánügyének tekintik, és többnyire az apa belátására bízzák. Mára számos civil szervezet felismerte, hogy a gyerekeket érő gyakori testi sérelmek és szexuális zaklatás ellen hathatós intézkedésekre van szükség. Ám még a leggondosabb halóságok sem tehetnek semmit a szavakkal bántott gyerekekért.

A kegyetlen szavak hatalma

A legtöbb szülő időnként sértő módon szól a gyerekéhez. Ez nem feltétlenül jelent verbális bántást. Az a káros, ha a gyereket

külsejét, intelligenciáját, képességeit vagy emberi énekét gyalázó, rendszeres verbális támadás éri.

Az irányító szülőkhöz hasonlóan a szavakkal bántókra két, jól elkülöníthető stílus jellemző. Vannak, akik közvetlenül, nyíltan és gonoszul becsmérlik gyerekeiket. Előfordul, hogy hülyének, semmirekellőnek vagy rondának nevezik őket. Azt is mondhatják, hogy bárcsak ne hozták volna világra. Nem törődnek gyerekeik érzéseivel és azzal, hogy hosszú távon milyen hatást gyakorolnak énképének alakulására.

Mások - nem ennyire direkt stílusban - heccelő, szarkasztikus megjegyzésekkel, sértő gúnyvevekkel, finoman lekezelő kijelentésekkel támadják sorozatosan a gyereket. Az ilyen szülők a sértési gyakran humorral lepezik. Ártatlan tréfákat sütnek el, például ilyesmiket, mint „Akkora az orrod, hogy egy tök is megszégyenülne melletted”, vagy „Jól áll a ruhád - egy bohócon biztosan”, vagy „Te biztos nem álltál kétszer sorba, amikor az észet osztogatták”.

Ha a gyerek vagy egy másik családtag a nemtetszési fejezi ki, a sértő szülő mindig azzal vág vissza, hogy nincs humorérzéke „Tudja a gyerek, hogy csak viccből mondtam” - válaszolja, mintha csak összebeszélné volna a sértés áldozatával.

A negyvennyolc éves Phil külsőre magabiztos ember látszatát kellett. Magas, markáns arcú, ízlésesen öltözködő fogorvos volt. Amikor megszólalt, olyan halkán beszélt, hogy alig hallottam. Többször is meg kellett kérnem, hogy ismétlje meg, amit mondott. Arról beszélt, hogy kínos féltékenysége leküzdéséhez **szere** segítséget kapni.

Ez így nem mehet tovább. Mindjárt ötvenéves leszek és végig sértődöm szinte mindenre, amit mondanak nekem. Semmit nem tudok úgy venni, ahogy mondják. Állandóan arra gondolok, hogy valaki gúnyt űz belőlem. Kigúnyol a feleségem, kigúnyolnak a betegeim... Éjszaka álmatlanul fekszem, és azon jár az eszem, hogy napköz-

ben miket mondtak nekem az emberek... és mindenből valami rosszat hallok ki. Néha azt hiszem, hogy kezdek megbolondulni.

Phil mostani életéről nyíltan beszélt, de amikor gyerekkoráról kérdeztem, magába zárkózott. Gyöngéd bátorításomra elmondta, hogy a gyerekkorából az apjától jövő szüntelen heccelésre emlékszik a legélelkebben. Apja mindig az ő kárára sütötte el a vicceit, amitől Phil gyakran megalázva érezte magát. Amikor a család többi tagja nevetett, ő még inkább kirekesztettnek érezte magát.

Már az is épp elég rossz volt, hogy húzott, de néha komolyan megsértett, amikor olyanokat mondott, mint például: „Ez nem lehet a mi gyerekünk. Most nézd meg ezt a pofát! Vigyük vissza, és cseréljük ki egy rendesre!” Még csak hatéves voltam, és tényleg azt hittem, hogy ott hagyják a kórházban. Aztán egyszer megkérdeztem: „Miért kukkolsz mindig, apu?” Azt mondta: „Dehogy kukkollak, csak viccelek, nem veszed észre?”

A többi kisgyerekhez hasonlóan, Phil nem tudott különbséget tenni az igazság és a tréfa, a fenyegetés és a jópofáság között. A pozitív humor az egyik legértékesebb eszközünk, amellyel a családi köteleket erősíthetjük. A lekicsinylő viccelődés azonban rendkívül kártékony hatást fejthet ki a családban. A gyerekek a szarkazmust és a vicces túlzásokat egyaránt szó szerint veszik. Nem tudnak eleget a világról ahhoz, hogy felfogják: szüleik csak viccelnek, amikor azt mondják, hogy „Kínába küldünk óvodába”. Előfordulhat, hogy a gyerekek inkább rémálmai lesznek, amelyekben magára hagyják egy félelmetes, messzi országban.

Mindannyian sütöttünk már el vicceket mások kárára. Az ilyen tréfák a legtöbb esetben ártatlanok. Ám csakúgy, mint a mérgező szülői magatartás más formáinál, az ilyen tréfák gyako-

risága, kegyetlensége és forrása az, ami sértővé teszi őket. A gyerekek elhiszik és internalizálják mindazt, amit a szüleik mondanak róluk. Szadista és destruktív dolog, ha a szülő a kiszolgáltatott gyerek kárára viccelődik.

Phil szüntelenül megalázták és gúnyolták. Amikor megpróbált apja viselkedésével szembeszállni, azzal vádolták, hogy buta, mert „nem érti a viccet”. Phil senkihez nem fordulhatott ezekkel az érzésekkel.

Ahogy Phil az érzéseiről beszélt, láttam rajta, hogy még mindig kínosan érzi magát - mintha azt hinné, hogy a panaszkodása butaság. Megnyugtatózásra ezt mondtam neki: „Megértem, mennyire megalázta az apja a vicceivel. Mélyen megsértette, és senki nem vette komolyan a fájdalmát. Azért vagyunk itt, hogy eljussunk fájdalom gyökeréig, és nem azért, hogy semmibe vegyük. Itt biztonságban van. Senki nem fogja megalázni.”

Néhány pillanatig várt, hogy megeméssze a szavaimat. Sírással küszködött, de minden erejét összeszedte, hogy legyűrje, miközben ezt mondta:

Gyűlölöm őt. Anyyira gyáva volt. Hiszen én még kisgyerekek voltam. Semmi szükség nem volt rá, hogy így piszkáljon. Még most is viccelget a rovásomra. Minden alkalmat megragad. Ha egy pillanatra nem figyelek oda, azonnal lecsap. Aztán úgy csinál, mintha semmiről sem tehetne. Istenem, mennyire gyűlölöm!

Amikor Phil először jött el kezelésre, semmiféle összefüggést nem látott túlérzékenysége és apja piszkálódása között. Kisfiúként Phil védtelen volt, mert az apja viselkedését senki nem tekintette sértőnek. Tipikus vesztes pozícióban volt: „Az apám bánt a vicceivel, én pedig gyenge vagyok, mert nem tudom elviselni.”

A kis Phil volt apja élcélődésének célpontja, és küszködött, hogy elrejtse, mennyire tehetetlennek érzi magát. A felnőtt Phillel sem volt ez másképp, mindössze kitágult körülötte a vi-

Így **félelmeit** és negatív várakozásait másokra vetítette rá. Phil kiszolgáltatottan élte az életét, miközben mindenkitől sértésekre és megaláztatásra számított. Túlérzékenysége, gyámoltalansága és az emberekkel szembeni bizalmatlansága elkerülhetetlen, ám hatástalan módja volt annak, hogy megvédje magát a további sértésektől.

„Én csak a javadal akarom ezzel”

Sok szülő útmutatásnak álcázva osztogatja verbális sértéseit. Kegyetlen és megalázó megjegyzéseiket különféle racionalizálásokkal igazolják, mint például „Azon igyekszem, hogy jobb embert faragjak belőled”, vagy „A világ kemény hely, mi pedig arra tanítunk, hogy elviseld”. Mivel ezeket a sértéseket a nevelés álcája leplezi, különösen megnehezítik a felnőtt gyerek számára, hogy felismerje romboló hatásukat.

Vicki harmincnégy éves volt, amikor eljött hozzám terápiára. Vonzó nő volt, egy nagy marketingcégnél dolgozott mint ügyfélmenedzser, de önbizalomhiánya olyan súlyos volt, hogy már szakmai előrehaladását is veszélyeztette:

Hat éve dolgozom ennél a cégnél, meglehetősen jól végzem a munkám. Szép lassan haladtam előre. Titkárnőként kezdtem, aztán irodavezető lettem, majd ügyfélmenedzser lett belőlem... Szóval mentem fölfelé a ranglétrán. Aztán a múlt héten valami egészen hihetetlen dolog történt. A főnököm azt mondta, hogy szerinte nagyon sikeres lehetnék, ha felsőfokú végzettségem lenne, és felajánlotta, hogy finanszírozza a továbbtanulásomat. Nem hittem a fülemnek! Bárki azt gondolná, mennyire örülök, de én csak a pánikot érzem. Már tíz éve nem tanultam semmit, és nem tudom, képes vagyok-e ilyesmire. Azt sem tudom, képes leszek-e diplomáit megszerezni. Még

akik közel állnak hozzám, azok is azt mondják, hogy túl sok lesz ez nekem.

Erre megjegyeztem, hogy akik így vélekednek róla, nem valami jó barátok, mert az igazi barátok támogatnák őt. Ettől zavarba jött. Megkérdeztem, mi az, ami ennyire kínosan érinti. Azt felelte: „Amikor azt mondta, akik közel állnak hozzám', az anyámra gondoltam.”

Amikor felhívtam anyámat, hogy kikérjem a véleményét, tényleg volt egy-két nagyon jó gondolata. Például, hogy mi lesz az állásommal, ha nem sikerül. És belegondoltam-e, hogy az egyetemi diplomámmal elriasztok majd egy csomó jó partinak ígérkező férfit. Meg hogy különben is elégedett vagyok azzal, amit csinálok.

„De elégedettsége egyik oka az, hogy idáig eljutott - válaszoltam. - Nem akar tovább lépni?” Igennel felelt. Felvettem, hogy a szakmai előrehaladása és a főnöke által felajánlott lehetőség azt bizonyítja, hogy értékes ember. Mintha ez a bizonyíték nem csengett volna össze az anyja kételyeivel. Megkérdeztem, mindig ilyen negatív volt-e az anyja Vicki képességeit illetően.

Anya mindig tökéletes hölgyet akart belőlem csinálni. Azt akarta, hogy kecses és elegáns legyenek, és hogy szépen beszéljek. Amikor elrontottam valamit, azzal kényszerítetl, hogy jól csináljam, hogy megszegyenített. Ő tényleg jót akart nekem. Kicsúfolt, amikor rosszul mondtam egy szót. Gúnyolódott a külsőmön... a legrosszabb az volt, amikor balettelőadásom volt. Anya mindig arról álmodott, hogy balett-táncos lesz, de inkább férjhez ment. Azt hiszem, azt várta tőlem, hogy én valósítsam meg az álmait, de sosem táncoltam olyan jól, mint ő. Legalábbis mindig ezt mondta. Sosem felejttem el, amikor tizenkét

éves koromban egyszer felléptem. Szerintem egész jól sikerült, de az anyám hátrajött a színpad mögé, és az egész osztály előtt azt mondta: „Olyan voltál, mint egy víziló.” Legszívesebben elsüllyedtem volna. Amikor hazafelé végigduzzogtam az utat, azt mondta, a kritikából inkább tanuljak, mert csak így fogok fejlődni. Aztán megveregette a karomat, én pedig azt gondoltam, hogy valami kedveset mond majd, de tudja, mit mondott? „Lásd be. kicsim, igazából semmihez sem vagy elég ügyes.”

.Légy sikeres - ügyis tudom, hogy belebuksz"

A jelek szerint Vicki anyja mindent megtett, hogy az alkalmatlanság érzését keltse kislányában. Ezt homályos kettős üzenetek sorozatával érte el. Egyfelől sikerre biztatta a lányát, másfelől viszont ócsárolta. Vicki folyton kibillent az egyensúlyából, hiszen sosem tudhatta, hogy jól csinálja-e, amit csinál. Amikor úgy gondolta, hogy valami sikerült, az anyja megfosztotta a sikerélménytől, ha meg úgy érezte, valami rosszul ment, az anyja azt mondta, jobban nem is csinálhatta volna. Abban az időszakban, amikor Vickinck arra volt szüksége, hogy kialakuljon az önbizalma, az anyja minduntalan lerombolta. És mindezt annak érdekében lette, hogy Vickiből jobb embert faragjon.

De mii is csinált valójában ez a bántó szülő? Vicki anyja a saját alkalmatlanságának érzésével küszködött. Saját balettkarrierje meghiúsult, talán azért, mert férjhez ment. Ám lehetséges, hogy a házasság csak kifogás volt a számára, mert nem volt elég önbizalma ahhoz, hogy felépítse a saját karrierjét. Azzal, hogy lánya fölött állt, sikerült lepleznie saját alkalmatlanságérzését. Mindig talált ürügyet a kritizálásra, és az sem számított, ha a lányát megalázza az osztálytársai előtt. Egy bimbózó kamasz különösen sérülékeny az ilyen bántó helyzetekben, ám a mérgező szülő szükségletei mindig előbbre valók.

A rivalizáló szülő

Az a szükséglet, hogy valakiben a kudarc érzését keltsük, hogy magunkat sikeresnek érezhessük, igen gyorsan kegyetlen versengésbe torkollik. Ahogy Vicki nőtt, és egyre szebb, érettebb és ügyesebb lett, az anyja nyilvánvalóan fenyegetve érezte magát, hiszen egyre nehezebb volt a felsőbbrendűség érzését fenntartania. A veszély ellen úgy védekezett, hogy folyamatos nyomást gyakorolt a lányára, és egyfolytában becsmérelte.

Az egészséges szülők örömmel és izgalommal élik meg gyereük tehetségének kibontakozását. Ám a rivalizáló szülőket mindez úgy érinti, mintha ők veszítenének valamit, gyakran éreznek szorongást, sőt rettegést. A legtöbb rivalizáló szülő nincs tudatában, hogy mi táplálja ezeket az érzéseket. Csak annyit tud, hogy a gyerek felkavarja.

A kamaszkorban a lányok nővé, a fiúk férfivá érnek. A bizonytalan szülő a kamaszkori különösen fenyegető időszaként éli meg. A nők attól félnek, hogy megöregszenek, és elveszítik szépségüket. Előfordul, hogy versenytársat látnak a lányukban, és kényszerrel éreznek, hogy lekicsinyeljék, főleg a férjük jelenlétében. A férfiak a férfiasságukat és a tekintélyüket érzik veszélyben. Csak egyetlen férfinak van hely a házban, ezért kamasz fiukat nevetségessé teszik és megalázzák, hogy kicsinek és tehetetlennek érezze magát. Sok kamasz azzal mérgesíti el a helyzetet, hogy nyílt versengésbe kezd, így kószolgatva a felnőttiséget.

A rivalizáló szülők gyakran maguk is hiányokat szenvedtek el gyerekkorukban, nem kaptak elég ételmezt, ruhát, szeretetet. Nem számít, miük van ma, még mindig abban a félelemben élnek, hogy nem jut belőle elég. Az ilyen szülők közül sokan ugyanazt a versengést élik újra a gyerekekkel, amelyet saját szüleikkel vagy testvéreikkel megéltek. Ez a tisztességtelen verseny óriási nyomással nehezedik a gyerekekre.

Vicki egyszerűen feladta, hogy bármiben is sikeres legyen:

Annyi éven kérésziül nem csináltam semmit, még azt sem, amit szerettem, mert annyira félttem, hogy megaláznak. Amikor felnőttem, akkor is az ő hangját hallottam, ahogy becsmérel. Nem káromkodott velem, mocskos nevekkal sem illetett. De ahogy magához hasonlított, mindig pancsernek éreztem magam. Annyira fájt.

Akárhogy bizonygatják a rivalizáló szülők, hogy jót akarnak a gyerekeknek, hátsó szándékuk az, nehogy a gyerek túltegyen rajtuk. A tudattalan üzenet hatalmas erejű: „Nem lehetsz sikeresebb, mint én”, „Nem lehetsz vonzóbb, mint én”, „Nem lehetsz boldogabb, mint én.” Más szóval: „Mindannyiunknak megvan a korlátai, a tied pedig én vagyok.”

Ezek az üzenetek annyira mélyen beivódnak a lélekbe, hogy ha a rivalizáló szülők gyerekeinek mégis sikerül valamiben kitűnniük, rendszerint iszonyú büntudattal küszködnek. Minél sikeresebbek, annál nyomorultabban érzik magukat. Ez gyakran oda vezet, hogy szabotálják saját sikerüket. Az ilyen mérgező szülők gyerekei lelki nyugalmukat a képességeiknél gyengébb teljesítményekkel váltják meg. Azzal lesznek úrrá büntudaton, hogy tudattalanul korlátozzák magukat annak érdekében, hogy ne szárnyalják túl szüleiket. Bizonyos értelemben beteljesítik szüleik negatív jóslatait.

A sértések nyomai

Vannak olyan verbálisan mérgező szülők, akik nem bajlódnak azzal, hogy racionalizálások mögé bújjanak. Ehelyett inkább kegyetlen sértésekkel, dühös kirohanásokkal, nyilvános leszólásokkal és megalázó nevekkal bombázzák a gyerekeiket. Ezek a szülők rendkívüli mértékben érzékellenek mind az okozott fájdalomra, mind annak tartós hatásaira. Az ilyen szégyenleien ver-

bális sértések mintha tüzes vassal égetnék a gyerek önértetési, és mély sebeket ejtenek a lelkén.

Az ötvenkét éves, rendkívüli szépségű Carol először manöken volt, majd belsőépítész lett. Első találkozásunkkor a legutóbbi, immár harmadik válásáról beszélt. A válás nagyon fájdalmasan érintette, és rettegéssel töltötte el a jövőt illetően. Ráadásul a válkozás korában volt, és úgy tűni, hamarosan rálör a pánik, hogy elveszíti vonzó külsejét. Visszataszítónak érezte magát. Elmesélte, hogy ezek a félelmek akkor erősödtek fel benne, amikor nemrég Hálaadáskor meglátogatta a szüleit.

Mindig ugyanaz a vége. Amikor a szüleimmel találkozom, újra és újra fájdalmat és csalódást okoznak. Az a legnehezebb, hogy állandóan arra gondolok, ha megmondom nekik, hogy boldogtalan vagyok és valami nincs rendben az életemben, akkor talán most az egyszer azt mondják, hogy „Ó, te szegény drága, annyira sajnálunk”, nem pedig azt, hogy „Te tehetsz róla”. Amióta az eszemel tudom, mindig ezt mondták: „Te lehetsz róla.”

Azt mondtam Carolnak, hogy ez úgy hangzik, mintha a szülei még mindig óriási befolyást gyakorolnának rá. Megkérdeztem, hajlandó lenne-c feltárni velem ennek a befolyásnak a gyökereit, hogy aztán változtatni tudjunk a dominancia és az irányítás berögzült sémáin. Bólintod, és elkezdeti beszélni a gyerekkoráról és jómódú középnagyati családjáról. Apja neves ónos volt, az anyja pedig olimpiai válogatott úszó, aki azért vonult vissza a versenysporttól, hogy felnevelje öt gyerekét. Carol volt a legidősebb.

Emlékszem, kiskoromban hányszor éreztem, hogy szomorú és magányos vagyok. Az apám mindig is piszkált, de amikor úgy tizenegy éves lehettem, borzasztó dolgokat kezdett mondogatni.

„Mini például?" - kérdeztem. Azt felelte, nem érdekes. Azt mondtam, de igenis az. Tudtam, hogy egy fájó pontot takargat. „Carol - folytattam -, látom, mennyire fájdalmas ez magának. De felszínre kell hoznunk, hogy foglalkozhassunk vele." Lassan fogott bele:

Valamiért az apám... Úristen, de nehéz ez... szóval az apám egyszer csak úgy találta, hogy... bűdös vagyok. Folyton ezt mondogatta. Mások mind azt mondták, milyen csinos vagyok, de ő csak azt hajtogatta...

Carol újra abbahagyta, és elfordította a tekintetét. „Csak bátran, Carol! - biztattam. - Én a maga pártján állok."

Folyton azt mondta, hogy „Bűdös a melled... bűzlik a hátad. Ha mások tudnák, milyen mocskos és bűdös a tested, undorodnának tőled". Istenemre mondom, naponta háromszor zuhanyoztam, többször is átöltöztem. Literszám fújtam magamra a dezodorokat meg a parfümöket, de ettől sem változott semmi. Egyik kedvenc mondása az volt, hogy „Ha valaki kifordítana, látná, hogy a tested minden pórusából árad a bűz". És mindez egy köztisztületben álló orvos szájából hangzott el. Az anyám pedig egy szó sem szólt soha. Még azt sem mondta nekem, hogy ez nem igaz. Állandóan azon töprengtem, hogyan lehetnék jobb... hogyan tudnám abbahagyni az apámmal, hogy milyen rossz és bűdös vagyok. Amikor a fürdőszobába mentem, mindig arra gondoltam, ha gyorsabban húzom le a WC-t, talán nem gondolja azt, milyen rémes vagyok.

Azt mondtam Carolnak, hogy úgy tűnik, az apja irracionálisán reagált a lánya rohamosan bontakozó nőiességére, mivel nem tudta kezelni, hogy rögeszmésen foglalkoztatja. Az apák esetében

nagyon gyakran előfordul, hogy lányuk virág/ó szexualitását kíno-
san élük meg, és nemegyszer ellenségesen reagálnak rá. Előfor-
dulhat, hogy még egy olyan apa is, aki a lányát kiskorában szere-
ti, és kedves hozzá, a kamaszkorban konfliktusokat gyárt azért,
hogy leküzdje elfogadhatatlannak érzett szexuális vonalmát.

A mérgező apák esetében, mint amilyen Carol apja is volt, a
lánygyermek szexuális érése rendkívül heves szorongást válthat
ki, ami az apa szemében elég indok arra, hogy a lányát zaklas-
sa. Carol apja azzal, hogy a büntudatát és kínos érzéseit a lányá-
ra vetítette, elháríthatta magáról a felelősséget saját érzéseiert
Mintha csak azt mondta volna: „Gonosz vagy és rossz, mert go-
nosz és rossz érzéseket váltasz ki belőlem.”

Megkérdeztem Caroltól, hogy lát-e ebben valami igazságot.

Most, hogy belegondolok, valójában az egész a szexről
szólt. Mindig magamon éreztem a tekintetét. Folyton az-
zal piszkált, hogy meséljem el részletesen, mit művelek
a fiúkkal, aminek gyakorlatilag semmi alapja nem volt
De ő meg volt győződve róla, hogy mindenkivel lefék-
szem, akivel járok Ilyeneket mondott: „Valld be az iga-
zat, nem foglak megbüntetni.” Igazából azt akarta, hogy
a szexről beszéljek neki.

A kamaszkor érzelmi viharaiiban Carol kétségbeesetten igé-
nyelte, hogy egy szerelő és támogató apa önbizalmat adjon neki
Ehelyett az apja kíméletlenül gyalázta. Apja verbális sértései és
anyja passzivitása nagyon megnehezítette Carol számára, hogy
értékes és szeretetre méltó embernek lássa magát. Amikor má-
sok megjegyzték, mennyire csinos, csak arra tudott gondolni
vajon nem érzik-e, hogy bűdös. Az apja megsemmisítő üzenete-
it semmilyen külső elismerés nem tudta legyőzni.

Tizenhét éves voltam, amikor manökenként kezdtem
dolgozni. Minél sikeresebb lettem, az apám tennészete-

sen annál rosszabb lett. Muszáj volt elköltözni otthonról, így tizenkilenc évesen hozzámentem az első férjhez, aki megkérte a kezem. Ő aztán édes pofa volt: amikor terhes voltam, megvert, és amikor a gyerek megszületett, elhagyott. Természetesen magamat hibáztattam. Arra gondoltam, nyilván rosszul csináltam valamit. Lehet, hogy rossz volt a szagom, nem tudhattam. Egy évre rá hozzámentem egy hapsihoz, aki nem bántott, de alig szólt hozzám. Tíz évig kitarítottam mellette, nem tudtam volna a szüleim szemébe nézni még egy gajra ment házassággal. Aztán végül elhagyott. Hál' istennek a munkából el tudtam tartani a fiamat és magamat. Még azt is megfogadtam, hogy néhány évig kerülöm a férfiakat. Aztán megismertem Glenl. Azt gondoltam, révbé értem, végre rátaláltam az igazira. A házasságunk első öt éve életem legboldogabb szakasza volt. Aztán megtudtam, hogy az első naptól fogva megcsalt. A következő tíz Mm rengetegszer megbocsátottam neki, mert nem akartam, hogy ez a házasságom is zátonyra fusson. Tavaly elhagyott egy nő miatt, aki feleannyi idős, mint én. Miért nem tudok én semmit jól csinálni?

Emlékeztettem Carolt, hogy sok mindent jól csinált: szerető és áldozatkész anya volt: felnevelte a fiát, aki jól boldogul az életben: *kél* sikeres karrierje is volt. Éneim azonban nem sokat nyomtak a latban. Carol egy értéktelen és visszataszító emberi lény képét internalizálta, azt, amelyet az apja alkotott róla. Ebből következően felnőttéjét jórészt az határozta meg, hogy önpusztító módon kereste a szeretetet, amelyre az apjától annyira vágyott gyerekkorában. Kegyetlen, durva vagy távolságtartó férfiakai választott - olyanokat, mint az. apja -, és arra vágyott, hogy úgy szeressék, ahogy az apja sosem szerette őt.

Elmagyaráztam **Carolnak**, azzal, hogy az apjától vagy az ő helyettesítésére választott férfiktól várta, hogy jól érezze magát,

önbecsülési az ő kezükbe lette. Nem volt nehéz meglátni, mennyire destruktívák voltak ezek a kezek. Carolnak arra volt szüksége, hogy önbecsülését saját magától tegye függővé azzal, hogy szembefordul az önpusztító hiedelmekkel, amelyeket az apja ültetett el benne gyerekkorában. A következő néhány hónap során lassacskán belátta, hogy önbecsülése nem veszeti el - mindössze rossz helyen kereste

. 1 *maximalista szülők*

Az a lehetetlen elvárás, hogy a gyerek legyen tökéletes, szintén gyakori kiváltója a verbális támadásoknak. A verbálisan bántó szülők közül sokan maguk is sikeres emberek, azonban a munkahelyi stresszt nemritkán otthon vezetik le. (Az alkoholista szülők is támaszthatnak lehetetlen követelményeket gyerekeikkel szemben, majd a gyerek kudarcával igazolják alkoholizmusukat.)

Úgy tűnik, a maximalista szülők áltól az illúziótól vezérelve működnek, hogy ha sikerül tökéletesre faragniuk gyerekeiket, akkor tökéletes lesz a család. A gyerekekre hártják a stabilitás terhet, ezzel kerülve el a szembesülést a ténnyel, hogy ők maguk képtelenek azt biztosítani. A gyerek kudarcot vall, és a család bűnbakja válik belőle. Megint csak ő viseli a felelősséget.

A gyerekeknek szükségük van arra, hogy hibázzanak, és felfedezzék hogy attól még nem dől össze a világ. Így tesznek szert önbizalomra, hogy új dolgokat próbáljanak ki az életben. A mérgező szülők elérhetetlen célokat, lehetetlen elvárásokat és állandóan változó szabályokat kényszerítenek a gyerekeikre. Azt várják el, hogy a gyerek olyan érettséggel reagáljon, amivel élettapasztalat híján nem rendelkezhet. A gyerekek nem miniatűr felnőttek, ám a mérgező szülők elvárják tőlük hogy úgy viselkedjenek, mintha azok lennének

Paul - harminchárom éves, sötét hajú, kék szemű laboráns - munkahelyi gondjai miatt fordult hozzám. Feltűnően félnék és

Bégyenlós voli, látszott, hogy bizonytalan önmagában, ennek ellenére rendszeresen heves vitákba keveredett főnökeivel. Ez, valamint fokozódó koncentrációs nehézségei veszélyeztették az alkusát

Ahogy a munkájáról beszélgettünk, világossá váll számomra, hogy az autoritással vannak problémái. A szüleiről kérdeztem, és kiderült, hogy Carolhoz hasonlóan ő is verbális inzultusok nyomait viseli

Kilencéves voltam, amikor anyám újra férjhez ment. Az a fickó biztos Hitlerrel járt egy iskolába. Amikor hozzánk költözön, az első dolga az volt, hogy parancsolgatni kezdett. Ha azt mondta ugorjunk le egy szikláról, le kellett ugranunk. Nem volt apelláta. Nekem sokkal több kijutott, mint a húgomnak. A fickó állandóan engem zaklalt, főleg a szobám miatt. Mindennap ezzel az átkozott szemlével jött, mint valami laktanyában. Kilenc-tíz. éves korában az ember egy kicsit rendellen, de ez őt nem érdekelte. Mindennek tökéiesnek kellett lennie, semmi-ben nem leheteti hiba. Ha az asztalon hagytam egy könyvet, elkezdett üvöltöni, hogy milyen undorító disznó vagyok. Kibaszott kis seggfejnek kurafinak vagy taknyos fattyúnak nevezett. Mintha az lett volna a kedvenc sportja, hogy engem püföl azokkal az ocsmány szavakkal. Sosem ütött meg, de azok a szavak éppen úgy fájnak.

Valahogy azt gyanítottam, hogy volt valami Paulban, ami heves érzéseket váltott ki a mostohaapjában. Ezt nemsokára ki is derítettük. Paul félénk, érzékeny, visszahúzódo kisfiú voli, korához képest alacsony.

Gyerekkorában a mostohaapám volt a legkisebb srác az iskolában. Mindenki őt piszkálta. Amikor anyámmal megismerkedett, már nagy, izmos ember voli, meri kondizni járt. De az látszott rajta, hogy mesterségesen szed-

te fel az izmait. Valahogy mindig az volt az érzésem, hogy nem is rá valók.

Paul mostohaapjában valahol mélyen még ott élt egy rémült, sikertelen kisfiú. És mivel Paulban annyi hasonló vonás volt, ő jelképezte a férfi fájdalmas gyerekkorát. Mivel mostohaapja sosem fogadta el magát mint gyereket, azonnal dühöt váltott ki benne a kisfiú, aki saját magára emlékeztette. Az elégtelenségéért, amelyekkel önmagában nem tudott szembesülni, Pauli használta bűnbaknak. Azzal, hogy zsarnoki hatalommal lehetetlen követelményeket kényszerít a fiúra, majd szavakkal ostromozta, amikor nem tudott ezeknek megfelelni, a mostohaapja meggyőzhette magát, hogy erős és hatalmas. Az valószínűleg át sem villant az agyán, hogy milyen sérüléseket okoz Paulnak. Azt hitte, ezzel segít a fiúnak, hogy tökéletes legyen.

Ma úgysem lehetek tökéletes, akkor Inkább feladom"

Paul tizennyolc éves volt, amikor az anyja a második férjétől is elvált, ám a fiú lelke addigra már komoly sérüléseket szenvedett. Paul tudta, hogy sosem lehet elég „tökéletes” a mostohaapja szemében, ezért egyszerűen feladta:

Tizennégy éves koromban keményen drogozni kezdtem. Csak ilyenkor éreztem, hogy elfogadnak. A sportban nem volt esélyem, és messze nem én voltam a legnépszerűbb srác, így mi maradt volna még? Nem sokkal érettségi előtt szereztem valami szar drogot, és kis híján túllőttem magam. Na, ez betett nekem... megfogadtam, hogy még egyszer nem csinálom.

Paul egy évvel járt főiskolára, de annak ellenére, hogy tudományos pályára vágyott, és a tehetsége is megvolt hozzá, abbahagyta. Egyszerűen nem tudott koncentrálni. Az IQ-ja rendkívül ma-

is volt, de a kihívások előtt rendre meghátrált. Szokásává vált, **mgj** feladja.

A munkalielyein azon kapta magát, hogy főnökeivel konfliktusokba keveredik, mintegy újraélesztve gyerekkorát. Sorra váltogatta az állásait, míg végre megtalálta a kedvére valót. Ezután inidult hozzám, mert meg akarta tartani. Azt mondtam neki, logy úgy gondolom, tudok segíteni.

A maxmaltizmus ördögi köre

Jóllehet Paul életének már nem volt része a mostohaapja, mégis még mindig a szorításában tartotta, mivel a megalázó üzenetek tovább éltek a fejében. Ennek köszönhetően Paul a **MM.VJ-malizmus**. a **halogatás** és a **bénultság** ördögi körébe került.

Nagyon tetszik az új labor, ahol most dolgozom, de folyton attól rettegek, hogy nem fogom tökéletesen végezni a munkám. Úgyhogy egy csomó feladatot jóval a határidők utánra halasztok, vagy az utolsó pillanatban kapkodva csinállok meg, és persze elszúrom a dolgot. Minél jobban elszúrom a dolgokat, annál inkább várom, hogy kirúgjának. Amikor a főnököm tesz valami megjegyzést, sértve érzem magam, és túlreagálom az ügyet. Folyton arra számítok, hogy összedől a világ, mert elrontottam valamit. Nemrég annyira elmaradtam a munkámban, hogy beteg-jelentettem. Nem bírom már tovább.

A mostohaapja azt a kényszert ültette Paulba, hogy tökéletesen legyen - **maximaiizmus**. A kudarcból való félelem minduntalan arra készítette Pault, hogy elhalássza a feladatok teljesítését - **halogatás**. Ám minél inkább halogatta a dolgokat, annál inkább a fejére nőttek, míg lavinaszerűen növeő félelme végül meggátolta abban, hogy bármit is megcsináljon - **bénultság**.

Segítettem Páninak végiggondolni egy stratégiái, hogy főnökeivel nyíltan Hidalhassa, személyes problémái zavarják a munkájában, és fizetés nélküli szabadságot kérjen. Becsületességét és munkája minősége miatti aggodalmát értékelték, és adtak neki két hónapot. Ez nem volt elég arra, hogy minden problémáját feltárjuk, de ahhoz igen, hogy a gödörből, amelyet magának isolt, kihúzzuk. Mire visszatért a munkahelyére, már képes volt szembenézni azzal, hogy mit tett vele a mostohaapja. Ezáltal könnyebben tudott különbséget tenni valós munkahelyi konfliktusai és azok között, amelyek belső sebeiből erednek. Bár még további nyolc hónapig járt terápiára, a munkahelyén mindenki megjegyezte, hogy olyan, mintha kicserélték volna.

Az „s” betűs szó

A maximalista szülők felnőtt gyerekei többnyire két út valamelyikét járják. Vagy kíméletlenül hajszolják magukat, hogy elnyerjék szüleik szeretciét és elismerését, vagy olyan mértékben fellázadnak, hogy félelem alakul ki bennük a sikerrel szemben. Vannak akik úgy viselkednek, mintha valaki állandóan strigulákat húzogatna. A ház sosem lehet elég tiszta. Soha nem élvezhetik a siker örömeit, mivel meggyőződésük, hogy jobban is csinálhatlak volna. A legkisebb hiba is heves pánikérzést vált ki bennük.

Mások, Paulhoz hasonlóan, kudarcok közepette élnek, mert nem tudnak mi kezdeni az „s” betűs szóval - a sikerrel. A sikeresség Paul számára azt jelenlétié volna, hogy megadja magái mostohaapja követeléseinek. Ha nem csendesítettük volna le a mostohaapja hangját, amely még ott szólt a lelkében, Paul valószínűleg továbbra is sorra veszítene volna el az állásait.

A legkegyetlenebb szavak: „Bárcsak ne hoztalak volna világra!”

A verbális gyötres okozta pusztítás egyik legszélsőségebb példája Jason volt, egy negyvenkét éves, jóképű rendőr, aki néhány éve az egyik klinikai csoportomban vett részt. A Los Angeles-i Rendőrkapitányságon ragaszkodtak hozzá, hogy kórházi kezelést kapjon, mivel a rendőrségi pszichológus megállapította, fennáll annak a veszélye, hogy öngyilkosságot követ el. A konzíliumon megtudtam, hogy Jason sorozatosan életveszélynek teszi ki magát. Például nem sokkal azelőtt egyedül próbált meg rajtaütni egy kábítószerszállítón, anélkül, hogy erősítést kért volna. Majdnem életét veszítette. Első látásra hősi cselekedetnek tűnik, amit csinált, ám valójában esztelenül és felelőtlenül viselkedett. A kapitányságon elterjedt a hír: Jason szolgálat közben meg akarta ölni magát.

Jason bizalmát több csoportfoglalkozás után tudtam csak megnyerni. De amikor sikerült, kitűnő munkakapcsolat jött létre közöttünk. Még mindig élénken emlékszem arra a foglalkozásra, amelyen az anyjával való bizarr kapcsolatáról beszélt.

Apám két éves koromban elhagyott bennünket, mert az anyámmal nem lehetett együtt élni. Amikor apám elment, anyám még rosszabb lett. Rendkívül erőszakos természete volt, és sosem szállt le rólam, különösen azért, mert véletlenül az öregem kiköpött mása voltam. Egyetlen olyan napra nem emlékszem, hogy ne mondta volna, bárcsak ne hozott volna világra. Amikor jó napja volt, azt mondogatta: „Pont úgy nézel ki, mint az az istenverte apád, és olyan szemét is vagy.” Rossz napokon ilyeneket mondott: „Bárcsak meghalnál, és megrohadnál a sírban az apáddal együtt!”

Azt mondtam Jasonnak, hogy ez úgy hangzik, mintha az anyja örült lett volna.

Magam is ezt gondoltam, de ki figyel oda egy kölyökre. Az egyik szomszédunk tudott róla. Megpróbált bejuttatni egy nevelőotthonba, mert biztosra vette, hogy az anyám meg fog ölni. De rá sem hallgatott senki.

Egy pillanatra abbahagyta, és megrázta a fejét.

Te jó ég, nem is hittem, hogy ez a szarság piszkál még, de amikor csak visszagondolok, hogy az anyám mennyire gyűlölt engem, belül szinte megfágyok.

Jason anyja egyértelműen üzent a fiának: nem akarta őt. Amikor az apja elment, és meg sem próbált része lenni az életének, csak megerősítette a lényegét: Jason létezése értéktelen.

Jason a rendőrségnél tetteivel tudattalanul kötelességtudó és engedelmes fiú akart lenni. Lényegében azzal próbálkozott, hogy kitörölje a saját létezését, és hogy közvetett öngyilkosságával az anyja kedvére tegyen. Pontosan tudta, mivel tenne a kedvére, hiszen az anyja félreérthetetlenül tudatta vele: „Bárcsak meghalnál!”

A verbális gyötresnek ez a formája amellelt, hogy iszonyú fájdalommal és zavart okoz, önbeteljesítő jóslattá is válhat. Az ilyen szülők gyerekeinél viszonylag gyakoriak a Jasonéhoz hasonló öngyilkos tendenciák. Ezeknek a felnőtt gyerekeknek az esetében a múlthoz való toxikus kötődésekkel való szembenézés és feloldásuk szó szerint élet és halál kérdése lehet.

Amikor a szarak a lélekbe ivódnak

Bár a barátok, tanárok, testvérek és más családtagok kétségkívül sérülést okozhatnak megalázó megjegyzéseikkel, a gyerekek a szüleikkel szemben a leginkább kiszolgáltatottak. Hiszen a gyerekek univerzumának középpontjában a szülők állnak. Márpe-

dig ha a mindentudó szülők folyton azt mondják, hogy „hülye vagy”, akkor az is úgy is van. Ha apa mindig azt mondogatja, hogy „semmirekellő vagy”, akkor az az igazság. A gyerekek nincs minek alapján kétségbe vonnia ezeket az ítéleteket.

Ha ezeket a mások szájából hallott negatív véleményeket beépítjük a tudattalanunkba, azzal „internalizáljuk” (belsővé tesszük) őket. A negatív vélemények internalizálása – a kívülről érkező minősítések belsővé válása – képezi a sérült önértékelés alapját. A verbális sértések nemcsak az ön saját magáról alkotott pozitív személyiségképét roncsolják, hanem a világban való boldogulásával kapcsolatban önbeteljesítő negatív várakozásokat is kialakíthatnak. Könyvem második részében azt mutatom meg, hogyan győzze le ezeket a léleknyomorító gondolatokat azzal, hogy a belsőt újra külsővé teszi.

A SÉRÜLÉSEK NÉHA KÍVÜL IS LÁTSZANAK

A testi erőszaktevők

Azon kapom magam, hogy állandóan dühös vagyok magamra, néha pedig minden ok nélkül sírok. Valószínűleg azért van, mert frusztrált érzéseim vannak magammal kapcsolatban. Folyton arra gondolok, mekkora fájdalmat okoztak és mennyire megaláztak a szüleim. A barátaimat rövid idő után elveszítem. A baráti köreimmel rendszerint átmenet nélkül megszakítom a kapcsolatot. Gondolom, nem akarom, hogy megtudják milyen rossz ember vagyok.

A negyvenéves, szóké, kemény vonású Kate, aki egy nagyvállalat minőség-ellenőrzési igazgatója volt, háziorvosa tanácsára keresett fel. A kocsjában és a munkahelyén a liftben pánikrohamok gyötörték. Az orvosa nyugtatókat írt fel, de aggasztotta, hogy Kate retteg elmenni hazulról, kivéve ha dolgozni indul. *Az* tanácsolta, hogy sürgősen forduljon pszichológushoz.

Az első dolog, amit észrevettem Kate-en, hogy a komor, boldogtalan kifejezés mintha ráfagyott volna az arcára - mintha nem tanult volna meg mosolyogni. Nem sok időbe telt, amíg megtudtam, miért:

St. Louis egyik jómódú külvárosában nőttem fel. Mindé nünk megvolt, ami pénzért kapható. Kívülről tökéletes családnak látszottunk. De belül... az apámnak néha dührohamai voltak. Általában akkor törték rá, amikor veszekedtek az anyámmal. Annak esett neki, amelyikünk

éppen a közelében volt. Leccsatolta a szíját, és elkezdett verni engem vagy a húgomat... a lábunkon... a
• fejünkön... ahol csak ért bennünket. Ilyenkor mindig attól félttem, hogy nem hagyja abba.

Kate depressziója és félelme egy összetört gyermek öröksége volt.

Amerika bűne

Amerikai családok milliói, társadalmi, gazdasági háttérüktől és iskolázottságuktól függetlenül, naponta követik el .1 gyermek elleni fizikai erőszak szörnyű bűncselekményét.

Nagyon sok vita és zavar alakult ki a testi erőszak definíciója körül. Sokan még mindig úgy vélik, hogy a gyerekekkel szembeni lesti fenytés a szülőknek nemcsak joguk, hanem feladatuk is. Az angol nyelvben a legáltalánosabb nevelési elv még mindig az, hogy „aki a vesszőt kíméli, az a fiát nem szereti”. A gyerekeknek •gészen az. utóbbi időig gyakorlatilag nem voltak törvény adta jogaik Széles körben elterjedt nézet volt, hogy a gyerekek vagyontárgyak, a szülők „tulajdonát” képező ingóságok. A szülői Hígokat évszázadokon keresztül sérthetetlennek tekintették; a fegyelmezés nevében a szülők szinte azt tehetek a gyerekeikkel - az életük kioltása kivételével -, amit csak akartak.

Mára ezek a normák leszűkültek. A gyerekek elleni fizikai erőnk problémája annyira elterjedt, hogy a közvélemény nyomára a jogrendszerünk határokat szabott a testi fegyelmezésnek. Az USA törvényhozó testülete 1974-ben elfogadta a gyermekvédelmi törvényt, amelyben megpróbálta tisztázni, mi tekinthető fizikai erőszaknak. A törvény definíciója szerint a fizikai erőszak „testi Icrtilések, mint például zúzódások, égési sebek, duzzanatok, vágatok csont- és koponyatörések okozása rúgás, ütés, harapás, Wrés, szúrás, szíjjal és más tárggyal történő bántalmazás stb.

következtében". Hogy ez a definíció jogilag mennyire érvényesíthető, az gyakran értelmezés kérdése. Minden államban hoztak gyermekvédelmi törvényt, és legtöbbjük a szövetségi törvényéhez hasonló definíciókat tartalmaz, amely viszont hatályát tekintve némileg homályos. Azt a gyereket, akinek eltört a karja, nyilvánvalóan bántalmazták, azonban az ellen a szülő ellen, aki verés közben sérülést okozott a gyerekének a legtöbb ügyész nem szeretne vádat emelni.

Nem vagyok sem jogász, sem rendőr, azonban több, mint húsz éve látom, milyen szenvedéseket okozhat a „törvényes” testi fenyegetés. A fizikai erőszakot én a következőképpen definiálom: minden olyan magatartás, amely jelentős testi fájdalmat okoz a gyerekeknek, függetlenül attól, hogy marad-e nyoma.

Miért verik a szülők a gyerekeiket?

A legtöbbünk olykor-olykor érzi már, hogy legszívesebben megülné a gyerekeit. Ezek az érzések különösen akkor erősödhetnek fel, amikor a gyerek nem hagyja abba a sírást, a nyafogást, vagy ellenünk szegül. Előfordul, hogy nem annyira a gyerek viselkedése, mint inkább a saját kimerültségünk, feszültségünk, szorongásunk vagy boldogtalanságunk a kiváltó ok. A legtöbben képesek vagyunk ellenállni a hirtelen támadt váagnak, hogy megüssük a gyereket. Sajnos sok szülő nem cnyire visszafogott.

Csak találgathatunk, hogy miért, de vannak bizonyos közös vonások a testi erőszakot elkövető szülőknél. Először is döbbenetes módon hiányzik belőlük az indulatok kontrollja. Minden alkalommal, amikor kezelhetetlen negatív érzéseik támadnak, a gyerekeknek esnek. Jóformán egyáltalán nincsenek tudatában annak, hogy milyen következményekkel jár, amit a gyerekekkel tesznek. Szinte automatikusan így vezetik le a feszültséget. A hirtelen gerjedt készletelés és a cselekvés egy és ugyanaz.

A fizikai erőszakot elkövető szülők gyakran maguk is olyan családban nőttek fel, ahol az erőszak volt a minta. Felnőttkori viselkedésük jórészt annak a közvetlen megisméltése, amit gyerekkorukban átéltek vagy tanultak. A példaképük erőszakos ember volt. Az erőszak volt az egyetlen eszköz, amivel megtanulták kezelni a problémákat és az érzéseket - kiváltképp a haragot.

Az erőszakos szülők között sokan vannak, akik hatalmas érzelmi hiányokkal és kielégítetlen szükségletekkel lépnek a felnőttkorba. A gyerekeiket gyakran pótszülőknek tekintik, akik majd ellátják azokat az érzelmi szükségleteket, amelyeket a saját szülei sosem elégítettek ki. Az erőszakos szülő feldühödik, ha a gyereke nem tud megfelelni ezeknek az igényeknek. Ilyenkor nekiesik a gyerekének. Ezekben a pillanatokban a gyerek még inkább a pótszülő szerepét játssza, mint bármikor, hiszen az erőszaktevő igazából a saját szülei iránt érez dühöt.

Az ilyen szülők között sok az alkoholista vagy a kábítószer-élvező. A drogok hatása alatt az impulzuskontroll gyakran összeomlik, bár ez egyáltalán nem csupán ennek köszönhető.

A testi erőszakot elkövetőknek sokféle típusa van, ám a skála legsötétebb végén azok találhatók, akiknek mintha kifejezetten azért lenne gyerekeik, hogy kegyetlenkedhessenek vele. Sokan közülük úgy festenek, viselkednek és beszélnek, mint az emberi lények, ám valójában szörnyetegek - híján vannak minden olyan érzésnek és tulajdonságnak, amelyek legtöbbünket emberré teszi. Ezeket az embereket lehetetlen megérteni, viselkedésükben nincs semmiféle logika.

Egyszemélyes holocaust - nincs menekvés

Kate apja köztiszteltben álló bankár volt, templomba járt, és családja volt - aligha az a típus, akit a többségünk elképzelné, amikor azt a szót hallja: *gyerekverő*. Ám Kate élete nem a képzelet szülte, hanem valóságos rémálom volt:

A húgommal annyira rettegtünk, hogy éjszakánként kezdtünk bezárkózni a szobánkba. Sosem felejem el, amikor tizenegy éves voltam... a húgom meg kilenc. **Az** ágy alatt bújtunk el, miközben az apám az ajtón dörömbölt. Soha életemben nem féltem ennyire. Aztán hirtelen betörte az ajtót, ahogy a filmekben szokták. Rettenetes volt. Az ajtó keresztülröpült a szobán. Megpróbáltunk elmenekülni, de mindkettőnket elkapott, és bevágott a sarokba, majd nekünk esett a szíjával. Közben azt ordította: „Megöllek benneteket, ha még egyszer kizártok a szobából!” **Az** hittem, ott nyomban végez velünk.

A testi erőszaktól gyötört gyerekek otthonát a Kate által leírt terror légköre hatja át. Ezek a gyerekek még a nyugodt pillanatokban is attól rettegnek, hogy a harag vulkánja bármikor kitörhet. És amikor ez bekövetkezik, és az áldozat bármilyen módon védekezik az ütések ellen, az csak tovább bőszi az erőszaktevőt **Azzal**, hogy kétségbeesésében Kate az ágy alá bújt, és bezárta **az** ajtót, hogy megpróbálja védekezni, csak fokozta apja irracionális viselkedését. Az erőszaktevő elől nincs hova elbújni, nincs hova és nincs kihez menekülni.

Sosem tudhatod, mikor következik be

A huszonhét éves Joe-t az egyik pszichológiai továbbképző intézetben ismertem meg, ahol második diplomáját készült megszerzeni. Az előadásomban megemlítettem, hogy könyvet írok a mérgező szülőkről. Az ebédszünetben Joe odajött hozzám, és önként felajánlotta, hogy történetét esettanulmányként felhasználhatom a könyvemben. A praxisomból már jókora anyag felgyülemlett, de a fiatalember hangjában volt valami, ami azt sugarta, muszáj valakivel beszélnie. Másnap találkoztunk, és több órán keresztül beszélgettünk. Nemcsak a nyíltsága és őszintesé-

ge telt rám nagy benyomást, hanem az a szívből jövő vágya is, hogy fájdalmas élményeivel másokon segítsen.

Folyton verést kaptam a szobámban, már magam sem emlékszem, miért. Tehettem bármit, az apám berontott, és nekiállt torkaszakadtából üvöltöni. Aztán nekem esett, és addig ütött, amíg végül oda nem passzírozott a falhoz. Olyan keményen vert, hogy elkábultam tőle, és már azt sem tudtam, mi a franc folyik. A legfélelmetesebb az egészben az volt, hogy sosem tudtam, mi váltja ki nála ezeket a rohamokat.

Joe gyerekkora nagy részét azzal töltötte, hogy apja dührohamait várta, tudván, hogy úgysem térhet ki előlük. Az élmény óriási és életre szóló félelmet váltott ki benne attól, hogy bántják és cserbenhagyják. Két házassága válással végződött, mert nem tudott megtanulni bízni.

Attól, hogy az ember elköltözik és megnősül, ez még nem múlik el. Mindig félek valamitől, és utálok magam miatt. De ha az apád, akitől azt várod, hogy szeressen, és törődjön veled, így bánt veled, akkor mi lesz majd az életben? Egy csomó kapcsolatomat azért szúrtam el, mert senkit nem engedtem közel magamhoz. Nagyon szégyellem magam miatt, meg azért is, hogy folyton rettegek. De hát az élet egyszerűen halálra rémít. Nagyon keményen dolgozom a terápiában, hogy leküzdjem ezt az egészszet, mert tudom, hogy sem magamnak, sem másoknak nem használok, amíg nem vagyok túl rajta. De te jó ég, iszonyatosan nehéz munka.

Iszonyúan nehéz a bizalom és a biztonság érzését visszanyerni, ha a szülők egyszer már széttaposták. Mindnyájunkban a szülőkkel való kapcsolat alapján alakul ki, hogy másoktól milyen

bánásmódra számítunk. Ha ez a kapcsolat jórészt az érzelmi gondoskodásra, jogaink és érzéseink tiszteletben tartására épül, úgy növünk fel, hogy másoktól is ugyanezt várjuk. Ezek a pozitív várakozások teszik lehetővé, hogy felnőtt kapcsolatainkban viszonylag kiszolgáltatottak és nyitottak legyünk. Ám ha, mint Joe esetében, a gyerekkor szüntelen szorongás, feszültség és fájdalom közepette telik, negatív várakozások és merev védekező mechanizmusok alakulnak ki bennünk.

Joe a legrosszabbra számított másoktól. Azt várta, hogy bántják, és rosszul bánnak vele, mint gyerekkorában. Ezért érzelmi páncélba burkolózott. Senkit nem engedett közel magához. Sajnos ez a páncélzat inkább emocionális börtönnek bizonyult, mint védelemnek.

„Annyi bajom van - még szép, hogy kapsz belőlük”

Joe sosem tudta megérteni, mi váltotta ki apja viselkedései. Más erőszaktevők viszont igénylik a megértést. Megverik a gyereket, majd könyörögnek, hogy értse meg őket, sőt még a megbocsátásukat is kérik. Kate esetében például ez történt:

Emlékszem egy különösen szörnyű estére, amikor az anyám vacsora után elment a boltba. Az apám keményen nekem esett azzal az istenverte szíjjal. Olyan hangosan sikítottam, hogy az egyik szomszéd kihívta a rendőrséget, de az apám meggyőzte őket, hogy minden rendben van. Azt mondta a zsaruknak, hogy a tévéből jöttek a hangok, ők meg bevették. Ott állok patakozó könnyekkel, a karomon hurkákkal, ezek meg bevették. Végül is miért ne hitték volna el? Az apáim az egyik legbefolyásosabb ember volt a városban. Amikor elmentek, azt mondta, hogy újabban sok stressz érte. Azt sem tudtam, mi az a stressz, de annyira erősködött, hogy értsem meg, min

megy keresztül. Azt mondta, az anyám nem kedves már hozzá... hogy nem fekszik le vele, és nem szép dolog egy feleségtől, hogy nem fekszik le a férjével. Ezért volt úgy kiborulva állandóan.

Kale apja, indokolatlanul, intim információkat árult el egy gyereknek, aki túl kicsi volt ahhoz, hogy megértse. Mégis azt kívánta a lányától, hogy gondolja őt érzelmileg. Ez a szerepcseré összezavarta Kate-et, viszont nagyon gyakori az erőszakos szülők körében. Azt akarják, hogy a gyerekük megkönnyebbülést hozzon, és egyben oldozza is fel őket. Összeverik a gyereket, majd magatartásukén másokai okolnak.

Kale apja ahelyett, hogy megpróbálta volna megoldani a házassági problémáit, inkább a lányára ontotta a dühét és a frusztráltságát, majd azzal racionalizálta a viselkedését, hogy a feleségél hibáztatta. A gyerekek elleni testi erőszakol nemritkán a munkahelyi stressz, egy családtaggal vagy baráttal való konfliktus vagy az étellel való általános elégedetlenség váltja ki. A gyerek könnyű célpont: nem tud visszaütni, és megfélemlítéssel hallgatásra lehet kényszeríteni. Mind az elkövető, mind az áldozat szempontjából sajnálatos, hogy a harag levezetése csak átmeneti megkönnyebbülést hoz az erőszaktevőnek. Dühének forrása nem szűnik meg, és az indulat elkerülhetetlenül újra felgyülemlik. És sajnos a düh tehetetlen célpontja is változatlan marad, akire az a sors vár, hogy ezt a dühöt magába szívja, és tovább hurcolja a felnőttkorba.

„A te érdekedben csinálom”

Más erőszaktevők a viselkedésüket nem másoknak róják fel, hanem azzal igyekeznek igazolni, hogy a gyerek érdekében cselekszenek. Sok szülő még mindig azt vallja, hogy a lesli fenytés az egyetlen hatásos módja, hogy valamilyen erkölcsi vagy visel-

kcdésbeli szabályi megtanítsanak. Ezeket a „leckéket” sokan a vallás nevében adják. Nincs még egy olyan könyv, amellyel valaha is olyan súlyosan visszaéltek volna, mint a Bibliával, hogy a veréseket igazolják.

Az egyik családi rovatban megdöbbenve olvastam egy olvasó levelét:

Kedves Ann Landers!

Csalódtam a válaszában, amelyet annak a lánynak írt, akit az anyja annak idején övvel vert. A tornatanár meglátta a zúzdásokat a lábán és a fenekén, és „gyerek elleni erőszaknak” minősítette. Miért ellenzi, hogy egy gyereket övvel vernek, hiszen a Bibliában egyértelműen benne van, hogy a szülőnek ez a kötelessége. Példabeszédek, 23,13: „Ne vond el a gyermektől a fenyítéket; ha megvered őt vesszővel, meg nem hal.” Példabeszédek, 23,14: „Te vesszővel vered meg őt: és az ő lelkét a pokolból ragadod ki.”

Ugyanezek a szülők gyakran hiszik, hogy a gyerekek lényükből fakadóan rosszak. Hiszik, hogy egy kemény veréssel megakadályozható, hogy a gyerek rossz útra térjen. Ilyeneket mondogatnak „Én is a főzőkanálon nevelkedtem. Olykor-olykor egy-egy kiadós veréstől nem lett semmi bajom”, vagy „Muszáj megtanítom neki, hogy félje az Istent”, vagy „Meg kell tanulnia hogy ki az úr a házban”, vagy „Meg kell tanulnia, mi jár azért, ha nem fogad szót”.

Mi is szülők azzal magyarázzák a verést, hogy az a felnőtté válás elengedhetetlen rítusa, amitől a gyerek keményebb, bátrabb erősebb lesz. Joe-val is ezt hitették el.

Apám tizennégy éves volt, amikor elveszítette az anyját. Nem volt képes feldolgozni. A mai napig nem tette magát túl rajta, pedig már hatvannégy éves lesz. Nemrég azt mondta, azért volt kemény velem, mert azt akarta, hogy ne legyenek érzéseim. Betegesen hangozott, de azt az el-

méletet találta ki, hogy ha az ember nem érez, nem kell keresztülmennie az élet fájdalmain. Biz' isten elhiszem, hogy meg akart óvni a későbbi bajoktól. Nem akarta, hogy olyan fájdalmat érezzék, mint amilyen őt érte, amikor az anyja meghalt.

A verések Joe-t nem keményebbé és kevésbé kiszolgáltatottá tették, hanem szorongóvá és bizalmatlanná, ezáltal sokkal nehezebben boldogult a világban. Abszurdítás azt gondolni, hogy a súlyos testi fenyítésnek bármilyen pozitív hatása lesz a gyerekre. A kutatások valójában azt jelzik, hogy a testi fegyelmezés még konkrét nemkívánatos viselkedések esetében sem igazán hatásos. A verések csupán átmeneti elrettentésre szolgálnak, a gyerekekben pedig heves haragot, bosszúról szóló fantáziálást! és önutálatot váltanak ki. Egyértelmű, hogy a testi erőszak okozta mentális, emocionális és nemritkán testi sérülések jócskán elensúlyozzák a pillanatnyi előnyöket.

Aki az erőszakot passzívan követi el

Eddig szinte kizárólag az erőszakot aktívan elkövető szülővel foglalkoztam. A családi drámának azonban van még egy szereplője, akinek szintén ki kell vennie a részét a felelősségből. Ez az a szülő, aki saját félelmei, függősége vagy a családi status quo fenntartása miatt megengedi, hogy az erőszak megtörténjen. Ez a szülő passzívan követi el az erőszakot.

Megkérdeztem Joe-tól, mit csinált az anyja, miközben az apja verte őt.

Túl sok vizet nem zavart. Néha bezárkózott a fürdőszobába. Mindig furcsálltam, hogy miért nem állítja le ezt az örült állapotot, hogy ne verjen össze állandóan. De szerintem ő maga is túlságosan meg volt rémülve. Nem olyan

volt a természete, hogy szembeszálljon az apámmal Tudja, az apám keresztény, az anyám pedig zsidó. Nagyon szegény, ortodox családban nevelkedett, olyan helyről származik, ahol a nők nem szólhatnak bele a férfiak dolgába. Szerintem hálás volt, hogy tető van a feje fölött, és a férje szépen keres.

Joe anyja nem verte a gyerekeket, de mivel nem védte meg őket a férje brutalitásától, maga is részt vett az ellenük folyó erőszakban. Ahelyett, hogy megpróbálta volna megvédeni a gyerekeit, ő maga is rémüli gyerekké vált, aki tehetetlenül és passzívan állt férje erőszakosságával szemben. Valójában cserbenhagyta a fiát.

Amellett, hogy elszigetelve és védtelenül érezte magát, Joe-ra ráadásul még nyomasztó felelősség is nehezedett:

Emlékszem, úgy tízéves leheltem, amikor egy este az apám összeverte az anyámat. Másnap jó korán felkeltem, és a konyhában vártam, hogy mikor jön le a köntösében. Megkérdezte, miért vagyok fenn ilyen korán. Majd beszartam a félelemtől, de azt feleltem: „Ha még egyszer megvered a marnál, baseballütővel megyek utánad.” Csak nézett rám, és nevelelt. Aztán felment zuhanyozni, és elment dolgozni.

Joe az erőszak áldozatául esell gyerek klasszikus szerepcseréjére kényszerüli, magám vállalva a felelősséget, hogy az anyját megvédje, mintha ő lenne a szülő, az anyja pedig a gyerek

A passzív szülő (az apa vagy az anya) azzal, hogy hagyja magán úrrá lenni a lehetetlenségei, könnyebben letagadhatja az erőszakban való hallgatólagos bűnrészességét. Az erőszak áldozatául eseti gyerek pedig azáltal, hogy a téli szülő védelmére kel, vagy racionalizálja annak passzivitásai, könnyebben letagadhatja a tényt, hogy *mindkét* szülő cserbenhagyta

Kate esete jól példázza ezt:

Amikor apám verni kezdett bennünket, mindig kiabáltunk anyának, hogy segítsen. De sose jött oda. Csak ült lent, és hallgatta, ahogy a segítségéért kiabálunk. Nemso-kára rájöttünk, hogy nem fog jönni. Soha nem szállt szembe az apámmal. Szerintem nem tudott segíteni.

Akárhányszor ilyen kijelentéseket hallok, hogy „szerintem nem tudott segíteni”, mindig felkavarnak. Kate anyja igenis *segíthetett volna*. Azt mondtam Kate-nek, fontos, hogy kezdje reálisan látni az anyja szerepét. Az anyjának szembe kellett volna szállnia az apjával, vagy ha félt tőle, ki kellett volna hívnia a rendőrséget. *Nincs* melegség arra, ha egy szülő tétlenül nézi, hogy a gyerekeit kínozzák.

Kate és Joe esetében az erőszakot az apa követte el aktívan, az anya pedig a csendestárs szerepét játszotta. Ám nem ez az egyetlen családi forgatókönyv. Vannak családok, amelyekben az anya az aktív, az apa pedig a passzív elkövető. A nemek felcserélődhetnek, az erőszak dinamikája azonban változatlan marad. Találkoztam olyan klienssel, aki ellen *mindkét* szülő elkövette az erőszakot, viszont jóval gyakoribb az aktív/passzív szülő kombinációja.

Sok felnőtt gyerek azért menti fel a passzív szülőt, mert őt is áldozatnak tekinti. Joe-t ebben a nézetében megerősítette az, hogy szerepet is cseréli, amelyben úgy érezte, meg kell védenie passzív anyját.

Terry, egy negyvenhárom éves marketing-előadó esetében a helyzetet tovább bonyolította az, hogy a passzív szülő együtt érzően vigasztalta őt. Terry, akit kisfiúkorában az anyja rendszeresen vert, bálványozta tehetetlen apját.

Nagyon érzékeny gyerek voltam, inkább a művészetek érdekelték mint a sport. Anyám folyton nyámnyilának nevezeti. Sokszor mérges volt rám, és azzal vert, ami a keze ügyébe került. Mintha az egész gyerekkoromat szekrénybe

bújva töllöltem volna. Sosem Indiám igazán, miért ver annyil, de úgy tűnt. bármit teszek, bosszantja őt. Úgy érzem, mintha kitörölte volna az egész, gyerekkoromat.

Megkérdeztem Terrytől, mit csinált az apja, amíg az anyja terrorizálta őt.

Apa sokszor magához ölelt, amikor zokogtam, és azt mondogatta, mennyire sajnálja, hogy anyám így ki szokott borulni. Mindig azt mondta, semmit nem tud ellene tenni, és ha egy kicsit jobban igyekszem, talán jobbra fordulnak a dolgok. Apám igazán rendes fickó volt. Ke ményen dolgozott, hogy a családja jól éljen. Ő volt az egyetlen, aki mindig egyformán szeretett, amikor kicsi voltam.

Kíváncsi voltam, beszélt-e Terry az apjával a gyerekkoráról, amióta felnőtt.

Egypárszor megpróbáltam, de mindig azt mondta, hogy „borítsunk fátylat a múltra”. Különben is, mi értelme volna felzaklatni? Az anyámmal van problémám, nem vele.

Terry letagadta apja bűnrészességét, mert meg akarta őrizni gyerekkora egyetlen kedves emlékéi - azokat a szerető pillan.i tokai, amelyeket az apjával töltött. Ahogy rémült kisgyerekként apja gyöngédségébe kapaszkodott, ma rémült felnőttként ugyan-úgy kapaszkodott belé. Miközben a sötét szekrényt hamis való ságra cserélte, semmit nem tett azért, hogy szembenézzen az igazsággal.

Terry tudatában volt, hogy az anyjától elszenvedett erőszak mennyire kihatott az életére, ám sokkal kevésbé látta be, mennyi elfojtott haragot hurcolt magával apjával szemben. Terry éve

ken keresztül tagadta, hogy az apja cserbenhagyta. A helyzetét súlyosbította, hogy az apja az ő vállára tette a felelősséget, amikor azt mondta neki, ha „jobban igyekszik”, elkerülheti a veréseket.

Kondicionált önutálat: „Az egészről én tebetek”

Akár mennyire hihetetlen, a veréseket elszenvedett gyerekek éppen olyan magától értetődően elfogadják a felelősséget az ellenük elkövetett bűncselekményekért, ahogy a verbálisan gyötört gyerekek is teszik. Joe így emlékezett vissza:

Az apám folyton azt mondta, hogy szart sem érek. Mindig talált módot, hogy verés közben valamilyen ocsmány szót ragasszon a nevemhez. Mire végzett, őszintén hittem, hogy a leghitványabb ember vagyok, akit a föld valaha a hátán hordott. Meg hogy csak azért kapom a veréseket, mert megérdemlem.

Joe-ban korán elültették az önvád magvait. Hogyan tudna egy kisgyerek ellenállni egy ilyen óriási erejű propaganda-hadjáratnak? Joe, mint minden fizikai erőszakot elszenvedett gyerek, két hazugságot hitt el: azt, hogy rossz, és azt, hogy azért verik, *mert* rossz.

Mivel ezek a hazugságok hatalmas és mindentudó apjától eredtek, igaznak kellett lenniük. A legtöbb felnőtt, köztük Joe is, akiket gyerekkorukban vertek, nem kérdőjelezi meg ezeket a hazugságokat. Joe így beszélt erről:

Semmire nem tartom magam... Úgy látszik, képtelen vagyok bárkivel is normális kapcsolatot kialakítani. Nehezen hiszem el, hogy bárki igazán tudna szeretni.

Kate hasonló gondolatot fogalmazott meg, amikor nem akarta, hogy az emberek rájöjjenek, mennyire „rossz” ember.

A gyenge önbecsülésnek ez az álhaló érzése fokozatosan önutá-lattá alakul át, és sérült kapcsolatokkal, önbizalomhiánnyal, inkompetenciaérzéssel, bénító szorongásokkal, valamint céltalan dühvel terheli az érintettek életét.

Kate a következőképpen foglalta ezt össze:

Egész életemben az járt a fejemben, hogy nem érdemlem meg a boldogságot. Azt hiszem, ezért nem mentem soha férjhez... és nem volt soha jó kapcsolatom... és sosem engedtem meg magamnak hogy igazán sikeres legyek

Amikor Kate felnőtt, a testi erőszak véget ért. Ám az önutálal, az érzelmi erőszak tétel tovább folytatódott. A különbség csupán annyi volt, hogy az erőszakot ezúttal Kate követte el önmaga ellen

Erőszak és szerelet - zavaros kombináció

Az erőszakot elszenvedett gyerekek gyakran az öröm és a fájdalom bizarr elegyének vannak kitéve. Joe beszéli arról is, hogy a verések között néha voltak gyöngéd pillanatok is:

Apám időnként jó fej tudott lenni, és esküszöm, hogy néha még gyöngéd is volt. Például amikor egyszer beneveztem egy nagy síversenyre, teljesen beleélte magát. Tíz órát vezetett, hogy elvigyen Jacksonba, Wyoming államba, csak hogy jó havon gyakorolhassak. Hazafelé apa azt mondta, különleges vagyok Persze én meg közben arra gondoltam, ha annyira különleges vagyok miért énem magam rohadatul a bőrömben? De ő azt mondta, és ez a lényeg. Még mindig próbálok vele felidézni, milyen volt az a nap

Az ellentmondó üzenetek csak még jobban összezavarták Joc-t, és még nehezebbé tették számára, hogy szembenézzen az

igazsággal az apját illetően. Elmagyaráztam neki, hogy hihetetlenül erős és perverz szülő-gyerek szimbiózist eredményez az, ha a szülő szeretetet ígér, miközben durván bánik a gyerekével. A gyerek világsképe túlságosan szűk, és akármit szenved is el a szüleitől, azok akkor is az egyetlen szeretet- és vigaszforrást jelentik a számára. Az erőszakkal sújtott gyerek egész gyerekkorát azzal tölti, hogy a szülői szeretet forrását keresi. A keresés a felnőttkorban is folytatódik.

Kate-nek is voltak ilyen emlékei:

Amikor kicsi voltam, apám sokszor megölelt, szeretett és ringatott. Amikor egy kicsit nagyobb lettem, hétvégén mindig táncórára mentünk, vagy moziba vitt. Egy időben tényleg szeretett. Azt hiszem, az a legnagyobb vágyam, hogy újra úgy szeressen, mint azelőtt.

A családi titok őrzője

A szórványosan adagolt jóindulat miatt Kate szüntelenül apja szeretetére vágyott, és reménykedett, hogy egyszer minden jóra fordul. Ez a remény még jóval azután is hozzákötötte, hogy már felnőtt. Ennek a kötődésnek része volt az is, hogy Kate azt hitte, őriznie kell a titkot apja viselkedésével kapcsolatban.

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

Egész életemben úgy éreztem, hazugságban élek. Szörnyű, hogy nem tudtam szabadon beszélni arról, ami anynyire kihatott az életemre. Hogyan lehet túl lenni a fájdalomon, ha nem beszélhetsz róla? Persze, a terápiában tudok róla beszélni, de azokkal az emberekkel, akik anynyí éven át uralkodtak rajtam, még mindig nem megy.

Az egyetlen ember, akivel meg tudtam osztani az érzéseimet, a bejárónő" volt. Úgy éreztem, ő az egyetlen, akiben megbízhatok. Egyszer, amikor az apám megvert, azt mondta: „Drágám, apád nagyon beteg." Sose értettem, miért nem megy kórházba, ha annyira beteg.

Megkérdeztem Kate-et, szerinte mi történne, ha a szüleit szembesítené a gyerekkora eseményeivel. Néhány másodpercig rám meredt, mielőtt válaszolt:

Ami az apámat illeti, biztos, hogy összetörne... azután pedig nagy bajban lennénk. Az anyám hisztériás rohámot kapna. A húgom pedig órjöngene a dühtői, hogy felhánytorgattam a múltat. Még *velem* sem hajlandó beszélni róla!

A családot az tartotta egybe, hogy Kate hűségesen őrizte a „családi titkot". Ha megszegné a hallgatási tilalmat, a család széthullana.

Ez az egész úgy feltolul bennem. Minden alkalommal, amikor velük vagyok... úgy értem, soha semmi nem változik. Az apám még mindig rohadtul viselkedik velem. Úgy érzem, szétrobbanok, és kedvem volna a szemükbe vágni, mennyire haragszom rájuk, de csak ülök, és az ajkamat harapdálom. Ha az apám feldühödik rám, az anyáin úgy tesz, mintha nem hallaná mi folyik. Néhány éve elmentem az érettségi találkozóra, és olyan álszentnek éreztem magam. Az osztálytársaim mind azt gondolták, milyen nagyszerű családom van. Azt gondoltam magamban: „Bárcsak tudnák!" Bárcsak elmondhatnám a szüleimnek, mennyire tönkretették a gimnazista éveimet! Legszívesebben a szemükbe üvölténém, hogy akkora fájdalmat okoztak, hogy képtelen vagyok bárkit is szeretni

Nem tudok bensőséges kapcsolatot teremteni egy férfival. Érzelmileg megbénítottak. Még ma is ezt teszik. De túlságosan félek althoz, hogy bármit is mondjak nekik.

Kate felnőtt énje azért kiáltott, hogy szembesítse a szüleit az Igazsággal, de a benne élő összetört, rémült kisgyerek túlságosan rettegett a következményektől. Megvolt győződve róla, hogy mindenki meggyűlöli, ha kiengedi a szellemet a palackból. Azt gondolta, széthullik a családi kötelék. Ennek köszönhetően a szülei vel való kapcsolatot hamis máz vette körül. Mindenki úgy tett, mintha mi sem történt volna.

A mítosz életben tartása

Nem lepett meg, amikor Kate elmondta, hogy az osztálytársai mind azt gondolták, milyen remek családja van. Sok erőszakos család „normális” arcot mutat a külvilág felé. A tiszteletreméltségnek ez a látszata szöges ellentétben áll a család valóságával. Ez képezi a „családi mítosz” alapját. Joc családja tipikus példa erre:

Az egész egy istenverte színjáték, amikor a családommal találkozom. Semmi nem változott. Az apám még mindig iszik, és biztosra veszem, hogy még mindig veri az anyámat. De abból, ahogy beszélgetünk és viselkedünk, az ember azt gondolná, hogy minden a lehető a legnagyobb rendben van. Én lennék az egyetlen, aki tudja, mi az igazság? Végül is teljesen mindegy, hiszen úgysem szólok soha semmit. Ugyanúgy megjátszom magam, mint a többiek. Azt hiszem, nem tudom feladni a reményi, hogy egyszer a dolgok megváltoznak. Talán ha elég sokat színlelünk, akkor *tényleg* normális család leszünk.

Joc-l a szülőkkel való konfrontáció szándéka és a család széthullásától való féleleni közötlí szörnű konfliktus ugyanabba a csapdába kergette. Középiskolás korában arról írt leveleket, hogy mit érez valójában:

Azokban a levelekben kiöntöttem a szívem, leírtam a veréseket, és hogy nem törődnek velem. Aztán kint hagytam őket a fiókos szekrény tetején, remélve, hogy a szüleim majd elolvassák. De sosem tudtam, hogy tényleg elolvastak-e valaki. Soha senki egyeden szót sem ejteti róluk. Aztán úgy a tinédzserkorom vége felé egy ideig megpróbáltam naplót vezetni. Azt is mindig elől hagytam. A mai napig nem tudom, a szüleim beleolvastak-e valaha, és biz' isten még mindig félek attól, hogy megkérdezzem.

Joe-t nem az újabb verésektől való félelem tartotta vissza hogy a szüleit megkérdezze a levelekről és a naplóról. Középiskolás korán ehhez már jócskán felnőt volt De ha mégis olvasták volna a könyörgéseit, és érzelmileg nem reagáltak, fél kellett volna hagnia azzal a reménnyel, hogy valamilyen csoda folytán egy nap majd megtalálja a kulcsot szülei szívéhez. Annyi év után még mindig félt kideríteni, vajon a szülei nem vették-e megint semmibe

Érzelmi válasúton

Az erőszaknak kitett gyerekek lelkében fortyog a harag. Senkit nem lehet verni, megalázni, rettegésben tartani, becsmérelni és a saját bajainkért hibáztatni anélkül, hogy az illető ne érezzen haragot. Az erőszakot elszenvedő gyerekek azonban nincs ra módja, hogy levezesse a dühét. Az indulat szükségszerűen felnőttkorban talál levezető csatornát magának.

Ilolly, egy negyvenegy éves, testes, komor arcú, korán ószül" háziasszony azután került hozzám, hogy az iskolai tanácsadó fél

jelentette a gyámhatóságnál, mert bántalmazta tízéves kisfiát. A fia átmenetileg a férje szüleinél lakott. Bár Hollyt a bíróság kötelezte terápiára, nagyon is motivált kliensnek bizonyult.

Nagyon szégyellem magam. Korábban is kapott már tőlem pofont, de ezúttal teljesen begőzöltem. Ez a kölyök átkozottul feldühít... Tudja, mindig fogadkoztam, hogy nem emelek kezet rájuk. Istenem, én aztán tudom, milyen az. Rettenetes. Jóformán fel sem fogom, és már úgy viselkedem, mint az az örült anyám. Úgy értem, a szüleim mindketten vertek, de az anyám mindenem túltett. Emlékszem, egyszer egy henteskéssel kergetett az asztal körül!

Holly már régóta az erőszakban vezette le heves érzelmi impulzusait. Tinédzserkorában folyton baj volt vele, többször is kicsapták az iskolából. Felnőttként két lábon járó puskaporos hordónak nevezte magát:

Néha egyszerűen el kell mennem otthonról, mert félek, hogy valami kárt teszek a gyerekemben. Úgy érzem, képtelen vagyok uralkodni magamon.

Holly a kisfiára zúdította a haragját. Más extrém esetekben az elfojtott harag bűnözésben nyilvánul meg, amely a feleség verésétől a nemi erőszakig vagy akár gyilkosságig is terjedhet. A börtöneink olyan felnőttekkel vannak tele, akik gyerekkorukban fizikai erőszak áldozatai voltak, és nem tanulták meg megfelelő módon levezetni a haragjukat.

Kate viszont maga ellen fordította a haragját, ami testi tünetekben mutatkozott meg:

Mindegy, hogy mit mondanak nekem, vagy tesznek velem, nem tudok kiállni magamért. Úgy érzem, erre én

képtelen vagyok. Fejfájások gyötörnek. A legtöbbször pocskékul érzem magam. Mindenki átgázol rajtam, én pedig nem tudom, hogyan akadályozzam meg. Biztos, hogy tavaly gyomorfekélyem volt. Állandóan fáj a gyomrom.

Kate már élete korai szakaszában megtanulta, hogy áldozat legyen, és ennek azóta sem szakadt vége. Fogalma sem volt róla, hogyan védekezzen, hogy mások ne használják ki és ne bántsák így állandósította a fájdalmat, amelyet gyerekkorában átélt. Nem meglepő tehát, hogy a felgyülemlett óriási haragnak kiutat kellett találnia, ám mivel félt közvetlenül kifejezni, a teste és a handulatai tették ezt meg helyette: fejfájások, gyomorgörcsök és depresszió formájában.

Nem esik messze az alma a fájától?

Egyes esetekben az erőszakot elszenvedett gyerek azonosul az erőszakot elkövető szülővel. Elvégre az elkövető hatalmasnak és sérthetetlennek látszik. A bántalmazott gyerekek arról fantáziálnak, hogy ha ők is rendelkeznének ezekkel a tulajdonságokkal, meg tudnák védeni magukat. Így tudattalanul védekező mechanizmusként, éppen azokat a személyiségjegyeket fejlesztik ki, amelyeket mérgező szüléikben a legjobban gyűlölnék. A lázás fogadkozások ellenére, hogy ők mások lesznek, előfordulhat, hogy stresszhelyzetben éppen úgy viselkednek, mint azok, akik bántották őket. Ez a jelenség azonban nem olyan gyakori, mint azt a legtöbbben feltételezik.

Hosszú éveket az volt az általános vélemény, hogy szinte minden erőszakot elszenvedett gyerek maga is erőszakos szülővé válik, hiszen csak ezt a példát látta. Ám a legújabb tanulmányuk rácsafolnak ezekre a feltételezésekre. A valóság az, hogy az azelőtt erőszak áldozatául esett gyerekek közül sokan nemcsak hogy erőszakmentes szülők lesznek, hanem az ilyen szülők nagy re

I Bének komoly nehézségei vannak akár csak mérsékeli, nem fizikai fegyelmezési módszerek alkalmazásában is. A gyerekkori fájdalmak ellen fellázadva, ezek a szülők félnek mind korlátokat szabni, mind pedig érvényesíteni azokat. Ennek is lehet negatív hatása a gyerek fejlődésére, hiszen a gyerekeknek szükségük van **a** határok adta biztonságra. A túlzott engedékenység okozta kár azonban többnyire jóval kevésbé jelentékeny, mint az a rombolás, amelyet az erőszakos szülő visz véghez.

Jó hír, hogy az erőszakos szülők felnőtt áldozatai *képesek* leküzdeni az önulálatot, a szüleikkel való szimbiózist, a feldolgozatlan haragot, a nyomasztó félelmet, valamint a bizalom és a biztonságérzet hiányát

A VÉGSŐ ÁRULÁS

A szexuális erőszaktevők

Az incestus talán a legkegyetlenebb és legmegmagyarázhatatlanabb emberi magatartás. A gyerek és a szülő közötti legalapvetőbb bizalom szétzúzását jelenti. Érzelmileg roncsoló hatása van. 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.

Az előző két fejezetben a toxikus családokra jellemző sötétebb realitásokba pillantottunk be. Olyan szülőkkel találkoztunk, akikből rendkívüli mértékben hiányzik a gyerekük iránti együttérzés és empátia. A kritikáktól kezdve a nadrágszíjig mindenféle eszközzel sújtják gyereküket, majd azzal racionalizálják az elkövetett erőszakot, hogy azt a fegyelmezés és a nevelés érdekében alkalmazták. Most azonban a perverz viselkedés olyan válfajával foglalkozunk, amely ellentmond minden racionalizálásnak. Ez az a terület, ahol fel kell hagynom a szigorúan vett pszichológiai elméletekkel: úgy gondolom, hogy a gyerekek elleni szexuális terror eredendően gonosz cselekedet.

Mi az incestus?

Az incestust azért nehéz definiálni, mert a jogi és a pszichológiai definíciót világok választják el egymástól. A jogi definíció rendkívül szűk, és általában a vérrokonok közötti nemi közösü-

lesként határozza meg az incestusl. Ennek következtében sok millióan vannak, akik nem ismerték fel, hogy incestus áldozatai kiték, nemi a testükbe nem történt behatolás. A pszichológia Hems/ogéxlíl .1/ incestus .1 viselkedésfónnák és kapcsolatok jóval Belesebb speklmmára terjed ki. Közéjük tartozik a gyerek szájával, mellével, nemi szerveivel, véghélnyílásával vagy bármilyen egyéb testrészeivel történő fizikai érintkezés abból acélból, hogy az agresszor szexuálisan felizguljon. **Nem** kell, hogy az agresszor vérokon legyen. Lehet bárki, akit a gyerek családtagnak tekint, például egy mostoha szülő vagy a szülők családjából valaki.

Vannak mis jellegű magatartásfónnák, amelyek még annak ellenére is rendkívül romboló hatásúak, hogy nem kapcsolódik hozzájuk a gyerek lestevel történő fizikai kontaktus. Például ha az agresszor a gyerek előtt leifedi a nemi szeneit, vagy maszturbál, vagy akár ráveszi a gyereket, hogy szexuálisan izgató fényképekhez, vég fel különféle pózokat, az incestusnak egy formáját követi el.

Ki kell egészítenünk incestusdefiníciónkal azzal, hogy a magartisl titokban kell tartani. A gyereket szeretettel magához ölelő és megpuszoló apa semmi titkolnivalót nem csinál. Sőt az ilyen érintés elengedhetetlen a gyerek érzelmi fejlődéséhez, ha viszont ugyanez a/ apa a gyerek nemi szeneit simogatja - vagy arra készíti a gyereket, hogy az övét simogassa -, ez már olyan cselekedet, amelyei titokban kell tartani. Ez kimeríti az incestust.

Vannak ezenkívül sokkal kifinomultabb viselkedésfónnák, amelyeket én lelki incestusnak nevezek. Elképzelhető, hogy a lelki incestus áldozatainak lestele nem érte szexuális érintés vagy támadás, azonban átérték a magánéletük és biztonságérzetük megsértését. Olyan tolakodó cselekedetetről beszélek, mint például egy öltözködő vagy fürdő gyerek meglesése vagy a gyerekre lett csábító vagy nyílt szexuális értelmű megjegyzések. Jóllehet, .1 / incestus szó szerinti definíciója nem illik ezeknek a viselkedésformáknak egyikére sem, az áldozatok gyakran úgy érzik, sérelem érte őket, es sok olyan pszichológiai tünettől szenvednek, amelyektől az incestus tényleges áldozatai is.

Az incestussal kapcsolatos tévhitek

Amikor először igyekeztem tudatosítani a nyilvánosságban az incestus járványszerű méreteit, óriási ellenállásba ütköztem. Van valami különösen ocsmány és visszataszító az incestusban, ami miatt az emberek még csak tudni sem akarnak a létezéséről. Az utóbbi tíz évben a bizonyítékok hatására megtört az ellenállás, és az incestus immár elfogadható - ha nem is éppen kellemes - nyilvános vitatéma lett. Fennmaradt azonban egy másik akadály: az incestussal kapcsolatos mítoszok, tévhitek. Ezek kollektív tudatunkban régóta élő, megkérdőjelezhetetlen hiedelmek, azonban nem igazak, és soha nem is voltak azok.

TÉVHIT: *Az incestus ritkán fordul elő.*

VALÓSÁG: Minden felelős tanulmányból és statisztikából, köztük az USA Humán Szolgáltatások Minisztériumának adataiból az derül ki, hogy tíz gyerekből legalább egyet tizennyolc éves koráig valamelyik, a gyerek bizalmát élvező családtag molesztálja. Csak a 80-as években kezdtük felismerni az incestus járványszerű méreteit. Azelőtt a legtöbben úgy vélték, az incestus százezer családból mindössze egyben fordul elő.

TÉVHIT: *Az incestus csak szegény és iskolázatlan családokban vagy elszigetelt, elmaradt közösségekben fordul elő.*

VALÓSÁG: Az incestus könyörtelenül demokratikus. Nem ismer társadalmi-gazdasági határokat. Az incestus a mi családban éppoly könnyen megtörténhet, mint egy elszigetelt vidéki településen.

TÉVHIT: *Az incestus! elkövető agresszorok társadalmilag o szexuálisan deviáns személyek.*

VALÓSÁG: Bárki lehet tipikus incestusagresszor. Az elkövetőknek nincsenek közös ismérvek. Gyakran keményen dolgozó, köztisztviselőként álló, templomba járó, ránézésre normális fér-

fiakról és nőkről van szó. Az általam látott agresszorok között voltak rendőrítztek, tanárok, gondozónők, kőművesek, orvosok, alkoholisták és egyházi személyek is. Közös vonásaik inkább pszichológiai, semmint társadalmi, kulturális, faji vagy gazdasági jellegűek.

TÉVHIT: *Az incestus a nemi kiébezettségre adott reakció.*

VALÓSÁG: A legtöbb agresszor aktív nemi életet él a házasságon belül, valamint gyakran házasságon kívüli kapcsolatokban is. A gyerekek arra kellene nekik, hogy érezhessék a hatalmat, és hogy ők irányítanak, vagy feltétlen, kockázatmentes szeretetet kapjanak, amelyet csak gyerekek képesek adni. Bár ezek az igények és késztetések ezekben az esetekben szexualizálódnak, a nemi kiébezetség ritkán szerepel kiváltó okként.

TÉVHIT: *A gyerekek – kiváltképp a tinédzser lányok – kacérok, és legalább részben felelősek az őket ért molesztálásokért.*

VALÓSÁG: A legtöbb gyerek ártatlanul és a felfedezés szándékával próbálgatja szexuális érzéseit és vágyait. A kislányok flörtölnek az apjukkal, a kisfiúk pedig az anyjukkal. Vannak tinédzserek, akik nyíltan provokálnak. Mindig a felnőttre hárul azonban a teljes felelősség, hogy megfelelően kézben tartsa ezeket a szituációkat, és ne élje ki a vágyait.

TÉVHIT: *A legtöbb incestustörténet nem is igaz. Ezek csupán a fantázia szüleményei, amelyek a gyerek szexuális vágyaiból erednek.*

VALÓSÁG: Ezt a mítoszt, amely már a század eleje óta áthatja a pszichiátria elméletét és gyakorlatát, Sigmund Freud teremtette. Pszichoanalitikus praxisa során Freud annyi incestusbeszámolót hallott köztisztelőben álló bécsi családokban élő lánybetegeitől, hogy minden alap nélkül úgy döntött, mind nem lehet igaz. Gyakoriságuk magyarázatára azt a következtetést vont le, hogy ezek az események elsősorban a páciensek fantáziájában

zajlanak le. Freud tévedésének öröksége az, hogy több ezer, talán több millió incestusáldozattól tagadták vagy tagadják meg továbbra is a segítséget és problémájuk valóságának elismerését, még akkor is, ha összeszedik a bátorságukat, és pszichológushoz fordulnak.

TÉVHIT: *A gyerekeket gyakrabban molesztálják idegenek, mint ismerőseik.*

VALÓSÁG: A gyerekek elleni szexuális bűncselekmények többségét a bizalmukat élvező családtagok követik el.

A mintacsalád

Csakúgy, mint a fizikai erőszakot elkövetők esetében, a legtöbb incestustól terhelt család normálisnak tűnik a külvilág szemében. A szülők esetleg még társadalmi vagy egyházi funkciókat is ellátnak, és erkölcsös életük révén köztiszteletnek örvendenek. Döbbenetes, mennyire megváltoznak az emberek zárt ajtóik mögött.

A harmincnégy éves, karcsú, barna hajú, barna szemű Tracy egy kis könyvesbolt tulajdonosa Los Angeles egyik külvárosában. Ő is egy ilyen „normális” családból származik.

Olyanok voltunk, mint bárki más. Az apám biztosítási ügynök volt, az anyám pedig titkárnő. Vasárnaponként templomba jártunk, nyaranta pedig együtt vakációzott a család. Ahogy a nagy könyvben meg van írva... attól eltekintve, hogy úgy tízéves koromban az apám elkezdte hozzám nyomogatni a testét. Egy évvel később azon kaptam, hogy egy lyukon, amit a szobám falába fűrt, leskelődik rám, amikor öltözködöm. Ahogy fejlődni kezdtem, a hátam mögé állt, és megfogta a mellem. Aztán pénzt kínált, hogy feküdjek meztelenül a padlóra... hogy néz-

hesscn. Mocskosnak éreztem magam, de féltem nemet mondani. Nem akartam, hogy kínosan érezze magát. Aztán egy nap megfogta a kezem, és a péniszére tette. Nagyon megrémültem... Amikor a nemi szervem kezdte simogatni, nem tudtam, mit csináljak, úgyhogy azt tettem, amit akart.

A külvilág szemében Tracy apja tipikus középosztálybeli csapdapapa volt, és ez a kép csak fokozta Tracy zavarodottságát. A leg-Hilih. incestustól terhelt család hosszú éveken keresztül, néha örökre megőrzi a normalitás látszatát.

Liz, egy sportos alkatú, kék szemű, szőke hajú videofilm-szerkesztő esete különösen drámai módon példázza a külszín és a •óság közötti szakadékot:

Minden olyan valószínűtlen volt. A mostohaapám egy óriási gyülekezet népszerű vezetője volt. Akik vasárnap eljöttek a templomba, egyszerűen imádták. Emlékszem, ahogy ott ültem a templomban, és hallgattam, amint a halálos bűnről prédikál. Kedvem lett volna síkítani, hogy ez az ember egy álszent alak. Ki akartam állni, és az egész gyülekezet előtt elmondani, hogy ez a csodálatos, istenfélő ember keféli a tizenhárom éves lányát!

Tracyhez hasonlóan, Liz is egy látszatra mintacsaládból **vármazott**. A szomszédok megrökönyödtek volna, ha megtudják, mit művel lelki vezetőjük. Azonban semmi meglepő nincs abban, hogy a férfi tekintélyes erkölcsi vezető volt, aki bizalmat élvezett. Egy egyetemi diploma vagy egy tekintélyi parancsoló karrier nem tartóztatja fel az incestuózus készleteket.

Hogyműfordulhat elő ilyesmi egyáltalán?

Nagyon sok ellentmondásos elmélet születeti a családi légkörrel és a többi családtag szerepével kapcsolatban. Tapasztalatom szerint azonban egy tényező minden esetben igaz: olyan családokban, ahol szeretet uralkodik és mindenről nyíltan lehet beszélni, egyszerűen nem fordul elő incestus.

Az incestus ezzel szemben olyan családokban történik meg, amelyekre nagyfokú érzelmi elszigeteltség, titkolózás, érzelmi sivárság, feszültségek és a tisztelet hiánya jellemző. Az incestus sok szempontból a teljes családi összeomlás részének tekinthető. A szexuális erőszakot azonban az agresszor és csakis az agresszor követi el. Tracy elmesélte, hogy volt ez a családjában:

Sosem beszéltünk az érzelmeinkről. Ha valami bajom volt, egyszerűen elfojtottam. Arra viszont emlékszem, hogy sokszor anyához bújtam kiskoromban. De anya és apa között soha nem láttam semmilyen gyöngéd érzelmet. Mint család, sok mindent együtt csináltunk, de hiányzott a meghittség. Azt hiszem, apám ezt kereste. Néha megkérdezte, hogy megcsókolhat-e, én pedig mindig nemet mondtam. Akkor könyörgőre fogta, és azt mondta, nem fog bántani, csak egy kicsit közel akar lenni hozzám.

Az nem fordult meg Tracy fejében, hogy ha az apja magányos és frusztrált volt, a lánya molesztálása helyett lett volna más lehetősége. Sok agresszorhoz hasonlóan, Tracy apja is a családon belül, a lányánál próbálta meg pótolni az érzelmi hiányát. Amikor a szülő ilyen eltorzult módon igénybe veszi a gyerekét, hogy saját érzelmi szükségleteit kielégítse, a helyet könnyen szexualizálódik, ha a felnőtt nem képes úrrá lenni az ösztönein.

A sokarcú kényszer

A szülő-gyerek kapcsolat, jellegéből fakadóan, rengeteg lelki kényszerre ad lehetőséget. Tracy apjának nem volt szüksége rá, hogy a lányát szexuális kapcsolatra kényszerítse:

Bármit megtettem volna, hogy boldoggá tegyem. Mindig rettegetem, amikor azokat a dolgokat művelte velem, de legalább nem volt erőszakos.

A Tracyhez hasonló áldozatok, akiket nem kényszerítettek fizikailag, gyakran alábecsülik az elszenvedett sérüléseket, mivel nem ismerik fel, hogy az érzelmi erőszak éppen annyira romboló hatású, mint a testi erőszak. A gyerekek természetüktől fogva szeretnek és bíznak, ezért könnyű célpontot jelentenek a nélkülöz 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 egyik kliensem hét éves volt, amikor az apja örökbeadással fenyegette meg, ha nem enged szexuális követeléseinek. Egy kislány számára az a gondolat, hogy többé nem láthatja a családját és a barátait, eléggé rettenetes ahhoz, hogy bármire rávehető legyen.

Az incestusagresszorok ezenkívül fenyegetésekkel biztosítják az áldozatok hallgatását is. Néhány példa a legáltalánosabb fenyegetésekre:

Ha elárulod, megöllek.

Ha elárulod, megverlek.

Ha elárulod, anya rosszul lesz.

Ha elárulod, az emberek téged néznek bolondnak.

Ha elárulod, senki sem hisz neked.

Ha elárulod, anya mindkettőnkre mérges lesz.

Ha elárulod, életed végéig gyűlölni foglak.

Ha elárulod, engem börtönbe csuknak, és nem lesz, aki eltartja a családot.

Az ilyen jellegű fenyegetések érzelmi zsarolást jelentenek, kihasználva a naiv áldozat félelmét és kiszolgáltatottságát.

A lelki kényszerítés mellett számos agresszor *testi* erőszakot is alkalmaz, hogy a gyereket incestusnak vesse alá. Az incestusáldozatok ritkán részesülnek szeretetben amellet, hogy szexuális erőszaknak is ki vannak téve. Előfordulhat, hogy pénzt vagy ajándékot kapnak, vagy különleges bánásmódban részesülnek, de többségük érzelmi és gyakran testi erőszakot is elszenved.

Liz így emlékszik vissza, mi történt, amikor megpróbált ellenállni gyülekezetvezető mostohaapjának:

A gimnazista éveim közepe felé vettem a bátorságot, hogy megmondjam neki, többet nem jöhet be a szobámba. Dührohámot kapott, és fojtogatni kezdett. Aztán nekiállt üvöltözni, hogy Isten nem akarja, hogy saját magam hozzam meg a döntéseim. Az Úr akarata az, hogy ő [a mostohaapám] döntsön helyettem. Mintha csak az Isten azt akarta volna, hogy lefeküdjön velem. Mire abbahagyta a fojtogatást, már alig kaptam levegőt. Annyira megrémültem, hogy hagytam, hogy ott nyomban megtegye velem.

Miért nem mondják el a gyerekek?

Az incestusáldozatok 90%-a soha senkinek nem mondja el, mi történt vagy történik velük. Nemcsak azért hallgatnak, mert félnek hogy maguknak is fájdalmat okoznak hanem jórészt azért is, mert attól tartanak, ha az egyik szülőt bajba sodorják, szétesik a család. Akármilyen félelmetes is az incestus, a csal.ul szétrombolásáért érzeti felelősség még annál is rosszabb. A csa-

lád iránti lojalitás a legtöbb gyerek életében hihetetlenül óriási • rejű, függetlenül attól, mennyire romlott a család.

A harminchat éves, dinamikus, vörös hajú Connie, aki egy **nagy** banknál dolgozik hitelügyintézőként, a lojális gyerek klaszszikus esete volt. A féjelme, hogy az apjának fájdalmat okozhat, fa elveszítheti a szeretetét, erősebb volt, mint az a vágya, hogy a **maga** számára segítséget kérjen:

Utólag belátom, hogy akkor feküdt le velem, amikor csak megkívánt. Azt mondogatta, ha bárkinek is szólok, az a család végét jelentené, az anyám elzavarná, és nem lenne többé apukám, meg hogy nevelőtthonba kerülnek, és mindenki gyűlölne a családban.

Azokban a ritka esetekben, amikor az incestus napvilágra kerül, a családi egység *ténylegesen* felbomlik. Az incestus felcfdé- lét sok család nem képes túlélni. Még ha a család felbomlása a gyerek érdekeit szolgálja is, a gyerek minden esetben felelősnek érzi magát ezért a törésén. Ez tovább súlyosbítja a ránehezédő, amügy is nyomasztó érzelmi terhet

A szavahibetőség problémája

A szexuálisan gyötört gyerekek felismerik, hogy agresszoraik szava mellett az övék mit sem számít. Mellékes, hogy a szülő alkoholista, rendszeresen munkanélküli, vagy erőszakosságra hajlamos, társadalmunkban a felnőtt szava szinte mindig hihetőbb, mint a gyereké. Ha a felnőtt bizonyos fokig még sikeres is az életben, a szavahibetőségbeli különbségből áthidalhatatlan szakadék lesz.

Dant, a negyvenöt éves repülőkonstruktört az apja ötéves korától egészen a főiskola kezdetéig gyötörte szexuálisan:

Már kiskoromban tudtam, hogy senkinek nem szólhatok arról, mit művel velem az apám. Az anyámat teljesen az uralma alatt tartotta, és tudtam, hogy az soha az életben nem hinne nekem. Az apám menő üzletember volt, mindenkit ismert, aki számított. El tudja képzelni, hogy elhitetem az emberekkel, hogy ez a nagyfőnök szinte minden este leszopatja magát a hatéves fiával a fürdőszobában? Ki hitt volna nekem? Mind azt gondolták volna, hogy be akarom mártani az apámat, vagy ilyesmi. Egyszerűen nem győzhettem.

Dan szörnyű csapdában volt. Nemcsak molesztálták, hanem ráadásul az azonos nemű szülő tette ezt vele. Ez egyrészt tetézte a szegényét, misrészét erősítette azt a meggyőződését, hogy senki nem hisz majd neki.

Az apa-fiú incestus sokkal gyakoribb, mint azt legtöbben hinnénk. Ezek az apák többnyire heteroszexuálisnak tűnnek, „valószínűleg erős homoszexuális késztetések vezérlik őket. Ahelyett, hogy beismernék az igazi érzéseiket, megházasodnak, és szülők lesznek. Mivel nem találnak módot valódi szexuális irányultságuk kiélésére, elfojtott késztetéseik addig erősödnek, míg végül nem tudnak tovább uralkodni rajtuk.

Dan apjának támadásai negyven évvel ezelőtt kezdődtek, amikor az incestust (csakúgy, mint a homoszexualitást!) tévhitek éj mítoszok övezték. A legtöbb incestusáldozathoz hasonlóan Dan is érezte, milyen reménytelen segítséget kérnie, hiszen abszurdnak tűnik, hogy egy, az apja társadalmi pozíciójában lévő férfi ilyen bűncselekményt képes elkövetni. Mindegy, mennyire mérgezők a szülők, a hatalom és a szavahihetőség szempontjából monopohelyzetben vannak.

„Olyan mocskosnak érzem magam”

Az incestusáldozat szégyene semmihez nem fogható. Még a nagyon fiatal áldozatok is tudják, hogy az incestust titokban kell tartani. Akár megmondják nekik, akár nem, hogy hallgassanak, érzik, hogy az agresszor tiltott és szégyenteljes cselekedetet követ el. Még ha túl kicsik is ahhoz, hogy felfogják a szexualitást, tudják, hogy erőszakot követnek el ellenük. Pizskosnak érzik magukat.

Ahogy a verbális és fizikai erőszakot elszenvedett gyerekek internalizálják az őket ért vádakat, ugyanúgy az incestusáldozatok is. Az incestus esetében azonban 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. Amellett, hogy valahogy meg kell birkóznia a tényleges incestussal, az áldozatnak arra is ügyelnie kell, nehogy rajtakapják és felfedjék, mennyire „mocskos és undorító” ember.

Liz rettegett attól, hogy fény derül bűnösségére:

Csak tízéves voltam, de már akkor utolsó kurvának éreztem magam. Be akartam árulni a mostohaapámat, de attól féltem, mindenki, még anya is utálni fog majd érte. Tudtam, hogy mindenki azt gondolná, rossz vagyok. Nem bírtam elviselni a gondolatát, hogy gonosznak tartanak, még ha én annak éreztem is magam. Így az egészet magamba fojtottam.

A kívülállók nehezen értik meg, hogy érezhet büntudatot egy tízéves gyerek, amikor a nevelőapja az, aki kényszeríti, hogy köztüljön vele. A válasz természetesen abban rejlik, hogy a gyerek nem akarja rossznak látni a szülőt, akiben megbízik. Valakinek vállalnia kell a felelősséget ezekért a gyalázatos, megalázó, borzasztó cselekedetekért, és mivel ez a személy nem lehet a szülő, ezért szükségszerűen a gyerek az.

A mocskosság, a bűnösség és a felelősség érzése iszonyatos pszichológiai elszigeteltségbe taszítja az incestusáldozatokat. Teljesen egyedül érzik magukat mind a családban, mind a világban. Ugy gondolják, senki nem hiszi majd el szörnyű titkukat, ez a titok azonban annyira beárnyékolja az életüket, hogy gyakran abban is meggátolja őket, hogy barátokat szerezzenek. Az elszigeteltség pedig visszakényszerítheti őket az agresszorhoz, aki gyakran az egyetlen személy, akitől figyelemben részesülnek, akármilyen perverz is az.

Ha az áldozat bármilyen örömet érez az incestus során, az csak növeli szégyenérzetét. Több, incestust átélt felnőtt emlékszik, hogy az élmény szexuálisan izgató volt, annak ellenére, hogy elbizonytalanodtak, és zavarban érezték magukat. Ezeknek az áldozatoknak később még nehezebb megszabadulniuk a felelősség érzésétől. Tracy valójában orgazmust is átélt. Így beszélt erről

Tudtam, hogy helyleien, ami történik, de jó érzés volt. Az a fickó egy személtáda volt, amiért ezt művelte velem, de én éppolyan bűnös vagyok, mint ő, mert élveztem.

Már azelőtt is hallottam ezt, de még mindig szívet lépő volt a számomra. Ugyanazt mondlam Tracynek, amit korábban a többieknek is:

Semmi baj nincs azzal, hogy élvezte az izgatást. A testéi biológiailag arra programozták, hogy élvezze ezeket az érzéseket. De az, hogy jó érzés volt, nem teszi helyessé, amit ő művelt, magái pedig nem leszi rossz. Akkor is áldozat volt. Mint felnőttnek, az ő kötelessége lett volna, hogy uralkodjon magán, attól függetlenül, hogy maga mit érzeti.

Van még egy fajta büntudatérzés, amely sajátosan jellemző számos incestusáldozatra: az apa elválasztása az anyától. Az

apa–lány incestus áldozatai gyakran említik, hogy úgy érezték, mintha ők lennének az „a másik nő”. Ez, természetesen, még jobban megnehezítette, hogy segítséget kérjenek az egyetlen embertől, akitől okkal várhatták volna – az anyjuktól. Inkább az volt az érzésük, hogy elárulják az anyjukat, és ez tovább mélyítette büntudatukat.

Esztelen féltékenység: „Te bozzám tartozol”

Az incestusáldozat és az agresszor között abnormális és intenzív szimbiózis alakul ki. Kiváltképp az apa–lány incestusra jellemző, hogy az apa rögeszmésen ragaszkodik a lányához, és eszelős féltékenységet érez annak fiú barátaival szemben. Előfordulhat, hogy megveri vagy verbálisan támadja a lányát, így téve egyértelművé: csak egyetlen emberhez tartozik: apuhoz.

Ez a rögeszme drámai torzulásokat okoz a normális gyerek- és kamaszkori fejlődési szakaszokban. Ahelyett, hogy képessé válna fokozatosan függetlenedni a szüleitől, az incestus áldozata egyre erősebben kötődik az agresszorhoz.

Tracy tisztában volt azzal, hogy apja féltékenysége abnormális, de azt nem látta át, mennyire kegyetlen és lealacsonyító, mivel összekeverte a szeretettel. Az incestusáldozatok körében gyakori, hogy a féltékenységet összetévesztik a szeretettel. Ez nemcsak azt nehezíti meg számukra drámai módon, hogy felfogják: ők valójában áldozatok, hanem életük későbbi szakaszában a szeretettel kapcsolatos elvárásaikat is eltorzítja.

A legtöbb szülő szorongást érez, amikor a gyereke randevúzni kezd, és kötődni kezd a családon kívül más személyekhez is. Az incestuózus szülő azonban árulásnak, elutasításnak, hűtlenségnek, sőt elhagyásnak éli meg ezt a normális fejlődési szakaszt. Tracy apja tipikusan reagált – haraggal, vádaskodással és büntetéssel:

Amikor randizni voltam, későig fennmaradt, és ahogy hazaértem, rögtön nekem támadt. Faggatott, hogy kivel mentem el, mit műveltem vele, hol hagytam, hogy hozzám nyúljon, és hogy engedtem-e, hogy a számba dugja a nyelvét. Ha csak rajtakapott, hogy búcsúpuszit adok egy fiúnak, kijött a házból, és azt üvöltötte, „kiírva”, és elijesztette a srácot.

Amikor az apja ocsmány és sértő szavakkal illette Tracyt, azt lette, amil sok incestuózus apa lesz: elhárította magától a rossz-szaság, a gonoszság és a felelősség érzéséi, és mindezt rávelítelte a lányára. Más agresszorok viszont gyöngédséggel láncolják magukhoz az áldozatukat, amivel még nehezebbé teszik a gyerekek számára, hogy a bűntudat és a szeretet ellentmondásos ér-zéseit feloldják.

„Te vagy a mindenem”

A negyvenhat éves, érzékeny és feszült Dong, aki gépkészlő-kém dolgozott, azért fordult hozzám, mert különféle szexuális nehézségekkel, többek között gyakori impotenciával küszködött. Az anyja hétéves korától tinédzser éveit végéig molesztálta.

Addig játszott a nemi szenemmel, amíg orgazmusom nem lett. De mindig arra gondoltam, hogy nem történt közöszülés, így nem nagy ügy. Arra kényszerített, hogy én ugyanezt csináljam vele. Azt mondogatta, hogy én vagyok a mindene, és ő ilyen spécin fejezi ki a szeretetét. De amikor csak közeledni próbálok egy nőhöz, mindig úgy érzem, hogy megcsalom az anyámat.

Az óriási közös tilók szorosan az anyjához, láncolta Dougot. Ha az anyja beteges viselkedése összezavarta is a fiút, az üzcnel egy-

értelmű volt: ő az egyetlen nő az életében. Ez az üzenet sok szempontból éppen olyan romboló volt, mint maga az incestus. Következésképpen, amikor Doug le akart válni, hogy felnőttként kapcsolatot létesítsen más nőkkel, a hűtlenség érzése és a bűntudat iszonyúan kikezdte érzelmi egészségét és szexualitását.

A lefojtott vulkán

Sok incestusáldozat csak úgy képes túljutni a korai traumákon, hogy pszichológiai védőburkot épít, és mélyen a tudatalanba süllyeszti ezeket az emlékeket, hogy hosszú évekig vagy akár soha ne tudjanak felszínre törni.

Az incestusemlékek gyakran váratlanul és áradatszerűen térnek vissza valamilyen életesemény hatására. Voltak klienseim, akik arról számoltak be, hogy az emlékeiket gyerekszületés, házasság, egy családtag halála, valamilyen, az incestussal kapcsolatban látott vagy hallott műsor vagy a trauma álombeli újraélése hozta felszínre.

Az is gyakori, hogy ezek az emlékek valamilyen más problémához kapcsolódó terápiás munka során kerülnek elő, jóllehet sok áldozat még így is csak a terapeuta buzdítására hajlandó beszélni róluk.

Még ha felszínre jutnak is ezek az emlékek, sok áldozat pánikba esik, és igyekszik elnyomni őket azért, hogy egyszerűen nem hiszi el őket.

Terapeutaként az egyik legdrámaibb emocionális élményem Julie-hoz, egy negyvenhat éves biokémikushoz kötődik, aki egy nagy Los Angeles-i kutatóközpont munkatársa volt. Julie azután keresett fel, hogy hallotta az egyik, incestussal foglalkozó rádióműsoromat. Elmondta, hogy a bátyja nyolcéves korától tizenöt éves koráig molesztálta.

Bor/almas fantáziaképeim vannak arról, hogy meghalok vagy megőrülök, és intézetbe zárnak. Újabban a legtöbb időt ágyban töltöm, és a fejemre húzom a takarót. Csak akkor jövök ki a házból, ha dolgozni megyek, ott meg alig tudok helytállni. Mindenki nagyon aggódik miattam. Tudom, hogy az egész a bátyámmal függ össze, de egyszerűen képtelen vagyok beszélni róla. Ettől szinte megfulladok.

Julié nagyon törekeny alkat volt, szemmel láthatóan az összeomlás küszöbén állt. Egyik percben hisztérikusan nevetett, a másikban görcsös zokogásban tört ki. Szinte egyáltalán nem volt képes uralkodni a rátörő érzelmeken.

A bátyám először nyolcéves koromban erőszakolt meg. Tízennégy éves volt, és a korához képest nagyon erős. Azután heti három-négy alkalommal kényszerűt! A fájdalom annyira elviselhetetlen volt, hogy érzelmileg valahogy elszakadtam önmagamtól. Ma már úgy látom, hogy a bátyám őrült volt, mert megkötözött, és késsel, ollóval, borotvával, csavarhúzóval meg mindennel, amit csak talált, kínozott. Csak úgy voltam képes túlélni, hogy úgy tettem, mintha ez valaki mással történne.

Megkérdeztem, hol voltak a szülei, miközben ezek a borzalmak folytak.

A szüleimnek sosem mondtam el, hogy mit csinál velem Tommy, mert megfenyegetett, hogy megöl, és el is hittem neki. Az apám ügyvéd volt, napi 16 órát dolgozott még hétvégeken is, az anyám meg nyugtatókon élt. Egyikük sem védeti meg soha. Az apám arra a néhány órára, amíg otthon volt, nyugalmai és békét akart, és elvárta,

hogy anya gondját viselje. Az egész gyerekkorom nem más, mint egy nagy, fájdalmas emlékfolt.

Julie súlyos sérüléseket szenvedett, a terápiától pedig rettegett, mégis összeszedte a bátorságát, és vállalta, hogy részt vesz az egyik incestuscsoportomban. A következő néhány hónapban keményen dolgozott, hogy felépüljön a bátyjától elszenvedett szexuális gyötres okozta sérülésekből. Érzelmi egészségi állapota észrevehetően javult ezekben a hónapokban, és többé már nem érezte, hogy kötéltańcot jár a hisztéria és a depresszió között. Mégis, javuló állapota ellenére, az ösztönöm azt súgta, hogy valami nincs rendben. Volt valami sötét és titkos dolog, ami rágta belülről.

Egyszer este zaklatottan érkezett a foglalkozásra. Hirtelen rátört egy emlék, amely rettegéssel töltötte el:

Tegnapelőtt este tisztán felvillant egy emlék arról, hogy az anyám orális szexre kényszerített. Szerintem az örület határán járok. Valószínűleg a bátyámmal kapcsolatban is csak képzelődtem. Ez egyszerűen nem fordulhatott elő az anyámmal. Az igaz, hogy egész nap ki volt akadva, de ezt csak nem tehette velem. Tényleg kezd megbomlani az agyam. Kórházba kellene utalnia.

Azt mondtam: „Drágám, ha a bátyjáról csak kitalálta az egészet, hogy lehet, hogy ennyire jobban lett a terápia hatására?” Ebben látott némi értelmet. Tovább folytattam: „Ezek a dolgok nemcsak úgy kipattannak az emberek fantáziájából. Ha mind ezekre a dolgokra visszaemlékszik az anyjával kapcsolatban, az azt jelenti, hogy erősebb, mint korábban – most jobban meg tud velük birkózni.”

Elmagyaráztam Julie-nak, hogy nagyon jól működik tudattalanjának védőfunkciója. Ha erre az epizódra akkor emlékezett volna vissza, amikor annyira gyenge volt az első találkozásunk-

kor, lehet, hogy érzelmileg összeomlott volna. De azzal, hogy a csoportban dolgozott, érzelmi háztartása stabilizálódott. A tudatalanja azért engedte felszínre jutni ezt az elfojtott emléket, mert már kész volt arra, hogy feldolgozza.

Nagyon kevesen ejtenek szót az anya-lány inccstusról, pedig legalább egy tucat ilyen áldozatot kezeltem. Úgy tűnik, ennek a mozgatórugója a groteszk módon eltorzult vágyakozás a gyöngédségre, fizikai kontaktusra és szeretetre. Azok az anyák, akik ilyen módon képesek felrúgni a normális anyai kötelet, általában érzelmileg rendkívül zavartak, és gyakran elmebetegek

Julie-t az sodorta az összeomlás szélérc, hogy az emlékei elfojtásával küszködött. Mégis, bármilyen fájdalmas és felzaklató volt ezeknek az emlékeknek a felszínre hozása, rajtuk keresztül vezetett az út Julié fokozatos felépüléséhez.

Kettős élet

Az inccslusáldozalokból gyakran kitűnő „komédiások” válnak. Belső világukban annyi rettegést, zavarodottságot, szomorúságot, magányt és elszigeteltséget hordoznak, hogy a külvilág felé sokan hamist ént alakítanak ki, és úgy tesznek, mintha minden a legnagyobb rendben volna. Tracy meglehetősen éleslátással beszélt „mintha”-szcmélyiségéről:

Úgy éreztem, mintha két ember lakna a testemben. A barátaimmal közvetlen és barátságos voltam. De amint be léptem a lakásunkba, remetévé változtam. Sírógörceim voltak, és egyszerűen nem múltak el. Utáltam a családommal lenni, mert meg kellett játszanom, hogy minden rendben van. El sem tudja képzelni, milyen nehéz volt állandóan ezt a kettős szerepet játszani. Néha úgy éreztem, hogy szinte minden erőmet kiszívta.

Dannek is kijárt volna egy Oscar-díj. Így írta le a helyzetét:

Iszonyú büntudatom volt amiatt, amit az apám művelt velem esténként. Pusztá tárgyának éreztem magam. Utáltam magamat. De boldogságot színleltem, a családban pedig senki nem gyanított semmit. Aztán hirtelen megszűntek az álmaim. A sírást is abbahagytam. Úgy tettem, mintha boldog kölyök lennék. Én voltam az osztály bohóca, és jól zongoráztam. Imádtam másokat szórakoztatni... mindent elkövettem, hogy szeressenek. De belül csupa fájdalom voltam. Tizenhárom éves koromra zugivó lett belőlem.

Dan attól, hogy másokat szórakoztatott, valamennyire érezhette, hogy elfogadják, és sikere van. Mivel azonban igazi énje szenvedett, valójában szinte alig érzett igazi örömet. Ez az ára annak, ha valaki hazugságban él.

A csendestárs

Az agresszor és az áldozat egyaránt jól alakítják szerepüket, és ezzel megőrzik a titkukat. Ám mi a helyzet a másik szülővel?

Amikor gyerekkorukban szexuális zaklatást elszenvedett felnőtteket kezdtem kezelni, azt tapasztaltam, hogy sok lány, aki az apja áldozata volt, jobban haragszik az anyjára, mint az apjára. Sok áldozat kínlódott a gyakran válasz nélkül hagyott kérdéssel: mennyit tudott az anyja az incestusról? Sokan meg voltak győződve róla, hogy az anyjuknak valamit tudnia kellett, hiszen egyes esetekben a szexuális zaklatás jelei nyilvánvalóak voltak. Mások szerint az anyjuknak tudnia *kellett volna* róla, észre kellett volna vennie a lánya megváltozott viselkedését, *érzékelnie* kellett volna, hogy valami nincs rendben, és jobban oda kellett volna figyelnie, hogy mi folyik a családban.

Tracy, aki meglehetősen tárgyyszerűen írta le, hogyan jutott el biztosítási ügynök apja a lánya vetkőztes közbeni meglesésétől a nemi szenei cirógalásáig, többször is elsírta magát, amikor az anyjáról beszelt:

Úgy látszik, állandóan haragszom az anyámra. Szerettem és gyűlöltem is egyszerre. Itt van ez a nő, aki látta, hogy folyton depressziós vagyok, hisztériásán sírok a szobámban, és soha egyetlen rohadt szót nem szólt. El tudják hinni, hogy egy épeszű anya nem találja furcsának, hogy a lánya állandóan sír? Nem mondhattam meg neki csak úgy, mi történt, de talán ha megkérdezte volna... nem tudom. **Lehet**, hogy akkor sem tudtam volna beszélni róla. Istenem, bárcsak rájött volna, mi művel velem az apám!

Tracy olyan kívánságnak adott hangot, amelyet már több ezer incestusáldozattól hallottam: hogy valahogy, valaki - elsősorban az anyjuk - bárcsak felfedezné az incestust anélkül, hogy nekik kellene az elmondásával járó fájdalmat elszenvedniük.

Egyetértettem Tracyvel, hogy valóban hihetetlen, mennyire érzéketlen volt az anyja a lánya boldogtalanságára, viszont ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy tudomása volt arról, mi történik.

Az incestus sújtotta családokban háromféle anya található: az, aki valóban *nem* tudja, az, aki *talán* tudja, és a/, aki *tényleg* tudja.

Lehetséges lenne, hogy egy anya incestustól terhelt családban él, és nem tud róla? Több elmélet szerint nem lehetséges, és **valamiképpen** minden anya megérezné az incestust. Ezzel nem értek egyet. Meggyőződésem, hogy vannak olyan anyák akik valóban nem tudnak róla.

Az anyák második típusát a klasszikus csendestárs alkolia. Szemellenzőt visel. Látszanak az incestus jelei, mégis úgy dönt, nem vesz rólok tudomást, abban a tévhitben, hogy így megvédi saját magát és a családját

A legelítendőbb az utolsó típus: az az anya, aki a gyerekeitől tudomást szerez a molesztálásokról, de semmit nem tesz ellenük. Amikor ilyesmi előfordul, az áldozatot kétszeresen hagyják cserben.

Liz tizenhárom éves korában kétségbeesett kísérletet tett, hogy beszéljen az anyjával mostohaapja egyre durvább szexuális támadásairól:

Csapidában éreztem magam. Azt hittem, ha elmondom az anyámnak, legalább beszél majd velem. Majdnem összeesett a sírástól, és azt mondta... sosem felejttem el a szavait: „Miért mondd ezt el nekem, miben mesterkedsz? Kilenc éve élek együtt a mostohaapáddal. Tudom, hogy nem lenne képes ilyesmire. Gyülekezetet vezet. Mindenki tisztel bennünket. Biztos csak álmodtad az egészet. Miért akarod tönkretenni az életemet? Az Isten megbüntet majd.” Nem hittem a fülemnek. Annyi erőfeszitésembe telt az, hogy egyáltalán képes legyek elmondani neki, ő pedig elfordult tőlem. A végén én vigasztaltam meg.

Liz elsírta magát. Perceken át ölelgettem, míg megszabadult a fájdalomtól és a gyásztól, amit anyjának az igazságra adott túlságosan is tipikus reakciója okozott benne. Liz anyja klasszikus csendestárs volt – passzív, függő és infantilis személyiség. Rögeszmésen lekötötte saját túlélése és a család sértetlensége. Ebből eredően arra volt szüksége, hogy mindent letagadjon, ami feldúlhatja a családi békét.

Sok csendestárs maga is erőszaknak volt kitéve gyerekkorában. Szenvet a rendkívül gyenge önbecsüléstől, és előfordulhat, hogy újraéli gyerekkori küszködéseit. Általában képtelen kezelni minden olyan konfliktust, amely a status quót fenyegeti, mivel nem akar szembesülni saját félelmeivel és függőségével. Mint az gyakran megesik, végül Liz volt az, aki érzelmileg gondját viselte

az anyjának, még ha neki magának volt is leginkább szüksége támogatásra.

Vannak anyák, akik a lányukat valójában beletaszítják az incestusba. Debra, aki Lizzel együtt járt egy incestuscsoportba. Különösen sokkoló történetet mesélt el:

Az emberek szerint csinos vagyok - tudom, hogy a férfiak folyton bámulnak -, de szinte egész életemben arra gondoltam, olyan vagyok, mint az a lény az *.4 nyolcadik utas a halálban*. Mindig olyan nyálkásnak és undorítósnak éreztem magam. Az apám éppen elég ocsmányságot művelt velem, de az igazi fájdalmat az anyám okozta. Ő volt a közvetítő. Ő szervezte meg a helyet és az időpontot, sőt néha még a fejemet is az ölébe fogta, miközben az apám azt csinálta velem. Könyörögtem az anyámnak, hogy ne kényszerítsen erre, de csak annyit mondott „Kérlek, drágám, tedd meg értem. Nem vagyok elég neki, és ha nem adod meg neki, amit akar, keres magának egy másik nőt. És akkor mind a ketten az utcára kerülünk.”

Próbálok megérteni, miért tette az anyám, amit tett, de nekem is két gyerekem van, és úgy tűnik, ez a legfelfoghatatlanabb dolog, amit egy anya elkövethet.

Sok pszichológus úgy véli, hogy a csendestársak áttestálják a lányukra a feleség/anya szerepét. Ez mindenképpen igaz Debra anyja esetében, bár az szokatlan, hogy a szerepátviházás ennyire nyíltan menjen végbe.

Az én tapasztalatom az, hogy a legtöbb csendestárs nem is annyira átruházza a szerepét, mint inkább lemond saját személyes hatalmáról. Többnyire nem kényszeríti a lányát, hogy vegye át a helyét, hanem hagyja, hogy az agresszor az uralma alá vonja őt magát és a lányát is. Félelme és függőségi igénye felülkerekedik az anyai ösztönökön, így a lánygyermek védtelen marad

Az incestus öröksége

Minden olyan felnőtt, akit gyerekkorában molesztáltak, a reménytelen alkalmatlanság, értéktelenség és az eredendő romlottság átható érzését hurcolja magával a gyermekkorból. Függetlenül attól, hogy a felszínen mennyire másnak tűnik az élete, minden, már felnőtt incestusáldozat közös öröksége egy tragikus hármasság: a mocskosság, a sérültség és a másság. Connie életében súlyos torzulásokat okozott ez a három érzés. Így beszélt erről:

Iskoláskoromban sokszor úgy éreztem, hogy szinte a homlokomra van írva: „incestusáldozat”. Még most is gyakran az az érzésem, az emberek belém látnak, és látják, milyen undorító vagyok. Nem olyan vagyok, mint más. Nem vagyok normális.

Az évek során más áldozatok „elefántembernek”, „űrből jött szörnyetegnek”, „futóbolondnak” vagy „a föld legalja söpredékénél is aljasabbnak” nevezték magukat.

Az incestus egyfajta lelki rákbetegséget okoz. Nem halálos, de szükség van a kezelésére, ami időnként fájdalommal jár. Connie-t több mint húsz éven át gyötörte a kór. Szörnyű hatással volt az életére, elsősorban a kapcsolataira.

„Nem tudom, milyen érzés szeretetben élni”

Az önutálat Connie-t egy sor lealacsonyító kapcsolatba sodorta a férfiakkal. Mivel kapcsolatát az első férfival (az apjával) az árulás és a kizsákmányolás határozta meg, a lelkében szorosan összefonódott a szeretet és az erőszak. Felnőttként olyan férfiakhoz vonzódott, akik lehetővé tették, hogy újraélje a családi forgatókönyvet. A törődésre és a másik tiszteletben tartására épülő,

egészséges kapcsolat természetellenesnek hatott volna, és ellentétes lett volna az önmagáról alkotott képpel.

A legtöbb incestusáldozat fokozott nehézségekkel küszködik felnőttkori szerelmi kapcsolataiban. Ha az áldozatnak véletlenül mégis sikerül szerető partnert választania, a múlt kísérteti rendszerint megmérgezik a kapcsolatot – mégpedig gyakran a szexualitás területén.

Megfosztva a szexualitástól

Az incestustól elszenvedett trauma súlyosan kihatott Tracy házasságára, amelyet egy kedves és gondoskodó férfival kötött. Így beszélt erről:

A kapcsolatom Daviddel darabokra hullik. Remek férfi, de vajon meddig tűri ezt még? A szex egyszerűen rettenetes. Mindig is az volt. Már ahhoz sincs kedvem, hogy színleljem. Utálom, ha hozzám ér. Bárcsak ne találták volna ki a szexet!

Gyakori, hogy az áldozat viszolygva gondol a szexre. Az incestusra adott normális reakcióról van szó. A szex a fájdalom és az árulás kitörölhetetlen emlékét idézi fel. Az áldozat fejében megszólal a hang: „A szex mocskos, a szex rossz... Szörnyű dolgokat műveltem kiskoromban... ha elkövetem őket, újra rossznak fogom érezni magam.”

Sok áldozat számol be arról, hogy nem képes szexuális kapcsolatra anélkül, hogy ne kísértének fel-felvillanó emlékképek. Megpróbál együtt lenni valakivel, akit szeret, de a fejében élénken újraéli az incestus traumáit. Aktus közben az incestus felnőtt áldozatai gyakran látják és hallják az agresszort, amint ott van velük a szobában. Ezek a bevillanó emlékképek az

összes, magukkal kapcsolatos negatív érzést felidézük, és kioltják szexuális vágyukat.

Más áldozatok, Connie-hoz hasonlóan, megalázó módon élik szexualitásukat, mivel az a hiedelem alakult ki bennük, hogy ők csak a szexre jók. Meglehetősen sok férfi aludt le velük egy kis szeretetért cserébe, sok áldozat mégis visolyog a szextől.

Miért érzem magam rosszul a jó érzésektől?

Még ha a felnőttkori áldozat képes is szexuálisan reagálni és orgazmust érezni (márpedig sokan képesek), szexuális érzéseit akkor is büntudat kíséri, ami megnehezíti, sőt lehetetlenné teszi, hogy élvezze a szexet. A büntudat elrontja a kellemes érzéseket.

Tracyvel ellentétben, Liz nagyon is jól reagált szexuálisan, de a múlt szellemei nem kevésbé gyötörték:

Sokszor van orgazmusom. Mindenféle módon imádom a szexet. De utána nagyon rosszul érzem magam, teljesen depressziós leszek. Amikor túl vagyok rajta, nem akarom, hogy hozzám érjenek és megöleljenek. Nem akarom, hogy a férfi a közelemben legyen. A partnereim nem tudnak mit kezdeni velem. Előfordul, hogy amikor különösen élvezem a szexet, utána arról fantáziálok, hogy öngyilkos leszek.

Bár Liz érezte a szexualitás örömét, mégis az önutálat heves érzéseitől szenvedett. Ennek következtében vezekelnie kellett az örömeért, és azzal büntette magát, hogy még az öngyilkosságról is fantáziált. Mintha ezekkel az önmegalázó érzésekkel és fantáziaképekkel valahogy kompenzálhatta volna „bűnös” és „gyalázatos” szexuális felajzottságát.

„Nem tudom eléggé megbüntetni magam”

Az előző fejezetben láttuk, hogy a fizikai erőszakot elszenvedett áldozatok hogyan fordítják önmaguk - vagy egyes esetekben mások - ellen a fájdalmukat és a haragjukat. Az incestusáldozatok ugyanezt a sémát követik. Elfojtott haragjuknak és feldolgozatlan gyászuknak sokféle módon találnak levezetést

A depresszió rendkívül gyakori kifejeződése az elfojtott incestuskonfliktusoknak. Az általános szomorúságtól a szinte teljes mozgásképtelenségig terjedhet.

Az incestusáldozatok, főleg a nők. aránytalanul nagy számban híznak el felnőttkorukra. A megnövekedeti testsúly kettős célt szolgál: 1. az áldozat azt képzelettel, ezzel távol tarthatja a férfiakat, 2. a testtömeg az erő és a hatalom hamis illúzióját kelti. Sok áldozat megrémül, amikor lefogy néhány kilót, mivel ettől újra tehetetlennek és kiszolgáltatottnak érzi magát.

Az áldozatoknál ezenkívül gyakori az ismétlődő fejfájás. Ezek a fejfájások nemcsak az elfojtott harag és szorongás megnyilvánulásai, hanem az önbüntetés egy formáját is képezik.

Sok az olyan incestusáldozat, aki alkohol- és kábítószer-morba menekül, ami átmenetileg kioltja a veszteség és az üresség érzését. Ezzel azonban csupán halogatja a problémával való szembesülést, amivel meghosszabbítja a szenvedéseit.

Ezenkívül sok az olyan incestusáldozat, aki a világban keresi a büntetést. Ezek az áldozatok szabotálják a kapcsolataikat, és büntetést akarnak azoktól, akiket szeretnek. Rosszul viselkednek a munkahelyen, ahol a kollégáktól vagy a főnökeiktől várják a büntetést. Néhányan erőszakos bűncselekményeket követnek el, ezzel érdemelve ki a társadalom megtorlását. Mások prostituáltak lesznek, akik a striciktől, a kuncaftoktól - vagy akár lentől - „érdemlik” ki a büntetést.

Ezúttal jobb lesz

Megmagyarázhatatlan paradoxon, hogy bármennyire is fájdalmas volt (és marad) az életük, az incestusáldozatok között sokan vannak, akik fenntartják a szimbiózist mérgező szüleikkel. A fájdalmukat ezek a szülők okozzák, ám az áldozatok még mindig tőlük várják, hogy enyhítsék azt. A felnőtt incestusáldozatok nagyon nehezen adják fel a boldog család mítoszát.

Az incestus egyik legsúlyosabb öröksége az a soha véget nem érő keresés, amely a szülői szeretet és elfogadás kincsesládáját megnyitó bűvös kulcsért folyik. Ez a keresés lehetetlen álomba sülyesztí az áldozatot, és meggátolja, hogy tovább lépjen az életben.

Liz a következőképpen foglalta ezt össze:

Folyton arra gondolok, hogy egy nap majd azt mondják: „Csodálatos vagy, és olyannak szeretünk, amilyen vagy.” Még ha tudom is, hogy a nevelőapám pedofil, és bár az anyám őt választotta, és nem védett meg... mintha arra lenne szükségem, hogy *ők* bocsássanak meg *nekem*.

A család legegészségesebb tagja

Sokan megrökönyödnek, amikor azt állítom, hogy az incestusáldozatok, akiket kezeltem, családjuk legegészségesebb tagjai. Elvégre többnyire az áldozat az, akin a tünetek – önutálat, depresszió, destruktív magatartásformák, szexuális problémák, öngyilkossági kísérletek, kábítószeres/alkoholizmus – jelentkeznek, miközben a család többi tagja ránézésre gyakran egészségesnek tűnik.

Ennek ellenére viszont az áldozat az, aki végül a legtisztábban látja az igazságot. Arra kényszerítették, hogy feláldozza magát, és ezzel elfedje a családi rendszerben uralkodó abnormalitást és fe-

szükséget. Egész életében ő hordozta a családi titkot. Iszonyai érzelmi fájdalommal élt együtt, hogy megvédje a jó család mítoszát. Am éppen ez a fájdalom és konfliktus az, ami az áldozatni rendszerint arra készíteti, hogy segítségért forduljon. A szülei ezzel szemben szinte mindig kitartanak a tagadás és az elhárító mechanizmusok mellett. Nem hajlandók szembenézni a valósággal.

Terápiával a legtöbb áldozat képes visszanyerni méltóságát es hatalmát. A probléma felismerése és a segítségkérés nemcsak a lelki egészség, hanem a bátorság jele is.

MIÉRT VISELKEDNEK ÍGY A SZÜLŐK?

A család mint rendszer

Mindannyian a családnak nevezett olvasztótégelyben formálódunk. Az utóbbi években ismertük fel, hogy a „család” több, mint a rokonok összessége. A család rendszert képez, egymással kölcsönösen kapcsolatban álló emberek csoportját, amelyben minden egyes személy mélyreható és gyakran rejtett befolyást gyakorol a többiekre. A szeretet, a féltékenység, a büszkeség, az öröm, a bűntudat komplex hálózatáról van szó – az emberi érzelmek teljes skálájának állandó hullámvázáról. Ezek az érzelmek a családi attitűdök, sajátos látásmódok és kapcsolatok zavaros tengeréből bugyborékolnak elő. És a tengerhez hasonlóan, a családi rendszer belső működéséből vajmi kevés látható a felszínen. Minél mélyebbre merülünk, annál több tárul fel belőle. Az ön gyerekkorában a családi rendszer képezte a teljes valóságot. Arról, hogy ön kicsoda valójában, és milyen kapcsolatot kell tartania másokkal, annak alapján döntött, hogy a családi rendszerben milyen világgépet sajátított el. Ha mérgező szülei voltak, valószínűleg olyan döntései voltak, mint például: „Nem bízhatok meg senkiben”, „Nem érdelek szeretetet”, vagy „Soha nem viszem semmire.” Ezek önkárosító döntések voltak, amelyeken változtatnia kell. *Képes* rá, hogy sok ilyen korábbi döntést megváltoztasson, és ezzel átírja a sorskönyvét is. Először azonban azazal kell tisztában lennie, hogy az érzéseit, az életmódját és a gondolkodását milyen mértékben formálta az a családi rendszer, amelyben élt.

Ne feledje, hogy a szüleinek is voltak szülei. A toxikus családi rendszer olyan, mint egy tömeges karambol az autópályán: a

sérülések generációról generációra öröklődnek benne. Ezt a rendszert nem az ön szülei találták fel – az ősei által továbbadott érzelmek, szabályok, interakciók és hiedelmek felhalmozódásának eredményeként jött létre.

Hiedelmek: csak egyetlen igazság létezik

Ha át akarunk látni egy toxikus családi rendszerben uralkodó zavart és káoszt, 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. Az egyik családban például úgy vélekedhetnek, hogy a gyerekek érzelmei fontosak, míg egy másik családban a gyerekek másodrendű állampolgároknak számítanak. Ezek a hiedelmek határozzák meg attitűdjeinket, ítéleteinket és látásmódunkat. Hihetetlenül nagy az erejük. Ezek alapján döntjük el, hogy mi jó és helyes vagy rossz és helytelen. Ezek a hiedelmek határozzák meg a kapcsolatokat, a morális értékeket, a nevelést, a szexualitást, a pályaválasztást, az erkölcsi magatartást és a pénzhez való viszonyt. Ezek formálják a család viselkedését. A megfelelően érett és gondoskodó szülőket olyan hiedelmek vezérik, amelyek minden családtag érzéseit és szükségleteit figyelembe veszik. Szilárd alapot képeznek a gyerek fejlődéséhez és későbbi függetlenségéhez. Az ilyen hiedelmek közé tartozik például az, hogy „a gyerekek joga van nem egyetérteni”, hogy „helytelen szándékosan fájdalmat okozni a gyerekeknek”, vagy hogy „a gyerekek érezzék azt, hogy szabad hibát elkövetniük”. Ezzel szemben a mérgező szülők hiedelmei szinte minden esetben énközpontúak, és a saját önös érdekeiket szolgálják. Olyanmikben hisznek, mint például „a gyerekek minden körülmények között tiszteljék a szüleiket”, „csak kétféleképpen lehet a dolgokat csinálni: úgy, ahogy én gondolom, vagy rosszul”, vagy „a gyerekek legyenek szem előtt, de ne halljam a hangjukat”.

A mérgező szülői magatartás az ilyen jellegű hiedelmek talaján fejlődik ki.

A mérgező szülők ellenállnak minden olyan külső valóságnak, amely a hiedelmeiket megkérdőjelezi. Ahelyett, hogy megváltoznának, eltorzítják a realitást, hogy alátámasszák már kialakult vélelmeket. 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 felnőttéletükbe a szülők torz hiedelmeit.

Kétféle hiedelem létezik: a kimondott és a kimondatlan. A kimondott hiedelmeket közvetlenül fejezik ki, illetve kommunikálják. Nem maradnak rejtve, mindenki hallja őket. A kimondott hiedelmek gyakran jó tanácsnak álcázott kijelentések, amelyek azt fejezik ki, hogy mit „helyes”, „kell” vagy „illik” csinálni stb.

Az ilyen nyíltan kimondott hiedelmek előnye, hogy felnőttkorunkban konkrétan tudjuk, mivel kell megküzdenünk. Jóllehet ezek a hiedelmek beépültek személyiségünkbe, azonban az, hogy kimondjuk őket, megkönnyíti a vizsgálatukat, és az életünkhöz jobban illeszkedő hiedelmek kedvéért esetleg meg is válhatunk tőlük.

Például az a szülői hiedelem, hogy a válás helytelen dolog, arra kényszerítheti a lányt, hogy olyan házasságban éljen, amelyben nem kap szeretetet. Ezzel a hiedelemmel azonban szembe lehet szállni. A lány felteheti magának a kérdést: „Miért helytelen a válás?” És a válasz eredményeként, amelyet a kérdésre ad, esetleg elutasítja a szülők hiedelmét.

Nem ilyen könnyű megválni olyan hiedelmektől, amelyeknek a létezéséről nincs is tudomásunk. A kimondatlan hiedelmek alapvető életfelfogásunkat is meghatározhatják. Ezek a tudattalanunkban léteznek. Ezek azok a hiedelmek, amelyek abban fejeződnek ki, ahogy az apánk az anyákkal bánt, vagy ahogy a

szüleink velünk bánlak. Fonlos részéi képezik mindannak, amit a szüleink viselkedéséből megtanulunk.

Napon ritkán fordul elő, hogy egy család vacsora közben olyan hiedelmekről beszélget, mini „a nők másodrendű állam polgárok”, „a gyerekek áldozzák fel magukat a szüléikért”, „a gyerekek természetből fogva rosszak”, vagy „a gyerekek maradjanak inkompetensek. hogy továbbra is szükségük legyen a szüléikre” Még ha tudná is a család, hogy ezek a hiedelmek vezérlik, kevesen ismernék be. Ennek ellenére ezek a hiedelmek uralják számos család éleét, amelyben mérgező szülők élnek, és ezáltal katasztrofális hatást fejlenek ki a gyerekek élelére.

Michael - akii, amikor elköltözöl! otthonról, az anyja azzal fenyegetett, hogy szívrohamot kap - sokatmondó példával érzéke! tette a szülők kimondatlan hiedelmeit:

Éveken keresztül úgy éreztem, hogy rossz gyerek vagyok, mert Kaliforniába költöztem és megnősültem. Ténylegesei hittem, hogy ha az ember nem helyezi mindenek fölé a szüleit, akkor hitvány gyerek. Az öregeim soha nem mondták ezt ki nyíltan, de az üzenetei így is kristálytisztán vettem. Akármilyen szörnyen bánlak a feleségemmel, soha nem keltem a védelmére. Komolyan hittem, hogy egy gyereknek mindent el kell viselnie a szüleitől. Azt váriák tőlem, hogy csúszva-mászva kérjek tőlük bocsánatot. Én voltam a család kis hülyéje.

Michael szülei azt a hiedelmüket kommunikálták a viselkedésükkel, hogy csak nekik vannak jogaik és kiváltságaik. Kimondatlanul is azt a hiedelmet táplálták Michaelben, hogy csak D ő érzéseik számítanak, és Michael csak azért van, hogy őket hódgá tegye. Ezek a hiedelmek föjtogató módon telepedtek ra Michaelre, és kis híján tönkretették a házasságát.

Ha Michael nem jött volna terápiára, valószínűleg továbbadta volna ezeket a hiedelmeket a gyerekeinek. így azonban megta

nulta felismerni kimondatlan hiedelmeit, és ezzel képes volt szembezállni velük. Michael szülei, mint minden mérgező szülő, büntetéssel és a szeretet megvonásával reagáltak. Ezzel a taktikával próbálták újra az uralmuk alá vonni Michael életét. Annak köszönhetően, hogy immár új fényben látta a szüleivel való kapcsolatát, Michael már nem dőlt be ennek.

„A nők meg sem tudnak lenni a férfiak gondoskodása nélkül”

Kim – akinek kiszámíthatatlan apja a szeszélyeivel és a pénzével irányította a lánya életét – ugyancsak elfogadta a szülei számos kimondatlan hiedelmét. Így beszélt erről:

A szüleim borzasztóan rossz házasságban éltek. Anyám halálosan rettegett az apámtól, és biztosra veszem, hogy az apám verte őt, noha én magam sosem voltam ennek tanúja. Sokszor én vigasztaltam anyámat, amikor az ágyán zokogott, és arról beszélt, milyen boldogtalan az apám mellett. Gyakran kérdeztem, miért nem hagyja el, de mindig azt válaszolta: „Mit akarsz, mit tegyek? Nem értek semmihez, nem tudnám mindezt csak úgy feladni. Azt akarjátok ti, gyerekek, hogy az utcára kerüljünk?”

Anélkül, hogy tudta volna, Kim anyja azt a hiedelmet erősítette, amelyet Kim már megtanult az apja viselkedéséből: a nők életképtelenek a férfiak nélkül. Ez a hiedelem arra kényszerítette Kimet, hogy továbbra is függjön nagy hatalmú apjától, ezért azonban a méltóságának és egy egészséges kapcsolat lehetőségének az elvesztésével fizetett.

Annyiféle szülői hiedelem létezik, ahány szülő van. Ezek képezik intellektuális világképünk vázát. Erre a vázra épülnek rá az

érzelmeink és a viselkedésünk. A váz határozza meg az alakjait. Amikor a mérgező szülők torz hiedelmekkel adnak át nekünk, az érzéseink és a viselkedésünk olyan ferde lesz, amilyen a váz, amelyre épülnek

Kimondott és kimondatlan szabályok

A szülői hiedelmekből szülői szabályok keletkeznek. A hiedelmekhez hasonlóan, a szülői szabályok is az idők során alakulnak ki. A hiedelmek szabályokban nyilvánulnak meg. Kényesítő erejük van, megszabják, hogy „mit szabad, és mit nem szabad”.

Például az a családi hiedelem, miszerint az embereknek csak a saját vallásukon belül szabad házasodniuk, ilyen szabályokat szül, mint „ne randevúzz más vallású akkall”, „azokkal a fiúkkal randevúzz, akikkel a templomban találkozol”, és „ne barátkozz olyanokkal, akik nem a saját vallásukhoz tartoznak”.

A hiedelmekhez hasonlóan, vannak kimondott és kimondatlan szabályok. A kimondott szabályok lehetnek önkényesek, de általában egyértelműek: „minden karácsonyi töltés a szüléiddel”, vagy „ne feleselj a szüléiddel”. Mivel ezek nyíltan hangzanak el, felnőttként megkérdőjelezhetjük őket.

Am a kimondatlan szabályok, mint valami fantombábjátékos, láthatatlan madzagon rángatnak bennünket, és vak engedelmességet követelnek. Láthatatlan, rejtett szabályok ezek, amelyek a tudatalanunkban léteznek. Ilyen szabályok például: „ne legyél sikeresebb az apádnál”, „ne legyél boldogabb az anyádnál”, „ne legyen önálló életed”, „mindig legyen rám szükséged”, vagy „ne hagyd el”.

Lee - a teniszedző, akinek az anyja állandóan a kedvében akart járni - különösen romboló hatású kimondatlan szabály szerint élte az életét. Mindig az anyja diktálta a szabályt, amikor

segítségnek álcázva a lányára erőszakolta magát. Amikor felajánlotta, hogy elviszi a lányát San Franciscóba, kitakarítja a lakását, vagy vacsorát hoz, az a hiedelem vezérelte, hogy „amíg a lányom nem tud magáról gondoskodni, szüksége lesz rám”. Ez a hiedelem abban a szabályban testesült meg, hogy „ne állj a saját lábadra”. Lee anyja természetesen soha nem mondta ezt ki, és amikor a lánya szembesítette vele, kétségbevonhatatlanul tagadta, hogy azt akarná, a lánya tehetetlen maradjon. Ám a viselkedése éppenséggel arról árulkodott Lee számára, hogy azzal teszi boldoggá az anyját, ha továbbra is függ tőle.

Kim apja ugyanezt csinálta. Anélkül állította fel a lánya életét irányító szabályokat, hogy valaha is szavakba kellett volna öntenie őket. Amíg Kim tehetetlen férfiakat választott, amíg folyton visszatért az apjához, hogy az kisegítse, és amíg az a szükséglet uralta az életét, hogy az apja helyeslését keresse, addig a kimondatlan szabálynak engedelmessé vált: „ne nőj fel, maradj mindig apa kislánya.”

A kimondatlan szabályok konokul fogva tartják életünket. Ahhoz, hogy változtassunk rajtuk, először meg kell értenünk őket.

Engedelmesség mindenek fölött

Míg a családi rendszer csontvázát a hiedelmek, testét pedig a szabályok alkotják, addig a „vak engedelmesség” az izmokhoz hasonlítható, amelyek az egész rendszert mozgatják.

Vakon követjük a családi szabályokat, mert ha megszegjük őket, a család árulóivá válunk. A haza, politikai eszmék vagy egy vallás melletti elkötelezettség eltölpül a családhoz való lojalitás erejéhez képest. Mindannyiunkban megvan ez a hűség. Ez köt bennünket a családi rendszerhez, a szüleinkhez és az ő hiedelmekhez. Ez késztet bennünket arra, hogy engedelmessé váljunk a családi szabályoknak. Ha ezek a szabályok ésszerűek, etikai és morális keretet biztosítanak a gyerek fejlődéséhez.

Alii a toxikus szülők családjában a szabályok eltorzult családi szerepeken és a valóság bizarr felfogásán alapulnak. Az ezeknek a szabályoknak való vak engedelmesség destruktív és önkárogtó viselkedést eredményez.

Katc - akit az apja vert - példája jól mutatja, mennyire n.h.r/ kiszabadulni a vak engedelmesség ördögi köréből:

Komolyan azt szeretném, hogy meggyógyuljak. Netti akarok depressziós lenni. Nem akarom elszúrni • kapcsolataimat. Nem akarok így élni. De minden alkalommal, amikor pozitív lépéseket teszek magamén, elszúrom. Mintha rettegnék ciszakadni a fájdalomtól, mert az annyira ismerős. Mintha *így kellene* éreznem magam.

Katc erőszakos apja szabályai szerint élt: „fogadd el, hogy te vagy a rossz”, „ne légy boldog”, és „viseld el a fájdalmaid”. Amikor már azon a haláron volt, hogy megtagadja ezeket a szabályokat, a családi rendszerhez fűződő lojalitása jóval erősebbnek bizonyult, mint a tudatos vágyai. Engedelmeskednie kellett, éi amikor *így* telt, az ismerős érzések megnyugtatták, még ha fájdalmasak voltak is. *Úgy* tűni, az engedelmesség a legkönnyebb megoldás.

Glenn szintén a családjához volt hűséges, amikor felvette a cégéhez alkoholista apját, az anyjának pedig pénzt adott, holnll magának is szüksége volli rá. Azt hitte, a szülei összeroppannak, ha nem gondoskodik róluk. A családi szabály *így* szólt: „gondolkodj másokról, akármibe kerül is ez neked.” Glenn a házasságába is magával vitte ezt a szabályt. *Úgy* engedelmeskedelt neki, hogy megmentelte az apját, az anyját, valamint alkoholista feleségét is.

Glenn ágált ez ellen a vak engedelmesség ellen, de *úgy* nini, nem képes megszabadulni Kilt*.

Rám se bagóztak, amikor gyerek voltam, de valahogy gondoskodnom kell róluk. Pokolian dühít. Bármit teszek értük, semmi nem változik. Gyűlölöm az egészet, de egyszerűen nem tudom, hogyan kell másképp csinálni.

Az engedelmesség csapdája

Arról a fajta engedelmességről van szó, amelyet nem szabad akaratunkból választunk. Ez az engedelmesség ritkán tudatos döntés eredménye. Jody – aki tízéves korára az apja ivócimborája lett – váratlanul abbahagyta a terápiát, mivel erősödő tudatossága arra kényszerítette, hogy megkérdőjelezze a hiedelmet, miszerint ő a rossz. Megszegte a szabályokat, amelyek úgy szóltak: „ne mondd el az igazat”, „ne nőj fel, és ne hagyd itt apát”, és „ne legyenek egészséges kapcsolataid”.

Leírva ezek a szabályok nevetségesnek tűnnek. Ugyan ki engedelmességeknek egy olyan szabálynak, amely azt mondja, „ne legyenek egészséges kapcsolataid”? Sajnos a válasz az, hogy a mérgező szülők legtöbb felnőtt gyereke. Ne feledje, hogy ezek jórészt *találatlan* szabályok. Senki nem úgy indul neki, hogy rossz kapcsolatot akar létesíteni, ez azonban nem gátol meg milliókat abban, hogy újra és újra megtegyék.

Amikor arra kértem Jodyt, vizsgálja meg a családjá hiedelmeit és azt, hogy a családi szabályok követése mit tett az életével, a szorongás arra készítette, hogy abbahagyja a terápiát. Mintha csak azt mondta volna: „Az a szükségletem, hogy engedelmeskedjek az apámnak, fontosabb, mint a gyógyulás vágya.”

Még ha mindkét szülő halott is már, felnőtt gyerekeik gyakran továbbra is tiszteletben tartják a családi rendszert. Eli – a dús-gazdag férfi, aki úgy élt, mint egy koldus – több hónapos terápiát követően felismerte, mennyire irányította őt az apja még a sírból is:

Döbbenetes, hogy úgy maradok hű az apámhoz, hogy rettegés és bűntudat tölt el, amikor valami jót akarok lenni magamért. Sikeres vagyok. *Nem* kell aggódnom, hogy összedől a világ körülöttem. De még mindig nagyon nehéz ezt belevernem abba a kemény fejembe. Az apám hangját hallom a sírból, és azt mondja, vége lesz az üzleti sikereimnek, és minden nő, akivel találkozom, palira vesz majd, az üzlettársaim pedig átvernek. És én elhiszem neki. Döbbenetes. Mintha azzal őrizném az emléket, ha szerencsétlen vagyok

Kii beszűkült, örömtelen életének az volt a jutalma, hogy vizsgáltta őt a család iránti lojalitás, amelyet azzal tartott fenn, hogy magáévá lelte az apja hiedelmeit ("az életei ki kell bírni, nem pedig élvezni"), és betartotta a családi szabályokat ("ne költsd a pénzt", és „ne bízz senkiben”).

A vak engedelmesség már életünk korai szakaszában kialakítja viselkedési sémáinkat, és megakadályozza, hogy kiszabaduljunk belőlük. Gyakran óriási a szakadék a szüleink elvárásai, valamim követelményei és aközött, amit mi igazán szeretnénk magunknak. Sajnos a **tudattalan** kényszer, hogy engedelmeskedjünk, gyakran fölülkerekedik tudatos szükségleteinken és vágyalukon. Csak úgy tudunk megszabadulni a destruktív szabályuktól, ha világosságot gyűjtünk a tudatunkban, és a felszínre hozzuk ezeket a szabályokat. Csak akkor leszünk képesek a szabad választásra, ha világosan látjuk a szabályokat.

Nem tudom, hol érsz véget te, és hol kezdődöm en

Az egyetlen drámai különbség az egészséges és a mérgező családi rendszerek között abban mutatkozik meg, hogy a család tagok mennyi szabadsággal rendelkeznek egyéniségük kifejezéséhez. Az egészséges családok az egyéniségre, a személyes fele

lősségvállalásra és az önállóságra bátorítanak. Ösztönzik gyerekekben a kompetencia és az önbecsülés érzésének kifejlődését.

Az egészségtelen családok elfojtják az egyéni megnyilvánulásokat. Mindenkinek a mérgező szülők gondolataihoz és cselekedeteihez kell igazodnia. A szimbiózist, a személyes határok összezemosását, a családtagok összeolvadását ösztönzik. A tudattalan szintjén a családtagok nehezen különböztetik meg, hol ér véget az egyik ember, és hol kezdődik a másik. Abbeli igyekezetükben, hogy közel legyenek egymáshoz, gyakran megfojtják egymás egyéniségét.

Az összezemosódott családban az elfogadás és a biztonság időnkénti érzésének ára az egyéniség feladása. Például a kérdést ön nem úgy teszi fel magának, hogy „Túl fáradt vagyok ahhoz, hogy ma este meglátogassam a szüleimet?“, hanem úgy, hogy „Ha nem megyek el, apa mérges lesz, és megveri anyát? Anya leissza magát, és elájul? Nem szólnak majd hozzám egy hónapig?“. Ezek a kérdések azért merülnek fel, mert ön már tudja, hogy felelősnek érzi majd magát, ha a fenti események valamelyike bekövetkezik. Minden döntése bonyolult módon összefonódik a család többi tagjával. Az ön érzései, viselkedése és döntései többé már nem tartoznak önre. Nem lehet önmaga, pusztán a családi rendszer egyik toldaléka.

Ha más vagyok, rossz vagyok

Amikor Fred úgy döntött, síelni megy, és nem a családjával tölti a karácsonyt, megpróbált egyéniségként viselkedni és kiszabadulni a családi rendszerből. Azonban elszabadult a pokol. Az anyja és a testvérei úgy állították be, mintha ő tette volna tönkre az ünnepet, iszonyú büntudatot keltve benne ezáltal. Ahelyett, hogy a barátnőjével élvezte volna a síelést, Fred egymagában üldögélt szállodai szobájában, idegesen szorongatta a telefonkagyló-

lói, és kétségbeesetten esdekelt a család megbocsátásáért, amiért ilyen szerencsétlen helyzetet idézti elő.

Amikor Fred megpróbált valami egészséges dolgot tenni önmagáért - valamit, amit a család többi tagja nem helyezett -, a családjá egységfrontba tömörült ellene. Ő led a közös ellenség, aki veszélyt jeleni a rendszerre. A család haraggal, felelősségre vonással és vádaskodásokkal lámadta őt. Mivel szinte hozzá volt láncolva a családhoz, a bűntudat elegendő volt ahhoz, hogy ezután igazodjon a megszokott rendhez.

A Fredéhez hasonló családokban a gyerek identitása és a biztonsággal kapcsolatos illúziói jórészt az összeolvadás érzésétől függenek. Kifejlődik benne az a szükséglet, hogy része legyen a többi embernek, és hogy azok is legyenek részei neki. Képtelen elviselni a kitaszítottság gondolatát. Ezt az összerosódási szükséglet azután magával hurcolja a felnőttkori kapcsolatokba is.

Kim akkor szembesült ezzel a szükségletével, amikor kilépett a házasságából:

Bár nem volt valami boldog a házasságunk, mégis legalább éreztem, hogy része vagyok valakinek. És amikor vége szakadt, és az a másik hirtelen eltűnt, megrémültem. Úgy éreztem, semmi vagyok, llyg éreztem, mintha nem léteznék többé. Azt hiszem, csak akkor érzem jól magáin, amikor együtt vagyok egy férfival, és ő azt mondja, jó vagyok.

Amikor Kim kislány volt, hatalmas befolyású apjával való szimbiózis ingatag biztonságot teremlt számára. Amikor csak megkísérelt leválni az apjáról, az mindig megtalálta a módjait, hogy elfojtsa a lánya önállósági törekvéseit. Felnőttkorában Kim csak akkor érezte magát biztonságban, ha része volt egy férfinak, a férfi pedig neki.

A halárok összerosódása következtében az ilyen szülők gyerekei szinte teljes mértékben függőségbe kerülnek - mindig ki

vülről várják a helyeslést és jóváhagyást. A partnerek, a főnökök, a barátok, sőt még az idegenek is a szülőket pótolják. A Kimhez hasonló felnőttek, akik olyan családokban nőttek fel, ahol az egyéniséggé válást nem engedték meg, nemritkán úgy függenek mások jóváhagyásától, mint a kábítószerrel, állandóan a következő adagra sóvárogyva.

Családi egyensúly

Mint Michael esetében láttuk, az összerosódott család addig tudja megőrizni a szeretet és a stabilitás illúzióját, amíg senki nem próbál kiválni, és amíg mindenki betartja a családi szabályokat. Amikor Michael úgy döntött, hogy elköltözik, megnősül, családot alapít, és külön él a szüleitől, akaratlanul is felborította a családi egyensúlyt.

Minden család megteremti a saját egyensúlyát, hogy valamilyen stabilitást alakítson ki. Amíg a családtagok ismerős és kiszámítható módon viselkednek, az egyensúly fennmarad.

Az *egyensúly* szó nyugalmat és rendet jelent. A mérgező családi rendszerben azonban az egyensúly fenntartása olyan, mint egy kényes kötéltáncmutatvány. Az ilyen családokban káosz uralkodik, a családtagok csak ebbe kapaszkodhatnak. Minden, eddig ismertetett mérgező viselkedés – még a gyerek verése és az incestus is – azt szolgálja, hogy fennmaradjon a törekeny családi egyensúly. Sőt valójában a mérgező szülők gyakran a káosz *fokozásával* kompenzálják az egyensúly felborulását.

Michael esete tökéletesen példázza ezt. Ha az anyjának sikerült elég felzúdulást kiváltania a családban, a bűntudat visszaringatta Michaelt, és a dolgok rendeződtek. Michael mindent megtett, hogy visszaállítsa a családi egyensúlyt, még annak árán is, hogy feladta a saját életével való rendelkezés jogát. Minél mérgezőbb a család, annál kevesebb kell ahhoz, hogy fenyegetve érezze magát, és az egyensúly bármilyen megbomlása a cs-

Iád fennmaradását veszélyezteti. Ezért van az, hogy a mérgezi szülők esetenként úgy reagálhatnak még a kisebb változásokra is, mintha az életük forogna kockán.

Glenn azzal borította fel a családi egyensúlyi, hogy kimondta az igazságot:

úgy húszéves lehettem, amikor úgy döntöttem, hogy szembesítem az apámat az alkoholizmusával. Nagyon féltem ettől, de tudtam, hogy valami nincs rendben. Úgy döntöttem, megmondom az apámnak, nem tetszik, ahogy részegen viselkedik, és azt akarom, hogy hagyja abba. Elképesztő, ami azután történt. Az anyám rögtön a védelmére kelt, és engem hibáztatott, amiért előhozakodtam a dologgal. Az apám mindent letagadott. A nővéreimhez, fordultam támogatásért, de ők csak azzal foglalkoztak, hogy helyreálljon a béke. Szörnyen éreztem magam, mintha valami borzasztó dolgot követtem volna el. A tény az, hogy felfedtem az igazságot: az apám alkoholist. De a vége csak annyi lett, hogy én éreztem magam hülyén, csak mert megpróbáltam.

Megkérdeztem Glenntől, volt-e valamilyen tartós hatása annak, hogy kimondta az igazságot.

Elképesztő volt. Mintha leprás lettem volna. Senki nem akart szóba állni velem. Mintha csak azt mondanák: ki vagyok én, hogy vádaskodom? Úgy bántak velem, mintha ott se lennék. Aztán nem bírtam tovább elviselni, hogy a családom levegőnek néz. Úgyhogy befogtam a számai az ivással kapcsolatban. A következő húsz évben nem beszéltem róla... mostanáig.

Glenn családjában mindenkinek megvolt a maga szerepe a családi rendszer állandóságában. Apa szerepe az volt, hogy

Igyon, anyáé. hog\ lársfüggó legyen, a gyerekek pedig s/erepei i icréllek, és a szülőkéi játszották. Ez kiszámítható volt, és ezért biztonságos. Amikor Glenn megpróbálta kétségbe vonni ezeket a • erepeket, veszélyeztette az egyensúlyi. A büntetése az lett, hogy Bámúzték egy érzelmi Szibériába.

Nem kell sok ahhoz, hogy krízis keletkezzen a mérgező családban apa elveszíti az állását, meghal egy rokon, valaki a szülők miládjából odaköltözik, az egyik lány túl sok időt kezd tölteni az új fiújával, az egyik fiú elköltözik, vagy anya megbetegszik. Ahogy lenn családjában is történt, amikor az apját megpróbálta szem-BUÍlteni az alkoholizmusával, a legtöbb mérgező szülő tagadásnál, titkolózással, és ami a legrosszabb, felelősségre vonással reagál a krízisre. A felelősség pedig mindig a gyerekekre hárul.

Hogyan boldogulnak a mérgező szülők

Viszonylag jól funkcionáló családokban a szülők általában úgy birkóznak meg az élet nehézségeivel, hogy **feldolgozzák** a problémákat: nyíltan kommunikálnak, mérlegelik a lehetőségeket, **h** nem félnek külső segítséget kérni, ha szükségük van rá. Ezzel szemben a mérgező szülők az egyensúlyi fenyegető veszélyekre legy reagálnak, hogy **elhárítják** a félelmeiket és a frusztrációkat, Hmi keveset törődve azzal, milyen következményekkel jár ez a gyerekekre nézve. Merve és számukra megszokott módszereket alkalmaznak. Nézzük a leggyakoribbakat:

1. Tagadás – Mint azt az eddigiekben láttuk, a mérgező szülők az egyensúly visszaállítása érdekében gyakran legelőször a tagadáshoz folyamodnak. A tagadás kétarcú: „nincs semmi baj”, és „volt valami baj, de többet nem fordul elő”. A tagadás eljelentékteleníti, elvicceli, racionalizálja vagy átcímkezi a destruktív magatartást. Az átcímkezés – ami a tagadás egyik formája – a problémát eufemizmusok mögé bújtatja. Az alko-

holistából „társasági ivót”, a gyerekverőből „szigorú fegyelmezőt” csinál.

2. **Projekció** - A projekciónak is két arca van: a szülők olyan problémákért hibáztathatják a gyereket, amelyektől ők maguk szenvednek, illetve azokért a toxikus viselkedésformákén okolhatják amelyek az ő alkalmatlanságukból erednek. Például, egy sikertelen apa, aki nem tud hosszabb Ideig megtartani egy állást, a fiát azzal vádolhatja, hogy lusta és link Az alkoholista anya lányát hibáztatja a boldogtalansága miatt, ami őt az ivásba hajszoja. Nem szokatlan, hogy a mérgező szülők a projekció mindkét fajtáját felhasználják, hogy elkerüljék a felelősséget saját viselkedésükért és gyengeségeikén. Bűnbakul kell keresniük, ezt pedig gyakran a legsérülékenyebb gyermekükben találják meg.

3- **Szabotázs** - Olyan családban, amelyben súlyosan működésképtelen szülő él - elmebeteg, alkoholista, betegeskedő vagy erőszakos -, a többi családtag magára veszi a megmentő és a gondoskodó szerepét. Ez kényelmes egyensúlyi teremt a gyenge és az erős, a rossz és a jó, illetve a beteg és az egészséges között. Ha a problémás szülő állapota javulásnak indul, vagy az illető gyógyítani kezdi magát, ez súlyosan veszélyeztetheti a családi egyensúlyt. A család többi tagja (különösen pedig a másik szülő) tudattalanul akadályozhatja gyógyulását, annak érdekében, hogy mindenki visszatérhessen a már megszokott szerepéhez. Ez akkor is előfordulhat, amikor egy lelkileg sérült gyerek állapota javulni kezd. Találkoztam olyan mérgező szülőkkel, akik kivették a gyerekeiket a terápiáról, amikor a gyerek a javulás jeleit mutatta.

4. **Háromszögalkotás** - A toxikus családi rendszerben gyakran előfordul, hogy az egyik szülő bizalmasává vagy szövetségesévé teszi a gyereket a másik szülővel szemben. A gyerekek ez

állal egy egészségtelen háromszög részeivé válnak, amelyben államin megluMinlám nkn/ s/amiikra a kel olilal közötti választás kényszere. Amikor anya azt mondja. „boldogtalan vagyok az apáddal”, vagy apa azt mondja, „az anyád nem akar velem lefeküdni többet”, a gyerek érzelmi levezető csatornává válik ahova a szülők kiüríthetik kellemetlen érzéseiket, anélkül hogy szembesülniük kellene a problémáikkal.

Titkolózás - A titkok segítségével a mérgező szülei úgy boldogulnak a bajaikkal, hogy a családot kis magánklubba alakítják ahova kívülállók nem léphetnek be. Fz képezi azt a kötelem, amely egyben tartja a családot, főleg amikor veszélyben van a családi egyensúly. Az a gyerek, aki az iskolában azzal leplezi az elszenvedett erőszakot, hogy a tanárának azt mondja, leesett a lépcsőn, megvédi a családi klubot a külső beavatkozás ellen.

Ha ön mérgező szüleit a családi rendszer - a családi hiedelmek, szabályok és az ezeknek való engedelmesség - szemszögéből veszi szemügyre, a középpontban megláthatja saját önpusztító viselkedését. Közelebb kerül althoz, hogy megértse azokat az óriási erőket, amelyek a szülei és végső soron a/ ön viselkedését motiválják.

A megértés az első lépés a változáshoz. A megértés révén új választási lehetőségek tárulnak fel. Ám nem elegendő pusztán másképp látni a dolgokat. Az igazi szabadság csak akkor érkezik el, ha ön másképp is *csinálja* őket.

MÁSODIK RÉSZ

ÉLETÜNK VISSZANYERÉSE

NEM KELL MEGBOCSÁTANI

Ezen a ponton azt kérdezheti önmagától: „Az első lépés nem az, hogy megbocsátok a szüleimnek?” A válaszom: *nem*. Ez talán sok olvasót sokkolhat, dühíthet, felháboríthat, vagy esetleg összezavarhat. Hiszen legtöbbünkkel éppen az ellentétét hitették el – azt, hogy a gyógyuláshoz az első lépés a megbocsátás.

Ahhoz, hogy ön jobban érezze magát, és megváltoztassa életét, igazából nincs szükség arra, hogy megbocsásson a szüleinek!

Természetesen tisztában vagyok vele, hogy ez szöges ellentétben áll legbecesebb vallási, spirituális, filozófiai és pszichológiai elveink némelyikével. A zsidó–keresztény etika tanítása szerint „tévedni emberi dolog, megbocsátani isteni”. Annak is tudatában vagyok, hogy számos, a különböző segítő foglalkozásokat képviselő szakértő őszintén vallja, hogy a megbocsátás nemcsak az *első*, hanem gyakran az *egyetlen* lépés a belső béke megteremtéséhez. Ezzel egyáltalán nem értek egyet.

Szakmai pályafutásom kezdetén magam is hittem abban, hogy a gyógyulási folyamatnak fontos része, hogy megbocsásson azoknak az embereknek, főleg a szüleinknek, akik sérüléseket okoztak nekünk. A pácienseimet – akik közül sokat súlyos bántalmak értek – gyakran arra ösztönöztem, hogy bocsássonak meg kegyetlen és erőszakos szüleiknek. Ráadásul sokuk úgy jött terápiára, hogy állítása szerint már megbocsátott a szüleinek, felfedeztem azonban, hogy az esetek többségében a megbocsá-



tástól egyáltalán nem érezték jobban magukat. Még mindig rossz érzéseik voltak önmagukkal kapcsolatban. A tüneteik továbbra is fennmaradtak. A megbocsátás nem eredményezel! semmilyen jelentős vagy tarlós változást bennük. Sót, valójában többen **még gyengébbnek** érezték magukat. Ilyesmiket mondogattak: „Talán nem bocsátottam meg eléggé”, „A gyülekezelyczclónk szerint a szívem mélyén igazából nem bocsátottam meg”, vagy „Nekem semmi nem sikerül?”

Hosszasan és alaposan tanulmányoztam a megbocsátás fogalmát. Kétkedni kezdtem, vajon igazából nem **hátráltatja-e** inkább, semmint **segítené** a gyógyulást.

Rájöttem, hogy a megbocsátásnak két aspektusa van: a bosszúvágy feladása és a vétkes fél feloldozása a felelősség alól Nem okozott különösebb nehézséget elfogadni, hogy az embernek fél kell hagynia a bosszúvágygal. A bosszúvágy nagyon is normális, ám negatív motiváló erő. Megreksztí önt az arról való rögeszméi faniaziálásokban, hogy miként vág majd vissza és vesz elégtételt, frusztrálja és boldogtalanná teszi, és a lelki egészsége ellen hat. Lehet, hogy pillanatnyilag édes a bosszú, de minduntalan felkavarja az ön és a szülei közötti érzelmi káoszt, ami értékes idő- és energiapazarlással jár. A bosszúvágy feladása nehéz, de egyértelműen egészséges lépés.

A megbocsátás másik aspektusa viszont nem könnyen azonosítható ennyire tisztán. Éreztem, valamiképp nincs rendjén, hogy kritikátlanul feloldozunk valakit az ól jogosan terhelő felelősség alól, főleg ha az illető súlyosan bántalmazóit egy ártatlan gyerekei Ugyan mién kellene „felmentenie” az apját, aki terrorizálta és verte önt, és pokollá tette a gyerekkorát? Hogyan várhaló el öntől, hogy „elnézze”, hogy otthon szinte mindennap sötétség fogadta, és a részeg anyját kellett ápolnia, amikor hazaméul? Vajon tényleg „meg kell bocsátania” az apjának, aki hétéves kórában megerőszakolta?

Minél többel gondolkodtam ezen, annál inkább felismertem, hogy ez a feloldozás valójában a tagadás egy másik formája: „Ha

megbocsátok neked, úgy tehetünk, mintha nem is lett volna olyan szörnyű, ami történt.” Rájöttem, hogy a megbocsátásnak ez az aspektusa igazából sokakat meggátol abban, hogy tovább lépjenek az életben.

A megbocsátás csapdája

A megbocsátás egyik legveszélyesebb csapdája, hogy képtelenné teszi önt arra, hogy megszabaduljon visszafojtott indulataitól. Hogyan ismerhetné be a szülei elleni haragját, amikor már megbocsátott nekik? A felelősség csak egyfelé irányulhat: vagy kifelé, azokra az emberekre, akik fájdalmat okoztak önnek, vagy befelé, azaz önmagára. Valakinek felelősnek kell lennie. Tehát a *szüleinek* megbocsáthat, viszont cserébe végül esetleg *önmagát* fogja jobban utálni.

Azt is megfigyeltem, hogy sok páciensem sietett gyorsan megbocsátani, mert úgy gondolta, ezzel elkerülheti a terápiával járó fájdalmas munka jó részét. Azt hitték, a megbocsátás lerövidíti a gyógyuláshoz vezető utat. Néhányan „megbocsátottak”, abba hagyták a terápiát, végül pedig még mélyebbre süllyedtek a depresszióba vagy a szorongásba.

Sokan közülük a fantáziaképeikbe kapaszkodtak: „Csak meg kell bocsátanom, és meggyógyulok, kitűnő lelki egészségnek örvendek majd, mindenki szeretni fog mindenkit, megöleljük egymást, és végül mindenki boldog lesz.” A páciensek túlságosan is gyakran szembesültek azzal, hogy a megbocsátás üres ígérete csupán keserű csalódást hozott. Néhányan hirtelen közérzetjavulást tapasztaltak, ám az nem volt tartós, mivel valójában semmi nem változott az érzéseikben és a családjukkal való interakcióikban.

Emlékszem egy különösen megindító foglalkozásra egy Stephanie nevű páciensemmel, akinek az élménye jól érzékelteti a korai megbocsátás néhány tipikus problémáját. A huszonhét

éves Stephanie rendkívül mélyen hívő, megtéri keresztény volt, amikor megismerkedtünk. Tizenegy éves volt, amikor a mostohaapja megerőszkolta. Attól kezdve addig folytatta ezt, amíg Stephanie anyja egy évvel később (mis okból) ki nem dobta a házból. Az azt követő négy évben Stephanie-t az anyja partnerei közül többen is molesztálták. Tizenhal éves korában megszökött otthonról, és prostituált **lett**. Hét évvel később majdnem halálra verte az egyik kuncsaftja. Felépülése alatt a kórházban megismerkedett egy ápolóval, aki rávette, hogy keresse fel a gyülekezetet, ahova ő is járt. Néhány évvel később összeházasodtak és született egy fiuk. Stephanie őszintén igyekezett, hogy újraépítse az életét. Ám annak ellenére, hogy családja volt és vallásos lett, nyomorultul érezte magát. Két évet járt terápiára, de még mindig nem tudott megszabadulni erős depressziójától. Ekkor fordult hozzám.

Stephanie-t felvettem az egyik incestuscsoportomba. Az első foglalkozáson biztosított bennünket, hogy megtalálta a lelki békéjét, és megbocsátott a mostohaapjának, valamint hideg, tehetetlen anyjának. Azt mondtam neki, ha meg akar szabadulni a depressziójától, lehet, hogy egy időre félre kell tennie a megbocsátást, hogy foglalkozni kezdhessen a benne lévő haraggal. Ktartott amellelt, hogy mélyen hisz a megbocsátásban, és nem kell haragot éreznie, hogy meggyógyuljon. Meglehetősen heves harc bontakozott ki közöttünk, részben azért, mert fájdalmi dolgot kértem tőle, de azért is, mert vallási meggyőződése ellentmondott pszichológiai szükségleteinek.

Stephanie kötelességtudóan dolgozott, de továbbra sem volt hajlandó utat engedni haragjának. A többiek nevében azonban apránként kezdte kimutatni a dühét. Például egyik este megölelte az egyik csoporttársát, és azt mondta: „Az apád szörnyeiéi, volt, gyűlölöm őt.”

Néhány héttel később végül felszínre tört elfojtott haragja. Üvöltött, káromkodott, vádolta a szüleit, mert tönkretették a gyekkorát, és megnyomorították a felnőtt éveit. Azután megölel

tem, miközben zokogott. Éreztem, ahogy ellazul a teste. Amikor megnyugodott, viccelődve megkérdeztem: „Miféle viselkedés ez egy kedves keresztény lánytól?” Sosem felejttem el a választát:

Gondolom, Isten jobban akarja, hogy meggyógyuljak, mint hogy megbocsássak.

Az az este fordulópont volt Stephanie számára.

Az emberek *megbocsáthatnak* mérgező szüleiknek, de ezt az érzelmi nagytakarítás végén – nem az elején – kell tenniük. Az embereknek szükségük van rá, hogy érezzék a haragot amiatt, ami történt velük. Szükségük van rá, hogy gyászoljanak, amiért sosem részesültek abban a szülői szeretetben, amire vágytak. Szükségük van rá, hogy többé ne kicsinyítsék le és jelentéktelenítsék el a sérüléseket, amelyeket okoztak nekik. A „bocsáss meg és felejts” elve túl gyakran jelenti azt, hogy „tégy úgy, mint ha nem történt volna meg”.

Ezenkívül úgy vélem, a megbocsátás akkor helyénvaló, ha a szülők tesznek valamit, amivel *kiérdemlik*. Szükséges, hogy a mérgező szülők, különösen az erőszakot elkövetők, elismerjék, ami történt, vállalják érte a felelősséget, és mutassanak készséget a jóvátételre. Ha egyoldalúan feloldozza a szüleit, akik továbbra is rosszul bánnak önnel, akik továbbra is semmibe veszik a valóságot és az ön érzéseit, és akik továbbra is önmeghátráltatják a felelősséget, súlyosan hátráltathatja az érzelmi munkát, amelyet el kell végeznie. Ha az egyik vagy mindkét szülője meghalt már, begyógyíthatja a sérüléseit azzal, hogy *saját magának* megbocsát, és megszabadul a befolyástól, amelyet a szülei gyakoroltak az ön lelki egészségére.

Ezen a ponton talán, érthető módon, kételyek merülhetnek fel önben: vajon az élete végéig keserűségben és haragban fog élni, ha nem bocsát meg a szüleinek? Ennek éppen az ellenkezője igaz. Az évek során azt tapasztaltam, az emberek azáltal érik el az érzelmi és lelki megbékélést, hogy megbocsátás nélkül sza-

hadidnak ki a mérgező szülők uralma alól. I-z a felszabadulás w-
szonl csak akkor következhet be, ha ön már feldolgozta a heves
harag- és gyászérzést, és a felelősséget oda helyezte, ahová való:
a **szülei** vállára.

**„FELNÓTT EMBER VAGYOK.
MIÉRT NEM ÉRZEM MAGAM MÉGSEM ANNAK?”**

A mérgező szülők gyerekei annyira igénylik szüleik jóváhagyását, hogy képtelenek azt az életet élni, amelyet szeretnének. Való igaz, hogy a legtöbb felnőtt legalább kismértékben folytonos szimbiózisban van a szüleivel. Arra a kérdésre: „Képes-e ön úgy gondolkodni, cselekedni és érezni, hogy egyáltalán nem veszi figyelembe a szülei reményeit és elvárásait?”, szinte senki nem tudna kategorikus igennel válaszolni. Az igazság az, hogy az egészséges családban bizonyos fokú szimbiózisnak jótékony hatása van. Segíti a hovatartozás, a családi közösség érzésének kialakulását. Am még az egészséges családokban is előfordul, hogy ez a befolyás túlzott méreteket ölt. A mérgező családokban pedig minden határon túlmegy.

Többeket megzavar vagy felzaklat, amikor felvetem, hogy önkárosító módon kötődnek szüleikhez. Kérem, ne feledje, hogy ez a kötődés általános. Szinte nincs olyan ember, akinek olyan fejlett a személyisége, hogy teljes mértékben ő „diktálhasson” a saját életében, és egészen megváljon a szülői jóváhagyás igényétől. A legtöbbünk fizikailag ugyan elhagyta a szülői házat, nagyon kevesen vannak azonban, akik érzelmileg is elszakadtak hazulról.

Alapvetően kétféle szimbiózis létezik. Az egyik az, amelyben ön folyton enged a szüleinek, csak hogy megbékítse őket. Az ön igényei és vágyai nem számítanak, mindig a szülei igényei és vágyai élveznek előnyt.

A másik állapot ennek éppen az ellenkezője. Éppen úgy fennáll a szimbiózis akkor is, ha veszekszik a szüleivel, fenyegeti őket, vagy akár teljesen elidegenedik tőlük. Akármennyire ellent-

mondásos is, ebben az esetben a szülei éppen úgy befolyásolják az ön érzéseit és viselkedését. Amíg ilyen hevesen reagál rájuk, hatalmat ad a kezükbe, hogy felzakdassák és ezáltal irányítsák önt.

Öszeállítottam három listát, amelyek segítségével megállapíthatja, milyen fokú szimbiózis köti még mindig a szüleihez. Az első az önben élő hiedelmeket, a második az érzéseit, a harmadik a különböző viselkedésformákat veszi sorra. Ezek alapján feltárhatja, milyen hiedelmek, érzések és viselkedésformák korlátozzák az életét.

Ne feledje, hogy amikor a *szülők* kifejezést használom, lehetséges, hogy ön az apjára vagy az anyjára gondol inkább. A többes számmal csak az egyszerűség kedvéért élek.

Milyen hiedelmet vannak?

Mint azt a 8. fejezetben láttuk, a hiedelmek az emberekre, a kapcsolatokra és az erkölcsre vonatkozó, mélyen beivódott attitűdök, felfogásmódok és fogalmak. Mielőtt bárminemű fejlődés vagy változás elindulhatna az életében, lényeges, hogy először tudatosodjon önben az összefüggés tévhitei, negatív érzéseit és önkárosító viselkedésformái között.

Lássuk, hogy működik mindez: az a hiedelem, hogy „sosem győzhetek, minden hatalom a szüleim kezében van”, valószínűleg a tehetetlenség, a félelem, a frusztráltság és a vereség érzését kelti önben. Ezek ellen úgy próbál védekezni, hogy minden nézeteltérés esetén automatikusan meghátrál, enged a szülei kívánásainak, és esetleg alkoholhoz vagy kábítószerhez nyúl, hogy elkerülje ezeket az érzéseket. Minden a hiedelmekkel kezdődik.

Az első lista segítségével meghatározhatja azokat a hiedelmeket, amelyek az érzéseit és viselkedésformáit mögött meghúzódnak. Jelöljön meg minden állítást, amelyet igaznak érez saját magára.

A szüleimmel való kapcsolatomat az alábbi hiedelmek határozzák meg:

Az én dolgom, hogy boldoggá tegyem a szüleimet.

Az én dolgom, hogy a szüleim büszkék legyenek rám.

Én vagyok a szüleim élete.

A szüleim életképtelenek lennének nélkülem.

A szüleim nélkül életképtelen lennék.

Ha bevallanám a szüleimnek az igazságot (hogy elváltam, abortuszom volt, meleg vagyok, a menyasszonyom ateista stb.), attól megsemmisülnének.

Ha szembeszállok a szüleimmel, örökre elveszítem őket.

Ha elmondom nekik, mekkora fájdalmat okoztak, kirekesztettek az életükből.

Semmi olyat nem szabad tennem és mondanom, ami érzésemileg megsértheti őket.

A szüleim érzelmei fontosabbak, mint az enyéim.

Nincs értelme beszélni a szüleimmel, mert semmit nem használna.

Bárcsak megváltoznának a szüleim! Attól sokkal jobb érzelmeim lennének magammal kapcsolatban.

Jóvá kell tennem a szemükben, hogy olyan rossz ember vagyok.

Ha meg tudnám velük értetni, milyen fájdalmat okoznak, tudom, hogy megváltoznának.

Bármit tettek is, ők a szüleim, és tisztelnem kell őket.

A szüleim nem szólhatnak bele az életembe. Állandóan veszekszem velük.

Ha a fenti hiedelmek közül négy vagy több igaz önre, akkor még mindig nagyon erős szimbiózis köti a szüleiehez. Bármilyen nehéz is elfogadni, ezeknek a hiedelmeknek mindegyike önkárosító. Meggátolják abban, hogy önálló és független személyiség legyen. Erősítik a függőségét, és megfosztják a felnőtt embert megillető kompetenciától.

A fenti hiedelmek közül több is az ön vállára teszi a felelősséget a szülei érzéseit illetően. Amikor a mérgező szülők rosszul érzik magukat, gyakran másokat hibáztatnak, ezek a mások pedig rendszerint a gyerekeik. Ha önnel elhitették, hogy a szülei érzése miatt ön a felelős, valószínű még mindig abban a hiedelemben él, hogy képes befolyásolni azt, hogy a szülei – és gyakran mások is – boldognak vagy szomorúnak érezzék magukat.

Az emberi viselkedés számos szakértője állítja, hogy nem „késztethetünk” senkit semmilyen érzésre – hogy minden egyes ember felelős azért, milyen érzést „választ” magának. Szerintem ez nem igaz. Úgy vélem, igenis hatással vagyunk mindenki érzéseire, akihez kötődünk. De hatással lenni nem ugyanaz, mint felelősnek lenni azért, hogy rendbe hozzuk mások érzéseit. Mint ahogy ön felelős azért, hogy megtalálja a módját, miként érezze jobban magát, amikor valaki megbántja, ugyanúgy a szülei felelősök azért, hogy megtalálják a módját, miként érezzék magukat jobban, ha valami sérelem éri őket.

Például ha olyasmit tesz, ami sem nem kegyetlen, sem nem sértő, az anyja mégis szomorú lesz – mondjuk mert ön olyan házasságot köt, amelyet ő ellenez, vagy ön más városban talál munkát –, az anyja feladata, hogy megtalálja a módját, miként érezze jobban magát. Teljesen helyénvaló, ha ön azt mondja, „sajnálom, hogy ez felkavar téged”, de nem felelőssége, hogy változtasson a tervein pusztán a célból, hogy ápolja az anyja érzéseit. Ha ön figyelmen kívül hagyja a saját szükségleteit az anyja érzéseinek kedvéért, nemcsak saját magának árt vele, hanem az anyjának is. A harag és a rosszallás, amit ön elkerülhetetlenül érezni fog, szükségképpen kihat a kapcsolatukra. Ha pedig nem sikerül az anyját boldoggá tennie, bűnösnek és elégtelennek fogja érezni magát.

Ha az életét meghatározó döntéseinek meghozatalakor az befolyásolja, hogyan érzik majd tőlük magukat a szülei, azzal megfosztja magát a szabad választástól. Ha az ő érzéseik *mindig* fontosabbak, akkor *ők* irányítják az *ön* életét.

Gondolkodjon el azon, még milyen hiedelmek akadályozhatják, hogy kompetens felnőttnek érezze magát a szüleivel való kapcsolatában. Írja ezeket a listához. Ez a lista részét képezi egy rövid gyakorlatnak, amelynek az elvégzését később fogom kérni.

Térhitek – fájdalmas érzések

Az önkárosító hiedelmek mindig fájdalmas érzéseket keltenek. Érzései vizsgálatán keresztül megértheti mind a hiedelmeket, amelyek gerjesztik őket, mind a viselkedésformákat, amelyeket eredményeznek.

A legtöbben azt gondoljuk, az érzéseink a külvilág bennünket érintő eseményeire adott reakciók. Azonban a valóság az, hogy még a leghevesebb félelem-, öröm- vagy fájdalomérzés is valamilyen hiedelemből ered.

Például ön egy nap annyira felbátorodik, hogy megmondja az apjának, nem hajlandó többé együtt lenni vele, amikor részeg. Ő erre üvöltve rákezd, hogy ön mennyire hálátlan és tiszteletlen. Önnek büntudata van. Esetleg azt gondolja, a büntudatát az apja viselkedése váltotta ki, ez azonban csak egyik fele a történetnek. Mielőtt elöntötték az érzései, bizonyos hiedelmek léptek működésbe a fejében – olyan hiedelmek, amelyeknek valószínűleg nem volt tudatában. Ebben az esetben ezek a következő hiedelmek lehettek: „a gyerekek ne feleljenek vissza a szüleiknek”, vagy „az apám beteg, az én dolgom pedig az, hogy gondoskodom róla”. Azért volt büntudata, mert nem maradt hű ezekhez a mélyen gyökerező hiedelmekhez.

Amikor olyan helyzetbe kerül, amelyben érzelmi reakciót kell adnia, a családi hiedelmek tudattalan sugallatként futnak végig az agyán. Annak megértése, hogy ezek a hiedelmek szinte mindig megelőzik az érzéseit, több, mint érdekes pszichológiai agyműködés.

Annak megértése, milyen összefüggés van a hiedelmei és az érzései között, elengedhetetlen lépés ahhoz, hogy felhagyjon önkárosító viselkedésformáival!

„De bát nem érzek semmit”

Mindannyiunknak vannak heves érzelmi reakciói a szüleivel kapcsolatban. Vannak, akik tudatában vannak ezeknek az érzéseknek, mások viszont azzal védekeznek érzelmeik hevesége ellen, hogy eltemetik őket.

Lehet, hogy gyerekkorában azt sulykolták önbe, az érzelmek veszélyesek. Lehet, hogy megbüntették, ha kifejezte az érzelmeit, vagy annyira fájdalmasak voltak az érzései, hogy a túlélés érdekében mélyen a tudattalanjába süllyesztette őket. Lehet, hogy meg kellett győznie magát, nem is érdeklik az érzései, vagy esetleg be kellett bizonyítania a szüleinek, hogy nem tudják megsebezni önt.

Felnőttként komoly nehézségei lehetnek, hogy újra működtesse az érzelmeit. Különösen az lehet nagyon nehéz, hogy meglássa az összefüggést a hatalmas erejű érzelmek és a szüleivel való jelenlegi és múltbeli kapcsolata között. Azok az érzések, amelyekről a könyvben szólok, talán idegenül hatnak az ön számára. Talán érzelmileg hidegnek és érzéketlennek jellemezné saját magát, vagy azt hiheti, nincsenek érzelmei – hogy nem képes szeretni és törődni másokkal. Ha így van, gyerekkori érzései valószínűleg nagyon intenzívek voltak, és igen komoly védekező mechanizmusokra volt szüksége, amelyeket magával hozott a felnőttkorba.

Ha az érzelmeit mélyen eltemette, ezeket a listákat kiindulópontként használhatja, hogy felfedezze őket. Megpróbálhatja azt is, hogy elképzeli, milyen érzései lehetnek valaki másnak, akinek ugyanolyan a kapcsolata a szüleivel, mint önnek. Sokan azt tapasztalják, hogy terápia nélkül nem képesek hozzáférni az ér-

éseikhez. Az érzelmei nem vesztek el, csak rossz helyen vannak, és néha szakember segítségére van szükség, hogy a helyükre kerüljenek. Ezt a munkát nem végezheti el az érzelmei megismerése nélkül.

Lényeges az óvatosság, amikor kezdi felszínre engedni elfojtott érzelmeit. Egy ideig zaklatottnak érezheti magát, ahogy az érzése megelevenednek. Sokan azzal a várakozással mennek el terápiára, hogy azonnal jobban érzik majd magukat. Csalódnak, amikor felfedezik, hogy rendszerint először szükségképpen rosszabbul érzik magukat, mielőtt a javulást megtapasztalhatják. Érzelmi műtétről van szó, és mint minden műtét esetében, a sebet ki kell tisztítani, mielőtt begyógyul, a fájdalom elmúlásához pedig időre van szükség. A fájdalom annak a jele, hogy elindult a gyógyulási folyamat.

Hogy könnyebben kiismerhesse saját érzelmeit, négy csoportra osztottam őket: büntudat, félelem, szomorúság, harag. Bennünket most ezek az automatikus, kiszámítható, negatív érzelmek érdekelnek – azok, amelyek általában bajt okoznak önnek.

Az alábbi listán jelölje meg azokat az állításokat, amelyek az érzéseit a leginkább jellemzik:

A szüleimmel való kapcsolatomat az alábbi érzések határozzák meg:

Büntudatom van, ha nem felelek meg a szüleim elvárásainak.

Büntudatom van, ha olyasmit teszek, ami felzaklatja őket.

Büntudatom van, ha nem fogadom meg a tanácsukat.

Büntudatom van, ha vitatkozom velük.

Büntudatom van, ha megharagszom rájuk.

Büntudatom van, ha csalódást okozok a szüleimnek, vagy megsértem az érzelmeiket.

Büntudatom van, ha nem teszek értük eleget.

Büntudatom van, ha nem teszek meg mindent, amire kérnek.

Büntudatom van, ha nemet mondok nekik.

Félek, ha a szüleim kiabálnak velem.
Félek, amikor haragszanak rám.
Félek, amikor haragszom rájuk.
Félek, ha olyasmit kell nekik mondanom, amit nem szívesen hallanak.
Félek, ha azzal fenyegetnek, hogy megvonják a szeretetüket.
Félek, ha nem értek velük egyet.
Félek, amikor megpróbálok szembeszállni velük.

Szomorú vagyok, ha a szüleim boldogtalanok.
Szomorú vagyok, ha tudom, hogy cserbenhagytam a szüleimet.
Szomorú vagyok, ha nem tudom jobbá tenni az életüket helyettük.
Szomorú vagyok, ha a szüleim azt mondják, tönkretettem az életüket.
Szomorú vagyok, ha olyasmit akarok tenni, ami fáj a szüleimnek.
Szomorú vagyok, ha a szüleimnek nem tetszik/tetszenek (a férjem, a feleségem, a szeretőm, a barátaim).

Mérges vagyok, ha a szüleim kritizálnak.
Mérges vagyok, ha a szüleim megpróbálnak irányítani.
Mérges vagyok, amikor megmondják, hogyan éljem az életem.
Mérges vagyok, amikor megmondják, hogyan gondolkodjam, érezzek és viselkedjek.
Mérges vagyok, amikor megmondják, mit csináljak, és mit ne csináljak.
Mérges vagyok, amikor rajtam keresztül akarják élni az életüket.
Mérges vagyok, amikor tőlem várják, hogy gondoskodjam róluk.
Mérges vagyok, ha visszautasítanak.

Írjon a listához minden érzést, amely nem szerepel rajta. Ezek között lehetnek testi reakciók is, amelyeket a szülői váltanak ki. Fájdalmas érzéseinket gyakran a testi reakciók nyelvén fejezzük ki, főleg amikor kockázatos kimondanunk őket azok

nak az embereknek, akikre neheztelünk. Gyakran a testünkkel mondjuk el, amit nem tudunk vagy nem akarunk szavakba önteni. Az adott testi tüneteket befolyásolják például a családi betegségek, bizonyos testrészekben jelentkező betegségekre való hajlam vagy érzékenység, valamint a személyiségünk és az érzelmi alkatunk. A mérgező szülők felnőtt gyerekeinél nem szokatlan a fejfájás, a gyomorfájás, az izomfeszültség, a kimerültség, az étvágytalanság vagy éppenséggel az evési kényszer, az alvászavar és az émelygés. Ezeket a tüneteket nem szabad alábecsülni, és ha pszichoszomatikus betegségekkel fejlődnek, például szív- és érrendszeri vagy emésztőszervi megbetegedésekké, akár halálosak is lehetnek. Ezért lényeges, hogy minden tartósan fennálló tünet esetén forduljon orvoshoz, még ha meg van is győződve róla, hogy a probléma érzelmi eredetű.

Ha a listán szereplő állítások több mint egyharmadát megjelölte, még mindig szoros szimbiózis köti a szüleihez, akik nagymértékben irányítják az életét.

Az összefüggés meglátása

Próbálja meg az egyes önre vonatkozó érzésekhez hozzátenni a „mert” szót, majd folytassa a mondatot az első listán szereplő hiedelmek valamelyikével. Ezzel a módszerrel sokkal könnyebben megértheti bizonyos reakcióit. „Bűntudatom van, ha olyasmit teszek, ami felzaklatja őket, *mert* nem szabad semmit tennem és mondanom, ami megsérti a szüleim érzéseit”; „Szomorú vagyok, ha cserbenhagyom a szüleimet, *mert* az a dolgom, hogy boldoggá tegyem őket”; „Félek, amikor haragszom, *mert* ha szembeszállok a szüleimmel, örökre elveszítem őket.”

Amint kezdi felismerni ezeket az alapvető összefüggéseket, valószínűleg meglepődik majd, milyen mélyen gyökereznek érzései a hiedelmeiben. Ez a gyakorlat azért rendkívül fontos, mert amint megérti, miből táplálkoznak az érzései, megtanulhat bánni velük.

Hogyan cselekszik?

A hiedelmek szabályokhoz vezetnek, az érzések arra kényszerítik önt, hogy engedelmeskedjék ezeknek a szabályoknak, ez pedig meghatározza viselkedését. Ha meg akarja változtatni a viselkedését, végig kell mennie az egyenlet minden elemén, azaz meg kell változtatni a hiedelmeit, hogy változtasson a szabályokon.

Amikor felismeri, hogy a viselkedés a hiedelmek és a szabályok végterméke, egyes viselkedésformái kezdenek érthetőbbé válni.

Az alábbiakban egy listát olvashat azokról a viselkedésformákról, amelyek a már felsorolt hiedelmek és szabályok eredményeképpen alakulhatnak ki. Ezek a viselkedésformák két alapvető kategóriára oszthatók: meghátráló, valamint agresszív viselkedésre. Jelölje be azokat, amelyek önre vonatkoznak. Ha pedig olyan destruktív viselkedést fedez fel magán, amely nem szerepel a listán, írja hozzá.

A szüleimmel való kapcsolatomat az alábbi viselkedésformák határozzák meg:

Meghátráló viselkedésformák:

Gyakran engedek a szüleimnek, függetlenül az érzéseimtől.

Gyakran előfordul, hogy nem mondom meg nekik, mit gondolok valójában.

Gyakran előfordul, hogy nem beszélek nekik a valódi érzéseimről.

Gyakran teszek úgy, mintha minden rendben volna köztünk, még akkor is, ha ez nem igaz.

Gyakran megijátszom magam, és felszínes vagyok amikor a Stfl-leimmel vagyok

Gyakran büntudatból, nem pedig szabad akaratomból teszek meg dolgokat a szüleimnek.

Sokat teszek azért, hogy megváltozzanak.

Sokat teszek azért, hogy megértessem velük az én szempontjaimat.

Gyakran játszom a békéltető szerepét, amikor konfliktus van közöttük.

Gyakran a saját életemre nézve nagyon fájdalmas áldozatot hozok, hogy a kedvükre tegyek.

Továbbra is én őrzöm a családi titkokat.

Agresszív viselkedésformák:

Folyton vitatkozom a szüleimmel, hogy megmutassam, nekem van igazam.

Folyton olyasmit teszek, amiről tudom, hogy bosszantja őket, csak hogy megmutassam, a magam ura vagyok.

Gyakran kiabálok, üvöltözöm vagy káromkodom a szüleimmel, hogy megmutassam, nem irányíthatnak engem.

Gyakran vissza kell fognom magam, nehogy fizikailag nekik támadjak.

Elegem lett belőlük, és kiiktattam őket az életemből.

Ha a fenti viselkedésformák közül kettő vagy több illik önre, akkor a szüleivel való szimbiózis még mindig komoly problémát jelent az életében.

Nem nehéz belátni, hogyan gátolják a meghátráló viselkedésformák az ön függetlenedését. Ám az agresszív viselkedésben megnyilvánuló szimbiózis már kevésbé nyilvánvaló. Ezek a viselkedésformák látszólag elválasztják önt a szüleitől. Azt az illúziót keltik, hogy nem kapitulál, hanem visszavág. Valójában az agresszív viselkedés esetében az érzelmek hevessege, az ön reakciónak ismétlődése és kiszámíthatósága, valamint az, hogy a viselkedését nem a szabad akarata határozza meg, hanem az a defenzív igénye, hogy bizonyítsa önállóságát, mind a továbbra is fennálló szimbiózisra utal.

A meghátrálás és az agresszió ugyanannak a magatartásnak a

A listákra adott reakciók

Carol, a manökenből lett belsőépítész, akin az apja verbális erőszakot követett el, megdöbbsent, amikor összeadta a listák eredményét. Felfedezte, hogy ötvenkét éves korában még mindig intenzív szimbiózis köti a szüleihez.

Úgy szégyellem magam. Középkorú nő vagyok, háromszor voltam férjnél, felnőtt fiam van, és még mindig a szüleim irányítják az életem. Az ember nem is hinné... Majdnem minden hiedelmet és érzést bejelöltem a listán. És kijött belőle a Jó Kislány... Mikor megy végre bele abba a kemény fejembe, hogy a szüleim soha nem változnak meg? Mindig is kegyetlenek voltak, sosem támogattak, és gyanítom, hogy ez örökre így marad.

Elmagyaráztam Carolnak, hogy a szégyen és a kínosság gyakran jelentkező érzések olyan valakinél, aki felnőttnek tekinti magát, ám hirtelen szembesül vele, hogy még mindig a szülei befolyása alatt áll. Mindannyian szeretnénk azt hinni, hogy önálló, felnőtt emberek vagyunk, akik magunk döntünk a saját életünkről.

Carolnak valószínűleg igaza volt: nem lehetett arra számítani, hogy a szülei megváltoznak. Ő viszont változott. A destruktív kötelékek lerázása során az első lépés az, hogy megértjük, mitől annyira erősek.

Sok páciensemhez hasonlóan, Carol dühösen reagált a felismerésre, hogy még mindig szimbiózisban élt. Azonnal el akart rohanni és odaállni a szülei elé. Ha ön ilyen késztetést érez, küzdje le. Nem ez a megfelelő idő erre. Az impulzív cselekvés szinte mindig visszaüt.

Kerülje a konfrontációt, amíg az érzelmei forronganak! Elzihomályosítja rálátását és ítélőképességét.

Rengeteg ideje van, hogy az új felismeréseket integrálja az életébe. Ehhez azonban először cselekvési tervet kell készítenie.

Ne feledje, ez egy folyamai kezdete, nem pedig egy napos kúra. A fenti listák a felfedezésnek csak a kezdetét jelentik. Még négy nagyon összetett és gyakran zavarba ejtő kérdés áll ön előtt. Az ember addig nem ugrik fejébe a vízbe, amíg nem győződött meg róla, hogy nincsenek sziklák a felszín alatt. Nem tudja egyik napról a másikra megváltoztatni a rögzült életsémákat, akár mennyire önkárosítóak is. Azt viszont *igenis* megteheti, hogy kezdi megkérdőjelezni léleknyomorító hiedelmeit és önkárosító viselkedésformáit, majd végül megszabadul tőlük, és engedi, hogy kibontakozzon valódi énjé. Am mielőtt visszanyerné igazi énjét, először tudnia kell, ki ön valójában.

AZ ÖNDEFINÍCIÓ ELSŐ LÉPÉSEI

Az érzelmi függetlenség nem azt jelenti, hogy el kell szigetelődni a szüleitől. Azt jelenti, hogy úgy tud a család része lenni, hogy közben megőrzi önálló egyéniségét. Azt jelenti, hogy ön maga tud lenni, és hagyja, hogy a szülei is önmaguk legyenek.

Amikor úgy érzi, szabadságában áll önállóan gondolkodni, érezni és viselkedni, függetlenül a szüleitől (vagy másoktól), „definiálta” önmagát. Ha a szüleinek nem tetszik, amit ön tesz vagy gondol, óhatatlanul el kell viselnie némi kényelmetlenséget. És el kell fogadnia az *ő* rossz érzésüket is *ön*nel kapcsolatban, amikor nem igyekeznek megváltozni a kedvükért. Még ha bizonyos hiedelmei azonosak is a szüleiével, vagy a szülei helyeslik is a viselkedését, lényeges, hogy önállóan döntsön, és érezze, hogy joga van egyetérteni vagy nem egyetérteni.

Mindezzel nem arra szeretném bátorítani, hogy gázoljon át mások érzelmein, és ne törődjön vele, milyen hatással lehet a viselkedése rájuk. Ám ön sem hagyhatja, hogy átgázoljanak önön. Mindannyiunknak meg kell találnunk az egyensúlyt az önmagunkról való gondoskodás és a mások érzéseivel való törődés között.

Senki nem képes minden percben a teljes függetlenség állapotában lenni. Mindannyian társadalomban élünk. Senki sem mentes teljesen a vágytól, hogy mások elfogadják. Senki sem mentes teljesen bizonyos fokú érzelmi függéstől, de csak nagyon kevesen vannak közöttünk, akik ezt akarják is. Az ember társas lény, a nyitott kapcsolatok pedig bizonyos mérvű *kölcsönös* érzelmi függést (interdependenciát) követelnek meg. Ezért az ön-

definíciónak némileg rugalmasnak kell lennie. Nincs abban semmi rossz, ha kompromisszumot köt a szüleivel, amíg szabad akaratából teszi. Csupán érzelmi integritásának megőrzését hangsúlyozom, azt, hogy legyen hű önmagához.

Rendjén van, ha időnként önzők vagyunk

Sokan azért nem állnak ki magukért, mert összetévesztik az öndefiníciót az önzéssel. Az *önző* szó hatására úrrá lesz rajtunk a büntudat. Sandy – a virágkötő, akinek engesztelhetetlen szülei a tizenöt éves korában történt abortusz óta folyamatosan büntették őt – valóságos érzelmi poklon ment keresztül, csak hogy ne bélyegezzék önzőnek. Így beszélt erről:

Két tűz közé kerültem. Lehet, hogy elszúrtam az egész életem. A szüleim felújítatják a házukat, és múlt héten felhívott anyám, hogy megőrjíti őket a zaj, és a munka befejezéséig hozzánk akarnak költözni, ami több hét is lehet. Igazából nem akartam igent mondani, de mit tehettem volna? Mégiscsak a szüleim. Amikor a férjem megtudta, majdnem szívrohamot kapott. A vendégszobát használja irodának, és pont egy óriási munka közepén van. Azt akarta, hogy hívjam fel anyámat, és mondjam meg neki, jobb lenne, ha inkább egy szállodába mennének. Anyám a plafonon volt. Félórán át hallgattam, hogy milyen hálátlan és önző vagyok, és azok után, amit értem tettek, ez a legkevesebb, amit elvárnak. Mondtam anyámnak, hogy majd megbeszélem Billel, de úgys tudom, mit fog mondani [Bill]. Mitévő legyek?

Azt javasoltam, ezt a minikrízist Sandy használja ki az öndefinícióra. Itt volt az ideje, hogy szemügyre vegye ezt a mostani felzúdulást, és meglássa, hogy nem elszigetelt esetről van szó,

hanem a szüleivel való kapcsolatában rendszeresen ismétlődő séma szülte újabb problémáról. Ez a helyzet nem a szülei odaköltözéséről szól, hanem Sandy automatikus reakciójáról, hogy megbékítse és előnyben részesítse őket. Ha meg akarja törni a folyamatot, először arra kell koncentrálnia, amit ő akar, szemben azzal, amit a szülei várnak tőle. Megkérdeztem, *tudja-e egyáltalán, mit akar.*

SANDY: Először az jut eszembe, hogy azt akarom, hagyjanak békén a szüleim. Nem akarom, hogy nálunk lakjanak. Ez szörnyű lesz. Vagyis már attól büntudatom van, hogy ezt bevallom, hiszen a gyerekek dolga az, hogy a szüleik támaszai legyenek. Talán mégiscsak szólok nekik, hogy odaköltözhetnek. Így nem érzem magam olyan szörnyen miatta. Sokkal könnyebb Billel veszekedni, mint velük. Miért nem tudok én mindenkinek a kedvében járni?

SUSAN: Válaszoljon ön erre a kérdésre!

SANDY: Nem tudom, mi a válasz. Ezért vagyok itt. Vagyis tudom, most nem akarom, hogy ott lakjanak, de szeretem őket – nem fordíthatok csak úgy hátat nekik.

SUSAN: Nem arra kérem, hogy fordítson nekik hátat. Azt kérem, képzelje el, milyen lenne néha nemet mondani nekik, és határt szabni az értük hozott áldozatoknak.

„Definiálja” önmagát, Sandy! Aszerint döntsön, hogy maga mit akar, és magának mire van szüksége, ne aszerint, hogy ők mit akarnak, és nekik mire van szükségük.

SANDY: Ez olyan önzően hangzik.

SUSAN: Néha nem baj, ha önzők vagyunk.

SANDY: Jó ember akarok lenni, Susan. Arra neveltek, hogy a jó emberek megtesznek dolgokat másokért.

SUSAN: Drágám, ha olyan jó volna saját magához, amilyen a szüleihez, valószínűleg nem kellene itt lennie. Ön nagyon jó ember – mindenkéhez, csak épp önmagához nem.

Sandy elsírta magát. Annyira fontos volt számára, hogy bebizonyítsa az anyjának, nem hálátlan és önző, hogy hajlandó volt az otthonát és a házasságát is csaknem pokollá tenni.

Sandy számos, életbe vágó döntését a szülei iránti túlzott kötelességtudat befolyásolta. Abban a hitben élt, hogy a saját szükségleteit háttérbe kell szorítania az övéikkel szemben. Ritkán csinálta azt, amit ő akart, így az évek során felgyülemlett és elhagyott haragja, valamint az önmegvalósítás hiánya végül depresszióba torkollott.

Legtöbbünkhez hasonlóan Sandy is automatikusan, reflexszerűen reagált a szüleire. Amikor reagálunk, rendszerint gondolkodás, odafigyelés és a lehetőségeink számbavétele nélkül cselekszünk. Az emberek leginkább akkor reagálnak automatikusan, amikor az érzelmi fenyegetettség állapotában vannak, vagy támadás éri őket. Ezek a reflexszerű reakciók szinte minden kapcsolatunkban működnek – legyen az a szerelmünkkel, a főnökünkkel, a gyerekünkkel vagy egy barátunkkal való kapcsolat –, ám szinte minden esetben a szüleinkkel szemben a legintenzívebbek.

Ha ön reflexszerűen reagál, úgy a másoktól jövő helyeslésre hagyatkozik. Csak akkor érzi jól magát, ha senki nem ellenkezik önnel, nem bírálja, és nem néz önre rossz szemmel. Az érzései gyakran nincsenek arányban az eseményekkel, amelyek kiváltották őket; egy kisebb konstruktív bírálatot személyes kudarcnak tekint. Mások helyeslése nélkül nagyon nehezen tudja megőrizni akár még a minimális érzelmi stabilitást is.

Amikor reflexszerű reakciót ad, jellemzően ilyesmiket mond: „Mindig begőzölök, amikor az anyám megmondja, hogyan éljem az életem”; „Ők aztán tudják, hogy kell engem felhúzni, esélyem sincs ellenük”; vagy „Elég, ha meghallom az apám hangját, és már elborul az agyam.” Amikor enged, hogy az érzelmi reakciói automatikusak legyenek, feladja az irányítást, és az érzelmeit ezüsttálcán kínálja oda másoknak, ezzel pedig óriási hatalmat ad nekik saját magával szemben.

Reflexszerű reakciók helyett átgondolt válasz

A reflexszerű reagálás ellentéte az átgondolt válaszadás. Amikor gondolkodva válaszol, nem pusztán az érzelmei irányítják. Tudatában van az érzéseinek, de nem hagyja, hogy impulzív cselekvésre késztesse.

A gondolkodó válasz ezenkívül azt is lehetővé teszi, hogy megőrizze az önbecsülését, függetlenül attól, hogy mit mondanak önről a szülei. Ez bőségesen megtérül. Mások gondolatai és érzelmei többé nem taszítják az önmagában való kételkedés gödrébe. Az emberekkel való kapcsolataiban számos különféle választási lehetőséget és alternatívát fedez majd fel, és értelmét nem borítják el az érzelmei. A gondolkodó válaszok visszaadják önnek a lehetőséget, hogy életét saját maga irányíthassa.

Sandynek arra volt szüksége, hogy kevesebb reflexszerű reakció és több átgondolt választ adjon. Figyelmeztettem, hogy mindenki számára, beleértve engem is, küszködéssel jár a viselkedés megváltoztatása, de biztosítottam, hogy képes rá, ha hajlandó elkötelezni magát a folyamat mellett. Hajlandó volt.

Először arra kértem, ismerje fel, hogy a legtöbb, saját magáról alkotott véleménye valójában abból táplálkozik, amit a szülei mondtak neki – ahogy *ők* definiálták őt. Ennek a definíciónak a negatív tartalma többek között az volt, hogy Sandy önző, hálátlan és rossz. A hosszú évek során Sandy internalizálta (belsővé tette) ezt a negatív énképet, úgyhogy nem volt lehetséges egyik napról a másikra változtatni rajta. Viszont megmutattam Sandynek néhány viselkedési stratégiát, amelyek segítségével hozzákezdhetett, hogy a szülei róla alkotott definícióját felváltsa egy realisabb képpel arról, ki is ő valójában.

Megkértem, képzelje el, hogy én vagyok az anyja. Azt akartam, hogy szerepjáték segítségével jöjjön rá, hogyan reagáljon másképp az anyja kritikáira, ahelyett, hogy a megszokott módon kapitulál.

SUSAN (mint anya): Önző vagy, és hálátlan!

SANDY: Nem vagyok az! Mindig csak másra gondolok. Mindig csak rátok gondolok. Inkább meghalok, csak ne-hogy megbántsalak téged vagy apát. Hányszor voltam hullafáradt, de azért elvittelek bevásárolni, vagy meghív-talak apával vacsorára. Akármit csinálok, soha nem elég neked.

Azt mondtam Sandynek, hogy védekezik. Még mindig mente-getőzik, vitatkozik és magyarázkodik. Fel kell hagynia azzal, hogy „megérteti velük”. Amíg az anyja jóváhagyására vár, addig to-vábbra is az irányítása alatt áll. Ha el akar szakadni, abba kell hagynia a védekezést. A lényeg az, hogy az interakció hevét a le-hető legkisebbre csökkentsük.

Szerepcserével érzékeltettem, mire gondolok. Sandy volt most az anyja, én pedig Sandyt játszottam.

SANDY (mint saját anyja): Apáddal kell valahol laknunk. Önző vagy, és hálátlan.

SUSAN (mint Sandy): Nahát, anya, érdekes, hogy így látod.

SANDY (mint saját anyja): Azok után, amit érted tettünk, nem hiszem el, hogy akár csak felmerül benned, hogy szállodába menjünk.

SUSAN (mint Sandy): Sajnálom, hogy ez így felzaklat.

SANDY (mint saját anyja): Szóval akkor lakhatunk nálad, vagy nem?

SUSAN (mint Sandy): Ezt még át kell gondolnom.

SANDY (mint saját anyja): Választ várok, fiatalasszony!

SUSAN (mint Sandy): Tudom, anya, de akkor is át kell gondolnom.

SANDY (kilépve a szerepből): Nem tudom, mit mondjak

Sandy néhány meglepő felfedezést tett e gyakorlat során. Azt tapasztalta, a nem védekező válaszok megakadályozzák, hogy a konfliktus elszabaduljon, és ami ugyanilyen fontos, hogy nem került szorult helyzetbe, ahonnan védekeznie kell.

Nem védekező válaszok

Senkit nem tanítanak arra, hogyan adjon nem védekező válaszokat. Ezért nem könnyű elsajátítani ezt a technikát. Tanulni és gyakorolni kell. Ezenkívül sokan úgy vélik, ha nem védik meg magukat konfliktushelyzetben, a másik fél ezt a gyengeség jelének tekinti, és átgázol rajtuk. A valóságban éppen az ellenkezője igaz. Ha ön nyugodt tud maradni, és ellen tud állni a megfélemlítésnek, képes megtartani a hatalmat.

Nem tudom eléggé hangsúlyozni, mennyire lényeges, hogy megtanulja és használja a nem védekező válaszokat, kiváltképp mérgező szüleivel szemben. Az ilyen jellegű válaszok nagyon sokat segítenek abban, hogy a támadás, visszavonulás, védekezés és a konfliktus elfajulása alkotta ördögi kört megtörjük.

Lássunk néhány példát a nem védekező válaszokra, amelyeket a mindennapi interakciókban megpróbálhat alkalmazni:

Ó!

Aha, értem.

Érdekes.

Természetesen jogod van a véleményedhez.

Kár, hogy nem így gondolod.

Ezt még átgondolom.

Beszélgjünk róla akkor, amikor megnyugodtál.

Sajnálom, hogy bánt (felzakdat, csalódást okozok stb.).

Fontos, hogy először magában gyakorolja a nem védekező válaszokat, mielőtt másokkal szemben használja őket. A gyakorlás-

hoz képzelje el, hogy ott ülnek önnel a szobában a szülei, és valami becsmérlő vagy bíráló dolgot mondanak. Ne feledje, abban a pillanatban, hogy vitatkozni, mentegetőzni, magyarázkodni kezd, vagy meg akarja változtatni a véleményüket, máris átengedte nekik az önt megillető hatalom nagy részét. Ha valakitől azt kéri, bocsásson meg, vagy értsen meg valamit, hatalmat ad az illetőnek, hogy visszautasítsa, amit ön kér. Ha viszont nem védekező válaszokat ad, akkor nem kér semmit, ha pedig nem kér semmit, nem tudják visszautasítani.

Amint némileg ráérez az ízére a nem védekező válaszoknak, a legközelebbi alkalommal próbálja alkalmazni őket valakivel – ne a szüleivel –, akivel nézeteltérése van. Célszerű olyan emberen kipróbálni, akihez kevésbé kötődik érzelmileg – egy kollégáján vagy ismerősén. Eleinte valószínűleg kínosnak vagy mesterkéltnek fogja érezni a helyzetet. Esetleg azon kaphatja magát, hogy a frusztráltság miatt visszaesik a defenzív válaszokba. Mint minden újonnan szerzett készséget, ezt is gyakorolnia kell, és meg kell engednie magának, hogy hibát is elkövessen. Végül azonban természetessé válik a dolog.

Foglaljon állást!

Van még egy viselkedési technika – én „állásfoglalás”-nak nevezem –, amelynek segítségével csökkentheti a reflexszerű reakciókat, és továbbhaladhat az öndefiníció útján.

Az állásfoglalások meghatározzák, hogy mit gondol vagy hisz, mi az, ami az ön számára fontos, miről lehet és miről nem lehet tárgyalni. A témák, fontosságuk szerint, egy nemrég látott filmről alkotott véleményétől az életéről vallott alapvető nézeteiig terjedhetnek. Természetesen mielőtt állást foglal, meg kell határozni, hogy mi a konkrét álláspontja.

Amikor megkérdeztem Sandyt, mit akar tenni a szülei követelésével kapcsolatban, azt felelte: „Nem tudom. Annyira félek,

hogy felzaklatom őket, hogy szinte már magam sem tudom, mit akarok."

Sandy dilemmája jellemző azokra az emberekre, akik az életük nagy részét úgy élték le, hogy túlzott felelősséget éreztek a szüleikért. Nehéz meghatározni, kicsoda ön, ha korábban erre szinte semmi lehetősége nem volt. Sandynek úgy próbáltam segíteni az állásfoglalásban, hogy elmondtam, alapvetően mindössze három álláspont valamelyike mellett dönthet:

1. Nem engedem meg, hogy nálam lakjatok.
2. Megengedem, hogy egy **meghatározott**, korlátozott ideig nálam lakjatok
3. Megengedem, hogy addig maradjatok, ameddig jól esik.

Sandy, bár igazából nem akarta, hogy nála lakjanak, úgy érezte, ez túl nagy ugrás lenne a számára, ezért beleegyezett, hogy megmondja a szüleinek, egy hétig maradhatnak. Úgy gondolta, ezzel a saját igényeit is érvényesíti, ugyanakkor részben a szüleit is megbékéli.

A „képtelen vagyok” átfogalmazása

Sandy nem volt teljes mértékben elégedett ezzel a megoldással. Még mindig megterhelte vele mind a férjét, mind a kapcsolatukat, és úgy gondolta, ez az ő gyengeségének köszönhető. Megvetéssel sóhajtott, és ezt mondta: „Azt hiszem, egyszerűen képtelen vagyok szembeszállni a szüleimmel.” Arra kértem, ismételj meg ezt a kijelentést, de ahelyett, hogy azt mondja, „képtelen vagyok”, fogalmazzon úgy, hogy **„*én nem szálltam szembe a szüleimmel*”**.

A „még nem lettem meg” jellegű kijelentés a választási kintősségre utal, míg a „nem teszem meg” és „képtelen vagyok rá”

megfogalmazás éppen az ellenkezőjét sugallja: a kérdés végleges eldöntését. A választás hiánya közvetlenül összefügg a szimbiózissal. Ez a szimbiózis börtönének kulcsa. A gyerekek választási lehetőségeit a felnőttek diktálják. Ha ön azt mondja, „még nem tettem meg”, azzal kinyitja az ajtót, amely az új, majdani viselkedésformák felé vezet. Ezáltal a reménynek nyit utat.

Néhányan úgy vélik, ha pusztán választásnak fogalmazzunk át egy nem kívánt viselkedést ahelyett, hogy megváltoztatnánk, azal beismerjük a vereséget. Ezzel nem értek egyet. A választást az öndefiníció kulcsának tekintem. Minden döntés, amelyet a választásunk alapján hozunk meg, kiragad bennünket az automatikus reakciók állapotából. Nagy a különbség aközött, ha Ön azt választja, kapitulál a szülei előtt, mert mérlegelte az alternatívákat, és úgy döntött, hogy nem hajlandó harcolni velük, és az *automatikus* kapituláció között, amely a tehetetlenség érzésének következménye. A választás azt jelenti, hogy tesz egy lépést az irányítás felé. A reflexszerű reagálás pedig azt, hogy visszacsúszik az irányított állapotába. Talán ezt nem úgy éli meg, mint látványos előrelépést, ám biztosíthatom, hogy ez bizony az.

Próbálja ki a születni!

Néhány páciensem úgy fellelkesül a próbák során tapasztalt sikereken, amelyeket az új viselkedéssel érnek, hogy alig várják, hogy kipróbálhassák a szüleiken. Azonban sokan aggódnak, hogy a szüleiket frusztrálják és/vagy felbőszítik majd nem védekező válaszaik vagy állásfoglalásaik. A mérgező szülők hozzászoktak, hogy irányítsák a gyerekeiket. Amikor nem kapják meg a várt reakciókat, felháborodnak.

Én azt tanácsolom önnek: vágjon bele. Minél hamarabb, annál jobb. Ha halogatja ezt a kicsi első lépést, ha heteket vagy hónapokat tölt azzal, hogy „átgondolja”, csak fokozza a szorongását. Ne feledje:

Ön felnőtt ember, és képes elviselni a kényelmetlenséget annak érdekében, hogy önmaga lehessen.

A cselekvés ritkán olyan félelmetes, mint gondoljuk. Nem szükséges, hogy az ön és a szülei között feszülő, érzelmileg legmegterheltebb problémával „rontson be”. A nem védekező válaszok gyakorlását kezdheti olyankor, amikor az anyjának nem tesszik a rúzs színe, amelyet használ, vagy az apja kritizálja a fő/tléi

Azt javasoltam Sandynek hogy amíg a szülei nála laknak, az icló javát töltse a nem védekező válaszok és a kis dolgokban lett állásfoglalások gyakorlásával. Ama bátorítottam, hogy fejezze ki a gondolatait és a véleményét. Ahelyett, hogy azt mondaná: „Tévedsz, a kagyló megárt neked”, mondhatja azt: „Véletlenül éppen nem értek egyet veled. Szerintem a kagyló megárt neked.” Ily módon az álláspontja véleményként fogalmazódik meg, nem pedig támadásként, ami csökkenti az érzelmi reakciók valószínűségét.

Azt is felvettem, ha elég bátornak érzi magát, esetleg néhány komolyabb problémával is megbirkózhat a szüleivel való kapcsolatában azáltal, hogy határokat szab, és tudatja velük, mire hajlandó és mire nem a kedvükért.

Jóllehet Sandy némi aggodalommal fogadja a kérésemet, tudta, ha nem fog hozzá, hogy kipróbálja az új viselkedést, megreked a régi állapotában. A szülei változási képességével kapcsolatban azonban pesszimista volt. Azt kérdezte, hogyan érezheti majd jól magát a viselkedésében bekövetkezett változások miatt, ha a/ok nem válnak be - ha a szülei nem változnak meg a hatásukra. Emlekeztettem, hogy *nem kell* megváltozniuk. Ha változtál azon, ahogy reagál rájuk, ő maga egyoldalúan megváltoztatja a velük való kapcsolatait. Ktől *esetleg* megváltozhatnak de ha mégsem, Sandy akkor is a saját javára billentené a hatalmi egyensúlyi.

Amikor ön definiálja saját magát - amikor átgondolt válas/o kat ad, szemben a reflexszerű reakciókkal, amikor egyértelműen kijelenti, mit gondol és érez, amikor határokat szab, hogy ml re hajlandó és mire nem -, a szüleivel való kapcsolata óhatatlanul megváltozik.

KI A FELELŐS VALÓJÁBAN?

Azt kívánom, bárcsak boldog lett volna a gyerekkora, de sajnos a múltat nem tudom megváltoztatni. Abban tudok segíteni, hogy ön alapvetően átalakítsa a hiedelmeit arról, ki a felelős a gyerekkora fájdalmaiért. Ez a változás lényeges, hiszen amíg őszintén nem méri fel, kié ez a felelősség, szinte biztos, hogy az életét állandó önvádban éli le. Márpedig amíg saját magát hibáztatja, szenvedni fog a szegénytől és az öngyűlölettel, és keresni fogja a módját, hogyan büntetheti meg magát.

Haladjon a saját tempójában

Az előző két fejezetben elsősorban intellektuális munkát végeztünk. Feltárássra, megfigyelésre és megértésre kértem. Ebben és a következő fejezetekben jóval több érzellemmel fogunk foglalkozni. Ezért különösen fontos, hogy bőséges időt adjon magának. Az érzelmi munka meglehetősen nehéz lehet, és észre sem veszi, máris kifogásokat keres, hogy kikerülje.

Ha úgy érzi, kezd meginogni, nyugodtan lassítson le, és hagyja abba néhány napra a munkát. Ha azonban azt tapasztalja, hogy rendszeresen halogatja a folytatást, szabjon magának határidőt, amikor visszatér a könyvhöz, azután pedig tartson ki.

Esetleg nem árt, ha a kezdéshez külső segítséget kér. Amikor heves érzelmek törnek a felszínre, csoport- vagy egyéni terápia keretében értékes útmutatást kaphat. Egy szerető barát, partner vagy rokon bátorítást adhat, bár az érzelmei hevessége eleinte

talán megijesztheti őket. Esetleg megkérheti az illetőt, hogy olvassák együtt a könyvet. Sokkal löbb támogatást kaphat tőle. ha megérti, ön min megy keresztül.

Ők a felelősök

Tudom, hogy már többször is mondtam, de nem győzöm hangsúlyozni, mennyire fontos ez az üzenet, és milyen nehéz magunkévá tenni:

Meg kell szabadulnia a gyerekkora fájdalmas eseményeiért érzett felelősségtől, és oda kell tennie, ahová való.

Segítségül, hogy letegye magáról a felelősséget, egy listái készíttettem, ez olyan dolgokat tartalmaz, amelyekért a pácienseim tévesen magukat hibáztatták. A listái úgy használhatja a legeredményesebben, ha választ egy nyugodt időszakot, és magában el beszélget az önben élő gyermekkel. Mondja ki hangosan ennek a gyermeknek: „Nem te voltál a felelős...”, és fejezze be a mondatot a listáról azzal, ami illik az ön éleire.

„Nem le voltál a felelős...”:

1. azért, hogy elhanyagoltak, és nem törődtek veled
2. azért, hogy nem kaptál szeretetei, és azt éreztelték veled hogy nem vagy szeretetre méltó
3. azért, hogy kegyetlenül vagy tapintatlanul hecceltek
4. azért, hogy megalázó nevekkkel illettek
5. a boldogtalanságukért
6. a problémáikért
7. azért, mert úgy döntöttek, nem tesznek semmit a problémáik megoldásáért
8. azért, hogy alkoholisták voltak
- 9- azért, amit csináltak, amikor ittak
10. azért, hogy vertek
11. azért, hogy molesztáltak.

Egészítse ki a listát más, rendszeresen ismétlődő, fájdalmas élményekkel, amelyekért mindig saját magát okolta.

E gyakorlat második része az, hogy odateszi a felelősséget, ahová tartozik – a szülei vállára. Ennek hangsúlyozására ismételve el a listán szereplő dolgokat, de ezúttal mondja azt előttük, hogy „A szüleim voltak a felelősek azért...” Egészítse ki a listát idevágó személyes élményeivel.

Intellektuálisan ugyan megértheti, hogy nem ön volt a felelős, az önben élő kisgyerek azonban még mindig annak érezheti magát. Időbe telik, míg az érzései utolérik az új felismerést. Lehet, hogy többször is meg kell ismételnie ezt a gyakorlatot.

„Szerintem nem akartak semmi rosszat”

Különösen nehezen szánhatja rá magát, hogy a szüleire ruházza a felelősséget, ha azok tehetetlenek, betegek voltak, vagy nyomasztó problémákkal küszködtek, vagy látszólag jól akartak. Les esete – akinek nyolcéves korában az volt a dolga, hogy az öccseiről gondoskodjon, miután az anyja összeomlott – világosan szemlélteti ezt a dilemmát. Elmagaráztam Lesnek, hogy felnőttételeben a nőkkkel való számos küszködése a gyerekként átvállalt felelőséggel és a büntudat terheivel van közvetlen összefüggésben. Lest ez sem győzte meg, annak ellenére, hogy már a foglalkozás elején végigment a felelőségről készült listán:

LES: *Én* vagyok a felelős. Az anyám annyira elesett volt. Még most is az. Szüksége van rám. Szeretném jobba tenni az életét.

SUSAN: Mióta is viseli a felelősséget az ő életéért?

LES: Nyolcéves korom óta.

SUSAN: És önért ki volt felelős?

LES: Szerintem mindig én voltam a felelős mindenkiért, magamért is.

SUSAN: Mit jelentene, ha a szüleit kezdené felelősnek tartani saját magukért?

LES: Hogy tehet ilyet az ember egy depressziós, szánalmas emberrel... akinek egyetlen örömteli napja sem volt az életben? Nem ő tehetett róla. Orvosnál is volt. Megpróbált meggyógyulni. Nem akart betegen élni.

SUSAN: Ettől még nem ön a felelős. És az apja? Hogyhogy ő ilyen könnyen megússza? Mikor kerül rá a sor, hogy ő felnőttként kezdjen viselkedni?

LES (hosszas gondolkodás után): Tudja, ez így fel sem merült bennem. Szerintem egyszerűen gyenge.

SUSAN: Megértem, hogy az olyan szülők esetében, mint amilyenek ők, akik nem bántották nyíltan, sokkal nehezebb belátni, mennyit ártottak. Csakhogy magával szemben nagyon sok jóindulatú erőszakot követtek el. Érzelmileg elhanyagolták. A *maga* életével senki nem törődött. Nem lehetett gyerekora. Nem az a lényeg, hogy ők mennyire voltak felelősek mindezért, hanem hogy ön *nem volt* felelős ebből semmiért.

Les időt hagyott magának, hogy ezt felfogja. A foglalkozás további részében az új felismerésen dolgozott. Ettől a naptól kezdve sokkal gyorsabban haladt előre.

Őn felismerheti, hogy a szülei inkompetensek, depressziósak, betegek vagy elérhetetlenek voltak, és még mindig együtt érezhet velük a küszködéseikben. Elvégre korlátozottak voltak a lehetőségeik; 30-40 éve a legtöbb ember nem merte vállalni a terápiát. A szülei esetleg annyira passzívok, hogy szinte tehetetlenek tűnnek. Önnek az lehet a meggyőződése, hogy nem akartak rosszat.

Sok esetben magam is biztos vagyok benne, hogy nem volt szó ártó szándékról, ám azon spekulálni, hogy mi volt a szándékuk, időpazarlás. Az eredmény számít. Ha alkalmatlan szülők fájdalmat okoztak, mellékes a szándékuk. Az alkalmatlan szülők

felelősek mind azért, amit megtettek, mind pedig azért, amit nem tettek meg.

Azzal segítettem Lesnek meglátni, mennyire így van ez az ő esetében, hogy egy üres székkal szimbolizáltam a szüleit, én pedig Les szerepét játszottam. Azt akartam, hogy hallja azokat a dolgokat, amelyeket soha nem mert kimondani saját magának.

SUSAN (Les szerepében): Apa és anya, amikor kissrác voltam, úgy éreztem, soha senki nem áll mellettem. Félttem és magányos voltam, és nem értettem, miért nem vigyáz rám senki. Anya, nem értem, miért nekem kellett rólad gondoskodnom, és miért nem apa csinálta ezt. Nem értem, miért nem lehettem soha gyerek. Mindig arra gondoltam, biztosan azért, mert senki nem szeret. Még most is így érzem! Mikor lesz már vége, hogy kihasználtak? *Ti* mikor nőtok fel? Elegem van abból, hogy felelősnek érzem magam az egész családjáért. Elegem van abból, hogy folyton készenlétben kell állnom, hogy az egész világért én viselem a felelősséget, hogy mindenért magam hibáztatom, ami nem sikerült. Anya, sajnálom, hogy beteg és boldogtalan voltál, de nem én tehettem róla!

LES: Minden, amit mondott, igaz. Ezek az érzések mind bennem vannak. De *soha* nem tudnám a szemükbe mondani.

SUSAN: A „soha” nagyon hosszú idő, Les. Egyelőre az a fontos, hogy saját magának mondja ki ezeket. Később, amikor már jobban feldolgoztuk, és erősebbnek érzi magát, talán másképp dönt majd.

Les kezdte belátni, hogy a szülei felnőtt emberek, és mint olyanok, bizonyos alapvető kötelességeik vannak a gyerekeikkel szemben. Azzal, hogy nem látták el a gyerekeik testi és érzelmi szükségleteit, Les szülei, mint minden alkalmatlan szülő, eltorzították a szülő-gyerek kapcsolatot.

Azzal, hogy Les belátta, elhitte és érezte ezeket az alapigazságokat, képes volt megszabadulni az önvádtól, amely munkamániába kergette, és képtelenné tette rá, hogy kimutassa a szeretetét.

„Annyira magánkívül volt”

Azok a felnőttek, akiket súlyosan bántalmaztak gyerekkorukban, szintén nehezen teszik a felelősséget oda, ahová való. Ne feledje, a felelősség átvállalása az erőszakot elszenvedő gyerekek túlélési eszköze. Azzal tartják a jó család mítoszát életben, hogy azt hiszik, ők – nem a szüleik – a rosszak. Ez a hiedelem húzódik meg az önpusztító viselkedés gyakorlatilag szinte minden megnyilvánulása mögött azokban a felnőttekben, akik gyerekkorukban erőszaknak voltak kitéve. Ezt a hiedelmet azonban fel lehet számolni.

Joe – a pszichológushallgató, akit erőszakos, alkoholista apja szörnyű módon ütlegett – végül eljött hozzám terápiára. Az első foglalkozáson nagyon jó példán érzékeltette, mennyire makacs tud lenni az önvád:

JOE: Visszatekintve a gyerekkoromra, tudom, hogy az apámnak volt valami gonosz beütése. De még mindig mentegetem, mert lehet, hogy tényleg azt hitte, amit velem csinál, az a javamat szolgálja. Az eszemmel tudom, szörnyű, amit művelt, és hogy egy gyerek nem érdemli meg, hogy úgy bánjanak vele, ahogy velem bánt. De a zsigereimben mégis úgy érzem, rohadt egy kölyök vagyok, aki megérdemelte, amit kapott. És még mindig átkozott bűntudatom van, hogy nem tudtam megvédeni az anyámat.
SUSAN: Úgy tudta túlélni, hogy minden rosszat magára vett. Ha kiskorában látta volna ilyen rossznak az apját, összeroppant és rettegett volna. De többé már nem kis-

fiú, Joe. Szembe kell néznie az igazsággal. Az igazság pedig az, hogy az apja teljes mértékben felelős volt a verésekért, az erőszakosságáért és az alkoholizmusáért. Azért is teljes mértékben ő volt a felelős, amiért semmit nem tett, hogy megoldja a problémáit, és megmentse a családját. És bár lehet, hogy könnyebb magának, ha az anyját ártatlan áldozatnak látja, ő volt teljes mértékben a felelős azért, hogy nem védte meg a gyerekeit és saját magát. Hagyta, hogy az erőszak folytatódjék. Oda kell tennie az erőszakot, ahová való. Hogy lesz magából tanácsadó, és hogy segít majd az embereknek, ha a saját életében nem hajlandó szembenézni a realitással?

JOE: Hallok mindent, amit ön mond, de ezek számomra csak szavak.

Joe sziklaszilárdan kitartott a háritás mellett. Ezért nem egyenesen hozzá beszéltem, mivel úgy tűnt, ez nagyon sok ellenállást vált ki, hanem arra kértem, játssza el az apja szerepét:

SUSAN: Szeretnék beszélni önnel néhány dologról, ami Joe gyerekkorában történt. Joe azt mesélte, hogy ön nagyon erőszakos ember volt, és sokszor verte őt. Azt is mondta, hogy ön alkoholista.

JOE (mint saját apja): Először is, nem a maga istenverte dolga, hogy mi történt a családjában. Ha megütöttem is, csak azért volt, hogy keményebb legyen. Az meg, hogy ittam, az én dolgom.

SUSAN: Lehet, hogy az ön dolga, de ezzel gyakorlatilag szétverte a családját. Verte és rémületben tartotta a fiát, és a feleségével is ugyanezt csinálta. Van arról fogalma, milyen volt ez Joe-nak? Érdeklí, hogy mit érzett?

JOE (mint saját apja): Törődöm is én vele. Én csak magammal törődöm.

SUSAN: Szerintem ön nagyon rossz apa. Ön semmit sem csinált azonkívül, hogy rengeteg fájdalmat okozott egy csomó embernek. Biztosra veszem, hogy ön is szenvedett, de felnőtt ember volt, a fia pedig kisfiú. Tehetett volna valamit ahelyett, hogy másoknak fájdalmat okoz. Akkor is felelős volt, és ma is felelős az alkoholizmusáért. Az a véleményem, hogy ön gyáva ember, aki csak akkor érzi, hogy erős, ha kisgyerekeket és nőket ver. Az évek során Joe mindvégig saját magát hibáztatta, pedig a valóságban ön a hibás.

JOE (mint saját apja): Egy fenét! A kis szemét állandóan szájalt velem. Nem csinálta meg a dolgát...

SUSAN (félbeszakítja): Joe semmi olyat nem tett vagy tehetett, ami feljogosíthatta önt arra, amit művelt vele.

Ekkor Joe kilépett a szerepéből.

JOE: Tudja, nem szívesen ismerem be, de nagyon jó érzés volt, ahogy beolvasott az apámnak. Kezdem érezni, mennyi harag és feszültség van benne... és egyszerűen nem akartam hallgatni, amiket mondott. És igaza van, tényleg majdnem tönkretette a családot. Micsoda egy szemét. De szerintem ő jobban fél, mint én. Én legalább megpróbálok valamit csinálni ezzel az egésszel. Ő meg egész életében menekült előle. Gyáva alak!

Bármennyire fáj is Joe-nak, hogy mindezt bevallja az apjával kapcsolatban, ugyanakkor meg is könnyebbült. Kezdte a felelőséget átrakni oda, ahol a helye volt, és egyben hozzálátott, hogy feloldozza saját magát.

Egy korábbi alkalommal Joe elmondta nekem, hogy imád gyerekekkel dolgozni. Gyakran vállalt önkéntes munkát egy gyermekkorházban. Arra kértem, képzelje maga elé az egyik gyereket, akivel dolgozik. Aztán megkértem, képzelje el, hogy ez a gyere-

ek hasonló dolgokon megy keresztül, mint ő is gyerekkorában. Egy üres széket tettem elé, és megkérdeztem, mit mondana, ha ott a kisgyerek ott ülne a széken.

Joe kényelmetlenül érezte magát a javaslatomtól, de egy kis hűtő után mély lélegzetet vett, és elkezdett beszélni a képzeletbeli kisgyerekekhez:

Úgy tudom, valami csúnya dolog folyik otthon nálatok. Nagyon sajnálom. Azt hallottam, hogy az öreged leissza magát, és sokszor megver. És sokat szid téged. És azt mondja, hogy semmirekellő vagy. Tudom, mennyire retteghez. Tudod, velem is ugyanez történt. És lefogadom, hogy úgy érzed, a te hibád, de nem az. Jó gyerek vagy, és senkinek sincs joga, hogy ezeket a dolgokat művelje veled. Senkinek! Az apád gonosz ember. Beteg. És gyáva is, mert nem néz szembe a problémáival. Szerintem élvezi, hogy megverhet. Legszívesebben megölném!

Joe egész testében rázkódott a haragtól. Megkérdeztem, kihez beszélt valójában. „Magamhoz! – kiabálta. – Te jó ég, magamhoz!”

Joe régóta visszafojtott haragja kezdett felszínre törni. Végül is hozzákezdett, hogy a fájdalomért és az öngyűlöletért, amit egész életében magában hordott, a szüleire ruházza át a felelősséget. Megkértem Joe-t, képzelje el, hogy most az apja ül a széken. Emlekeztettem rá, hogy biztonságban van, és azt mondhat, amit akar. Ezúttal Joe nem tévovázott:

Te szemét! Te kibaszott állat! Van fogalmad róla, hogy milyen pokollá tetted az életem? Hogy pokollá tetted az egész család életét? Gondolom, erősnek érezted magad, amikor egy kissrácot vertél! Egész életemben értékelen szarnak éreztem magam, aki megérdemli, hogy szétrúgják a segéd. De elegendem van a megaláztatásokból! Menj a picsába!

Joe haragjának heve nem lepett meg. Amikor ön hozzákezd, hogy a felelősséget a helyére tegye, óriási haragot fog érezni mindazzal szemben, amit önnel tettek, és azokkal szemben, akik ezt elkövették. Joe-t azonban megrémítette a benne felgyülemlett harag mértéke. Sok felnőthöz hasonlóan, akiket gyerekkorukban vertek, attól félt, hogy elveszíti az önuralmát, és kárt tesz valakiben, vagy összeroppan, vagy örökre érezni fogja a haragot. Attól is félt, hogy esetleg megőrül.

Félelem a haragtól

A harag felkavaró érzelem. Előfordulhat, hogy ön a haragot a gyerekkorában elszenvedett erőszakkal társítja, vagy olyan emberekkel, akik nem tudnak uralkodni a dühükön. Aggódhat, hogy visszataszító lesz, ha megharagszik, és a többi ember elfordul öntől. Azt hiheti, hogy a jó és szerető emberek nem haragszanak, vagy hogy nincs joga megharagudni a szüleire, akik életet adtak önnek.

A harag ezenkívül félelmetes is. Féltet attól, hogy a haragjával elpusztít valakit, vagy hogy nem tudja kézben tartani. Vagy, Joe-hoz hasonlóan, attól tarthat, hogy soha nem tud véget vetni a haragjának. Ezek a félelmek mindannyiunk számára nagyon is reálisak, azonban a tény akkor is az, hogy:

Azok a dolgok, amelyektől félünk, hogy bekövetkeznek, ha megharagszunk, jó eséllyel be is következnek, ha nem haragszunk meg!

Ha elfojtja a haragját, depresszióssá vagy durvává válhat, mások pedig éppoly biztosan elfordulnak öntől, mint ahogy megtennék akkor is, ha nyíltan haragudna rájuk. Az elfojtott harag kiszámíthatatlan – bármikor kirobbanhat. És amikor kirobban, gyakran kezelhetetlen. A harag mindig destruktív, ha nem tartják kézben, főként ha a tudattalanban hosszú idő alatt elmérszedett.

A harag kezelése

A mérgező szülők felnőtt gyerekei különösen nehezen bírkóznak meg a haraggal, hiszen olyan családban nőttek fel, amelyben tiltották az érzelmi megnyilvánulásokat. A harag kifejezése a szülők kiváltsága volt.

A mérgező szülők gyerekei közül a legtöbben igen jól tűrik a durva bánásmódot. Talán csak homályosan emlékszik, hogy gyerekkorában szokatlan dolgok történtek önnel. Fennáll az esélye, hogy még annak sincs tudatában, valójában mekkora harag van önben.

A haragját valószínűleg az alábbi módszerek valamelyikével vezeti le: eltemeti, és megbetegszik vagy depressziós lesz; szenvedésben és mártíromságban éli ki; alkoholba, kábítószerbe, evésbe vagy szexbe fojtja; vagy minden alkalommal kirobban önből, amitől feszült, frusztrált, gyanakvó, kellemetlen emberré válik.

Sajnos legtöbbször ezekre a régi, megbízható, hatástalan eszközökre hagyatkozik, amikor a haragját kezeli. Ezek a módszerek nem segítik elő, hogy ön kiszabaduljon a szülei irányítása alól. Sokkal eredményesebb, ha úgy vezeti le a haragját, hogy közben önmagát is és a korlátait is definiálja.

Bemutatok néhány új módszert, amellyel sikeresen kezelheti a haragját:

1. Adjon magának engedélyt, hogy haragudjon, anélkül, hogy ítélkezze az érzelmei fölött. A harag ugyanolyan érzelem, mint az öröm és a félelem. Nem helyes és nem helytelen – egyszerűen csak *van*. Önhöz tartozik, része annak, ami emberré teszi. A harag ezenkívül jelzés is, ami valami fontosat közöl önnel. Talán azt mondja, hogy a jogait sárba tapossák, hogy inzultálják vagy kihasználják, hogy nem törődnek a szükségleteivel. A harag mindig azt jelenti, hogy valaminek meg kell változnia.

2. Vezesse le a haragját. Püfölgjön egy párnát, üvöltjön azoknak az embereknek a fényképeire, akikre haragszik, vagy folytasson képzeletbeli párbeszédet velük a kocsjában vagy otthon, amikor egyedül van. Nem kell valakit megtámadnia vagy verbálisan bántania, hogy kifejezze a haragját – beszéljen a haragjáról olyanokkal, akikben megbízik. Amíg nem hozza felszínre a haragját, addig nem is tudja kezelni.
3. Végezzen fokozott fizikai tevékenységet. A harag fizikális levezetésével jelentős feszültség szabadul fel a testéből. Ha nem tud teniszezni menni, futni vagy biciklizni, tegye rendbe a zsúfolt ruhásszekrényt, vagy menjen el táncórára. A testmozgás ezenkívül serkenti az endorfinok termelődését – ezek az agyban található vegyületek, amelyek javítják a közérzetet. Azt fogja tapasztalni, hogy a harag beismerése növeli az energiáját és a teljesítményét. Semmi nem annyira kimerítő, mint az elfojtott harag.
4. Ne használja a haragot arra, hogy erősítse a negatív énképét. Nem lesz rossz attól, hogy haragszik. Várható, hogy a – főleg a szülei iránti – haraga miatt büntudata lesz. Mondja ki hangosan: „Haragszom. Jogom van haragudni. Nem baj, ha büntudatom van a haragom miatt, ha ez kell ahhoz, hogy kezeljem. Nem teszek semmi helytelent, és nem vagyok rossz attól, hogy ezt érzem.”
5. A haragját használja energiaforrásként az öndefinícióhoz. A haraga segítségével sokat megtudhat arról, hogy mit hajlandó és mit nem hajlandó elfogadni a szüleivel való kapcsolatában. Segíthet abban, hogy meghatározza a saját korlátait és határait. Megszabadíthatja önt a megalázkodás, a meghátrálás és a szülei rosszallásától való félelem régi sémáitól. A haraga segíthet, hogy az energiái újra önmagát és

ne a szülei megváltoztatásáért vívott reménytelen küzdelmet szolgálják. Az érzést, hogy „haragszom, mert az apám sosem hagyta, hogy a saját életemet éljem”, változtassa elhatározássá: „többé nem hagyom, hogy az apám irányítson és semmibe vegyen.”

Használja útmutatásként ezeket a módszereket, és segítségükkel legyen úrrá a haragján. Ha ezt megtette, lesz még bőven ideje, hogy a haragját közvetlenül a szüleivel szemben is kifejezze. A haragján való uralkodás a szüleivel való konfrontáció sikerében játszik majd fontos szerepet, mint ahogy azt a 13. fejezetben látni fogjuk.

Mindenkinek komoly nehézséget jelent a harag kezelése, senki nem sajátítja el egyik napról a másikra. Főleg a nőket socializálják arra, hogy ne mutassák ki a haragjukat. A nőknek szabad sírniuk, nyíltan gyászolniuk, depresszióba esniük és gyöngédséget mutatniuk, de társadalmunk a haragot nem nőhöz illő dolognak tekinti. Ebből következően sok nő olyan partnerhez vonzódik, akik helyettük is kimutatják a haragjukat. Ily módon a partneren keresztül kiélhetik elfojtott haragjuk egy részét. Sajnos azonban sok férfi, aki könnyen haragra lobbán, ugyanakkor basáskodó és erőszakos is.

Saját jó közérzete érdekében fontos, hogy megtanuljon jól bánni a haragjával. Amikor először ismeri fel önmagában, esetleg elbizonytalanodhat, és büntudatot érezhet. Legyen türelmes, és tartson ki. Nem fog örökké haragudni. Csak azok fognak, akik nem ismerik be a haragjukat, vagy akik arra használják, hogy másokat megfélemlítsenek, és így hatalomra tegyenek szert.

A harag a durva bánásmódra adott normális emberi reakció. A mérgező szülők felnőtt gyerkeinek több jutott belőle a kelleltől. Talán nem annyira nyilvánvaló, hogy a gyászból is sokkal több jutott ki nekik.

2. Vezesse le a haragját. Püfölgjön egy párnát, üvöltson azoknak az embereknek a fényképeire, akikre haragszik, vagy folytasson képzeletbeli párbeszédet velük a kocsijában vagy otthon, amikor egyedül van. Nem kell valakit megtámadnia vagy verbálisan bántania, hogy kifejezze a haragját – beszéljen a haragjáról olyanokkal, akikben megbízik. Amíg nem hozza felszínre a haragját, addig nem is tudja kezelni.
3. Végezzen fokozott fizikai tevékenységet. A harag fizikális levezetésével jelentős feszültség szabadul fel a testéből. Ha nem tud teniszezni menni, futni vagy biciklizni, tegye rendbe a zsúfolt ruhásszekrényt, vagy menjen el táncórára. A testmozgás ezenkívül serkenti az endorfinok termelődését – ezek az agyban található vegyületek, amelyek javítják a közérzetet. Azt fogja tapasztalni, hogy a harag beismerése növeli az energiáját és a teljesítményét. Semmi nem annyira kimerítő, mint az elfojtott harag.
4. Ne használja a haragot arra, hogy erősítse a negatív énképét. Nem lesz rossz attól, hogy haragszik. Várható, hogy a – főleg a szülei iránti – haragja miatt büntudata lesz. Mondja ki hangosan: „Haragszom. Jogom van haragudni. Nem baj, ha büntudatom van a haragom miatt, ha ez kell ahhoz, hogy kezeljem. Nem teszek semmi helytelent, és nem vagyok rossz attól, hogy ezt érzem.”
5. A haragját használja energiaforrásként az öndefinícióhoz. A haragja segítségével sokat megtudhat arról, hogy mit hajlandó és mit nem hajlandó elfogadni a szüleivel való kapcsolatában. Segíthet abban, hogy meghatározza a saját korlátait és határait. Megszabadíthatja önt a megalázkodás, a meghátrálás és a szülei rosszallásától való félelem régi sémáitól. A haragja segíthet, hogy az energiái újra önmagát és

ne a szülei megváltoztatásáért vívott reménytelen küzdelmet szolgálják. Az érzést, hogy „haragszom, mert az apám sosem hagyta, hogy a saját életemet éljem”, változtassa elhatározássá: „többé nem hagyom, hogy az apám irányítson és semmibe vegyen.”

Használja útmutatóként ezeket a módszereket, és segítséggel legyen úrrá a haragján. Ha ezt megtette, lesz még bőven ideje, hogy a haragját közvetlenül a szüleivel szemben is kifejezze. A haragján való uralkodás a szüleiével való konfrontáció sikerében játszik majd fontos szerepet, mint ahogy azt a 13. fejezetben látni fogjuk.

Mindenkinek komoly nehézséget jelent a harag kezelése, senki nem sajátítja el egyik napról a másikra. Főleg a nőket szokatlanul arra, hogy ne mutassák ki a haragjukat. A nőknek szabad sírniuk, nyíltan gyászolniuk, depresszióba esniük és gyöngédséget mutatniuk, de társadalmunk a haragot nem nőhöz illőnek tekinti. Ebből következően sok nő olyan partnerhez kötődik, akik helyettük is kimutatják a haragjukat. Ily módon a partneren keresztül kiélhetik elfojtott haragjuk egy részét. Sajnos azonban sok férfi, aki könnyen haragra lobbán, ugyanakkor basáskodó és erőszakos is.

Saját jó közérzete érdekében fontos, hogy megtanuljon jól békülni a haragjával. Amikor először ismeri fel önmagában, esetleg elbizonytalanodhat, és büntudatot érezhet. Legyen türelmes, és tartson ki. Nem fog örökké haragudni. Csak azok fognak, akik nem ismerik be a haragjukat, vagy akik arra használják, hogy másokat megfélemlítsenek, és így hatalomra tegyenek szert.

A harag a durva bánásmódra adott normális emberi reakció. A mérgező szülők felnőtt gyerekeinek több jutott belőle a kelleseivel. Talán nem annyira nyilvánvaló, hogy a gyászból is sokkal több jutott ki nekik.

Gyász és gyászolás

„Hogyhogy gyászolnom kell? – kérdezte Joe. – Ki halt meg?”
A gyász a veszteségre adott normális és szükséges reakció. Nem feltétlenül kell hogy valaki meghaljon. Joe-hoz hasonlóan önt is valószínűleg iszonyú veszteségek érték gyerekkorában. El kellett szenvednie a következőket:

- a saját magával kapcsolatos jó érzések elvesztését
- a biztonságérzet elvesztését
- a bizalom elvesztését
- az öröm és a spontaneitás elvesztését
- a gondoskodó, tiszteletre méltó szülők elvesztését
- az ártatlanság elvesztését
- a szeretet elvesztését.

Ahhoz, hogy megélje a gyászt, először meg kell határoznia a veszteségeit. Fel kell dolgoznia ezeket az érzéseket, hogy kiszabaduljon a szorításukból.

Anélkül, hogy felismerte volna, Joe gyászolni kezdett, amikor kezdte feldolgozni a haragját. A gyász és a harag szorosan összefonódik. Szinte lehetetlen, hogy az egyik a másik nélkül létezzen. Lehet, hogy ön eddig még nem volt tisztában vele, milyen mértékű érzelmi veszteségek érték. A mérgező szülők gyerekei szinte naponta megélik ezeket a veszteségeket, és gyakran figyelmen kívül hagyják vagy elfojtják őket. Ezek a veszteségek iszonyúan kikezdi az önbecsülésüket, ám a gyász olyan fájdalmas, hogy a legtöbben szinte mindenre képesek, csak hogy ne kelljen érezniük.

A gyász megkerülése átmenetileg csillapíthatja a fájdalmas érzéseket, de a halogatott gyász előbb-utóbb visszatér, és megbosszulja magát – néha épp akkor, amikor ön a legkevésbé számít rá. Sokan nem gyászolnak, amikor a veszteség bekövetkezik, mert azt várják tőlük, hogy maradjanak „erősök”, vagy azt hi-

szik, hogy másokkal kell törődniük. Ám ezek az emberek szinte mindig összeroppannak, néha évekkel később, gyakran valamilyen kisebb esemény miatt. Amíg nem élük meg a halogatott gyászt, addig nem képesek újra talpra állni érzelmileg. A gyásznak eleje, közepe és vége van, és mindannyiunknak végig kell mennünk ezeken a szakaszokon. Ha ön megpróbálja kikerülni a gyászt, mindig megmarad, és gátolni fogja pozitív érzelmeit.

A gyász bevessége

Carol – akit verbálisan erőszakos apja folyton büdösnek nevezett – kitűnően haladt előre a terápia során. Sokkal jobban tudta érvényesíteni az érdekeit mind a magánéletében, mind a munkájában, és jó úton haladt afelé, hogy a nem defenzív kommunikáció ügyes művelője legyen. Ám amikor szembenézett a benne lévő gyással, megdőbbsent, mennyire mélyek és hevesek az érzelmei:

Olyan, mintha gyászolnék. Amikor arra gondolok, milyen aranyos és jó gyerek voltam, hogy az apám milyen szörnyen bánt velem, és hogy az anyám ezt hagyta, még mindig nem fogom fel. Annyira elszomorít, még ha tudom is, hogy nem én tehetek róla. Miért kellett így meggyötörnie engem? Egyik percben sírok, a másokban dühöngök.

A gyász folyamatába beletartozik a sokk, a düh, a hitetlenkedés és természetesen a szomorúság. Vannak időszakok, amikor úgy tűnik, a szomorúság soha nem múlik el. Úgy érezheti, soha nem tudja abbahagyni a sírást. A gyász esetleg teljesen lefoglalhatja. Előfordulhat, hogy még szégyelli is magát miatta.

A legtöbb férfi kevésbé szégyelli a haragját, mint a gyász kifejezését. A nőktől eltérően, kultúránk lényegesen jobban bátorítja a férfiakat az agresszió és a harag, mint a szomorúság és a fájdalom kimutatására. Sok férfi fizikailag és érzelmileg is izso-

nyúan megsínyli azokat az elembertelenítő elvárásokat, amelyek szerint „igazi férfiként” kell viselkedniük.

Sok férfhoz hasonlóan Joe sokkal könnyebben kezelte a haragját, mint a benne élő szomorú kisfiút, mivel ez a kisfiú a gyengeség és a kiszolgáltatottság érzését keltette benne. A vereések során Joe korán megtanulta, hogyan hallgattassa el az érzelmeit. Azzal segítettem neki a gyász megkezdésében, hogy megkértem, képzeljen el egy temetést. Ezt a gyakorlatot gyakran alkalmazom, főleg olyan felnőttek esetében, akikkel gyerekkorukban erőszakosan bántak. Van egy száraz virággal teli vázám a rendelőmben, ezt tettem Joe elé, hogy a sírt szimbolizáljuk. Ezután arra kértem, mondja utánam az alábbiakat:

Ezennel eltemetem a jó családról hordozott ábrándjaimat. Eltemetem a szüleimmel kapcsolatos reményeim és várankozásaimat. Eltemetem a fantáziaképet, hogy gyerekként tehettem volna valamit, hogy megváltozzanak. Tudom, hogy soha nem lesznek olyan szüleim, akiket szerettem volna magamnak, és gyászolom ezt a veszteséget. De elfogadom. Nyugodjanak békében ezek az ábrándok.

A gyászbeszéd végén könnyek toltak Joe szemébe. Ezt mondta:

Istenem, annyira fáj. Nagyon fáj! Miért kell ezt végigcsinálnom? Úgy érzem, hogy beleragadok az önsajnálatba. Undorodom tőle. Vajon nem egyszerűen csak sajnálattom magamat? Sokan még rosszabbul jártak, mint én.

Azt feleltem:

Éppen itt az ideje, hogy megsajnálja azt a kisfiút, akinek annyi fájdalmat okoztak. Ki fogja megtenni maga helyett? Felejtse el, amit az önsajnálatról mondott. A boldog gy-

rekkor elvesztése miatt érzett gyásznak semmi köze az önsajnálathoz. Azok, akik leragadnak az önsajnálásban, arra várnak, hogy valaki rendbe hozza az életüket helyettük. Kerülik a személyes felelősségvállalást. Nincs meg bennük a bátorság, hogy elvégezzék azt a munkát, amit én kérek öntől. A gyász aktív, nem passzív folyamat. Felzabadi. Segít, hogy meggyógyuljon, és hogy valóban kezdjen valamit a problémáival.

Ha ön olyan, mint a legtöbb ember – mint Joe –, akkor mindent elkövet, hogy ne keltse az önsajnálát látszatát. Akár be is csapja magát, és megfosztja magát attól a jogától, hogy elsirassa a gyerekkor veszteségeit. Amíg a harag és a gyász érzésén és kifejezésén keresztül nem oldozza fel az önben élő gyereket, továbbra is büntetni fogja magát.

Az élet megy tovább

Bár a változásokhoz, amelyeket szeretne, a gyász feldolgozása elengedhetetlen, az életét nem állíthatja meg, miközben ezen munkálkodik. Továbbra is felelősséggel tartozik saját magának és másoknak is, és továbbra is kell működtetnie az életét. A harag és a gyász mindannyiunkat kibillenthet az egyensúlyunkból, ezért létfontosságú, hogy ebben az időszakban külön gondot fordítson magára. Tegyen meg mindent, hogy örömteli és érdekes tevékenységekben vegyen részt. Nem kell a nap 24 órájában erre gondolnia. Legyen olyan kedves önmagához, mint amilyen egy barátjához lenne, aki nehéz időszakon megy keresztül. Kérjen minél több segítséget olyan emberektől, akik törődnek önnel.

Segít az is, ha beszél a gyászról, bár lesznek, akik nem fogják meghallgatni. Sokan nem dolgozták fel saját gyerekkori gyászukat, és az ön gyásza azzal fenyegetheti őket, hogy elhárító mechanizmusaik összeomlanak.

Egy listán írjon össze tíz olyan dolgot, amelyet hetente elvá-
zhat, hogy segítségükkel túljusson a gyászon. Tekintse c*
amolyan „gondozási szerződésnek”, amelyet saját magával köt.
Olyan egyszerű dolgokról van szó, mint egy kiadós hahírdtlt,
mozilátogatás, foci a barátaival vagy egy érdekes könyv elolvadji
sa. Fontos, hogy amit a listára ír, azt *tegye is meg*, ne csak gon-
dolkodják rajta.

A gyász elmúlik

Bár e folyamat közepén nehéz lehet elhinni, a gyász mégis vá-
get ér egyszer. Időbe telik, míg elmúlik, de nem végeláthatatlan
folyamatról van szó. Időre van szüksége, hogy a magáénak erei-
ze és elfogadja az önt ért veszteségeket. És ahhoz is idő kell, hury
az energiáit elfordítsa a múlt fájdalmairól, és ráirányítsa a jelen
újjászületésére és a jövő ígéretérc. Ám végül a késdőfések aprtl
szúrásokká enyhülnek. Jobban fogja magát érezni, amikor *im*
gadja a tényt, hogy nem ön volt a felelős azokért a veszteségei
kén, amelyeket gyászol.

Személyes felelősségvállalás

A felelősség átutelyzése oda, ahová a valóságban tarto/lh
-egyenesen a szülei vállára- nem hatalmazza fel önt, hogy) **01**
károsító viselkedésformáit mentegesse, mondván, hogy „a szik
leim az okai”, Az önben élő kisgyerek feloldozása semmiképpen
nem azt jelenti, hogy énjének felnőtt részét feloldozhatja a rabi
mló felelősség alól.

Az alábbi lista abban segít, hogy azokra a kötelezettségek™
irányítsa a figyelmét, amelyek a szüleivel való kapcsolatára vo-
natkoznak. Mondja ki hangosan: „Mint felnőtt, a szüleimmel

való kapcsolatomban felelős vagyok azért, hogy...”, majd folytassa a listán szereplő dolgokkal:

1. leválok a szüleimről
2. őszintén meglássam a velük való kapcsolatomat
3. szembenézzek az igazsággal a gyerekkorommal kapcsolatban
4. legyen bátorságom meglátni az összefüggést a gyerekkorom és a felnőttkorom eseményei között
5. legyen bátorságom kifejezni irántuk a valódi érzéseimet
6. szembesítsem őket, és csökkentsem a fölöttem gyakorolt hatalmukat és befolyásukat, akár élnek, akár meghaltak már
7. változtassak a viselkedésem, ha az kegyetlen, bántó, kritizáló vagy manipulatív
8. megfelelő segítségért forduljak, és meggyógyítsam a bennem élő gyermeket
9. visszanyerjem a felnőttnek járó hatalmat és önbizalmat

Fontos, hogy felismerje, a listán szereplő feladatok célok, nem pedig olyan dolgok, amelyeket egyik napról a másikra kell teljesítenie. Ahogy dolgozik, és halad e célok felé, lesznek visszalépései. Előfordulhat, hogy visszatér a régi viselkedési és gondolkodási sémákhoz, sőt akár úgy dönthet, hogy abbahagyja az egészet. Ne veszítse el a kedvét, számítson ezekre a kisiklásokra! Folyamatról van szó, nem a tökélyre törekvésről. Egyes célok esetleg könnyebb lehet elérni, mint másokat, ám mindegyik megvalósítható, *képes rá*, hogy felszabadítsa az önben élő gyermeket az állandó büntetés alól.

KONFRONTÁCIÓ: A FÜGGETLENEDÉS ÚTJA

Mindaz, amit az előző három fejezet alapján elvégzett – a gyakorlatok, a listák és annak megértése, hogy ki a felelős valójában –, felkészülés volt a konfrontációra. A konfrontáció azt jelenti, hogy ön átgondoltan és bátran szembesíti a szüleit fájdalmas múltjával és nehéz jelenével. Ez a legfélelmetesebb, egyben a leginkább személyiségfejlesztő cselekedet, amelyet valaha is véghezvisz.

A folyamat egyszerű, bár nem könnyű. Amikor felkészült, nyugodtan, de határozottan elmondja a szüleinek azokat a negatív eseményeket, amelyekre emlékszik a múltjából. Elmeséli nekik, milyen hatással voltak ezek az események az életére, és most hogyan hatnak a szüleivel való kapcsolatára. Egyértelműen meghatározza a kapcsolatnak azokat az aspektusait, amelyek ma is fájdalmasak és ártalmasak az ön számára. Ezután meghatározza az új szabályokat.

- A szüleivel való konfrontációnak **nem az a célja**, hogy ön:
- bosszút álljon
 - megbüntesse őket
 - megalázza őket
 - rájuk zúdítsa a haragját
 - valami pozitív dolgot kapjon tőlük vissza

- A szüleivel való konfrontáció **célja**, hogy:
- bátran eléjük álljon
 - egyszer és mindenkorra legyőzze az ettől való félelmét

- elmondja nekik az igazságot
- meghatározza azt a fajta kapcsolatot, amelyet mostantól ki akar velük alakítani.

„Nincs semmi értelme”

Sokan vannak – köztük neves terapeuták is –, akik nem hisznek a konfrontációban. Ismerős érvek vannak erre: „Ne nézz hátra! Nézz előre!” „Csak még több stresszt és haragot váltasz ki velem”, vagy „Ettől nem gyógyulnak be a sebek, hanem csak feltépéd őket.” Akik ezeket a bírálatokat mondják, egyszerűen nem értik, miről van szó.

Az teljes mértékben igaz, hogy a konfrontáció hatására nem biztos, hogy a szülei megadják önnek az elismerést, bocsánatot kérnek, elismerik és elfogadják a felelősséget – azaz megkapja tőlük mindazt, amire törekszik. Ritkán fordul elő, hogy egy mérgező szülő úgy reagál a konfrontációra, hogy azt mondja: „Valóban így van, szörnyen bántam veled”, vagy „Kérlek, bocsáss meg”, vagy „Mivel tehetem jóvá?”

Valójában éppen az ellenkezője szokott történni: a szülők tagadnak, állítólag elfelejtették, visszavetítik a felelősséget a gyerekeikre, és nagyon megharagszanak.

Ha ön már megkísérelte, hogy szembesíti a szüleit, de keserűen csalódott az eredmény miatt, valószínűleg azzal mérte a konfrontáció sikerét, hogy arra pozitív választ kapott-e tőlük. Ha az ő válaszukat használja mércéül, azzal előrevetíti a kudarcot. Arra számítson, hogy negatívan fognak reagálni. Ne feledje, saját magáért teszi mindezt, nem értük. Tekintse sikernek a konfrontációját pusztán már azért, hogy volt bátorsága megtenni.

Miért konfrontálódjam a szüleimmel?

Erősen bátorítom az embereket, hogy konfrontálódjanak a szüleikkel. Nagyon egyszerű okom van erre: a konfrontáció hatásos. Az évek során több ezer emberen megfigyeltem, hogy a konfrontáció drámai, pozitív változásokat hozott az életükben. Ez nem azt jelenti, hogy nem értem meg, milyen rettegéssel tölti el az embereket a szüleikkel való konfrontációnak akár csak a gondolata is. Nagy az érzelmi tét. Ám pusztán az, hogy megteszi, hogy szembenéz valószínűleg a legnélyebb félelmével, elegendő ahhoz, hogy megváltoztassa a hatalmi egyensúlyt ön és a szülei között.

Mindannyian félünk szembenézni az igazsággal a szüleinket illetően. Mindannyian félünk belátni, hogy nem kaptuk meg tőlük, amire szükségünk volt, és többé már nem is kapjuk meg. Azonban a konfrontáció alternatívája az, hogy ezekkel a félelmekkel élünk együtt. Ha ön elkerüli, hogy pozitív lépésekkel kiálljon saját magáért, azzal erősíti a tehetetlenség és az elégtelenség érzését, és aláássa az önbecsülését.

A konfrontációnak van még egy létfontosságú oka:

Amit nem ad vissza, azt továbbadja.

Ha nem kezeli a félelmét, a büntudatát és a szülei iránt érzett haragját, az a partnerén vagy a gyerekein fog lecsapódni.

Mikor konfrontálódjam a szüleimmel?

Arra hívom fel a pácienseim figyelmét, hogy gondosan időzítsek a konfrontáció pillanatát. Nem csípőből kell tüzelni, de hagyni sem tanácsos a konfrontációt.

Amikor az emberek úgy döntenek, konfrontálódni fognak, rendszerint három fázison mennek keresztül:

1. Sosem lennék rá képes.
2. Talán egyszer megteszem, de most nem.
3. Mikor tehetem meg?

Amikor először bátorítom a pácienseimet, hogy konfrontálódjanak a szüleikkel, szinte minden esetben ragaszkodnak hozzá, hogy az nem nekik való. Többnyire bekövetkezik az, amit én „bármit, csak azt nem” szindrómának hívok. Az érintettek bármilyen változásra hajlandók, amíg nem kell a szüleikkel konfrontálódniuk – bármit megtesznek, csak azt nem.

Elmondtam Glennnek is – aki a féltékenységével küszködött, és megbánta, hogy alkoholistá apját bevette a vállalkozásába –, hogy konfrontálódnia kell az apjával. A továbblépéshez arra lett volna szükség, hogy vagy szabjon határokat az apja viselkedésének, vagy pedig végleg távolítsa el a vállalkozásból. A klasszikus „bármit, csak azt nem” választ adta:

Nem fogok konfrontálódni az apámmal. Tudom, ez azt jelenti, nyuszi vagyok, de *nem* akarok több fájdalmat okozni a szüleimnek. Biztos, hogy van egy csomó más dolog, amit megtehetek ahelyett, hogy szembeszálljak az apámmal. Tudok neki olyan munkát adni, ahol kevesebb a terhelés, és nem lesz annyit az ügyfelek szemelőtt. Meg tudom akadályozni, hogy odajöjjön hozzám. Tudom többet gyakorolni, hogy levezessem a feszültséget. Tudok...

Félbeszakítottam Glenn: „Bármit, csak azt nem, igaz? Bármit, csak azt az egyetlen dolgot nem, amellyel gyökeresen meg tudná változtatni az életét.”

Elmagyaráztam Glennnek, hogy az ingerlékenysége és a féltékenysége jórészt az apja iránti elfojtott haragjából táplálkozik, és abból, hogy nem hajlandó személyes felelősséget vállalni azért, hogy szembenézzen a nehézségeivel. Elismertem, hogy a terápia

korai szakaszában a legtöbben a „bármit, csak azt nem” reakciót adják, és biztosítottam, ezt nem tekintem rossz előjelnek. Egyszerűen még nem állt készen. De biztosra vettem, ha egyszer időt szakítunk a konfrontáció megtervezésére és gyakorlására, megjön az önbizalma.

Glenn kételkedett, de ahogy az idő telt, látta, hogy több csoporttársa is a konfrontáció mellett döntött. Mindannyian sikertörténetekről számoltak be. Glenn elismerte, hogy a konfrontáció a csoporttársai esetében bevált, de sietve hozzátette, az ő helyzete más. Anélkül, hogy felismerte volna, egyre közelebb került a konfrontációs döntés második fázisához.

A terápia folyamán Glenn nagyon keményen dolgozott, hogy megtanulja mind a nem védekező válaszokat, mind az állásfoglalásokat. Kezdte alkalmazni ezeket a technikákat az üzleti kapcsolataiban és néhány barátjával is. Jól érezte magát tőle. Ám az apjával való napi kapcsolat okozta állandó stressztől és a gyerekkorából hátramaradt rendezetlen ügyektől elakadt.

Úgy hat hete járt már a foglalkozásra, amikor megmondta, hogy elkezdte fontolgatni a konfrontációt. Most először bevallotta, hogy sor kerülhet rá... valamikor a jövőben. Ezzel elérkezett a második fázishoz. Néhány héttel később pedig azt kérdezte tőlem, hogy szerintem mikor kerüljön rá sor. Harmadik fázis.

Glenn azt remélte, elővarázsolok majd valamilyen bűvös tervet, amiből kiderül, mikor csökken annyira a szorongása, hogy végig tudja csinálni a konfrontációt. Az igazság az, hogy nagyon gyakran a konfrontáció *után* múlik el a szorongás. Nem lehet meghatározni, mi lenne a tökéletes időpont, egyszerűen készülni kell rá.

Mielőtt a szüivel konfrontálódik, négy alapkövetelménynek teljesülnie kell:

1. Elég erősnek kell éreznie magát, hogy kezelje a szülei részéről jelentkező elutasítást, tagadást, felelősségre vonást, haragot vagy a konfrontáció bármilyen más negatív következményét.

2. Megfelelő támogató rendszerrel kell rendelkeznie, amely átsegíti a felkészülés szorongásain, magán a konfrontáción és annak következményein.
3. Először levélben le kell írnia vagy el kell próbálnia, amit mondani akar, és előzetesen be kell gyakorolnia a nem védekező válaszokat.
4. Nem érezheti többé felelősnek magát azokért a rossz dolgokért, amelyek önnel a gyerekkorában történtek.

Ez az utolsó szempont nagyon fontos. Ha még mindig cipeli a felelősséget a gyerekkor traumáiért, akkor túl korai a konfrontáció. Nem szembesítheti a szüleit olyan felelősséggel, amelyről nem győződött meg, hogy őket terheli.

Ha már viszonylag biztos a dolgában, és teljesítette a négy követelményt, nincs jobb alkalom, mint a jelen. Ne várjon tovább!
A konfrontációt megelőző szorongás mindig nehezebb, mint maga a konfrontáció.

Glennnek azt mondtam, fontos, hogy jelöljön meg egy napot a konfrontációra, ha lehet még ebben az évezredben. Arra volt szüksége, hogy konkrét célt tűzzön maga elé, amely felé haladni tud. Ez a munka, folytattam, sok próbából áll, amellyel felkészül élete legfontosabb előadására.

Hogyan konfrontálódjam a születéssel?

A konfrontáció történhet személyesen vagy levélben. Feltűnhet önnek, hogy a telefont nem említettem mint lehetőséget. Jóllehet biztonságosnak tűnik, a telefonon történő konfrontáció szinte minden esetben hatástalan. Túl könnyű a szüleinek lecsapniuk a kagylót. Ráadásul a telefon „mesterkeltté” teszi a konfrontációt, nagyon megnehezíti az érzelmek hiteles kifejezését. Ha szülei más városban laknak, és nem megoldható, hogy elutazzanak ön-höz, vagy ön menjen hozzájuk, akkor írjon nekik.

A levélírás

Az írást mint terápiás technikát nagyon támogatom. A levélírás remek alkalom arra, hogy elrendezze, amit el akar mondani, és addig alakítsa, amíg nincs megelégedve vele. A levél címzettjének pedig lehetősége van rá, hogy akár többször is elolvassa, és elgondolkodjon a tartalmán. A levél egyben biztonságosabb is, ha várható, hogy a szülő erőszakosan fog reagálni. Fontos a konfrontáció, de nem érdemes megkockáztatni a fizikai támadást.

Mindig külön-külön írjon a szüleinek. Még ha egyes kérdések mindkettőjüket egyformán érintik is, mindkét szülőjéhez más-más kapcsolat és érzelmek fűzik. Először annak a szülőnek írjon, aki ön szerint a mérgezőbb vagy erőszakosabb. Ezek az érzelmek közelebb vannak a felszínhez, könnyebb hozzájuk férni. Amint az első levél megírásával – feltételezve, hogy mindkét szülője él még – megnyitotta a zsilipeket, a másik szülő iránti érzelmei könnyebben áramlanak majd. A második levelében a jobb érzésű szülő szembesítheti a passzivitásával és azzal, hogy nem védte meg önt.

A levélben történő konfrontáció pontosan úgy működik, mint a személyes. Mindkét esetben ezekkel a szavakkal indul: „Olyan dolgokat fogok nektek mondani, amelyekről sosem beszéltem azelőtt”, majd az alábbi négy fő témára tér ki:

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

Azt tapasztaltam, hogy ez a négy támpont az, amely szilárd és koncentrált alapot képez minden konfrontációhoz. Ez a felépítés általában mindent átfog, amit ön el akar mondani, és segít meggátolni, hogy a konfrontáció szétessen, és ezért hatástalan maradjon.

Carol – akit az apja folyton azzal heccelt, hogy bűdös – olyan időszakban döntött úgy, hogy készen áll a szüleivel való konfrontációra, amikor egy nagyobb munkája miatt éppen nem tudott az ország másik felébe utazni, hogy személyesen tegye ezt meg. Javasoltam, hogy írjon egy levelet otthon, nyugodt körülmények között, és a telefont is húzza ki, hogy ne zavarják meg.

A konfrontációs levelek megírása érzelmileg mindig felkavaró élmény. Azt javasoltam Carolnak, hogy mielőtt postára adja, néhány napig tegye félre, majd olvassa el újra, amikor nyugodtabb lesz. Mint a legtöbben, ő is jócskán átírta, amikor később újra elolvasta. Előfordulhat, hogy több verziót is elkészít, mire úgy érzi, hogy meg van elégedve. Ne feledje, nem esszéíróversenyen vesz részt. Nem szükséges irodalmi remekművet alkotnia – mindössze az érzéseiről és az élményeiről kell megírnia az igazságot.

Az alábbiakban bemutatok egy részletet Carol leveléből, amelyet a következő héten felolvasott nekem:

Kedves Apa!

Olyan dolgokat mondok el neked, amelyekről korábban soha nem beszéltem. Először is el akarom mondani, miért nem tartottam veled és anyával a kapcsolatot az utóbbi hónapokban. Lehet, hogy meglepődsz és felkavar, de azért nem akartalak látni, mert félek tőled. Félek, hogy tehetetlennek érzem magam, és hogy rám támadsz a szavaiddal. És attól is félek, hogy a bizalmamat beléd helyezem, és aztán érzelmileg újra magamra hagysz.

[Ezt csináltad velem.]

Kislánykoromból emlékszem arra az apára, aki szeretett és imádott engem, és törődött velem. De ahogy felnőttem, mindez megváltozott. Úgy tizenegy éves lehettem,

amikor kezdte nagyon kegyetlenül bánni velem. Folyton azt mondtad, bűdös vagyok. Mindenért engem hibáztattál, ha valami nem sikerült. Engem okoltál, amikor nem kaptam meg az ösztöndíjat. Engem okoltál, amikor Bob [Carol bátyja] elesett, és megütötte magát. Engem okoltál, amikor eltört a lábad. Engem okoltál, amikor anya egy időre otthagzott. Mocskos vicceket meséltél, arról beszéltél, milyen szexis vagyok pólóban, és hol úgy kezeltél, mint a barátnődet, hol pedig azt mondtad, úgy nézek ki, mint egy kurva.

Tizenkét éves korom után már nem kaptam szülői szeretetet. Biztos szörnyen nehéz lehetett neked azokban az években, de nekem nagyon nagy fájdalmat okoztál. Lehet, hogy nem akartál bántani, de attól még nem fáj kevésbé. Tizenöt évesen egy férfi meg akart erőszakolni, és te engem hibáztattál. Komolyan elhittem, hogy az én hibám volt, mert te azt mondtad. Amikor a fiammal nyolc hónapos terhes voltam, megvert a férjem, te pedig erre azt mondtad, biztos valami nagyon rosszat csináltam, ha ennyire mérges lett rám. Folyton arról beszéltél, milyen szörnyű dolgokat művel anya. Azt mondtad, sosem szeretted engem, hogy mocskos vagyok belül, és hogy kiszédtek az agyamat a fejből.

[Ezek voltak az érzéseim, amikor ez történt.]

Rémült voltam, megalázott és zavart. Nem tudtam, miért nem szeretsz már. Arra vágytam, hogy megint apa kislánya lehessenek, és nem tudtam, mit csináltam, amivel elveszítettelek. Mindenért magamat okoltam. Utáltam magamat. Úgy éreztem, engem nem lehet szeretni, és hogy undorító vagyok.

[Ilyen batással volt az életemre.]

Sérült ember lett belőlem. A férfiak gyakran nagyon durvák voltak velem, én pedig mindig a/t gondoltam, én vagyok a hibás. Amikor Hank megvert, bocsánatkérő levelet írtam neki. Szánalmas volt, mennyire nem hittem magamban, a képességeimben és abban, hogy értékes ember vagyok.

[Ezt várom tőletek!]

Azt akarom, hogy kér) bocsánatot, amiért ennyire kegyetlen és rossz apa voltál. Azt akarom, hogy elismerd, azzal, hogy bántottál, rengeteg fájdalmat és sérülést okoztál nekem. Azt akarom, hogy hagyd abba a sértő beszédet Utoljára Bobéknál beszéltél így velem, amikor üzleti tanácsot kértem tőled. Minden ok nélkül üvöltöztél velem. Nagyon rosszul esett. Akkor még hagytam, de többel nem fogom. Azt akarom, hogy tudd, a jövőben nem fogom ezt eltűrni. Szeretném, ha elismernéd, hogy egy jó apa nem legelteti a szemét a lányán, egy jó apa nem sérti és nem alázza meg a lányát, és hogy egy jó apa megvédi a lányát. Kár, hogy kettőnknek nem olyan volt a kapcsolata, amilyen lehetett volna. Sokat veszítettem, hogy nem adhattam meg mindazt a szeretetet annak az apának, akít anynyira akartam szeretni. Továbbra is küldök neked lapot és ajándékot, mert jólesik. De ha találkozunk, el kell fogadnod a feltételeimet.

Nem ismerlek igazán. Nem tudom, mi fáj neked, vagy mitől féltél. Hálás vagyok, hogy keményen dolgoztál, hogy gondoskodtál rólam, és hogy jókat nyaraltunk. Emlékszem, hogyan tanítottad a fákat és a madarakat, hogyan magyaráztad a politikát, a sportot és a földrajzot, hogyan tanítottál sátrai verni és korcsolyázni. Emlékszem, hogy sokai neveltél. Talán érdekel, hogy most már sokkal jobban boldogulok az életben. Többet nem ha-

gyom, hogy a férfiak verjenek. Csodálatos és segítőkési barátaim vannak, szerelem a munkám, és van egy fiam, akit imádok.

Kérek, válaszolj a levelemre. A múltai nem változtathatjuk meg, de talán kezdetünk egy új kapcsolatot.

Carol

Szemtől szembe

Sok páciensem a biztonságosabb levélírási részesíti előnyben, de a/ok is sokan vannak, akiknek azonnali visszajelzési! \m szükségük, hogy érezzék a konfrontáció sikeréi. Az ó esetükben csakis a személyes konfrontáció a megfelelő.

A személyes konfrontáció lenézése során az első lépés a - feltételezve, hogy ím már túl van az érzelmi felkészítő munkán -, hogy kiválasztja a helyszíni. Ha terápiára jár, elképzelhető, hogy a terapeuta rendelőjében szerelné végigcsinálni a konfrontációt. A terapeulája közreműködhet a lebonyolításban, biztosíthatja, hogy meghallgassák önt, segíthet, ha elakad, támogathatja és megvédheti. Tisztában vagyok vele, hogy ez. clónyi jelent a szüleivel szemben, de a munkájának ebben a kritikus fázisában inkább ön legyen előnyben, mint ők

lia a konfrontáció a terapeuta rendelőjében zajlik, feltélenill **ott** találkozzon a szüleivel. Senki nem láthatja előre, mi fog történni a foglalkozás során. Fontos, hogy gondoskodjék róla, hogyan jöjjen haza. Meg ha a konfrontáció pozitív érzésekkel zárni is. ön áltól még érezheti úgy, hogy szerelne egyedül maradni, hogy rendezze magában az érzéseit és a gondolatait!

Dönthet úgy is, hogy egyedül hajjja végre a konfrontációi 11 lán nincs terapeulája, vagy ha van is, mégis úgy érezheti, meg akarja mulatni a szüleinek, hogy képes segítség nélkül érvényesíteni a függetlenségét. Sok szülő egyszerűen nem hajlandó lel

keresni a terapeuta rendelőjét. Ha bármilyen okból úgy dönt, egyedül konfrontálódik a szüleiével, azt kell eldöntenie, hogy az ön otthonában vagy a szülei otthonában kerít-e sort erre. A nyilvános hely, mint például egy étterem vagy bár, nem biztosít kellemő szabadságot. Teljes egyedüllétre van szüksége a szüleiével.

Ha választhat, javaslom, hogy az otthonában készítse elő a konfrontációt. A saját „felségterületén” sokkal erősebbnek fogja érezni magát.

Ha szükséges, a szülei otthonában is *képes* rá, hogy hatásosan konfrontálódjék. Ám keményen kell dolgoznia, nehogy a gyermekkori félelmek, büntudat és tehetetlenségérzés a hatalmukba kerítsék. Különösen akkor kell vigyáznia ezekkel a gyermekkori érzésekkel, ha a szülei még mindig ott laknak, ahol ön felnőtt.

Nincsenek köbe vésett szabályaim arra nézve, hogy a szüleiével külön-külön vagy mindkettejükkel együtt konfrontálódjék. A mérgező szülők olyan családi rendszert alakítanak ki, amely a titkolózásra, az összejátszásra és a tagadásra épül, annak érdekében, hogy fennmaradjon a családi egyensúly. Ha mindkét szülőjével egyszerre beszél, akkor ennek nagy részét semlegesíti.

Másrészt viszont, ha a szülei között nagy a különbség a természetüket, a látásmódjukat vagy az általuk használt elhárító mechanizmusokat illetően, esetleg könnyebben kommunikál, ha külön beszél velük.

Egyeseket aggaszt, hogy túl sokat gyakorolnak, és így a konfrontáció előtt elveszhet a spontaneitásuk. Ne aggódjék! Eléggé fog szorongani ahhoz, hogy jócskán eltérjen attól, amire felkészült. Akármennyit próbált is előtte, nem fognak könnyen jönni a szájára a szavak. Valójában fontos, hogy tisztában legyen vele: módfelett ideges lesz. Kalapálni fog a szíve, összerándulhat a gomra, lehet, hogy izzadni is fog, levegőért kapkodhat, elakadhat a nyelve, és még a szöveget is elfelejtheti.

Vannak, akik rendkívüli stressz közepette képtelenek gondolkodni. Ha önt aggasztja, hogy ez előfordulhat, elkerülheti a foko-

zotl zorongjst, ha előzetesen ír egy levelet a szüleinek, majd a konfrontáció során hangosan felolvassa nekik. Ez a módszer kiválóan alkalmas a lámpaláz legyőzésére, és garantálja, hogy a mondanivalója célba érjen.

Felkészülés a „premierre”

függetlenül a konfrontáció helyétől és attól, együtt vagy külön-külön konfrontálódik-e a szülevel, alaposan fel kell készülnie arra, hogy mit fog mondani. Gyakorolja hangosan a mondanivalóját, egymagában vagy valakivel együtt, addig, amíg kívülről nem tudja. A személyes konfrontáció olyan, mint egy színházi premier: vajon fellépne úgy, hogy nem tudja a szöveget, és nem érti, mi motiválja őnt? Mielőtt konfrontálódik, eleget kell próbálnia, és világosan kell tudnia, mit akar elérni.

A konfrontációt azzal kezdje, hogy meghatározza a szabályokat. A következőt javaslom:

Olyan dolgokat mondok majd, amelyekről azelőtt sosem beszéltem, és most állapotjunk meg, hogy végighallgatók. Ez nagyon fontos nekem, úgyhogy kérem, ne vitatkozzatok, és ne szakítsatok félbe. Miután elmondtam, amit akartam, annyi időtök lesz, amennyit akartok, hogy elmondjátok, amit szükségesnek éreztek. Hajlandók vagytok erre?

Lényeges, hogy a szülei mindjárt az elején elfogadják ezeket a feltételeket, a legtöbb szülő el is fogadja. Ha viszont még erre sem hajlandók, célszerűbb, ha elhalasztja a konfrontációt. Pontos, hogy úgy mondja el, amit begyakorolt, hogy ne tereljük el a mondanójától, ne szakítsák félbe, és más módon se térítsék el a céljától. Ha nem hajlandók őnt végighallgatni, szükséges lehet, hogy levélben konfrontálódjék velük.

Mire számítson?

Amint belevág, a legtöbb mérgező szülő ellentámadásba lendül. Nem is csoda, hiszen ha képesek lennének meghallgatni és meghallani, amit ön mond, ésszerűen viselkedni, tisztelni az érzéseit és bátorítani a függetlenségét, nem lennének mérgező szülők. Valószínűleg árulásnak és a személyük elleni támadásnak tekintik majd a szavait. Várhatóan ugyanazokra a taktikákra és elhárító mechanizmusokra fognak támaszkodni, amelyeket mindig is alkalmaztak, csak most még intenzívebben teszik ezt.

Az alkalmatlan vagy gyenge szülők még siralmasabbá és tehetetlenebbé válhatnak. Az alkoholisták még hevesebben tagadják alkoholizmusukat, vagy ha felépülőben vannak, akkor erre hivatkozva próbálhatják meg elvenni öntől a konfrontálódás jogát. Az uralkodó típusúak büntudatot akarnak kelteni önben, és nagy hévvel fogják bizonygatni az igazukat. Az erőszakos szülők felbőszülnek, és szinte biztos, hogy önt fogják hibáztatni, amiért őket bántja. Ezek a viselkedésformák mind azt szolgálják, hogy visszaálljon a családi egyensúly, és önt visszakényszerítsék az alávetettség állapotába. Az a jó, ha a legrosszabbra számít – ha ennél jobb történik, tiszta haszon.

Ne feledje, nem az ő reakciójuk, hanem az ön átgondolt válasza az, ami fontos. Ha képes kiállni a szülei haragját, vádaskodásait, fenyegetéseit és büntudatkeltő manővereit, egyszerű érzéseket tapasztal meg.

Készítse fel magát a lehető legrosszabb eshetőségre. Képzelve el a szülei dühödöt, szájalmas, könnyes vagy bármilyen tekintetét. Hallja a haragos szavaikat, a tagadásaikat, a vádaskodásaikat. Szoktassa hozzájuk magát azzal, hogy hangosan kimondja, amit ön szerint a szülei mondanak majd, azután gyakorolja a nyugodt, nem védekező válaszokat. Kérje meg a partnerét vagy egy barátját, hogy játssza el az egyik vagy mindkét szülője szerepét. Kérje meg, hogy ne fogja vissza magát, és az elképzelhető legrosszabb dolgokat mondja önnek. A szülőt játszó partnere vagy

barátja üvöltjön, kiabáljon, szólítsa önt sértő neveken, fenyegetse meg, hogy kitagadja a családból, és vádolja meg, hogy ön szörnyen viselkedik, és önző ember. Gyakorolja a válaszadást az alábbi mondatokkal:

Elhiszem, hogy ez a véleményed.
Szidásokkal és kiabálással nem megyünk semmire.
Nem vagyok hajlandó elfogadni ezeket a minősítéseket.
Ez jó példa arra, amiért most összejöttünk.
Nem jó, hogy így beszélsz velem.
Azt ígérted, hogy végighallgatsz.
Térjünk vissza erre később, amikor nyugodtabb leszel.

Lássunk néhány, a konfrontációra adott tipikus szülői reakciót és azokat az átgondolt válaszokat, amelyeket nem árt, ha tanulmányoz:

„Ez meg sem történt.” Azok a szülők, akik a tagadással kerültek el saját elégtelenségérzésüket és a szorongást, minden kétséget kizáróan élni fognak vele a konfrontáció során, hogy a valóság általuk alkotott verzióját alátámasszák. Ragaszkodni fognak hozzá, hogy amit ön állít, az meg sem történt, ön túloz, vagy hogy az apja soha semmi ilyesmit nem követett el. Nem fognak emlékezni, vagy hazugsággal fogják vádolni. Ez a reakció különösen az alkoholistákra jellemző, akiknél a tagadást az italozásból fakadó emlékezetkiesés még erősítheti is.

Az ön válasza: „Csak mert nem emlékszel, nem jelenti azt, hogy nem történt meg.”

„Te voltál az oka.” A mérgező szülők szinte soha nem hajlandók vállalni a felelősséget destruktív viselkedésükért. Ehelyett önt hibáztatják. Azt fogják mondani, hogy ön rossz volt, vagy nehezen lehetett önt kezelni. Azt fogják állítani, hogy minden tőlük telhetőt megtettek, de ön folyton csak problémát okozott nekik.

Azt fogják mondani, hogy ön az idegeikre ment. Bizonyítéként azt fogják felhozni, hogy a családban mindenki tudta, milyen problémás gyerek ön. Tétélesen felsorolják majd az ön által elkövetett állítólagos vétségeket.

Ennek a helyzetnek az egyik variációja az, amikor az ön konfrontációját az élete mostani nehézségeivel magyarázzák. „Miért támadsz így ránk, amikor az igazi problémád az, hogy nem tudsz megtartani egy állást, nem tudod megnevelni a gyereked, képtelen vagy megtartani egy férfit stb.?” Ez ráadásul megjelenhet az együttérzés köntösében is. Mindent megtesznek, hogy eltereljék a figyelmet a saját viselkedésükről.

Az ön válasza: „Próbálkozhattok, hogy az én hibámnak állítjátok be, de nem vállalom a felelősséget azért, amit a gyerekkoromban velem csináltatok.”

„Mondtam már, hogy bocsánat.” Előfordulhat, hogy a szülők megígérik, megváltoznak, jobban fogják szeretni és támogatni önt, de ez gyakran csak a mézesmadzag. Ahogy elül a vihar, a régi szokások újra felülkerekednek, ők pedig visszatérnek mérgező viselkedésükhöz. Vannak szülők, akik ugyan elismerik egy részét annak, amit ön mond, de semmit nem hajlandók tenni ezzel kapcsolatban. A leggyakrabban ezt szoktam hallani: „Mondtam már, hogy bocsánat, mit akarsz még?”

Az ön válasza: „Köszönöm, hogy bocsánatot kértél, de ez csak a kezdet. Ha tényleg megbántad, ott leszel, amikor szükségem van rád, és velem együtt igyekszel jobbra tenni a kapcsolatunkat.”

„Mindent megtettünk, amit tudtunk.” Azok a szülők, akik vagy inkompetensek voltak, vagy csendestársként vettek részt az erőszakban, a konfrontáció során ugyanazt a passzivitást tanúsítják, mint amivel mindig is kezelték a problémáikat. Arra hivatkoznak, milyen nehéz volt önt felnevelni, és hogy mennyit küszködtek. Ilyesmiket mondanak majd: „Sosem értheted meg,

min mentem keresztül”, „Nem tudod, hányszor próbáltam megakadályozni az apádat/anyádat”, vagy „Mindent megtettem, amit tudtam.” Ez a fajta válasz nagyon sok együttérzést válthat ki önből a szülei iránt. Ez érthető, ám megnehezíti, hogy arra koncentráljon, amit a konfrontáció során el akar mondani. Fennáll a kísértés, hogy megint a saját szükségletei elé helyezze az övékét. Fontos, hogy úgy ismerje el a nehézségeiket, hogy közben a sajátjait nem érvényteleníti.

Az ön válasza: „Megértem, hogy nehéz volt, és biztosra veszem, hogy nem bántottál szándékosan, de arra van szükségem, hogy *te* is megértsd: azzal, ahogy a problémáidat kezelted, *igen-ís* nagy fájdalmat okoztál.”

„Nézd, mi mindent tettünk érted!” Sok szülő azzal kísérli meg cáfolni az ön állításait, hogy felidézi a gyerekkora csodálatos időszakait és a szeretetteljes pillanatokot, amelyekben közösen részük volt. Azzal, hogy a jó dolgokra irányítják a figyelmet, elkerülhetik, hogy viselkedésük árnyoldalával szembesüljenek. Emlékeztetni fogják önt a tőlük kapott ajándékokra, a helyekre, ahová elvitték, az önért hozott áldozatokra, a figyelmességekre. Ilyen dolgokat mondanak: „Szóval így hálálod meg”, vagy „Neked soha semmi nem volt elég.”

Az ön válasza: „Nagyon köszönöm ezeket a dolgokat, de nem kárpótolnak a verésekért [az állandó kritikákért, az erőszakért, a sértésekért, az alkoholizmusotokért stb.]”

„Hogy tebeted ezt velem?” Egyes szülők mártírként viselkednek. Könnyekben törnek ki, a kezüket tördelik, valamint megütözve és hitetlenkedve fogadják az ön „kegyetlenségét”. Úgy viselkednek, mintha *ők* volnának az ön konfrontációja áldozatai. Azzal fogják vádolni, hogy fájdalmat és csalódást okoz nekik. Panaszzkodni fognak, hogy nekik erre nincs szükségük, elég bajuk van így is. Azt fogják mondani, nem elég erősek vagy egészségesek ahhoz, hogy ezt elviseljék, és hogy elviszi majd őket a szívro-

ham. Természetesen a szomorúságuk egy része őszinte lesz. *Valóban* szomorúsággal tölti el a szülőket, amikor saját ínségükkel szembesülnek, és belátják, hogy komoly fájdalmat okoztak a gyerekeknek. Ám a szomorúsággal manipulálhatnak és irányíthatnak is. Ezzel a módszerrel kelteneek büntudatot önben, hogy meghátrálásra kényszerítsék.

Az ön válasza: „Sajnálom, hogy fel vagytok zaklatva. Sajnálom, hogy fáj nektek mindez. De nem vagyok hajlandó tágítani. Én is régóta fájdalomban élek.”

Néha valóban lebetetlen

A fenti tipikus szülői reakciók és a javasolt válaszok segítségével ön elkerülheti a konfrontáció során jelentkező érzelmi csapdákat. Vannak azonban olyan emberek, akikkel nem tud kommunikálni, akár mennyire igyekszik is.

Egyes szülők olyan mértékben fokozzák a konfliktust a konfrontáció során, hogy az lehetetlenné teszi a kommunikációt. Nem számít, milyen ésszerűen, kedvesen, világosan, egyszerűen fejezi ki magát, a viselkedésük arra készítheti, hogy megszakítsa a konfrontációt. Kiforgatják a szavait és a szándékait, hazudnak, folyton közbevágznak, vádaskodnak, üvöltöznek, összetörrik a bútort, edényeket dobálnak, és még az a legjobb eset, ha önt bolondnak titulálják, ám azzal a váddal is előhozakodhatnak, hogy az életükre tör. Így tehát, amilyen fontos, hogy leküzdje a félelmeit, és minden erővel igyekezzék elmondani a szüleinek, amit el kell mondania, ugyanolyan lényeges, hogy felismerje, amikor ez lehetetlen. Ha az ő viselkedésük miatt meg kell szakítania a konfrontációt, az az ő kudarcuk, nem az öné.

Egy csendes konfrontáció esete

Nem fordul elő gyakran, hogy a konfrontáció kezelhetetlenné válik, még ha viharos is. Meglepő, de valójában sokszor csendet lefolyású.

Melanie - aki folyton sikertelen férfiak megmentésén fáradozott, és aki gyerekkorában levelet írt a „Kedves Abby” rovatba, mert neki kellett vigasztalnia depressziós apját, akinek rendszeres sírógörcsei voltak - úgy döntött, elhívja a rendelőmbe az anyját, Ginnyt, hogy ott konfrontálódjék vele (az apja már meghalt). Azokkal a szavakkal kezdte, amelyeket együtt elpróbáltak, az anyja pedig beleegyezett, hogy végighallgatja.

MELANIE: Anya, beszélnem kell veled a gyerekkori dolgaimról, amik még mindig fájnak. Rájöttem, mennyit hibáztattam magam, amikor kicsi voltam...

GINNY (félbeszakítja): Drágám, ha még mindig így érzel, akkor nem sokat használ ez a terápia.

MELANIE: Azt ígérted, végighallgatsz, és nem szólsz, közbe. Most nem a terápiáról van szó, hanem a gyerekkoromról. Emlékszel, apa mindig milyen ideges volt, amikor Neallal [Melanie öccsei verekedtem? Hogy mindig sírva fakadt, és azt mondta, Neal milyen jó, én meg milyen csúnyán viselkedem vele? Emlékszel, hányszor küldtél be a szobájába, amikor sírt, és mondtad, hogy vidítsam fel? Van fogalmad, milyen büntudatot kelleltem bennem azzal, hogy én voltam apa gondviselője? Nekem kellett gondoskodnom róla, amikor gyereknek kellett volna lennem. Miért nem te gondoskodtál apáról? Apa miért nem gondoskodott magáról? Miért nekem kellett ezt csinálnom? Ott is voltál, meg nem is. A bejárónők többet foglalkoztak velem, mint te. Emlékszel, amikor azt a levelet írtam a „Kedves Abby”-nck? Azzal se foglalkoztál.

GINNY (halkan): Ebből semmire nem emlékszem.

MELANIE: Talán mert nem akarsz emlékezni, anya. de ha segíteni akarsz nekem, végig kell hallgatnod. Senki nem bánt léged, csak azt próbálok elmondani, mit érzek. Szóval ezek voltak az érzéseim, amikor mindez történt. Teljesen egyedül éreztem magam, úgy éreztem, rossz vagyok, tele voltam büntudattal, és tehetetlennek éreztem magam, mert olyan dolgokat próbáitant helyrehozni, amiket én nem hozhattam helyre. Hát így éreztem magam. Most pedig elmondom, milyen hatása volt ennek az életemre. Amíg nem kezdtem el ezeket feldolgozni, üresnek éreztem magam. Most már jobban vagyok, de még mindig félek az érzékeny férfiaktól. Ezért állandóan rideg, érzéketlen fickókkal állok össze. Iszonyú nehézséget okoz, hogy kibogozzam, ki vagyok, mit akarok, és mire van szükségem. Csak most kezdek ezzel tisztába jönni. A legnehezebb az, hogy szeressem magam. /Sáii-
kor csak megpróbálok, apát hallom, ahogy azt mondja, milyen szörnyű gyerek voltam.

GINNY (sírva fakad): Becsületszavamra nem emlékszem ezekre a dolgokra, de ha azt mondod, megtörténtek, akkor biztos, hogy úgy van. Azt hiszem, engem is annyira lefoglalt a saját boldogtalanságom...

MELANIE: Jaj, ne! Most büntudatom van, mert megbántottalak.

SUSAN: Melanie, mondja meg az anyjának, hogy most mit vár tőle!

MELANIE: Felnőtt kapcsolatot akarok veled. Önmagam akarok lenni veled. Képes akarok lenni arra, hogy igazat mondjak neked. Azt akarom, hogy meghallgass, amikor a múltam élményeiről beszélek. Azt akarom, hogy hajlandó legyél emlékezni és gondolkodni és érezni azzal kapcsolatban, ami valójában történt. Azt akarom, hogy vállalod a felelősséget azért, hogy nem törődted velem, és

nem védte meg apa szeszélyeitől. Azt akarom, hogy kezdjük el bevallani egymásnak az igazat.

Ginny őszintén igyekezett meghallgatni a lányát és komolyan venni őt. Ezenkívül készséget mutatott arra, hogy józanul és racionálisan kommunikáljon. Végül pedig megígérte, hogy tőle telhetően teljesíti Melanie kéréseit, bár az nyilvánvaló volt, hogy úgy találja, ezek talán meghaladják erejét.

Egy viharos konfrontáció esete

Joe szülei nem voltak ennyire megértőek. Joe volt a pszichológushallgató, akit az apja rendszeresen vert. Hosszas rábeszélés után Joe végül elhívta alkoholista apját és társfüggő anyját a rendelőmbe. Joe egy ideje már nagyon készült erre a konfrontációra. Kiderült, hogy a helyzet sokkal kiszámíthatatlanabb, mint Melanie esetében volt.

Joe apja, Alan, valósággal bevonult a rendelőmbe, abban a biztos tudatban, hogy ő fog majd diktálni. Nagydarab, világosbarna hajú, hatvan-egynéhány éves ember volt, aki egy napot sem tagadhatott volna le a korából. A harag és az alkoholizmus évtizedei jelentősen kikezdték a megjelenését. Joe anyja, Joanne, szürke asszony volt – szürke haj, szürke arc, szürke ruha, szürke személyiség. Szemében kísérteties tekintet, amelyet már anyiszor láttam azokon a nőkön, akiket ver a férjük. A férje mögött jött be az ajtón, összekulcsolt kézzel, miközben a padlóra szegezte a tekintetét.

Az első félóra jó része azzal telt, hogy megpróbáltunk olyan légkört teremteni, amelyben Joe elmondhatta, amit el kellett mondania. Az apja folyton közbevágott, üvöltözött és káromkodott – mindent elkövetett, hogy megfélemlítéssel elhallgattassa a fiát. Amikor Joe védelmére közbeléptem, Alan megfordult, és ócsárolni kezdett a foglalkozásommal együtt. Joe anyja szinte

meg sem szólalt, és amikor beszélt, akkor is a férjét próbálta lecsillapítani. Negyvenévi boldogtalanság mikrokozmosza tárult elém. Joe meglepően jól viselte a szinte lehetetlen körülményeket. Nagy erőfeszítések árán sikerült megőriznie a nyugalmat, holott láttam, hogy forr benne a harag. Alan végső kitérésére akkor került sor, amikor Joe előhozta az apja alkoholizmusát.

ALAN: Na jól van, te kis szarfejű, elég volt! Ki a fasznak képzeled magad? Az a bajod, hogy túl engedékeny voltam veled. Meg kellett volna dolgoztatnom mindenért, amit kaptál! Van merszed egy vadidegen előtt részegesnek nevezni! Te kurafi, addig nem nyugszol, amíg szét nem zúzod a családot, mi? Hát nem fogok itt ülni és hagyni, hogy egy nyavalyás, hálátlan kis fattyú meg az istenverte agytürkásza megmondják nekem, hogy mit csináljak!

Ezen a ponton Alan felállt, és kifelé indult. Az ajtónál megfordult, és megkérdezte Joanne-tól, vele megy-e. Joanne kérte, hogy hadd maradjon a foglalkozás végéig. Alan azt válaszolta, lent vár a büfében, és ha a felesége nem lesz ott negyedórán belül, mehet haza egyedül. Ezután kiharzott.

JOANNE: Nagyon sajnálom. Annyira szégyellem magam. Igazából nem ilyen. Arról van szó, hogy nagyon büszke ember, és nem bírja elviselni, ha veszít a tekintélyéből. Annyi csodálatos tulajdonsága van...

JOE: Mama, hagyd abba! Az isten szerelmére, elég! Pontosan ezt csináltad egész életemben. Hazudtál a védelmében, fedezted, és hagytad, hogy mindkettőnket összeverjen, és soha nem tettél semmit ellene. Állandóan arról fantáziáltam, hogy majd én megmentelek téged ettől az egésztől. Neked eszedbe jutott valaha is, hogy megmentés engem? Van fogalmad, milyen volt gyerekként lenni abban a házban? Van fogalmad, milyen rettenetben

ellem mindennap? Miért nem tettél soha semmit ellene?
Miért nem teszel valamit most?

JOANNE: Megvan a magad élete. Miért nem tudsz minkéi
békén hagyni?

Joe konfrontációja viharos volt és frusztráló, ám valójában mégis bravúros. Végül beletörődött abba, hogy a szülei a saját démonjaik foglyai, és visszafordíthatatlanul bezárkóztak mérgező sémáikba.

Végül képes volt feladni a reménytelen reményi, hogy meg fognak változni.

Mire számítsunk a konfrontációt követően I

Az ön reakciója

Előfordulhat, hogy közvetlenül a konfrontációi követően újonnan felfedezeti bátorsága és ereje hirtelen eufóriái váll ki önből. A megkönnyebbülés érzése öntheti el, hogy végre maga mögött tudhatja a konfrontációi, még ha az nem egészen úgy sikerüli is, ahogy remélte. Könnyebbnek érezheti magái, híven sok mindent kimondott, amit olyan hosszú ideig visszatartón. De érezhet csalódást is, vagy azt, hogy súlyosan kibillen! az egyensúlyából. Az biztos, hogy szorongásl érez majd a további eseményekkel illetően.

Kezdeti reakcióitól függetlenül, némi időbe telik, amíg a konfrontáció teljes és maradandó hatását érezni tudja. Több héire, sőt hónapra lesz szüksége, hogy megtapasztalhassa a konfrontáció adta igazi felnőtté válást. És *fogja* is tapasztalni. Végül mind az eufória, mind a csalódás végletes érzései elmúlnak majd. He íveltük folyamatosan javuló közérzetéi és erősödő önbizalmi fogja élvezni.

szülei reakciója

A konfrontáció jellegéből nem derül ki fellétlenül, mi lesz a végső kimenetele. Mindkét érintett félnek időre van szüksége, hogy feldolgozza az élményt, és a maga módján kezelje.

Például, egy látszólag pozitívan végződő konfrontáció a vissza-
|ára fordulhat, amint a szüleinek lesz elég idejük, hogy végiggon-
dolják. Késleltetett reakciók jelentkezhetnek náluk. Lehet, hogy
a konfrontáció során nyugodtnak mutatkoztak, hogy aztán később haragos vádaskodásokkal vágjanak vissza, és azt mondják, hogy ön fel akarja dúlni a családot.

Másrészt olyan konfrontációkai is láttam, amelyek haraggal és háborgással végződtek, de végül pozitív változást hoztak a páciensek szüleikkel való interakcióiban. Amint a kezdeti felzúdulás lecsillapodik, az a tény, hogy ön felfeszítette a múltat elzáró ajtót, nyíltabb és őszintébb kommunikációt eredményezhet ön és a szülei között.

Ha valamelyik szülője valóban haraggal reagál a konfrontációt követően, erős lehet a kísértés, hogy támadjon. Kerülje az olyan, konfliktust szító kijelentéseket, mint például „Ez jellemző rád”, vagy „Sosem bízhatok a szavadban”. Nagyon fontos, hogy kitartson a nem védekező eszközök melleit, máskülönben újonnan szerzett hatalmát visszaadja a szüleinek. Inkább mondjon valami olyasmii, mint az alábbi válaszok:

Hajlandó vagyok beszélgetni a haragodról, de nem engedem, hogy üvöls velem, és sértegess.
Visszajövök, és megbeszéljük, amikor már megnyugodtál.

Ha a szülei azzal fejezik ki a haragjukat, hogy nem szólnak önhöz, próbálkozzon valami ilyesmivel:

Kész vagyok beszélgetni veletek, ha nem próbáltok továbbra is azzal büntetni, hogy nem szóltok hozzám.

Vállaltam a kockázatát, hogy elmondtam, mi nyomja a lelmem. Ti miért nem vállaltjátok ugyanezt a kockázatot?

Egyetlen dologban abszolút biztos lehet: soha semmi nem lesz többé ugyanaz. fontos, hogy figyelembe vegye a konfrontáció hatását az azt követő hetekben, hónapokban, sőt akár években is. Meg kell őriznie gondolkodása és látása tisztaságát, ahogy a szüleivel és más családtagjaival való kapcsolatának változásait figyelni.

Önnek az a dolga, hogy kitartson a saját valósága mellett, függetlenül attól, mit tesznek a szülei, és ne engedje, hogy visszakényszerítsék a régi, reflexszerű és defenzív reakciók sémáiba.

Hogyan hal a konfrontáció a szülei egymás közötti kapcsolatára?

A szülei és az ön közötti kapcsolat drámai megváltozása mellett számítsen arra is, hogy a szülők egymáshoz való viszonya is meg fog változni.

Ha a konfrontáció során felfed valamilyen családi titkot, például incestust, amelyet az egyik szülő eltitkolt a másik elől, annak mélyreható következménye lesz a szülei kapcsolatára nézve. Az egyik szülő szövetségre léphet önnel a másik ellen. A szülei kapcsolata akár tönkre is mehet. Ha a konfrontációban kimondja a kimondatlant, például beszél az alkoholizmusról, amiről mindenki tudott, de nem nézett vele szembe, ennek hatása nem lesz ennyire végletes, de attól még súlyos lehet. A szülei kapcsolata rendkívül bizonytalanná válhat.

Kísértést fog érezni, hogy önmagát hibáztassa a szülei kapcsolatában kialakult problémákén. Kétkedni fog, vajon nem lett volna-e jobb hagyni a dolgokat, ahogy vannak.

Amikor Carla - aki lemondta a mexikói útját, hogy rászoruló, alkoholista anyját meglátogassa - szembesítette az anyját az alkoholizmusával, az apját pedig a társfüggőséggel, a szülei házassága súlyos válságba került. Amikor az anyja kezdett felépülni, az apja összeomlott. Az ő önértékelése nagyrészt azon múlt, hogy az erős, rátermett férj szerepét játszotta. Amikor a felesége már nem támaszkodott rá, a családban betöltött szerepe értelmét veszítette. A házasságuk a kölcsönös függés olyan sémájára épült, amely többé már nem volt érvényes. Nem tudták, hogyan kommunikáljanak egymással, elveszítették az egyensúlyt és a közös bázist. Carlának vegyes érzései voltak ezzel kapcsolatban:

CARLA: Nézze, mit indítottam el, feldúltam az egész családot.

SUSAN: tgy pillanat. Semmit nem indított el. *Ők* indították el.

CARLA: De ha elválnak, szörnyű érzés lesz nekem.

SUSAN: Nincs oka a büntudatra. Újraértékelik a kapcsolatukat, mert új információkat kaptak. Nem maga találta ki ezeket a dolgokat, csak rájuk világított.

CARLA: Hát, talán mégsem volt olyan jó ötlet. Azelőtt jó volt a házasságuk.

SUSAN: Nem, nem volt az.

CARLA: Hál, annak tűnt.

SUSAN: Nem, nem tűni annak.

CARLA (hosszas hallgatás után): Azt hiszem, olyan félelmetes, hogy végül úgy döntöttem, többé nem vagyok hajlandó feláldozni magam értük. A változatosság kedvéért hagyom, hogy vállalják a felelősséget saját magukért. És ha ez mindenkit felzaklat, akkor egyszerűen el kell viselnem a boldogtalanságukat.

Carla szülei nem váltak el, de a házasságuk sem folyt többé békés mederben. Bár a szülei tovább küszködtek egymással, ez a küszködés többé már nem fertőzte meg Carla életét. Azzal, hogy kimondta az igazságot, és kívül maradt, amikor a szülei között régóta szunnyadó konfliktusok kezdtek felszínre törni, kivívta magának a lehetetlennek hitt szabadságot.

A testvérek reakciói

Bár e könyv elsősorban a szüleivel való kapcsolatáról szól, a konfrontáció nem vákuumban zajlik. Ön része a családi rendszernek, és ebben a kapcsolatban a konfrontáció mindenkít érint. Mint ahogy az ön kapcsolata a szüleivel soha többé nem lesz ugyanaz, a testvéreihez fűződő viszonya is megváltozik.

Vannak testvérek, akik hasonló élményeket éltek át, mint ön, és alátámasztják az emlékeit. Mások, jóllehet hasonló élményeken mentek keresztül, a szüleikkel való szimbiózis miatt tagadják vagy leértékelik még az őket vagy önt ért legszörnyűbb erőszakot is. Megint másoknak eltérő élményeik lehetnek, így esetleg fogalmuk sincs róla, ön miről beszél.

Előfordulhat, hogy a testvére végveszélyben érzi magát az ön konfrontációja miatt, és feldühödik, mert felborította a kényes családi egyensúlyt. Így reagált Carol öccse is.

Azután, hogy Carol apja megkapta a lánya levelét, váratlanul felhívta Carolt, és a támogatásáról biztosította. Azt mondta Carolnak, hogy nem emlékszik azokra a dolgokra, amikről írt, de bocsánatot kér minden fájdalomért, amit okozott neki. Carolt mélyen meghatotta és felvillanyozta a lehetőség, hogy talán új kapcsolata lehet az apjával. Néhány hét múlva azonban szinte megsemmisült, amikor másodszor beszélt az apjával, aki nemcsak a levélben leírt eseményeket tagadta le, hanem még azt is, hogy bocsánatot kért. Ezután, hogy fájdalmát tetetözze, felhívta őt az öccse, és letámadta, amiért „undorító hazugságokat” me-

részel terjeszteni az apjukról. Azt mondta Carolnak, hogy „beteges a fantáziája”, mert azzal vádolja az apjukat, hogy erőszakot követett el ellene.

Ha a testvérei negatívan reagálnak az ön konfrontációjára, nagy energiát fordíthatnak rá, hogy a tudomására hozzák, mennyire feldúlta vele a családot. Sok levelet, telefonhívást kaphat tőlük, vagy gyakran felkereshetik önt. A szülők megbízottjainak a szerepét tölthetik be, üzeneteket, kéréseket, fenyegetéseket és ultimátumokat közvetíthetnek. Szidhatják is önt, és mindent elkövethetnek, hogy meggyőzzék, mekkorát téved, vagy hogy elment az esze. Megint csak az a lényeg, hogy ön ne védekező válaszokat adjon, és tartson ki azon joga mellett, hogy kimondhassa az igazságot.

Lássuk néhány példán, mit mondhat a testvéreinek:

Hajlandó vagyok beszélgetni veled erről, de nem engedem, hogy sérteges.

Megértem, hogy véded őket, de amit mondok, igaz.

Nem azért teszem ezt, hogy bárkit is felzaklassak, hanem magamért csinálom.

Nagyon fontos nekem a veled való kapcsolat, de emiatt nem fogom eltemetni a szükségleteimet.

Csak mert veled nem történt meg, nem jelenti, hogy velem sem történt meg.

Kate – akinek bankár apja őt is és a hűgát is rendszeresen verte, gyakran egyszerre – meg volt győződve róla, hogy a hűga megveti majd őt, mert előhossa a múltat. Ennek ellenére Kate vállalta a kockázatot.

Mindig védtem Judyt. Sokszor rosszabbul járt, mint én. Aznap este, amikor elküldtem a szüleimnek a levelet, felhívtam, hogy megmondjam neki, mire készülök. Azt mondta, mindjárt átjön, mert beszélnünk kell. Biztosra

vettem, hogy magánkívül lesz. Nagyon ideges voltam. Amikor ajtót nyitottam, láttam rajta, hogy sírt. Egymás karjába borultunk, és sokáig csak szóltanul öleltük egymást. Aztán beszélgettünk, sírtunk, nevtünk, megint sírtunk. Mindent megbeszélünk. Judy emlékezett dolgokra, amiket én teljesen elfelejtettem, és nagyon örült, hogy beszélhetett róluk. Azt mondta, ha én nem lennék, isten tudja, meddig kellett volna magában tartania ezeket. Sokkal közelebb érezte magát hozzám. Már nem érezte magát olyan egyedül ezzel az egész ocsmánysággal. Csodálta a bátorságomat, és azt akarta, hogy tudjam, mindvégig mellettem áll. Amikor Judy ezt mondta, szinte elolvadtam.

Az igazság kimondásával Kate és Judy gazdagíthatták kapcsolatukat, és számíthattak egymás erős támogatására. Ezenkívül Kate bátor lépése arra inspirálta a hűgát, hogy pszichológushoz forduljon, és feldolgozza a gyerekkora traumáit.

A család egyéb reakciói

A konfrontáció mindenkit érint, akihez ön érzelmileg kötődik, főleg a partnerét és a gyerekeit, akik az ön mérgező szülei-nek közvetett áldozatai. A konfrontáció után szüksége lesz minden szeretetre és támogatásra. Ne feledje azonban, hogy ők nem fogják átélni ugyanazokat a heves érzelmeket, és talán nem fogják teljesen érteni, miért volt szüksége arra, amit csinált. Mivel ez számukra is nehéz időszakot jelenthet, fontos, hogy próbáljon megértést tanúsítani az érzéseik iránt.

Előfordulhat, hogy a szülei a saját feloldozásukért és az ön elvetemültségének bizonyításáért folytatott hadjáratuk során esetleg más családtagokat is próbálnak szövetségesként bevonni. Lehetnek közöttük olyanok, akik nagyon közel állnak önhöz,

például a nagypapa vagy egy szeretett nagynénje. A rokonok egy része úgy reagálhat a családi felzúdulásra, hogy a szülei pártját fogja. Mások esetleg ön mellé állnak. Ahogy a szülei és a testvérei esetében is, fontos, hogy mindegyik rokonát a saját döntésük szerint kezelje, és emlékeztesse őket, hogy ön pozitív lépéseket tesz a saját jó közérzete érdekében, és ebben nekik nem kötelező állást foglalniuk.

Előfordulhat, hogy kívülállótól kap visszajelzéseket, mint az anyja legjobb barátja vagy a gyülekezet vezetője. Ne feledje, nem tartozik részletes magyarázattal a nem a családhoz tartozó közvetítőknek. Ha úgy dönt, hogy nem avatja be őket, az alábbiakat mondhatja:

Köszönöm, hogy aggódsz, de ez a szüleimre és rám tartozik.

Megértem, hogy szeretnél segíteni, de erről nem akarok veled beszélni.

Olyasmiről alkotsz ítéletet, amiről nem tudsz eleget. Ha megnyugszanak a kedélyek, talán majd beszélek róla.

Néha egy rokon vagy a családhoz közel álló barát nem érti, miért kellett önnek konfrontálódnia a szüleivel, és ezt megszenvedheti az illetővel való kapcsolata. Az ilyesmi soha nem könnyű. Lehet, hogy a lelki egészsége érdekében meg kell fizetnie ezt a fájdalmas árat.

A legveszélyesebb időszak

A konfrontációt követően a lehető legveszélyesebb reakció, amelyre fel kell készülnie, az, ha a szülei végső kétségbeesésükben megpróbálják meg nem történné tenni, amit ön csinált. Vég nélkül büntethetik. Szónokolhatnak arról, hogy cserbenhagyta őket, vagy többé nem szólnak önhöz. Azzal fenyegethetik, hogy ki-

tagadják a családból, vagy kizárják a végrendeletükből. Elvégre ön megszegte a hallgatás és a tagadás családi szabályát. Lerombolta a családi mítoszt. Önálló emberként definiálta önmagát, amivel csapást mért a családi örülettel való reménytelen szimbiózisra.

Lényegében ön ledobott egy érzelmi atombombát, tehát számíthat az utóhatásokra. Minél dühösebbek lesznek a szülei, annál nagyobb kísértést fog érezni, hogy lemondjon újonnan felfedezett erejéről, és mindenáron a „békekötésre” törekedjék.

Kétkelkedni fog: vajon az, amit nyert, megéri-e a felfordulást? Minden kételye, utólagos okoskodása, sőt még a status quo utáni vágya is normális. A mérgező szülők szinte mindenre képesek, hogy visszabilentsék az ismerős és kényelmes családi egyensúlyt. Hihetetlen erővel csábíthatják vissza, amikor szirénhangon énekelnek a bűntudatról, a szánalomról és a felelősségről.

Ekkor van nagy jelentősége az ön mögött álló érzelmi támogató rendszernek. Mint a görög hőst, Odüsszeuszt – aki embe-reivel az árbochoz köttette magát, hogy hallgathassa a szirének énekét, de ellenálljon végzetes vonzerejüknek –, önt is odakö-tözheti egy érzelmi védelmet adó árbochoz egy barátja, a terape-utája vagy a partnere. Ők megadhatják azt a törődést és támoga-tást, amire ahhoz van szüksége, hogy megőrizze az önmagába és fontos döntésébe vetett hitét.

Tapasztalataim szerint ritkán fordul elő, hogy a mérgező szü-lők valóban be is váltják a fenyegetésüket, és kitagadják a gyere-küket a családból. Túlságosan erős szimbiózisban élnek, és jel-lemző rájuk, hogy visszariadnak a drasztikus változásoktól. Azonban semmire nincs garancia. Találkoztam olyan szülőkkel, akik kitagadták az életükből a gyerekeiket, akik beváltották a fe-nyegtetést, és kizárták őt az örökségből, vagy megvontak minden-féle anyagi támogatást tőle. Érzelmileg és pszichológiailag egy-aránt fel kell készülnie erre és minden más reakcióra is.

Nem könnyű kitartani a döntése mellett. Felvállalni új viselke-désének a következményeit az egyik legbátrabb dolog, amit elvár-hat magától, ám egyben ez hozza az egyik legnagyobb jutalmat is.

Iktatse el. milyen kapcsolatot akar velük mostantól

Ahogy ke/d elülni a vihar, és önnek alkalma van áttekinteni **a** konfrontáció hatásait a szüleivel való kapcsolatára, felfedezi **majd.** hogy három lehetőség közül választhat.

Először **is,** legyük fel, hogy a szülei némileg képesek voltak **megérteni** a fájdalmát, és a/ önök közötti konfliktusokért még a **M**dóosságuk egy kis részét is elismerték. Ha hajlandóságot mutatnak, hogy a továbbiakban megbeszéljék, feltárják és meg-**szák** önnel az érzéseiket és az aggályaikat, akkor jó esélye van **arra,** hogy együtt egy kevésbé mérgező kapcsolatot alakítsanak **ki** **M**egtaníthatja a szüleit, hogy egyenlő félként kezeljék, és **kritika-** és lámadásmcnetesen kommunikáljanak önnel. **M**egtaní-**hatja** őket, hogyan feiezzék ki félelem nélkül az érzelmeiket. **M**egtaníthatja őket. mi esik jól és mi nem önnek a kapcsolatban. Nem akarom a/t a látszatot kelteni, hogy az esetek többségében **ez** történik, de néha **valóban** előfordul. Addig nem tudhatja, **mi-****re** képesek, amíg a konfrontáció próbájába bele nem kényszerí-**ti** őket.

Másodsorban, ha a szülei szinte teljesen képtelenek rá, hogy megváltozzanak az önnel való kapcsolatukban, ha visszatérnek a megszokott sémákhoz, ön dönthet úgy, hogy a legegészségesebb, amit tehet, ha kapcsolatban marad velük, de lényegesen keve-**sebbet** vár előlük. Sok olyan páciensem volt, akik nem akarták **teljesen** megszakítani a kapcsolatot a szüleikkel, de a status quót **aem** voltak hajlandók visszaállítani. Ók úgy döntöttek, hogy eltá-**volodnak** és szívélyes, de felszínes kapcsolatot alakítanak ki a **velük.** Többé nem fedték fel legbensőbb érzelmeiket és sebezhe-**tő** pontjaikat. Ehelyett érzelmileg semleges témákra korlátozták **a** beszélgetéseket, l'j szabályokat alkotak a szüleikkel való kap-**csolattartás** jellegét illetően. Ez a középutas álláspont a jelek sze-**rint** sok páciensem esetében jól beválik és önnek is megfelele-**het.** Rendjén való, ha fenntartja a kapcsolatot mérgező szüleivel, ha nem kell érte feláldoznia lelki egészségét

Végül a harmadik lehetőség, hogy jó közérzete érdekében teljesen felszámolja a szüleivel való kapcsolatot. A konfrontációt követően egyes szülők olyan engesztelhetetlenül ellenségesek lesznek, hogy toxikus viselkedésük teljességgel elfajul. Ha ez bekövetkezik, ön választásra kényszerülhet: vagy ők, vagy az ön érzelmi egészsége. Egész életében becsapta saját magát, legfőbb ideje, hogy ezen változtasson.

Ez a harmadik lehetőség minden esetben jelentős fájdalommal jár, de van mód a fájdalom kezelésére: a próbaszakítás. Szakadjon el egy időre a szüleitől. Legalább három hónapig ne érintkezzen velük. Ez azt jelenti, hogy ezalatt egyáltalán nem találkozhat velük, illetve nem telefonálhat és nem írhat nekik. Ezt én a „detoxikálás” időszakának nevezem, mivel minden érintettnek lehetőséget ad, hogy valamennyire méregtelenítse magát, és átgondolja, mennyit ér számára a kapcsolat. Lehet, hogy nehéz betartani ezt a moratóriumot, ám ez az időszak a személyiség óriási mérvű érlelődését eredményezheti. Miután nem kell, hogy energiái nagy részét a szüleivel való konfliktusokra fordítsa, sokkal több energiája marad a saját életére. Ahogy létrejött a szüleitől való érzelmi távolság, akár még őszinte pozitív érzéseiket is újra felfedezhetik egymás iránt.

A moratórium lejártával mérje fel, hogy enyhült-e a szülei álláspontja. Kérje meg, hogy találkozzanak, és beszéljék meg. Ha nem változtak, próbálkozhat egy újabb moratóriummal, vagy úgy dönthet, hogy végleg szakít velük.

Ha úgy dönt, a végső szakítás az egyetlen megoldás ahhoz, hogy megőrizze lelki egészségét, nyomatékosan javaslom, hogy forduljon szakemberhez, aki átsegíti ezen a helyzeten. Ebben az időszakban az önben élő rémült kisgyerekek nagyon sok bátorításra és megnyugtatóra lesz szüksége. Egy megértő terapeuta segíthet gondoskodni erről a kisgyerekről, és egyidejűleg átvezetheti a felnőttet a búcsúval járó szorongáson és fájdalomon is.

Joe döntése

Joe apja, Alan, a konfrontáció után is még sokáig dühöngött. Továbbra is sokat ivott. Néhány hét elteltével a feleségével, Joanne-nel, üzent Joe-nak: ha fia újra találkozni akar vele, bossánatot kell kérnie tőle. Az anyja szinte naponta felhívta, kérlette Joe-t, hogy engedjen az apja követelésének, hogy, az ő szavaival élve, „újra egy család lehessünk”.

Joe szomorúan látta be, hogy a családjában uralkodó torz valóság tovább rontaná lelki egészségét. Rövid levelet írt a szüleinek, amelyben elmondta, hogy három hónap szabadságot vesz ki, és reméli, hogy ezalatt a szülei talán újragondolják az álláspontjukat. Felajánlotta, hogy a három hónap eltelte után újra találkozhatnak, hogy lássák, érdemes-e még valamit megmenteni.

Miután feladta a levelet, Joe elmondta nekem, hogy készen áll, és hajlandó elfogadni a végleges és örök búcsúvétel lehetőségét:

Komolyan azt reméltem, lesz elég erőm megtartani a kapcsolatot velük, és hogy az örültségüktől nem borul el az agyam. De most már tudom, hogy túl sokat várok magamtól. Mivel úgy tűnik, a helyzet az, hogy ők vagy én, magamat választom. Valószínű ez a legegészségesebb dolog, amit valaha is tettem, de azzal is tisztában vagyok, mivel jár: egyik percben büszke vagyok magamra, és erősnek érzem magam, a másikonban ürességet érzek belül. Te jó ég, nem tudom, képes vagyok-e egészségesen élni – úgy értem, az milyen érzés lesz?

Bár Joe-nak fáj a szüleivel való szakítás, eltökéltsége a belső erő új érzését adta neki. Magabiztosabb lett a nőkkel, hat hónap múlva pedig szerelmes lett. Elmondása szerint soha azelőtt nem volt ennyire stabil kapcsolata. Ahogy az önértékelése folyamatosan javult, úgy javult vele együtt az élete is.

Akár a jobb kapcsolat felépítését tárgyalja meg a szüleiével, akár messzebb lép tőlük, és felszínes lesz a kapcsolatuk, vagy akár teljesen megszakítja a viszonyt velük, óriási lépést tesz afelé, hogy kiszakadjon a múlt hatalmából. Amint sikerül túllépnie a mérgező szülőkkel kialakult régi, ritualisztikus sémákon, sokkal nyitottabban és szabadabban alakít ki valóban szeretetteljes kapcsolatot mind saját magával, mind másokkal.

Konfrontáció beteg vagy öreg szülőkkel

Sok páciensem fájdalmas dilemmával szembesül, amikor idős, elesett vagy beteg szüleiével kellene konfrontálnia. Gyakran a szájalom és a harag között feszülő, hatalmas erejű konfliktus csapdájába szorulnak. Vannak, akik úgy érzik, alapvető emberi kötelességük gondoskodni a szüleikről, ami a szülők igényeire való túlzott érzékenységgel párosul. „Mi értelme lenne? – mondják – Bárcsak évekkal korábban tettem volna meg. Már emlékezni sem tudnak.” Vagy: „Az anyám megint agyvérzést kapna, ha konfrontálnék vele. Inkább hagyom, hogy békében haljon meg.” Pedig tudják, hogy a konfrontáció nélkül nehezebben találják meg a lelki békéjüket.

Nem szándékozom lebecsülni az ezzel kapcsolatos nehézségeket, de a tény az, hogy egy szülő idős kora vagy krónikus betegsége nem feltétlenül jelenti, hogy a konfrontáció eleve kizárt. Azt tanácsolom a pácienseimnek, konzultáljanak a szüleik orvosával az érzelmi stressz lehetséges kihatásairól, hogy eldöntsék, jelentős-e az orvosi kockázat. Ha igen, akkor közvetett konfrontációval éljen, hogy mégis kimondhassa az igazságot. Írhat konfrontáló leveleket, amelyeket nem ad postára, felolvashatja ezeket a leveleket a szülők fényképei előtt, beszélhet a testvéreivel vagy a család más tagjaival, vagy ha terápiára jár, szerepjáték segítségével konfrontálódhat a szüleiével. Ezeket a technikákat bővebben a következő, *Konfrontáció balott szülőkkel* című részben ismertetem.

Ezek a technikák néhány olyan páciensem esetében is hatásosnak bizonyultak, akik idejüket teljes egészében az egyik vagy mindkél szülő gondozásával töltötték. Ha a szülő önnel lakik együtt, és ön az eltartója, abbéli igyekezete, hogy nyíltabban kezelje a kapcsolatukat, csökkentheti a fennálló feszültségeket, ami megkönnyíti a gondozói szerepvállalást. De az is lehetséges, hogy a konfrontáció annyira elmérgesíti a viszonyt, hogy az ön élethelyzete elviselhetetlené válik. Ha a jelenlegi életkörülményei nem teszik lehetővé, hogy bizonyos távolságot teremtsen saját maga a szülei között abban az esetben, ha a konfrontáció esetleg még jobban elidegeníteni' őket, választhatja a közvetett konfrontáció valamelyik módját.

„Nem tudom megtenni. Túl beteg, nem fogja kibírni”

Jonalhan, akivel a negyedik fejezetben találkoztunk, azért kerülte a viszonyt a nővel, mert még mindig az anyja ellen lázadt, aki állandóan a fia házasságát forszírozta. Néhány hónapnyi terápiát • Bvetőcn úgy döntött, hogy sok mindent szeretne mondani az anyjának, aki már nyolcvankél éves volt. Néhány évvel korábbi szívrohama óta az asszony nagyon legyengült, de azért továbbra is tolakodó hívásokkal és levelekkel ostromolta a fiát. Jonathan látogatása minden alkalommal fájdalmas színjáték volt:

Nagyon sajnálom őt, de akkor is nagyon dühít, hogy ekkora hatalma van fölöttem. De anól félek, ha bármit mondok is, azzal megölöm őt, ezt pedig nem vagyok hajlandó a lelkemre venni. Így aztán adom a jó fiút. Miért is nem tudtam tizenöt vagy húsz évvel ezelőtt elmondani, amit érzek, amikor sokkal erősebb volt? Egy csomó fájdalomtól kíméltem volna meg magam.

Ezen a ponton emlékeztettem Jonathanl, hogy a konfrontáció nem jelenti a másik ember megsemmisítését. Ha megtaláljuk a módját, hogy védelmi körülmények között és gyöngéden enyhíteni tudja a fájdalmát és a haragját, felfedezheti, hogy az igazság elfogadásában mindig több békére lel, mint ha kikerüli. Nem akartam olyasmire kényszeríteni, aminek az esetleges következményeivel nem tudni volna együtt élni, de fennállt a nagyon is reális esély, hogy az anyjával való őszinte beszélgetés sokban gazdagíthatná a kapcsolatuk minőségét.

Beszéltem neki arról, hogy a jelenlegi munkám, amelyei éppen beteges haldokló szülőkkel és felnőit gyerekeikkel folytatok, azt sugallja, a kapcsolat őszinte feltárása nemcsak hogy nem árt meg a szülőknek, hanem gyakran a lezárás és a megnyugvás lehetőségét adja minden érintettnek.

Jonathan álláspontja az volt, hogy figyelmen kívül hagyja az érzelmeit, és úgy tesz, mintha nem lenne semmiféle probléma. Azt mondtam neki, szerintem ezzel csak pazarolja azt a kevés időt, amit még együtt tölthetnek.

Jonathan hetekig küszködött. Bátorításomra beszélt az anyja orvosával, aki biztosította őt, hogy az anyja állapota stabil.

Azzal kezdtem, hogy megkérdeztem tőle, van-e fogalma, mi érzek a kapcsolatunkal illetően. Azt mondta, sosem értelte, miért vagyok olyan ingerlékeny a társaságában. Ezzel adta meg a lehetőséget, hogy nyugodtan elmondhassam, milyen hálással volt az élelemre, hogy folyton beleszólt. Órákon keresztül beszélgettünk. Olyan dolgokat mondtam, amikről sosem hittem, hogy valaha képes leszek kimondani. Ekkor védekezni kezdett... megsértődött... mindent letagadott... de azén valami eljutott az agyáig. Néha könnybe lábadt a szeme, és a kezemet szorongatta. Hihetetlenül megkönnyebbültem. Azelőtt rejtettem a vele való találkozástól, pedig csak egy törékeny

idős asszony. Hihetetlen, hogy annyi éven keresztül nem mertem őszintén beszélni vele.

Jonathan, életében először, képes volt őszintén önmagát adni az anyjának, és lényegesen megváltoztatni a kapcsolatuk hangvételét. Úgy érezte, hogy végre megszabadult egy súlyos terhétől. Arra is képes volt, hogy az anyját a jelenben lássa, és ne az emlékei és a félelmei irányítsák. Immár tudott az anyja mostani valóságára reagálni, amely egészen más volt, mint az a hatalmas, mindenben uralkodó anya, akire a benne élő kisfiú emlékezett.

Jonathan konfrontációja az anyjával több pozitív eredménnyel is járt, ám nem mindig ez a helyzet. A kor vagy a betegség nem feltétlenül teszi képessé a mérgező szülőket, hogy szembenézzenek az igazsággal. Vannak, akik időskorukra megengyhülnek, és a halállal való szembesülés arra készítheti őket, hogy vállaljanak valamennyi felelősséget a viselkedésükért. Mások viszont, ahogy érzik, hogy fogytán az életük, még mélyebbre ássák magukat a tagadásba, az erőszakosságba és a haragba. Talán csak az ön ellen intézett támadásokkal tudják elhárítani a depressziót és pánikot. Ezek a szülők haraggal és békétlenül hagyják itt az életet, anélkül, hogy önt valaha is elismerték volna. Ilyenkor **az számít**, hogy ön kimondta, amit ki kellett mondania.

Konfrontáció halott szülőkkel

Rendkívül frusztráló, amikor kemény munkával eljut a konfrontációig, de az egyik vagy mindkét szülője meghalt már. Meglehető módon, jóllehet a szülei már nem lehetnek jelen fizikailag, a konfrontációnak több módja is van.

Az egyik módszer, amelyet én találtam ki, nagyon hatásosnak bizonyult. Írjon egy levelet, és olvassa fel hangosan a szülő sírjánál. Ez azt a határozott érzést kelti, hogy valójában a szülővel be-

szél, és hogy végül kimond olyan dolgokat, amelyeket sokáig magában tartott. A sírnál történő konfrontációk eredményeként az évek során nagyon pozitív visszajelzéseket kaptam mind a pácienseimtől, mind a rádióhallgatóimtól.

Ha nincs rá mód, hogy elmenjen a szülei sírjához, a levelet olvassa fel a szülőről készült fénykép előtt, vagy valakinek, aki része a támogató rendszerének, és hajlandó a szülői helyettesíteni.

Ezenkívül van még egy lehetősége: beszélhet valamelyik rokonával, lehetőleg a halott szülő(k) generációjából valakivel. Beszéljen ennek a családtagnak (lehetőség szerint egy közeli vérrokonnak) a szüleivel megélt élményeiről. Nem kell azt kérnie a rokonától, hogy vállalja a felelőséget a szülei tetteiért, az viszont óriási megkönnyebbülést hoz, ha elmondhatja az igazat egy nagynénjének vagy nagybátyjának.

Lehet, hogy ugyanazt a negatív reakciót kapja, mint amelyeket akkor kapott volna, ha a szülei élnének. A rokon tagadással, hitetlenkedéssel, haraggal vagy sértődéssel reagálhat. Ebben az esetben (egye pontosan azt, amit a szülei esetében tett volna: ne reagáljon reflexszerűen, és adjon nem defenzív válaszokat. Ez remek lehetőség, hogy megértse, az ön felelőssége megváltozni, nem az övéké.

Másrészt az is elképzelhető, hogy a rokona meglepő módon komolyan veszi önt, sőt a szülei nevében még bocsánatot is kér. Ez történi Kimmel - akit az apja a pénzével és a kiszámíthatatlan szeszélyeivel irányított. Bár az apja már több mint öt éve halott volt, Kim úgy érezte, konfrontálnia kell valamelyik családtaggal. Az apja húga, Shirley mellett döntött, és meghívta őt ebédre.

A találkozásukat követő foglalkozáson láttam, hogy Kim egy szemem el van ragadtatva az eredménytől.

Tudja, apámat mindenki félve tisztelte. Ő volt a család szupersztárja, Shirley pedig mindig úgy tett, mintha aki rá

jong érte. Képzelteri, milyen nehezemre esett megmondani neki. mennyire szemét volt velem. De amikor megmondtam, döbbenetes dolog történt. Shirley azt mondta, mindig is félt az apámtól, és gyerekkorukban szörnyen bánt vele, és hogy egyáltalán nem lepte meg, amit mondtam. Aztán azt mondta - és ez volt a legjobb -, hogy úgy nyolc éve egy barna inget vett neki a születésnapjára, amelyet a náci hordtak. Azt mondta, hogy legszívesebben felvarrt volna rá egy horogkeresztet is, de az már túl sok lett volna. Nevettünk és sírtunk, csodálatos volt. Szerintem az étteremben azt gondolták, nem vagyunk normálisak.

Amikor Shirley megnyílt Kimnek, lényegében ezt mondta:
I „Megértem, mit érzel, és tudom, hogy minden igaz, amit elmondtál” Kim azt tapasztalta, azzal, hogy az élményei! visszavitte addig a generációig, ahonnan eredtek, képes volt megszubadulni az apjával kapcsolatos valóság okozta szorongás és bűntudat nagy részétől.

Tisztában vagyok vele, hogy ez a módszer kegyellennek tűnhet, hiszen az esetek többségében ezek a rokonok nem felelősek az ön negatív élményeiért. Mérlegelnie kell azonban a mellelte és az ellene szóló érveket. Ha az, hogy egyik rokona helyettesíti valamelyik szülőt, hozzásegíti önt, hogy begyógyíthassa önkárosító lelki és érzelmi sérüléseit, akkor mindenképpen érdemes alávetni azt a rokont egy várhatóan kellemetlen beszélgetésnek, amely átmenetileg felzaklathatja őt.

\ incs olyan, hogy sikertelen konfrontáció

A konfrontáció az autonómia felé vezető út csúcspontját jelenti
Nem számít, mi történik a konfrontáció során vagy azt követően. Ön mindenképpen győztesként kerül ki belőle, mert volt bátorsága megtenni.

Még ha nem hozza is el a irófcál, még ha nem sikerül is mindent elmondania, amit lenézett, még ha védekezni kezd is, és a végén magyarázkodik és még ha a szülei fogják is magukat, és kivonulnak, ***ön akkor is megcsinálta*** Kimondta az igazságot az életéről saját magának és a szüleinek is, és a félelem, ameh belekényszerítette a velük szemben játszott régi szerepébe, lob bé már nem irányíthatja önt.

AZ INCESTISSERÍEES BEGYÓGYÍMISA

Feltétlenül szükségük van szakmai segítségre azoknak a felnőtteknek, akiket gyerekkorukban szexuális erőszak ért. Tapasztalataim szerint, a sérülések mélysége ellenére, a terápiával drámai és teljes javulást lehet elérni.

Ebben a fejezetben azokat a kezelési technikákat ismertetem, amelyeket a több mint ezer incestusáldozat kezelése során dolgoztam ki és finomítottam. Azért mutatom be ezeket, mert azt akarom, hogy ön lássa, mennyi reménnyel kecsegtetnek, és hogy milyen rendkívüli lehet a felépülése. *Az* azonban **nem** akarom, hogy egyedül próbálja végigcsinálni.

Ha jelenleg terápiára jár, javaslom, bátorítsa a terapeuttáját, hogy végezze el önnel ezt a munkát. Ennek a terápiás folyamatnak meghatározott fázisai vannak. A haladási útvonal konkrétan és világosan ki van jelölve. Ha követi, vissza fogja kapni méllóságát, és önbecsülését.

Tudom, hogy vannak terapeuták, akik az **incestusáldozat** helyett az **incestustúlélő** kifejezést részesítik előnyben, ami rendben is van. Számomra azonban az **incestusáldozat** pontosabban írja le az egyént ért élményeket. Természetesen szimpátiával fődöm ezt a fájdalom enyhítésére tett szemantikai kísérletet, amíg a **túlélő** szó nem azt szolgálja, hogy letagadjuk vele a szükséges tevékenység mértékét.

„Miért van szükségem terápiára?”

Ha gyerekkorában molesztálták, úgy az alábbi megállapítások többsége vagy mindegyike igaz önre:

1. Mélyen gyökerező negatív önértékelése, bűntudata és s/e gyenérzete van.
2. Mások könnyen kihasználják és kizsákmányolják.
3. Úgy gondolja, mindenki fontosabb, mint ön.
4. Úgy hiszi, csak úgy kaphat szeretetet, ha mások szükségleteit a sajátjai elé helyezi.
5. Nagyon nehezen tud határokat szabni, hangot adni a haragjának és nemet mondani.
6. Vonzza a kegyeden és erőszakos embereket, és meggyőződése, hogy meg tudja velük szeretetni magát, és rá tudia venni őket, hogy kedvesek legyenek önhöz.
7. Nehezen bízik meg másokban, és arra számít, hogy az cm berek elárulják vagy megbántják.
8. Nincs kibékülve a szexszel vagy a saját szexualitásával.
- 9- Megtanult úgy tenni, „mintha" a dolgok rendben lennének, amikor nincsenek
10. Úgy hiszi, nem érdemli meg a sikert, a boldogságot és egy jó kapcsolatot.
11. Nehézséget okoz önnek a játék és a spontaneitás.
12. Úgy érzi, nem volt gyerekkora
- 13- Gyakran haragszik a gyerekére vagy gyerekeire, és neheztel, mert jobb soruk van, mint önnek volt.
14. Töpreng, vajon milyen érzés normálisnak lenni

Ezek az áldo/.ats/crcpból kiivetkező sémák korán alakullak ki. Makacsul berögzödlek, és nehéz tőlük egyedül megszabadul ni, a terápia azonban sikercsen véget vethet a szorításuknak

A terapeuta kiválasztása

Fontos, hogy olyan terapeuta! keressen, aki speciálisan képzett, és jártas az incestusáldozatokkal való munkában. Sok terapeuta nem rendelkezik a szükséges képesítésekkel ezen az igen speciális területen, az egyetemen pedig a terapeuták semmit nem tanulnak az incestusról. Kérdezzen meg minden terapeutát, akinél jelentkezik, hogy van-e speciális képzettsége és tapasztalata. Ha az illető azelőtt nem dolgozott incestusáldozatokkal, vagy nem vett részt ilyen irányú szemináriumokon, konferenciákon vagy képzésen, javaslom, hogy keressen valaki mist.

Az incestusáldozatok számára azok a szakemberek a legmegfelelőbbek, akik családterápiás képzésben részesültek, és akik cselekvésorientált módszerekkel dolgoznak, például szerepjátszókkal. Freudista pszichiátert választani a legrosszabb, mivel Freud nagyrészt visszavonta az eredeti (és pontos) megállapításait mind az incesttis gyakoriságát, mind az általa okozott sérüléseket illetően. Ennek következtében sok freudista pszichiáter és pszichoanalitikus szkepticizmussal vagy hitetlenkedve fogadja páciensei beszámolóit az incestusról.

Az utóbbi évtizedben országszerte számos önszorgító csoport alakult az incestusáldozatok számára. Jóllehet ezek a csoportok sok incestusáldozatnak nyújtanak támogatást, és megadják a sorsközösség érzését, hiányzik belőlük a szakképzett terapeuta útmutatása, valamint a munka strukturált irányítása. A semminél jobb egy önszorgító csoport, de sokkal jobb olyan csoportban lenni, amelyet szakember vezet.

Egyéni vagy csoportterápia?

Az incestusélmény feldolgozásának legjobb módja, ha csatlakozik egy. az önhöz hasonló áldozatokból álló csoporthoz, amelyet a témához értő és előítéletek nélkül viszonyuló terapeuta irányít.

Az incestus egyik, szinte minien áldozatra jellemző tünete a teljes elszigetelődés. Ha azonban olyan emberek veszik körül, akik az önéhez hasonló érzésekről és élményekről számolnak be, az elszigeteltség lassanként megszűnik. Ők lényegében ezt mondják: „Tudjuk, milyen érzés, és hiszünk neked, osztozunk a fájdalmadban, törődünk veled, azt akarjuk, hogy a lehető legjobban legyél.”

Nagyon kevesen vannak, akik nem nyílnak ki egy csoportban, még ha a legtöbben eleinte félnek is tőle. Feszültek és zavartnak érezheti magát mások előtt „azzal” kapcsolatban. Higgye el, ezek az érzések tíz perc után elmúlnak.

Az incestusáldozatok közül néhányan érzelmileg túlságosan törékenyek, és nem tudják elviselni a csoportmunka intenzitását. Számukra az egyéni terápia jelenti a megoldást.

Mindig vegyes csoportokat állítok össze. A nemek különbözőiük lehetnek, de az érzések és a traumák ugyanazok

A terápiás központomban működő incestuscsoportjaim nyitottak ami azt jelenti, hogy bármikor csatlakozhatnak új tagok Ez egyben azt is jelenti, hogy aki még csak a munka legelejét jár, a fejlődés különféle szakaszaiban tartó emberekkel kerül egy csoportba. Egy új csoporttag számára csodálatosan bátorító ézés látni, hogy valaki éppen készen áll, hogy befejezze a terápiát, és maga mögött hagyja az incestusélményt.

Az első alkalom a csoportban

Amikor új páciens jön a csoportba, a foglalkozást beavatási gyakorlattal kezdjük, amelyben mindegyik csoporttag elmondja az őt ért incestusélményt: kivel történt, mi történt, mikor kezdődött, meddig tartott, és ki tud még róla. Utoljára az új tag kerül sorra.

Ez a beavatás segít feloldódni, így ön aktívan csatlakozhat a csoporthoz. Azon kapja magát, hogy, talán életében először,

részletesen beszél az élményeiről. Tapasztalni fogja, hogy nincs egyedül, és hogy a többiek is hasonló traumákon mentek keresztül.

Az ön beavatása egyben a folytatása is annak a létfontosságú folyamatnak amely során a többi csoporttag elveszíti érzékenységet a traumával szemben. Minden alkalommal, amikor új tag beavatására kerül sor, a csoporttagoknak el kell ismételniük azt, amit már régen nem mondtak ki. Minél gyakrabban történik ez, annál kevésbé lesz mindenki érzékeny a szégyenre és a büntudatra. Az első alkalom minden új tag számára nagyon nehéz. Az illető sokat sír és zavarban van. A harmadik-negyedik alkalomra már könnyebb beszélni az élményekről, a zavar érzése észrevehetően alábbhagy. Mire valaki már tizedszer vagy tizenkettedszer mondja el a történetét, akkor már nem sokkal nehezebb, mint ha bármilyen más, kellemetlen életeseményről beszélne.

A *terápia fázisai*

Az incestusáldozatokat három alapvető fázison vezetem keresztül: düh, gyász és megszabadulás.

A düh mélyen gyökerező harag, amelyet legbensőbb lényünk megsértésének és cláruulásának érzése táplál.

A legtöbb felnőtt, akit gyerekkorában molesztáltak bőségesen megtapasztalta a szomorúság, a magány és a rosszaság érzését. A gyász ismerős számukra, de a düh nem. Ezért gyakran átugorják a dühüket, és amilyen gyorsan lehet, továbblépnek a gyászhoz. Ez hiba. A dühnek *muszáj* megelőznie a gyászt. Természetesen lehetetlen a heves érzelmeket teljesen elkülönítve kezelni - a düh gyászt hordoz magában, a gyász pedig dühöt. De a konkrét munka szempontjából ezek külön szakaszokat képeznek

Az áldozat dühe

Ahhoz, hogy a felelőséget határozottan oda háríthassa, ahová tartozik, el kell ismernie az önben lévő dühöt, és a terápia adta védett környezetben meg kell tanulnia biztonságosan megszabadulni tőle.

Sokan vannak, akiknek ezt könnyebb kimondaniuk, mint megtenniük. Ön hosszú éveken keresztül elzárva tartotta ezt az érzést. Esetleg olyan jól sikerült elfojtania, hogy meghátráló, önfeláldozó maximalista lett önből. Mintha csak azt mondaná magának: „Nem vagyok sérült, és ezt azzal bizonyíthatom, hogy tökéletes vagyok. Mindent feláldozok másokén. Nem haragszom meg, és azt teszem, amit mondanak.” A düh kiengedése olyan, mintha egy lefojtott vulkánról eltávolítanánk a fojtást. Az ezt követő kitörés lehengerlő lehel.

Ha ön a dühét teljesen kiszorította a tudatából, akkor fokozottan ki van téve olyan testi vagy érzelmi tüneteknek, mint a fejfájás vagy a depresszió.

Másoknak nem az a probléma, hogy miként férjenek hozzá a dühükhöz, hanem hogy hogyan tartsák kézben. Lehet, hogy önben izzik a harag mindenkivel szemben, aki körülveszi, kivéve azokat, akikre valójában haragszik - a szüleit. Lehet, hogy örök sértettséget hordoz, a lelkében, és akivel csak dolga van, arra rá zúdítja a szülei miatti haragját. Lehel, hogy kemény és barátságtalan viselkedésével elijeszti az embereket.

Ebben a fejezetben olyan technikákat mutatok be, amelyek segítségével *kezelhető* módon kifejezheti a haragját, nem veszíti el az önuralmát, és megnyithatja a szelepet, hogy megszabadnijon forrongó dühétől.

Az áldozat gyásza

A gyógyulási folyamat során aktívan gyászol majd számos veszteséget - a „jó családról” szóló ábrándok, az ártatlanság, a szerelet, a gyerekkor, az évek, amelyeket boldogan és termékenyen tölthetett volna - elvesztéséi. Ez a gyász maga alá temetheti A terapeutájának rendelkeznie kell a bátorsággal és a tapasztalattal, hogy átvezesse a gyászon, és a végén kihozza belőle. Mint mindenféle gyász esetében, nem lehel megkerülni, és nem lehel lerövidíteni.

Megszabadulás és kompetensebbé válás

A terápia utolsó fázisában, amikor már minden dühétől és gyászától megszabadult, megtanulja megragadni az energiái, amit a düh és a gyász felemésztett, és arra használni, hogy újraépítse az életét és az énképét. Ekkorra már számos tünete vagy jelentősen csillapodik, vagy kezelhetővé válik. Megtalálja a méltóságát, és érezni fogja, hogy értékes és szereire méltó ember. Életében először új lehetőség előtt fog állni - azon lehetőség előli, hogy soha többé ne érezze magát áldozatnak, és ne is viselkedjen úgy, mint egy áldozat.

Terápiás módszerek

A páciensek kezelése során elsősorban két technikát alkalmazok: a levélírást és a szerepjátékot. Ezenkívül számos csoportos gyakorlatot is kidolgoztam, amelyek különösen hasznosnak bizonyultak az incestusáldozatok, valamim mérgező szülők más felnőtt gyerekei számára is. Mivel terápiás központomban kevés pácienssel foglalkozom egyénileg, a könyvben szereplő példákat a csoportfoglalkozások alapján választottam ki.

Levéltírás

Minden csoporttagot megkérek, különösen az elején, hogy hetente írjon egy levelet. A páciensek otthon írják meg a leveleiket, majd a csoport előtt hangosan felolvassák őket. Bár senki számára *nem kötelező*, hogy postára adja a levelét, sokan mégis *úgy döntenek*, hogy elküldik, főleg amikor kezdik magukat erősebbnek érezni. A pácienseimet arra kérem, hogy az alábbi sorrendben írják meg a leveleiket:

1. levél az agresszornak
2. levél a másik szülőnek (feltételezve, hogy az előző szülő volt az agresszor; azok a felnőttek, akiket nem a szülő, hanem egy másik családtag molesztált, először az agresszornak, majd külön-külön a szülőknek írnak)
3. levél az önben élő sérült gyermeknek felnőtt énjeről
4. „tündérmese” az életéről
5. levél a partnerének vagy a szerelmének (ha van)
6. levél a gyerekeinek külön-külön

Amikor elkészült a levélsorozat, megkérem a csoporttagokat, hogy kezdjék előlről. Ezáltal a levelek nemcsak rendkívül hatásozó gyógyító eszközként, hanem a haladás fokmérőjeként is szolgálnak. A terápia első heteiben írt levél egészen más tartalmilag, mind hangvételében, mint egy három-négy hónappal később íródott levél.

Levél az agresszornak

Arra kérem, hogy az első – az agresszornak írt – levélben mindent adjon ki magából, legyen annyira dühös, amennyire csak képes. Amilyen gyakran lehet, használjon olyan kifejezése-

kel, mini „hogy merészelted”, és „hogyan tehetted ezt”. Ezek a kifejezések megkönnyítik, hogy felszabadítsa dühét.

Amikor először találkoztam a harminchat éves, szőke hajú, gyöngéd és filigrán Janine-nal, szinte mindig suttogva beszélt. Az apja hétéves korától tizenegy éves koráig molesztálta - de Janine még mindig görcsösen kapaszkodott a reménybe, hogy valahogy elnyerheti a szeretetét. Az apja iránt érzeti dühét kiváltképp nehezen akarta beismerni. Végigsírta a beavatást, és észrevehetően kényelmetlenül érezte magát, amikor arra kértem, írjon levelet az apjának. Bátorítottam, hogy a levél segítségével dühödjön fel amiérről az apja fájdalmat okozott neki, és elárulta. Emlékeztettem rá, hogy az apjának még látnia sem kell a levelet.

Az együtt végzett munkánk alapján óvatoskodó, vágyakkal és ábrándokkal teli levélre számítottam, de óriási meglepetés ért!

Drága Apa!

Igazából nem vagy annyira „drága”, és csak azért lettél az apám, mert a spermádat bclélövelled anyába azon az éjszakán. Utállak, és szánlak is. Hogy volt merszed meggyalázni a saját kislányodat?

Hol marad a bocsánatkérés, apa? Mi lett a szüzességemmel? Mi lett az önbecsülésemmel?

Semmi olyat nem csináltam, amitói gyűlölnöd kellett volna. Nem próbáltalak meg felizgatni. A kislányoké szűkebb, erről van szó? A kicsi, új mellektől áll fel neked, te rohadék? Le kellett volna köpnöm léged. Utálok magam, hogy nem volt merszem szembeállni veled. Hogy merted a hatalmat arra használni, hogy megerősokolj? Hogy mertél fájdalmat okozni? Hogy van merszed nem beszélni velem?

Amikor tényleg kicsi voltam, elvinél az óceánhoz, és fogtad a kezem, és belegázoltunk a hullámokba, emlékszel? Olyan kék szemem volt, mint neked. Annyira szerettem

volna, ha tisztelsz. Azt akartam, hogy büszke légy rám
Többet jelentettél nekem, mint egy pedofil, de ez léged
nem érdekeli, igaz? Többé nem leszek úgy, mintha nem
történi volna meg. Megtörtént, apa, és még mindig eleven-
nen él bennem.

Janine

Janinc levele több érzelmet hozott a felszínre, mint amennyit
többórai beszélgetés valaha előhozhat. Megrémüli az érzelmei
hevességétől, de megnyugtatta a tudat, hogy biztonságos helyen
van, ahol első ízben feltárhatja és kifejezheti őket.

Connie - a vörös hajú hitelügypintéző, akit az apja kora gyerek-
kora óta molesztált, és aki azzal élte ki önulátát, hogy több száz
férfival lefeküdt - több hónappal Janine előtt jött ebbe a csoport-
ba. Connie heves természetű volt, egy adag agresszivitással és ha-
raggal. Úgy hívtam őt, az én „kemény fickóm”, de tudtam, való-
jában milyen kicsinek és kiszolgáltatottnak érzi magát. Az apjá-
nak írt első levélben Connie érzései rendezetlenül áramollak a
papírra határok és forma nélkül De amikor felolvasta az apjá-
nak írt második levélét, nyilvánvaló volt, hogy az érzései és látás-
módja is sokkal rendezettebbek és összefogottabbak lettek.

Kedves Apa!

Egy élet lelt azóta hogy az első levelemet megírtam
Susan csoportjában - azóta sok minden megváltozott
.Amikor belefogtam, még mindig rémisztő szörnyetegnek
látalak, és bizonyos tekintetben olyan leltem, mini le V
inceslus már önmagában is elég rossz, volt, de mindvégig
együtt kellett élnem az erőszakossággal és a fenyegeti
seiddel is. Erőszakos zsarnok voltál. Hogy volt merszed
elvenni a gyerekkoromat? Hogy volt merszed tönkretren-
ni az életemet?

Mosl már kezd összeállni a kép. Beteg, háborodott ember vagy. Minden módon kihasználtál, ahogy egy ember kihasználhat egy másik embert. Olyanfajta szeretetre kényszerítettél, amire egy apa sem kényszerítheti a lányát, én pedig tehetetlen voltam, hogy megállítsalak. Úgy érzem, nem vagyok normális, mocskosnak érzem magam. Nagyon rossz volt az életem, és olyan önpusztítóan éltem eddig, hogy ha bármi, BÁRMI megváltozik, attól csak jobb lehet nekem.

Nem tudom megoldani a problémáidat, és anya problémáit sem tudom megoldani, de az enyéimet igen. És ha eközben neked vagy mindkettőtöknek fájni fog, nem tehetek róla. Nem kértem, hogy molesztájl.

Connie

Azzal, hogy Connie hangot adott a dühének, képes volt maga mögött hagyni az önutálat és az önmaga iránt érzett undor jelentős részét. Minél gyakrabban kerül erre sor, annál erősebb lett benne az elhatározás, hogy fejlődjék és meggyógyuljon.

Levél a csendestársnak

Miután megírta a levelet az agresszornak, írjon a másik szülőnek az esetek többségében az anyjának. Ha úgy gondolja, hogy az anyja nem tudott az incestusról, lehet, hogy ebben a levélben beszél neki először ezekről az élményekről.

Ha ön szerint az anyja valójában tudott az incestusról, vagy ha ön szólt róla neki, amikor ez történt, óriási a düh, amit ki kell fejeznie felé. Dühöt érez, mert az anyja nem védte meg, mert nem hitt önnek, vagy hibáztatta, és mert áldozati bárányként használta, hogy ne kelljen változtatnia a destruktív házasságán és a destruktív családi viszonyokon. Dühöt érez azért is, mert ön

kevésbe volt fontos az anyjának, mint a saját anyagi biztonsága és a status quo fenntartása.

Connie levele szomorú példája annak az iszonyú ambivalenciának, amelyei a legtöbb incestusáldozat az anyja iránt érez. A levelet azzal kezdte, hogy felidézte az apjától elszenvedett szexuális gyötrelmeket. Majd azzal folytatta, hogy mit gondol az anyja szerepéről, amelyet a családi drámában játszott:

.. Úgy érzem, hogy te is elárultál. Az anyáknak az a dolguk, hogy megvédjék a kislányukat, de te nem ezt letted. Nem vigyáztál rám. ezért okozhatott az apám fájdalmait. Nem akartad ezt látni? Vagy nem érdekelt annyira, hogy meglásd? Nagyon haragszom rád a magányos és félelemben töltött évek miatt. Cserbenhagytál. Anyyra átkozottul fontos volt neked az apámmal való béke, hogy feláldoztál érte. Anyyra fáj az az tudni, nem vagyok elég fontos neked, hogy megvédj. Anyyra fáj, hogy el kellett titkolnom a fájdalmamat. Még érezni sem tudok úgy, mint egy normális ember. A szüleim nemcsak a gyerekoromat, hanem az érzelmeimet is ellopták. Anyyra gyűlöllek és szeretlek, hogy teljesen össze vagyok zavarodva. Miért nem vigyáztál rám, anya? Miért nem szeréltéi? Mi volt velem a baj? Kapok erre valaha választ?

Connie ékesszólóan fejezi ki azt a konfúziót, amit minden incestusáldozat érez amiatt, hogy az anyjától nem kapott védelmet. Connie szavaival élve, „még az állatok is megvédik a kicsinyeiket”

Levél az önben élő sérült gyermekhez

Sok tekintetben a sérült gyermekhez szóló levél megírása lehet a legnehezebb, de egyben a legfontosabb is az ön számára. Ez a levél indítja el a korrektív szülői gondoskodás folyamatát

A korrektív szülői gondoskodás azt jelenti, hogy ön a lelke mélyén megtalálja azt a szülőt, aki az önben élő sérült gyermeket szereli és komolyan veszi. Ez az a szülő, aki a levelében vigasztalja, nyugtatja, és megvédi énjének azt a részét, amely még mindig kiszolgáltatott és rémült.

Az inccstusáldozatok közül sokan elidegenedtek a belső gyermektől. A szégyen, amit ön érez, a „tisztátalan”, tehetetlen gyermek iránti megvetéssé és gyűlöletté alakult. Azzal próbálhat védekezni ezek ellen az időnként rendkívül fájdalmas érzések ellen, hogy megtagadja ezt a gyermeket, ám az önben élő gyermeket csak elrejtteni lehet, lemondani róla nem.

Az akarom, hogy ebben a levélben ölelje meg ezt a gyermeket, és építse vissza őt a személyiségébe. Legyen szerető szülője. Adja meg neki azt a gondoskodást és támogatást, amelyben sosem részesüli. Éreztesse vele, most először, hogy szerelik, és értékesnek tartják. Dan - a mérnök, akinek az apja szexuálisan gyötört egész gyerek- és kamaszkorában - régóta gyűlöletet érzeti a kislány iránt, aki egykor volt, és aki túl gyenge volt ahhoz, hogy ellenálljon az apjának. A kislánynak írt levél alábbi része drámaian illusztrálja, hogyan változtak meg ezek az érzések mindössze néhány foglalkozás után:

Drága kicsi Dan!

Csodálatos, ártatlan gyerek voltál, és csupa szerelel. Mostantól vigyázok rád. Tehetséges és kreatív voltál. Hagyom, hogy kifejezd magad. Most már biztonságban vagy. Tudsz szeretni, és tudsz szeretetelel befogadni. Senki nem fog bántani. Most már erezhetsz. Vigyázok magunkra. Együtt maradunk. Mindig külön voltunk, más-más szerepet játszottunk, így tanultunk meg boldogulni. Nem vagy boldond. Féltél. Többé már nem bálimat téged. Felhagytam a droggal és az ivással, amivel elrejtettem a haragodat, a dühödöt, a szomorúságodat, a depressziódat, a bűnluda-

totat és a szorongásodat. Most már felhagyhatsz ezekkel az érzésekkel. Többé nem büntetem magunkat, ahogy ő tette. Áadtam magam Istennek. Értékesek vagyunk. A világ, amelyet kitaláltunk, ezennel megszűnt. Most ébredünk fel. Még fáj, de már nem annyira. És végre igaz.

Dan

Dan ezzel a levéllel nemcsak a benne élő gyermekkel kommunikált, hanem magát is megnyugtatta, hogy a drogról és az alkohorról való lemondás olyan lépés, ami erősíti őt. A levél megírásával életében először megértette az összefüggést önpusztító viselkedése és a gyerekkori fájdalmai között.

A tündérmese

Miután megírta ezt a három levelet, írjon egy történetet, amelyben a mesék stílusában és képeiben festi le az életét. Írjon magáról mint a kis hercegnőről vagy a gyöngéd ifjú hercegről, aki egy gonosz királlyal és egy förtelmes szörnyeteggel vagy sárkánnyal élt egy sötét erdőben vagy omladozó kastélyban. Írjon az incestusról mint pestisről vagy mint egy szélviharról vagy mint az öröm végéről vagy helyettesítse bármi mással, amit a képzelete szül.

A tündérmese az első feladat, amelyet harmadik személyben ír meg. Ezáltal új, objektív szemszögből láthatja saját belső világát, és némi érzelmi távolságot teremthet önmaga és a gyerekkori traumái között. Azzal, hogy a kislányról harmadik és nem első személyben beszél, élményei égető fájdalma enyhülni kezd. Amikor az érzéseit szimbólumok segítségével kelti életre, olyan szinten lesz képes kezelni őket, amit azelőtt még nem tapasztalt, és ezzel új, tisztább képe lesz arról, hogy mi történt önnel.

Az egyetlen megkötésem, hogy a szomorú kezdés ellenére reményteljes befejezést adjon a meséjének. Elvégre a tündérmese az élete allegóriája, remény pedig M m. Talán igazából nem hiszi ezt el, amikor belefog ebbe a munkába, de azzal, hogy optimistán ír a jövőjéről, pozitívabb képeket kezd kialakítani a fejében. Ez főként azok számára fontos, akik nem tudnak boldog jövőt elképzelni maguknak. Azzal, hogy jobb életet képzel el magának, konkrét, elérhető célokat állíthat maga elé, és amint lesznek céljai, lesz, ami inspirálja önt.

Sosem felejttem el azt a napot, amikor Tracy - akit biztosítási ügynök apja molesztált - felolvasta a meséjét. Nagyon hosszú történet volt, ezért itt csak egyes részleteit közlöm, de az igazság és a remény, amelyet ennek a gyakorlatnak a segítségével megtalált, örökre megváltoztatta látásmódját a saját helyzetét illetően.

Hol volt, hol nem volt, volt egyszer egy kis növény, amely egy hegyektől körülvett, elszigetelt völgyben élt. A kis növényt Ivynek [a név betűszó az 'incest victim'-ből, utalás az incestusra] hívták, és nagyon el volt keseredve, ezért mindig a folyót nézte, és titokban azt kívánta, hogy át-zökhessen a másik partra.

A világnak abban a kis sarkában, ahol Ivy élt, a hírhedt Morris Lester király uralkodott, akit szinte mindenki csak Moe-nak ismert. Moe Lester - a név elárulja, mit kaphatsz tőle [molesztál].

Moe szenvedélyesen szerette a zsenge, fiatal növényeket. Amikor Ivy épphogy csak virágozni kezdett, Moe meglátta, és nagyon megtetszett neki, hogy Ivy már érett, és mégis milyen zsenge. Moe sorra követte el a gonosz cselekedeteket Ivyval, de Ivy még így is csodálta és tisztelte, és királyként bánt vele.

Moe szegyéntelen volt, de Ivy megadta, ami hiányzott neki. Szegény Ivy szinte teljesen elfordult a világtól, és

egyetlen társa maradt csupán: Gil Trip [a bűntudat, a 'guilt trip' megszemélyesítése – *a ford.*].

Gil aljas lény volt, aki rákúszott Ivyra, és a leveleit, a szárát és a gyökereit harapdálta. Gil volt az, aki Ivyt betegen és láncra verve a völgyben tartotta.

Ám egy nap Ivy döbbenetesen találkozott a felszabadítójával. „Ki vagy te?” – kérdezte csodálkozva. „Én vagyok a te Tündér Istenanyád, akit úgy is ismernek, hogy Susan Északról. Csomagolj össze gyorsan! Elszakítjuk a gyökereidet.” Ivy pánikba esett. „De nincs út a folyón át” – mondta sírva. „De igen, van – búgta győzedelmesen Susan. – Felülhetsz a dühömbre. Messze jutottam vele, és téged is messze fog repíteni.”

És ekkor Ivy belekapaszkodott a dühbe, amelyet azelőtt senki nem tartott oda neki, és hagyta, hogy elrepítse. Felemelkedett, és kisüvített a nyomorúság völgyéből.

Tracy nemcsak az összefüggéseket ismerte fel, hanem csodálatos fantáziája és humora azt is lehetővé tette számára, hogy felidézze a játékoságot, amit gyerekkorában annyira tönkretettek. Vannak pácienseim, akik tiltakoznak, amikor a mesére kerül a sor, mondván, hogy nem tudnak írni, és hogy a feladat komolytalan. A tündérmeséről azonban mindig kiderül, hogy az egyik legmegindítóbb és leggyógyítóbb hatású gyakorlat.

Levél a partnerhez

A következő levél a partnerének szól. Ha nincs házastársa, szerelme vagy élettársa, írjon az előző férjének vagy szerelmének (ne feledje, nem kell postára adnia ezt a levelet). Magyarázza el neki, milyen hatással van a gyerekkori traumája a kapcsolatukra. Nem kell minden, a kettejük közötti problémáért felelősséget vállalnia, de az, hogy nem képes bízni, hogy hajlamos a meghát-

ralisra, valamim az, ahogy a szexualitást megéli, kikezdheti a kapcsolatot. Éhben a levélben az a legfontosabb, hogy nyíltan és őszintén beszéljen arról, ami önnel történt. Ez fontos része annak, hogy megszabaduljon a szégyen érzésétől.

Levél a gyerekeihez

A levélsorozat a gyerekeinek külön-külön írt levéllel fejeződik be. Ha nincsenek gyerekei, írhat annak a gyereknek, akit szeretne, vagy annak, aki nem lett az öné. Használja ezt a levelet arra, hogy megerősíti: képes szeretni és megérteni, hogy a fájdalom újraélésén keresztül belső erőre tesz szert, hogy jobb szülő legyen.

A szerepjáték ereje

Miután minden levelet felolvastunk a csoportban, rövid, rögtönzött jeleneteket állítottunk össze, amelyek a levelekben szereplő témákkal foglalkoznak. Az a tapasztalatom, hogy ezek a pszichodráma-, illetve szerepjátékos jelenetek csodálatosan elősegítik a belátást, és hatásos eszközei az incestus okozta traumák valamint a páciensek életében felmerülő egyéb problémák feldolgozásának.

A szerepjáték kiküszöböli az intellektualizálást és a tagadást, amelyek segítségével ön az érzéseit igyekszik elhárítani. Lehetőséget kínál, hogy a családtagjaival szemben az érzelmek teljes skáláját kifejezze, mielőtt kész arra, hogy találkozzék velük. Biztonságos légkört teremt, hogy kipróbálhassa az új viselkedési formákat. Ezek mind lényeges tényezői a sikeres terápiának.

Három hónapnyi csoportmunka után Connie elég erősnek érezte magát, hogy elküldje a leveleit az apjának és az anyjának. De aztán rájött, hogy amikor a levelek megérkeznek, jelentős támogatásra lesz szüksége. Megkérdeztem, vajon a férje, Wayne

meg tudná-e adni e/1, és gyámoltalanul bevallotta, hogy nem be-
szélt még neki az apjától elszenvedett szexuális erőszakról.

A legtöbb incestusáldozalhoz hasonlóan Connie megvolt győ-
ződve arról, hogy a férje elfordulna, megundorodna és viszolyg-
na tőle. Bár az évek során Wayne bebizonyította, hogy szereti, és
mögötte áll, a szorongása még mindig meggátolta abban, hogy
feltárja neki fájdalmas titkát. Most viszont szüksége volt rá, hogy
a férje megtudja

Azzal segítettem Connie félelmeit oldani, hogy megkértem,
szerepjátékkal próbálja el a csoport előtt, hogy elmondja Wayne-
nek, mielőtt a valóságban sor kerül rá. Több jelenetet is eljá-
szottunk, amelyekben én vagy egy másik csoporttag játszotta
Wayne-t, aki különféle reakciókat adott, a teljes elfogadástól egé-
szen a teljes elutasításig.

Az egyik különösen drámai jelenetben Connie maga alakította
Wayne-t, és így megtapasztalhatta a férje érzéseit. Én játszot-
tam Connie-l. Miután megmondtam „Wayne*-nck, hogy mit
művelt velem az apám. elmondtam, mire van szükségem tőle:

SUSAN (mint Connie): Most a szeretetedre és a támoga-
tásodra van szükségem. Szükségem van rá, hogy tudjam,
ettől nem változik meg semmi, nem utálsz, és nem tar-
tasz mocskosnak.

CONNIE (mint Wayne): Persze hogy nem utállak. Bár-
csak korábban szóltál volna, hogy ott lehessenek, ha kell
Attól, hogy ezt tudom, még értékesebb vagy a számomra
Mindig is tudtam, hogy valamilyen fájdalmat hordozol
magadban, amitől folyton gyanakszol és haragszol, és
most már tudom, mi az. Most már mindent értek. Bár-
csak tehetnék valamit, hogy elmúljon a fájdalmad, és
bárcsak bíztál volna bennem annyira, hogy korábban be-
széltél volna róla...

Ezen a ponton Connie abbahagyta a szerepjátékot:

CONNIE: Valóban éreztem a szereldei, amikor ő voltam. Minden rendben lesz. Tudom, hogy így lesz. És ha mégsem | elmosolyodott |, akkor kiülöm

A szerepjáték segítségével felbátoríthatja magát, hogy megtörte a hallgatást. Amikor Connie ténylegesen beszél Wayne-nek a gyerekkoráról, azt tapasztalta, hogy a csoportban végzett próbák hatására jelentősen csökkent a szorongása. Wayne valóban olyan megértő volt, ahogy azt Connie a szerepjátékban érezte, és azzal, hogy a terápia fennmaradó időszakában Connie mögött állt, óriási segítséget nyújtott neki.

Gyakorlatok az önben élő gyermek gyógyítására

A levélírás és a szerepjáték mellett még számos, rendkívül hatásos csoportgyakorlat létezik, amely a gyógyulást szolgálja. Az alábbi kettő a leghatékonyabbak közé tartozik

A történelem átírása - a nemet mondás gyakorlása

Ha ön olyan, mint az incestusáldozatok nagy többsége, akkor nem tudja, hogyan mondjon nemet. Azt hiheti, hogy tehetetlen, hogy mindent meg kell tennie, amit mások kérnek öntől. Ezek a hiedelmek abból az élményéből erednek, hogy hatalmas erejű szülei kényszerítették, megfélemlítették, és megalázták.

Hogy a konjunktúraérzése újraéledjen, csukja be a szemét, és idézze fel az első alkalmat, amikor molesztálták ám ezúttal változtassa meg a történeteket. Képzelve maga elé a szobát, ahol mind ez végbement. Képzelve maga elé az agresszorát. Emelje föl a kezét, és lökje el magától az agresszort, miközben ezeket mondja: „Ne! Nem teheted! Nem engedem! Menj innen! Meg foglak mondani! Sikítok!” Képzelve el, hogy az agresszor engedelmeskedik

önnek. Nézze végig, ahogy megfordul, és kimegy a szobából, s közben egyre kisebb és kisebb lesz, ahogy az ajtó felé megy.

Bár meglehetősen fájdalmat érezhet amiatt, hogy annak idején erre nem volt képes, a történelem ilyen módon történő átirása izgalmas és önbizalmat adó feladat. Din így beszélt erről:

Istenem, mit nem adtam volna azért, hogy ezt annak idején meglehessem. De még azzal is, hogy most csinálom, olyan erők szabadulnak fel bennem, amelyekről nem is hittem, hogy léteznek. Akkor egyikünk sem tudta megvédeni magát, de most holtbiztos, hogy megtanuljuk!

Gyermeki és felnőtt énkünk választása

Az egyik legfájóbb csoportfeladat az, amelyben a tagok önmagukat játsszák abban a korban, amelyben a molesztálások kezdődtek.

Lényeges, hogy ebben a gyakorlatban előjöjjenek a gyerekkori érzések. Ennek elősegítésére a legjobb, ha a [gyerekek] a padlón ülnek, a felnőttek pedig széken vagy kanapén. Ne feledje, hogy a kisgyerekek nem úgy beszélnek, mint a felnőttek - sajátos nyelvet használnak, és a világot is a maguk módján látják. Ha kialakult a molesztált gyerekek csoportja, meséljen a csoportvezetőnek azokról a „fura dolgokról”, amik otthon zajlanak. A többi „gyerek” kérdéseket tehet fel, és vigasztalhatja is önt. Az alábbi párbeszéd részlet egy nemrég tartott csoportfoglalkozáson hangzott el, amelyen Connie fontos áttörést ért el:

SI'SAN: Szia, kicsim, hány éves vagy?

A KIS CONNIE (gyercshangon): Hét.

SUSAN: Azt hallottam, hogy az apukád valami nagyon csúnya dolgot csinál veled. Meséld el róla mindent, és akkor tudok segíteni neked.

A KIS CONNIE: Hál... nehéz elmesélni. Nagyon szégyellem magam, de az apukám... bejön a szobába, és... lehúzza a bugyimat, és simogat és nyalogat... tudod, ott lent, a puncimnál. Es akkor az ő fütyijél nekidörzsöli a lábamnak, és nagyokat liheg, és akkor ilyen ragacsos fehér dolog jön ki, és aztán mondja, hogy fogjak egy törülközöt, és töröljem le, és azt mondja, hogy ha szólok valakinek, meg fog verni.

SUSAN: Milyen érzés, amikor apukád ilyeneket csinál veled?

A KIS CONNIE: Nagyon félek, és fáj a hasam. Biztos azért csinálja apu, mert rossz kislány vagyok. Néha meg akarok halni, mert akkor megtudná, milyen rossz nekem, és ha meghalnék, akkor biztos nem csinálná többet velem.

Ezen a ponton Connic „kemény fickós” elhárító mechanizmusai összeomlottak. A többi csoporttag körülvette és ringatta, amíg percekre keresztül sírt.

A zokogás közepette Connic elmondta nekünk, hogy megrémíti, mennyire védtelennek érzi magát ettől. Biztosítottam, hogy gyöngéd, kiszolgáltatott oldalának a felszabadítása nem a gyengeség, hanem az erő nagyszerű forrása lesz. A benne élő rémült, fájtó kisgyerekeknek nem kell elrejtőznie többé.

Miután a gyermeki énje lehetőséget kapott, hogy kifejezze magát, valamint megvigasztalták és elismerték őt, tudatos döntést kell hoznia, hogy visszatér felnőtt énjéhez. Álljon fel, és tapasztalja meg a testméretét. A felnőtt énhez történő visszatérése képessége óriási erő forrása, amelyből bármikor meríthet, amikor tehetetlen gyerekeknek érzi magát.

Ez csak néhány a számos csoportgyakorlatból, amelyet a terapeuta alkalmazhat. A levélírással és a szerepjátékkal összekötve a csoportgyakorlatok fontos állomást jelentenek az áldozat szerepéből való kilépés felé.

Konfrontáció a szülőkkel

Ahogy ezeket a sorokat írom, szomorúan kell önt figyelmeztetnem, hogy azok az emberek, akiknek az lett volna a dolguk, hogy dédelgessék, szeressék és megvédjék, nagy valószínűséggel érzelmileg önre támadnak majd, amikor veszi a bátorságot, hogy kimondja az igazságot. Minden, amit a konfrontációról mondtam, kétszeresen érvényes, amikor incestüisagresszorral konfrontálódik:

Erős támogató rendszerrel kell rendelkeznie,
l'jra meg újra tartson próbákat!
Előzetesen meg kell hogy változtassa a hiedelmeit a felelősség kérdéséről.
Késznek kell lennie, hogy jelentősen megváltoztassa vagy akár fel is áldozza a kapcsolatát a szüleivel.

Ha a szülei még együtt vannak, konfrontálódhat velük egyszerre vagy külön-külön. Azonban az incestüiseceteknél az a tapasztalatom, hogy a konfrontáció kevésbé viharos, ha külön-külön történik a szülőkkel. Együttes konfrontáció esetén az incestusáldozatok szülei gyakran összetartanak hogy megvédjék a házasságukat a szerintük totális támadástól. Ebben az esetben ketten lesznek egy ellen, ezért kiváltképp fontos, hogy legyen önnel egy támogató személy.

Nem lehet előre látni, hogyan reagál majd az agresszor, de ha csak vele konfrontálódik, az a jelek szerint csökkenti a szembe-sítés hevét. Az agresszor letagadhatja, hogy az incestus valaha is megtörtént, dühödten otthaghatja a foglalkozást, rátámadhat a terapeutára, mert az arra buzdította önt, hogy fájdalmat okozzon a családnak, megpróbálhatja kicsinyíteni a bűneit, vagy akár el is ismerheti, amit tett. Önnek mindenre fel kell készülnie. Ha az agresszor *valóban* elismeri a bűnét, legyen óvatos, amikor men-

legeli magái. Az agresszorok gyakran megpróbálják úgy manipulálni a/ áldozataikat, hogy sajnáltassák magukat.

Bár a konfrontáció lépesei ugyanazok mint mis mérgező szülők esetében, van néhány nagyon sajátos dolog, amit bele kell foglalnia az elvárásaiba. Az agresszorral való jövőbeni kapcsolatáról csak az ad pontos jelzést, hogy miként reagál az ön igényeire

Amit az agresszortól elvár:

1. Teljes elismerése annak, ami történik. Ha az agresszor azt állítja, nem emlékszik, kérje meg, még ha nem emlékszik is, ismerje el, hogy igaznak kell lennie, mivel **ön** emlékszik
2. Bocsánatkérés.
3. A felelősség teljes elfogadása és minden felelősség egyértelmű levétele önről.
4. Készség a jóvátételre. Például menjen terápiára, fizesse az ön terápiáját, kérjen bocsánatot mis, az ön életében szereplő emberektől, akiknek fájdalmat okozott, és álljon rendelkezésre, hogy beszélgessenek, amikor önnek arra van szüksége.

Hadd figyelmeztessem a következőkre: a bocsánatkérések nagyon csábítóak lehetnek, és azt a hamis reményi kelthetik, hogy a kapcsolatukban lényeges változások következnek majd be. Ha azonban a bocsánatkérést nem követi az agresszor viselkedésének megváltozása, akkor minden marad a regiben. Az agresszornak hajlandónak kell lennie arra, hogy **tegyen** valamit a problémával kapcsolatban. Máskülönben a bocsánatkérés üres beszéd marad, ami csak további fájdalomnak és csalódásnak teszi ki önt.

Nyilvánvaló, hogy nagyon kevés áldozat kap pozitív választ mindegyik vagy akár csak néhány igényére, de az ön személyes fejlődése szempontjából lényeges, hogy előálljon velük Szükség-

gcs, hogy meghatározza bármilyen jövőbeni kapcsolat feltételeit. Vigáson demonstrálnia kell, hogy nem hajlandó tovább együtt élni a hazugságokkal, a titkolózással és a lágádóssal. Ami a legfontosabb, hogy tegye egyértelművé: többé nem hajlandó magára venni a felelősséget az ön ellen elkövetett erőszakért - többé nem hajlandó áldozat lenni.

„Eug volt a megálzásásbót”

Tiacy úgy döntött, hogy külön-külön konfrontálódik az apjával és az anyjával. Elmondta az apjának, hogy terápiára jár. de azt nem, hogy pontosan miért. Azt mondta neki, hogy sokat segítené neki, ha az apja ejőnne vele egy közös foglalkozásra. Az apja beleegyezett, de többször is lemondta a találkozót, mire végül ejött.

Tiacy apja. Karold vékony alkatú, kopaszodó, ötvenes évei végén járó férfi volt. Kifogástalanul ápolt külsejével tetőtől talpig annak az üzletbennek látszott, aki volt. Amikor megkérdeztem, tudja-e, miért akarta Tiacy, hogy ejőjön hozzám, a/I mondta, „van róla fogalma”. Azzal kezdtem, hogy megkértem Tiacyt, mondja el az apjának, miéle terápiára jár.

Incesusáldozatok csoportjába járok. apa. Olyan emberek közé, akiknek az apjuk és néha az anyjuk a/I tette velük, amit te is velem.

Karold láthatóan elvörösödött, és elfordította a tekintetét. Hozzákezdett, hogy mondjon valamit, de Tiacy megállította, és megkérte, hallgassa őt végig. Aztán elmondta, mi lelt vele az apja, és hogy ettől mennyire betegnek, rémülnek, zavarodottnak és moskosnak érezte magát. Végül elmondta neki, hogy milyen hatással volt az éleire az incestus:

Mindig úgy éreztem, nem helyes, ha mis férfihoz vonzodom. Mindig az volt az érzésem, hogy elárulak vagy megcsallak. Így éreztem, a tulajdonod vagyok, mintha rajtad kívül nem léte/ne számomra élet. Elhittem neked, amikor szajhának nevezted, elvégre ott volt bennem ez a mocskos titok. Azt hittem, az én hihám. Szinte egész életemben depressziós voltam, de megtanultam úgy tenni, mintha minden rendben volna. Nos, nincs minden rendben, apa, és itt az ideje, hogy abbahagyjuk a színészkedést. A házasságom majdnem tönkrement, mert gyűlöltem a szexet, gyűlöltem a testem, és gyűlöltem magamat! Hála istennek, ez most már megváltozik. De amíg én hordoztam ezt a terhet, addig le mindent szépen megúsztál. Elárultál, kihasználtál, a legrosszabbat letted velem, amit egy apa a kislányával tehet.

Ezután Tracy elmondta az apjának, mit var liile bocsánatkérést és a teljes felelősség elismerését. Ezenkívül lehetőséget adott neki, hogy elmondja az anyjának, mielőtt ő maga mondja el.

Tracy apja meg volt rökönödve. Azzal vádolta Tracyt, hogy zsarolja őt. Nem próbálta letagadni az incestust, de igyekezett eljeleníteleníteni, mondván, hogy sosem „okozol! fizikai fájdalmat” Tracynck. Jóllehet bocsánatot kért, elsősorban az aggasztotta, hogy milyen hatással lesz a házasságára és a karrierjére, ha mindez „nyilvánosságra kerül”. Tagadta, hogy szüksége lett volna terápiára, hiszen „hasznos és produktív” élelét éli.

A következő héten Tracy „nyomást gyakorolt” az apjára, hogy beszéljen az anyjával. Ezután a csoportban elmesélte ennek utóhatását:

Az anyám teljesen összetört, de amint felocsúdott, rögtön megkért, hogy bocsissak meg az apámnak és ne szóljak senki másnak a családban. Amikor megmondtam neki, hogy ebbe nem egyezem bele, megkérdezte miért van rá

szükség, hogy *én* ekkora fájdalmat okozok *nekik*. Hát nem aranyos? Hirtelen én lettem a rossz ebben az egészben.

A csoportban mindenki izgatottan várta, hogy megtudja, hogy érzi magát Tracy egy ilyen óriási lépés után. Sosem felejttem el a válaszát:

Úgy érzem, mintha egy harminctonnás súlyt vettek volna le a vállamról. Arra jöttem rá, hogy jogom van megmondani az igazai, és nem vagyok felelős azért, ha mások nem tudnak vele mit kezdeni.

Mindannyian örömmel láttuk, ahogy Tracy visszanyerte önbizalmát, és hogy mekkora utat tett meg afelé, hogy kiszabadítsa magát az áldozat szerepéből. Végül Tracy úgy döntött, fenntartja a kapcsolatot a szüleivel, de csak korlátozottan fog velük érintkezni.

Amikor kőfalba ütközik

Tracynek szinte alig volt szüksége segítségemre a konfrontáció során. Viszont Liznek - akinek a mostohaapja, a nagy hatalmú gyülekezetvezető nemcsak kihasználta őt szexuálisan, hanem kis híján meg is fojtotta, amikor Liz összeszedte a bátorságát, hogy megállítsa a férfit - jócskán szüksége volt rá, különösen mert az anyja és a mostohaapja ragaszkodtak hozzá, hogy együtt jöjjenek. Amikor Liz elhívta őket az egyik terápiás foglalkozásra, azt mondták neki, „mindent megtesznek hogy segítsenek neki a lelki problémáiban”.

Liz tizenhárom éves korában szólt az anyjának a mostohaapja zaklatásairól, kétségbeesetten igyekezve, hogy megszaba-

dúljon (ölük. Az anyja nem hiti neki, Liz pedig löbhel nem hozta elő a dolgot.

Liz mostohaapja, Búrt udvarias, pirospozsgás arcú férfi volt, hatvanas éveit elején járt. Nagyon kifejező volt, hogy fekete lelkipásztori **tubában** és fehér gallérban jött el a foglalkozásra. Liz anyja, Rhoda magas, sovány, szigorú arcú nő volt, fekete haja erősen őszült. Mindketten tele voltak jogos felháborodással attól a pillanattól, hogy beléptek az ajtón.

Liz mindent úgy csinált és mondott, ahogy gyakorolta, de minden alkalommal, amikor a molcsztalásokról próbált beszélni, a haragos tagadás és vádaskodások kőfalába ütközött. A szülei szerint megháborodott, az egészet csak kitalálta, ezenkívül gonosz, bosszúszomjas lány, aki ki akarta Burttel egyenlíteni a számlát, amiért az „szigorúan fegyelmezte”. Liz kitartott az állításai mellett, de semmire nem jutott. Tehetetlenül nézett rám. Közbeléptem:

Őnök mindketlen elégszer elárulták már ől - nem engedem meg, hogy még egyszer megtegyék. Sajnálom, hogy egyikükben sincs annyi bátorság, hogy beismerje az igazságot. Búrt, ön tudja, hogy minden, amit Liz állít, igaz. Senki nem talál ki ilyen megalázó és fájdalmas dolgokat. És senki nem találja ki a sok éven át tartó depressziót és szégyent. Az ön bűncselekménye már elévült, de azt akarom, hogy tudja, mivel bizalmi és halalmi állást tölt be, és gyerekek vannak önre bízva, Lizzel értesítettük a Gyermekvédelmi Szolgálatot. Ha még egyszer bántalmaz egy gyereket, a bejelentés súlyosbítani fogja a helyzetét. Nem értem, hogyan prédikálhat másoknak, amikor az élete hazugságra épül. Ön szélhámos és pedofil, tiszteletes úr! Ezt ön is tudja, és Isten is tudja.

Búrt arca kővé vált. Egy szót sem szólt, de a dühe nyilvánvaló volt. l'tolsó kísérlétképpen Liz anyjához fordultam, hogy szembesítem az igazsággal, de a szavaim süket fülekre találtak.

Búrt és Kliuda elhárító mechanizmusai áthatolhatatlanok voltak, én pedig nem láttam okát, hogy Liz fájdalmait meghosszabbítsam. Minden információval rendelkezett, amire szüksége volt, úgyhogy arra kértem Burtöt és Rhodát, távozzanak.

Liz tudta, hogy választania kellett a szülei és az érzelmi egészsége között. Mindkettőt nem kaphatta meg. Nem sokáig várt a döntéssel:

Ki kell őket iktatnom az életemből. Teljesen megőrültek Csak úgy tudnék velük kapcsolatban maradni, ha én is megőrülnék Most, hogy sokkal erősebb vagyok olyan, mintha nem is ezen a bolygón születtek volna. Te jó Isten, ez az asszony állítólag az anyám volt.

Elsírta magát. Percekig zokogott a karomban. Végül így szólt

Azt hiszem, azt fáj a legjobban belátnom, hogy egyszerűen nem törődnek velem, és soha nem is törődtek Ha a szeretet bármilyen normális definícióját veszem, nem szerelnék.

Ezzel az utolsó mondatával Liz hajlandóságot mutatott rá, hogy szembenézzon a szörnyű igazsággal, amellyel sok a gyerek korában erőszakot elszenvedett felnőttek kell szembesülnie mindent összevetve, a szülei egyszerűen képtelenek a szeretetre Az ő kudarcuknak és jellemhibáiknak volt köszönhető a valóság, nem Liznek

Konfrontáció a csendestársai

Connic szülei az ország másik felén laktak ezért úgy döntött, egy-egy levelet ír nekik Abban a gyakorlatban, amelyben kisgyerekek volt, emlékezeti, hogy amikor az apja először molesztálta.

szólt róla az anyjának. Connie számára különösen fontos volt, hogy megtudja, az anyja miért nem tett semmit, hogy megvédje. Connie túlkönült az izgalomtól azután, hogy feladta a leveleket. Három hét elteltével csalódva vette tudomásul, hogy az apja nem válaszolt neki.

„De válaszolt - mondtam neki. - Az a válasza, hogy nem hajlandó foglalkozni a dologgal.”

Az anyjától azonban kapott levelet. Egy részét felolvasta a csoport előtt:

Bármit mondom, mindig kevés lesz a sérüléshez képest, amit elszenvedtél. Annak idején azt hittem, mindent megteszek, hogy megvédjelek. Beszéltem vele róla, de bocsánatot kért, és megesküdött, hogy nem fordul elő még egyszer. Nagyon őszintének tűnt. Könyörgött, hogy adjak neki még egy lehetőségét, és azt mondta, hogy szeret. Soha senki nem fogja megérteni a félelmemet és a bizonytalanságomat. Nem tudtam, mitévő legyek, azt hittem, megszűnt a probléma. Most viszont undorodva látom be, hogy milyen könnyen becsapott. Annyira szerettem volna egy boldog családot, hogy inkább a nagy hazugságot választottam. Annyira akartam, hogy béke legyen az életünkben. Minden kavarg a fejemben, és most nem tudok erről többel mondani. Lehet, hogy mint máskor, most sem tudtam segíteni neked, Connie, de kérek, fogadd el tőlem, hogy szerellek, és a legjobbat akarom neked.

Szeretettel
Anyá

A levél némi reményi kelteti Connie-ban, hogy de kelten egy őszintébb kapcsolatot kezdenek. Javaslatomra Connie megszervezett egy konferenciabeszélgetést az anyjával, az ő és az én részvételével. A beszélgetés során Connie anyja, Margaret új-

ra elmondta, mennyire fáj neki, ami történt, és újra elismerte a gyengességét és a bűnrészességét. Magam is reménykedni kezdtem, hogy ez a két nő talán képes valami értékeset felépíteni egymás között... addig a pillanatig, amíg Connic azt az egy, döntő fontosságú dolgot nem kérte, amire igazán szüksége volt.

CONNIE: Nem várom tőled, hogy ennyi év után elhagyd az apámat, de van egy dolog, ami nagyon fontos a számomra. Szeretném, ha odamennél hozzá, és megmondanád neki, milyen szörnyű, amit művelt velem. Semmit nem várok tőle - beteg, abnormális ember, ebbe bele kell törődnöm. De azt akarom, hogy hallja ezt tőled.

Margaret egy hosszú pillanatig hallgatott.

MARGAKET: Nem tehetem, ezt egyszerűen nem tehetem. Kérek, ezt az egyet ne kérd tőlem.

r.ONNIE: Szóval őt véded meg velem szemben, ahogy mindig is tetted. Amikor megkaptam a leveledet, azt hittem, hogy végre talán lesz anyám. Azt hittem, hogy most az egyszer mellettem állsz majd. Az, hogy sajnálsz, nem elég, anya. Valamit *lenned* kell énem. Meg kell mulatnod, hogy szerelsz, ne csak mondd.

Connic kesémen csalódott, amikor az anyja megtagadta a/ egyetlen dolgot, amit kén tőle. De rádöbrent, hogy az anyja már régen meghozta ezt a döntési Irreális lett volna hogy éppen most számítson bármilyen változásra is az életükben.

Connic úgy döntött, hogy saját lelki egészsége érdekében minimális kapcsolatot tan fenn az anyjával telefonon és levélben, és elfogadja a korlátait. Úgy határozott, hogy az apjával minden kapcsolatot megszakít.

..Innen folytatjuk"

Dan anyja, Evelyn, egy nyugdíjas iskolaigazgató, egészen mis-képp reagált, amikor Dan megtörte a hallgatást. Dan s/iilei már tíz éve elváltak, amikor Dan elég erősnek érezte magát, hogy vég-re beszéljen az anyjának azokról az évekről, amikor az apja szexuálisan zaklatta

Evelyn sírva hallgatta, mi történt a fiával, és odament hozzá, hogy megölelje.

Istenem, drágám, annyira sajnálom. Miért nem szóltál róla? Tehettem volna valamit. Sejtelmem sem volt az egészszről. Tudtam, hogy valami szörnyen nagy baj van ve-le. A szexuális kapcsolatunk borzasztó volt, és tudtam, hogy folyton maszturbál a fürdőszobában, de azt álmom-ban sem képzeltem, hogy veled csinál valamit. Ó, kicsim, annyira, de annyira sajnálom!

Dan attól félt, hogy túl nagy terhet rak az anyja vállára Alábe-csülte az anyja empátiás készségét. Ám az anyja megnyugtatta, hogy inkább megosztja a férjével a szörnyű igazságot, semmint hogy hazugságban éljen:

Ugy érzem magam, mintha egy vonat ment volna ál raj-tam, de nagyon örülök, hogy elmondtad. Sok minden megvilágosodott ezzel. Sok minden a helyére került... például, hogy miért ittál, miért voltál depressziós és egy csomó minden a házasságommal kapcsolatban. Tudod, éveken keresztül magamat hibáztattam, mert szinte egy-általán nem közeledett hozzám. És magamat hibáztat-tam a dühkitörései miatt. Most már tudom, hogy beteg volt, nagyim beteg, és se te, se én nem vagyunk hibásak Innen folytatjuk tovább.

Dan nemcsak saját magát ajándékozta meg azzal, hogy ki-mondta az igazságot, hanem az anyját is. Azzal, hogy beszélt ne-ki az incestusról, segített neki megválaszolni sok fájdalmas és zavarba ejtő kérdést a házasságával kapcsolatban. Dm anyja úgy reagált, amilyen reagálásra minden incestusáldozat vágyik az anyja részéről: együttérzéssel, az agresszor iránti haraggal és őszinte támogatással.

•**Ahogy** Dan és az anyja egymást átkarolva elhagylak a rende-lőmet, csak arra tudtam gondolni, milyen csodálatos lenne, ha minden anya így reagálna.

A terápia befejezése

A terápiás folyamat során elérkezik az idő, amikor már megírt és újraírt minden levelet, átesett a szerepjátékon, a gya-korlatokon és a konfrontációkon, és meghozta a döntését arról, hogy a jövőben milyen kapcsolatot tart fenn a szüleivel. Erejének és jó közérzetének egyre több bizonyítékát fogja látni. A hiedel-meiben, az érzéseiben és a viselkedésében bekövetkezett válto-zások beépülnek a személyiségébe. Röviden: készen áll majd ar-ra, hogy „magasabb osztályba lépjen”.

Szomorú, de izgalmas időszak lesz ez az ön, a csoporttársai és a terapeútája számára. Búcsúni kell vennie az egyetlen jó csa-ládiul, amelyet valaha is ismert, bár a csoporttagjaim közül so-kan szoros barátságban maradnak később is. Ezek a barátságok, amelyek a csoportban közösen átélt óriási erejű érzelmi élmé-nyek alapján szövődnek, általában rendkívül erősek és biztosít-ják az állandó szeretetet és támogatást, ami csillapítja a veszte-gés érzéséi, amikor ön befejezi a terápiát.

A befejezés időzítése az ön szükségletein múlik A legtöbb incestusáldozat, aki a foglalkozásaimon részt vesz, egy-másfél év alatt megy végig a terápiás cikluson. Ha a szülei - szokatlan **mó-don** - támogatják önt, ahogy Dan anyja is lelta, ez az idő lerövi-

dűlhet. Ha úgy dönt, hogy Connic-hoz hasonlóan megszakítja velük a kapcsolatot, szüksége lehet rá, hogy valamivel **tovább** maradjon a csoportban, elkerülendő, hogy egyik veszteséget (a csoport olthagyását) egy misikkai (a szülei elvesztésével) tetézzé. Mindig elámulok a változásokon, amelyek ebben a rövid időszakban végbemennek, különösen ha belegondolunk, milyen fokú volt az eredeti sérülés.

Egy új ember

A csoportban végzett páciensek időről időre felkeresnek hogy elmondják, miként alakul az életük. Különösen nagy örömet szerzett és megindított egy levél, amelyet nemrég kaptam egy páciensemtől, egy Patty nevű fiatal nőtől, aki az elsők között fejezte be a terápiát.

Patty az egyik első incestuscsoportomban vett részt. Akkor tizenhat éves volt. Pattyre már röviden utaltam a 7. fejezetben. Ő volt az a kislány, akit az apja azzal fenyegetett, hogy örökbe adja. ha nem engedelmeskedik neki. Hosszú évekig nem hallottam róla, de emlékeztem rá, hogy nem tudott konfrontálódni az apjával, mert eltűnt évekkel azelőtt, hogy Patty elkezdte a terápiát. A következőket írta:

Drága Susan!

Szeretném újra megköszönni, hogy segített új emberré válni. Köszönöm Önnek és a csoportnak is. Valóban jól vagyok.

A férjem nagyszerű ember, három gyerekünk van, és megtanultam újra bízni. Szerintem jobb anya vagyok attól, amin kerestülmentem. A gyerekeim tudják, hogy hol nem nyúlhat hozzájuk senki, és tudják, ha ez valaha

t'lóTordulna, elmondhatják nekem, én pedig mellellük állok majd.

Végül mégis konfrontálódtam a/ apámmal. Nem kis munkámba kerüli, de megtaláltam, és elmondtam neki, hogy mit érzek vele kapcsolatban. Csak annyit válaszolt: „Beteg ember vagyok.” Sosem kért bocsánatot. De igaza volt, ez nem számít. Arra volt szükségein, hogy oda legyem a felelősségei, ahová tartozik, és ettől jobban éreztem magam. Köszönöm, hogy szeretett engem. Önnek köszönhetem az életem.

Örök szeretettel
Patty

Patty esete nem szokatlan. Bár az incestusáldozat szemzögéből az élet kilátástalannak tűnhet, a terápia ténylegesen beválik. Nem számít, mennyire érzi kilátástalannak a helyzetet, várja önt egy jobb élet. Egy élet, amelyben megtalálja az önbecsülését, és megszabadul a hűntudaitól, a félelemtől és a szégyentől. Mindenki, akivel ebben a fejezetben megismerkedett, túljutott a kétségbeesésen, és helyreállította az egészségét. Ön is képes rá.

A CIKLUS MEGTÖRÉSE

Nem sokkal azután, hogy megjelent a *Nőgyűlölő férfiak és a nők. akik szerelik őket* című könyvem, levelet kaptam egy Janet nevű nőtől, aki éppen akkor fejezte be a könyv olvasását:

Minden oldalon a férjemre és magamra ismertem, és rádöbbsentem, hogy nemcsak a férjem erőszakos, hanem hogy én is áldozat szerepét játszó nők és erőszakos férfiak generációjától származom. A könyve bátorságot adott és meggyőzött, hogy nekem kell véget vetnem ennek. Nem tudom, hogy a férjem meg akar-e változni, és azt sem tudom, vele maradok-e. Azt viszont biztosan tudom, hogy mostantól a gyerekeimnek olyan anyja lesz, aki nem tűr el többé semmiféle erőszakot, és azt sem hagyja, hogy valaki szavakkal bántsa őket. A fiaim nem abban a hitben fognak felnőni, hogy rendjén van, ha a nőket bántalmazzák, a lányomat pedig nem programozom áldozatnak.

Bár a szereposztás változhat, a mérgező viselkedés ismétlődő ciklusa generációkon keresztül fennmaradhat. A családi dráma generációról generációra másnak és másnak tűnhet, azonban figyelemre méltó, hogy minden toxikus viselkedés hasonló következményekkel jár: fájdalommal és szenvedéssel.

Janet bátran szembezállt a családjára jellemző erőszak és passzivitás régóta rögzült sémáival. Azzal, hogy megváltoztatta a viselkedését, és gátat vetett a férje érzelmi erőszakosságának,

óriási lépési teli annak biztosítására, hogy a gyerekei kiszabaduljanak a családi örökség halalmából. Megtörte a ciklust.

A „ciklus megtörése” kifejezés eredetileg a gyermek verésével kapcsolatban jött létre. Annak megelőzését jelenti, hogy a verésekkel sújtott gyerek felnőttkorában verje a saját gyerekeit. Én azonban a kifejezést kiterjesztettem az erőszak *minden* formájára.

Számomra a ciklus megtörése az áldozatszerep elhagyását, illel az erőszakos vagy alkalmatlan szülőt utánzó szülői viselkedés megszüntetését jelenti. Ön többé már nem játssza a tehetetlen gyerek szerepét a partnerével, a gyerekeivel, a barátaival, a kollégáival, a hivatalos személyekkel és a szüleivel szemben. És segítségért fordul, ha azt tapasztalja, hogy szégyenszemre kudarcot vall a házastársával vagy a gyerekeivel. Bár a változtatásokat önmagán kezdi el. tapasztalni fogja, hogy a hatásaik sokkal messzebbre terjednek. A ciklus megtörésével megvédi a saját gyerekeit a mérgező hiedelmektől, szabályoktól és élményektől, amelyek annyira befolyásolták a gyerekkorát. Megváltoztathatja a családi interakciókat a jövő generációi számára.

„Elérhető vagyok a gyerekeimnek”

A ciklus megtörésének az egyik leghatásosabb módja, ha vállalja, hogy érzelmileg elérhetőbb lesz a gyerekei számára, mint a szülei voltak az ön számára. Melanie felismerte, az, hogy a szüleitől nem kapott gondoskodást és szereletet, nem jelenti azt, hogy ő nem adhatja meg a gyerekeinek. Még ha küzdelmes volt is számára, hogy védekezzen a régi szokások ellen, az elkötelezettsége szilárd volt:

Nagyon félltem a gyerekvállalástól. Nem tudtam, milyen anya lesz belőlem. Nagyon nehéz volt. Sokszor kiabáltam rájuk és a szobájukba zavartam őket, hogy békén hagyjanak. *Az* gondoltam: hogy lehel ennyi bajuk és követe-

lésük? Dt amióta terápiára járok, megértettem, hogy az anyám pont így bánt velem. Amikor rossz a hangulatom, erőt veszek magamon, hogy ne rekesszem ki őket. Nagyon mélyen magamba kell szállnom, de azért csinálom. Nem vagyok tökéletes, de igyekszem, hogy jobb legyek. A fenébe is, felelős vagyok értük!

Melanie konkrét lépéseket tett, hogy meggyógyítsa magát. Miután konfrontálódott az anyjával, sokkal nyíltabban tudott vele beszélni az érzéseiről és az élményeiről. Melanie megtudta, hogy érzelmileg elérhetetlen és tehetetlen anyák több generációjának az utódja. Izgalmas volt látni, amint személyes felelősséget vállal azért, hogy ne ismétlje meg saját gyerekkora sémáit.

A terápia mellett Melanie egy szülőket segítő csoportba is eljárt. Elkötelezte magát, hogy jobb szülő lesz, de mivel példaképei - a szülei - annyira elégtelenek voltak nem tudta, mit jelent jó szülőnek lenni. Sosem látta, hogyan cselekszenek a jó szülők. A csoport segített feloldani számos érthető félelmét, és abban is segítségére volt, hogy úgy kezelje a mindennapos családi kríziseket, hogy nem húzódik vissza, és nem esik pánikba a gyerekei szükségletei miatt.

Melanie ezenkívül új módokat is talált arra, hogy gondoskodjon önmagáról, és leküzdje belső ürességét. Új barátokat szerzett mind a szülőket segítő csoportban, mind a táncházban, ahová az én tanácsomra ment el. Jórészt sikerült leküzdenie a régi sémát is, hogy zűrös férfiakhoz kötődjön, és önfeláldozó gondviselőjükké váljon.

„Megesküdtem, hogy nem leszek olyan, mint az apám”

A könyvet Gordonnal kezdtük, azzal az orvossal, akit az apja szíjjal vert gyerekkorában. Hat hónapi terápia után teljesen elfogadta a tényt, hogy gyerekkorában erőszakot szenvedett el. Meg-

ina a leveleit, részi vett a szerepjátékban, és a szüleivel is konfrontálódott. Ahogy fokozatosan megszabadult a múlt fájdalomtól, lassacskán megértette, hogyan állandósította az erőszak ciklusát a házasságában:

GORDON: Százszor is megesküdtem, hogy nem leszek olyan, mint az apám, de amikor visszaneztek, azt hiszem, pont úgy bántam a feleségemmel, ahogy az apám velem. Ugyanabban az oktatásban részesültem, és ugyanazt az eredményi kaptam.

SUSAN: A szerelet és az erőszak összekapcsolódott az ön számára, amikor gyerek volt. Az apja mindkettőt megtestesítette, néha egyszerre is. Érthető, hogy összekeveri őket.

GORDON: Komolyan azt hittem, más vagyok, mert fizikailag nem bántottam a feleségem. De bántottam őt szavakkal, és büntettem a szeszélyeimmel. Eljöttem otthonról, de magammal hoztam az apámat.

Gordon egész életében tagadta, hogy az apja erőszakos volt vele. A házasságában mindvégig lagadta, hogy ő maga is erőszakos volt. De valójában Gordon pusztán helyettesítene az erőszak egyik formáját egy másikkal. Az apja testi erőszakkal és fájdalommal irányította őt. Gordon verbális erőszakkal és érzelmi fájdalommal irányította a feleségét. Racionalizált, erőszakoskodott és zsarnokoskodott - csakúgy, mit az apja.

Amíg Gordon tagadta, hogy bizonyos fokig az apja erőszakos viselkedéséi ismétli, nem volt tudatában, hogy van választási lehetősége. Ha ön nem ismeri fel a ciklust, nem is tud úgy dönteni, hogy megtöri. Gordont az kényszerítette az igazsággal való szembenézésre, hogy a felesége elhagyta.

Gordon szerencsés volt, mivel kemény munkája megtérül. A felesége, látva a változást, beleegyezett, hogy próbaképpen kibékül vele. Gordon nem félemlíti meg és nem alázza meg lob

bé. A haragját ott kezdi, ahol keletkezett, és nem a feleségére zúdítja. Képes nyíltan beszélni a feleségével a féltelméről és fájdalmas gyerekkoráról.

„A gyerekeimnek nem kell egy alkoholista mellett felnőniük”

Glenn - aki elkövette azt a hibát, hogy alkoholista apját bevette a vállalkozásába - megesküdt, hogy soha többé nem lesz dolga alkoholistával. Ennek ellenére azt tapasztalta, hogy az alkoholizmus ciklusa folytatódik a családjában. Alkoholistát vett feleségül, és fennállt a veszély, hogy tinédzserkort! gyerekei ma-guk is alkoholisták vagy kábítószer-élvezők lesznek

Azt hittem, a gyerekeimnek nem lesznek ilyen problémái, mert én nem iszom. Viszont az anyjuk keményen iszik, és nem hajlandó segítséghez folyamodni. Halálra rémültem, amikor egyik este a munkából hazaérve meg-láttam, hogy Denise és a két tizenéves fiunk megittak egy rekesz sört. Mind a hárman részegek voltak. Megtudtam, hogy nem ez volt az első alkalom. Istenem, nem iszom, és mégsem tudom kizárni az alkoholt az életemből. Ennek meg kell szűnnie!

Glenn nem volt többé az a félnék, ideges ember, akinek megismertem. Kész volt arra, hogy sokkal határozottabban konfrontálódjék a feleségével, Denise-szel, mini azelőtt bármikor. Tudta, hogy erőteljesen kell fellépnie, ha meg akarja törni az alkoholizmus ciklusát, mielőtt az rabul ejti a gyerekeit. Végül is kilátásba helyezte, hogy elhagyja az asszonyt - erre már előzetesen felkészült -, ha nem hajlandó segítséget kérni. Ennek hála-sára Denise jelentkezeti a Névtelen .Alkoholistáknál, a két fia pe-dig a Fiatalokú Alkoholisták egyik segítő programjára.

Ha ön alkoholista szülő felnőtt perекé, nagy a kockázata, hogy a családjában állandósítja az alkoholizmus ciklusát, Meg ha. Glennhez hasonlóan, ön nem alkoholista, akkor is jó eséllyel vonzódnak olyan partnerhez, aki viszont az. Amikor ez bekövetkezik, a gyerekei ugyanazzal az alkoholista/megmentő szerepmodellel nőnek fel, mint amellyel ön is. Hacsak nem töri meg a ciklust, nagy valószínűséggel ók is vagy alkoholisták vagy megmentők lesznek.

...Vem *akarok fájdalmat okozni a gyerekeknek*"

A 6. fejezetben mutattam be Hollyt, aki bírósági ítélet révén kerül hozzám, miután feljelentették, mert testileg bántalmazta a kisfiát. Tudtam, hogy a ciklus tényleges megtörése érdekében Hollynak két szalon kell dolgoznia: a múlton és a jelenen. Az első foglalkozásokon szinte kizárólag azokra a technikákra összpontosítottam, amelyek révén a nélkülözhetetlen impulzuskontrollt el tudta sajátítani. Vissza kellett nyernie az irányítást mindennapi élete fölött, ami azt jelentette, hogy uralkodnia kell a haragján, mielőtt készen áll, hogy belekezdjen a gyerekkori fájdalmak feldolgozásának hosszabb folyamatába

Ragaszkodtam hozzá, hogy hetente járjon el a Névtelen Szülők találkozóra, egy erőszakos szülők számára létrejött önszervező csoportba, ahol hathatós támogatást kaphat. A Névtelen Szülők-nél Holly talált egy „szponzort”, akit felhívhatott, ha fennállt a veszély, hogy bántani fogja a fiát. A szponzor ilyenkor beavatkozott, a tanácsaival megnyugtatta Hollyt. sőt esetleg személyesen is felkereste, hogy feloldja a helyzetet.

Miközben Holly a Névtelen Szülők-nél azon dolgozott, hogy a stressz esetén jelentkező erőszakosságán uralkodjon, a rendelőmben más, de párhuzamos utat követtünk. Azt kértem tőle, hogy először tanulja meg azonosítani azokat a fizikai érzeteket, amelyek megelőzik haragos és erőszakos kitöréseit. A haragnak

számos fiziológiai összetevője van. Kimagyaráztam Hollynak, hogy a teste olyan, mint egy barométer, amely jelzi, mi zajlik benne, ha odafigyel rá. Ahogy lolly kezdett ráhangolódni a testi érzetekre, amelyeket jellemzően az erőszakosság előtt tapasztalt, meglepődve fedezte fel, hogy hányat tudott azonosítani:

.Amikor mondta, nem hittem el, de igaz! Amikor dühös leszek, énem, hogy a nyakam és a vállam erősen megfeszül. A gyomrom föl-le jár. Összeszorul az állkapcsom. Gyorsan veszem a levegőt. A szívem hevesen kalapál. A szemembe pedig forró könnyek tolnak.

Ezek a testi tünetek voltak lolly viharjelzései. Elmondtam neki, az ő felelőssége, hogy ezekre odafigyeljen, és elkerülje a vihart. Azelőtt rákiabált a fiára, vagy megütötte őt, hogy a benne lévő hatalmas feszültséget levezesse. Más utat kellett keresnie ezek helyett az automatikus reakciók helyett, ha meg akarta törni az erőszakciklust.

.Azután, hogy lolly megtanulta felismerni fokozódó haragja testi jeleit, ideje volt konkrét, *átgondolt válaszokat* keresni ezekre az érzésekre. Sokat beszélgettünk az átgondolt válaszadás és a reflexszerű reakciók közötti különbségről, ám lollyt olyan régóta vezérelték az indulatai, hogy nagyon nehezen találta ki az új viselkedésformákat. Segítségül megkérdeztem, mit szeretett volna, hogyan reagáljanak a szülei ahelyett, hogy rajta élük ki az erőszakosságukat. Ezt felelte:

Azt kívántam, bárcsak elmennének addig otthonról, amíg megnyugszanak. Sétálhatlak volna egyet a ház körül, vagy valami.

Azt javasoltam, ő is valami ilyesmit tehetne legközelebb, amikor megharagszik. Azán megkérdeztem, még mit kívánt, mit tyenek | szülei, ami rá is vonatkozhat:

vauit. 'Unniuk tízig... magamat ismervit', legyen inkább ötvenig. Megmondhatom a fiamnak, hogy nem akarom bántani, és átküldhelem a mlisik szobába. Vagy felhívhatom a szponzoromat, és beszélgethetek vele, amíg megnyugszom.

Gratuláltam Hollynak, hogy ilyen remek viselkedési stratégiákkal állt elő. Az elkövetkezendő hónapokban nagyon lelkes volt. amiért változtatott azon, ahogy az érzéseit és impulzív viselkedését kezelte. Amikor látta, hogy képes uralkodni magán, és nem volt arra kárhozható, hogy úgy viselkedjék, mint az anyja, készen állt, hogy belekezdjen a nehéz, feladatba: saját gyerekkori traumáinak feldolgozásába.

„Nem hagyom egyedül a gyerekeimet az apámmal”

Janine - akit az apja molesztált, és a rákövetkező húsz évet azzal töltötte, hogy megpróbálta visszaszerezni a szeretetét - az önbizalom újszerű érzését nyerte a konfrontációból. Az egyik csoporttársa megkérdezte, hogyan kezeli a szülei és nyolcéves kislánya kapcsolatát. Janine elmondta a csoportnak, nagyon szigorú szabályokat alakított ki arra nézve, hogy a szülei miként lehetnek együtt az unokájukkal.

Megmondtam nekik hogy semmiképpen nem hagyom velük Rachelt egyedül. Azt mondtam: „Tudod, apa, semmi nem változott. Nem jártál semmilyen terápiára. Ugyanaz az ember vagy, aki megerőszkolt. Miért bíznám rád a lányomat?” Ezután megmondtam anyámnak nem hiszem, hogy képes garantálni Rachel biztonságát. Hiszen otthon volt, amikor az apám engem molesztált.

Janine felismerte, amit sok incestusáldozat nem: azt, hogy a ciklus megtörése egyben azt is jelenti, hogy más gyerekeket is

megvéd az elkövetőtől Az inccslus rejtelmes kényszer. Az agresszor, aki a saját lányát molesztálta, gyakran az unokáival vagy a számára elérhető más gyerekekkel folytatja. Janine nem tudta kiszámítani, vajon az apja folytatja-e inccstuózus viselkedését, ezért bölcsen úgy döntött, óvatos lesz.

Ezenkívül Janine több gyerekkönyvet is vett a lányának, amelyek megtanítják a gyerekeknek, hogy mi a különbség az egészséges szeretet és a helytelen szexuális viselkedés között. Ebben a témában videokazetták is kaphatók Ezeknek az anyagoknak nem az a céljuk, hogy megijessze a gyerekeket, hanem hogy nyugodt légkörben megtanítsa őket olyasmire, amivel kapcsolatban a legtöbb szülő kényelmetlenül érzi magát, de amit minden gyerekek tudnia kell.

Ragaszkodtam hozzá, hogy Janine tegyen még egy bátor lépést a gyógyulás felé:

A családban mindenkinek szólok. Meggyőzőtt, hogy nemcsak Rachelért vagyok felelős, hanem a többi gyerekéért is a családban. Az apám mindegyikükhöz hozzáférhet. Nem mindenki lelkesedik a döntésemért, főleg a szüleim nem. De egyszerűen tudomásul kell venniük Éveken keresztül befogtam a számat, mert azt hittem, ezzel megvédem a családot, de valójában az apámat védtem. De azzal, hogy nem szóltam, a többi gyereket sodortam veszélybe a családban.

Bár Janine felelősen és bátran cselekedett, nem mindenki fogadta hálával az információt. Az inccstussal terhelt családra jellemző, hogy egyes rokonok megköszönik a figyelmeztetést, mások egyáltalán nem hisznek önnek, míg megint mások feldühödnek és hazugsággal vagy a szülei elárulásával vádolják Ugyanúgy, mint a konfrontáció esetében, a többi családtag reakciója nagymértékben meghatározza a velük való jövőbeni kapcsolat jellegét. Egyes családi kapcsolatai megromolhatnak, de

néha ez az ára a percek megvédésének. Ineclus csak a cinkos hallgatásban lehetséges. A ciklus megtörésének létfontosságú része ennek a hallgatásnak I megtörése.

„Bocsáss meg. hogy fájdalmat okoztam”

A mérgező szülők egyik ismérve, hogy nagyon ritkán kérnek bocsánatot, ha egyáltalán valaha is megteszik. Ezért képezi fontos részét a ciklus megtörésének, hogy bocsánatot kér azoktól, akiknek fájdalmat okozott, főleg a gyerekeitől. Talán ezt zavarba ejtőnek találja, vagy a gyengeség jelének tekinti. Esetleg még attól is tarthat, hogy a bocsánatkérés aláássa a tekintélyét, de én azt tapasztaltam, hogy a gyerekek ettől még jobban tisztelik a felnőtteket. Még egy gyerek is érzi, hogy az önként vállalt bocsánatkérés a jellem és a bátorság jele. A szívből jövő bocsánatkérés az egyik leggyógyítóbb hatású cselekedet, amelyei valaha is tehel, hogy a ciklust megtörje.

Ahogy Ilolly feldolgozta erőszaktól terhelt gyerekkora fájdalmait, rájött, hogy bocsánatot akar kérni a fiától. De ugyanakkor félt is tőle. Nem tudta, mit mondjon. Szerepjátékkal segítettem neki. A következő foglalkozáson odahúztam hozzá a széket, és megfogtam mindkét kezét. Megkértem, képzelje el, hogy ő Stuart, a fia. Én játszottam Ilolly szerepét. Arra kértem „Stuartot”, mondja el, milyen érzést vállal ki benne az erőszak

II01.LY (mini Stuart): Anya, nagyon szeretlek, de nagyon félek is tőled. Amikor megőrülsz, és nekem esel, úgy érzem, mintha tényleg gyűlölnél. Sokszor azt sem tudom, mit csináltam. Próbálok jó lenni, de... anya... ne üss meg többé...

Ilolly abbahagyta, a könnyeivel küszködött. Átélt a fia és a saját fájdalmát is. Szerette volna az anyjának elmondani mindazt, amit most a képzeletében a fia mondott neki.

A következő héten sugár/ott az örömtől, amikor eljött Igazából nem volt olyan nehéz bocsánatot kérnie Stuarttól, mint hitte. Csak arra kellett gondolnia, amit ő szeretett volna hallani az anyjától, így beszélt erről:

Azt mondtam neki: „Kicsim, sok fájdalmat okoztam neked, és nagyon szégyellem magam. Nem volt jogom megütni téged. Nem volt jogom szidni téged. Semmi olyat nem csináltál, amiért megérdemelted volna. Nagyon jó gyerek vagy. Miattam volt, drágám, csakis miattam, de most már megkapom a segítséget, amit már régen kellett volna kérnem. Tudod, a szüleim sokat vertek, és nem tudtam, mennyi harag van bennem. Megtanultam, hogyan viselkedjek, amikor bedühödöm, és biztos észrevetted, hogy már jobban visszafogom magam. Őszintén úgy érzem, hogy többet nem foglak megütni. De ha megteszem, azt akarom, hogy menj át a szomszédba, és kéj segítséget. Soha többé nem akarok fájdalmat okozni. Mindkettőnknek rosszat tesz. Nagyon szeretlek, drágám. Bocsáss meg.”

Amikor bocsánatot kér a gyerekeitől, arra tanítja őket, hogy bizának az érzéseikben és az észleléseikben. Ilyenkor azt mondja nekik: „Amiről azt gondoltad, hogy igazságtalanság volt veled szemben, valóban az is volt. Jogosan érezted így.” Ezenkívül azt is megmutatja nekik, hogy még ön is követhet el hibákat, de kész vállalni a felelősséget értük. Ezzel azt közvetíti a gyerekei felé, hogy nem baj, ha hibákat követnek el, ha vállalják értük a felelősséget. A bocsánatkéréssel az igazi szeretetből mutat példát nekik.

Megvan önben az erő, hogy megváltoztassa a gyerekei sorsát. Ha megszabadul a bűntudat, az önutálat és a harag örökségétől, azzal a gyerekeit is megszabadítja. Amikor megtöri a családi sémákat és a mérgező ciklust, felbecsülhetetlen ajándékot ad a gyerekeinek és az ő gyerekeiknek is. Ezzel a jövőt formálja.

EPILÓGUS

A KÜZDELEM ELCSITUL

A *War Games* című filmben az amerikai kormány egyik számítógépét arra programozták, hogy robbantson ki egy globális atomháborút. A komputer átprogramozására tett minden kísérlet hasztalan. Az utolsó pillanatban azonban a számítógép magától leáll, és azt mondja: „Érdekes játszma. Csak úgy lehet megnyerni, ha nem játszunk.”

Ugyanez mondható el arról a játszmáról, amit annyian folytunk mi is: a mérgező szülők megváltoztatásáról. Küszködünk, hogy mindenáron megszeretessük és elfogadtassuk magunkat velük. Ez a harc elszívja az energiánkat, káosszal és fájdalommal tölti meg a napjainkat. Mégis hiábavaló. Csak úgy nyerhetünk, ha nem játszunk tovább.

Itt az ideje, hogy abbahagyja a játszmái, és felhagyjon a küszködéssel. Ez nem azt jelenti, hogy megtagadja a szüleit. Azt jelenti, hogy fél kell hagynia:

- az igyekezetével, hogy jobb közérzete érdekében megváltoztatja őket
- az igyekezetével, hogy kitalálja, mit tehetne a szeretetük elnyeréséért
- a reflexszerű érzelmi reakcióival velük szemben
- az ábrándjaival, hogy majd megkapja tőlük azt a szerelő gondoskodást, amit megérdemel

A mérgező szülők sok felnőtt gyerekéhez hasonlóan ön intellektuálisan tisztában lehel vele, hogy ha eddig nem kapott érzelmi

gondoskodást a szüleitől, akkor valószínűleg már nem is fog. Ám ez a megértés ritkán tevődik át az érzelmek szintjére. Az önben küszködő gyermek valószínűleg még mindig kapaszkodik a reménybe, hogy egy nap a szülei – legyenek bármilyen korlátaik is – meglátják, milyen csodálatos ember, és megadják önnek a szeretetet. Szívet tépő elszántsággal igyekezhet jóvátenni a bűneit, még ha nem tudja is, mi a vád ön ellen, ám amikor visszatér mérgező szüleihez, hogy megkapja a gondoskodást és az elismerést, amit gyerekkorában nélkülözött, olyan, mintha egy üres kúthoz térne vissza, hogy vizet merítsen belőle. A vödört szárazon kell felhúznia.

A küzdelem abbagyása és a továbblépés

Sandy – akit vallásos szülei kíméletlenül ostromoztak az abortusza miatt – hosszú évekig küszködött, hogy megváltoztassa a szüleit. Nagy bátorságra volt szüksége, hogy felismerje, mennyire kilátástalan a reménye, hogy egyszer majd elnyerheti szülei elfogadó szeretetét.

Éveken keresztül azt gondoltam, csodálatos szüleim vannak, és hogy velem van probléma. Nagyon nehezen láttam be, hogy a szüleim nem tudnak szeretni. Tudnak irányítani, kritizálni, büntudatot kelteni bennem, el tudják hitetni, hogy rossz vagyok, de nem tudnak békén hagyni és tisztelni. Aszerint adagolják és vonják meg szeretetüket, hogy szerintük éppen jó vagy rossz vagyok-e. Tudom, hogy ez nem fog megváltozni. Olyanok, amilyenek, és van jobb dolgom is, mint hogy azon igyekezzem, hogy őket megváltoztassam.

Sandy sokat dolgozott, míg megszabadult attól a szükséglettől, hogy istenítsa a szüleit. Konfrontálódott velük az abortuszra

adott reakciójuk miatt, az anyja pedig részben elismerte, hogy nem adott neki annyi támogatást, amennyire szüksége volt. Ám továbbra is lefoglalták Sandy idejét és élelét túlzott követeléseikkel.

Sandy arra kért, segítsék neki kidolgozni néhány választ, amellyel korlátozhatja a szülei látogatásait, a saját elérhetőségét és a kísérleteiket, hogy büntudalkeltéssel és kritikáikkal irányítsák őt. Lássunk néhány választ, amelyei Sandyvel megfogalmaztunk:

- Tudom, hogy sokai jelent a számotokra, ha velem vagyok. I) c most már saját élelem van, és nem vagyok hajlandó a rendelkezésekre állni, amikor csak eszetekbe jut.
- Nem hagyom, hogy még egyszer rám lámadjatok. Jogotok van a véleményetekhez, de nincs jogotok kegyedennek lenni és becsülni engem. Ha elkezdtétek, le foglak benneteket állítani.
- Megértem, hogy ez felzaklat benneteket, de sokkal többször fogok nektek nemei mondani, mint azelőtt. Nem töltök minden vasárnapot veletek. És többet nem vagyok hajlandó úgy fogadni benneteket, hogy előtte nem telefonáltok.
- Tudom, mindez azt jelenti, hogy sok változás fog történni, és tudom, hogy a változás félelmes. De úgy gondolom, ezek egészséges változások. Tudom, hogy a végén jobb lesz a kapcsolatunk.

Sandy valóban átalakította a szülei és közte lévő destruktív interakciókat. Ésszerű határokai szabott tolakodó, irányító viselkedésüknek, úgy, hogy közben nem igyekezett megváltoztatni a szemléletüket és a hiedelmeiket.

A küszködés abbahagyásának az egyik legnehezebb része az, hogy hagyja, a szülei azok legyenek akik Nem kell létlenül tűrnie, amint átgázolnak önön. de ha megpróbálják meg kell tanulnia elviselni a szorongásait és uralkodni a reflexszem reakcióin.

Ahogy Sandy számított is rá, a szüleit nagyon felzaklatta új viselkedése. Nem ismerték el, hogy betolakodnak az életébe, és hogy gyerekként kezelik, de Sandynek már nem volt rá szüksége, hogy elismerjék. A kezébe vette a saját életét. A szülei egy idő után vonakodva elfogadják az új szabályokat.

Sandy sok energiát ölt a szüleivel való küszködésbe. Most, hogy abbahagyta a küszködést, ezt az energiát a házasságára és a személyes céljaira fordíthatta. A férjével időt hagyhat maguknak beszélgetésre, tervezésre, szeretkezésre és arra, hogy megadják a kapcsolatuknak azt a figyelmet, amit igényel. Sandy ezenkívül hozzákezdett, hogy megvalósítsa a célját, és saját virágoltot nyisson. Körülbelül két évvel azután, hogy befejezte a terápiát, kaptam egy szórólapot, amelyen nagy örömmel olvastam, hogy megnyílt „Sandy virágzásonja”.

Lehel, hogy ön továbbra is úgy viselkedik, mintha kicsi és tehetetlen volna, meri arra vár, hogy a szülei engedélyt adjanak a felnőttiségre. Azonban az engedély öntől jön, nem a szüleitől. Amikor igazán túl van a küszködésen, azt fogja tapasztalni, hogy nincs már szüksége rá, hogy szabotálja a saját életét.

A szeretet újradefiniálása

A szerelem nemcsak érzésekből áll. A szeretet viselkedési mód is. Amikor Sandy azt mondta, „A szüleim nem tudnak szeretni”, azzal azt fejezte ki, nem tudják, hogyan viselkedjenek szeretetteljesen. Ha ön megkérdezné Sandy szüleit vagy bármelyik másik mérgező szülőt, hogy szeretik-e a gyerekeiket, a legtöbbjük nyomatékosan azt felelné, hogy igen. Mégis, a gyerekeik sajnos a legtöbb esetben úgy érzik, hogy nem kapnak szerelemt. Amit a mérgező szülők „szeretnek” hívnak, az ritkán jelenti odaadó, gondoskodó viselkedést.

A mérgező szülők legtöbb felnőtt gyereke iszonyú zavarodottságban nő föl azt illetően, hogy mit jelent a szerelem, és mi a kel-

lene erezniük. A szülei a szeretet nevében rendkívül kegyetlen dolgokat tettek velük. Így a szeretetről azt tanulták meg, hogy az valami kaotikus, drámai, érthetetlen és gyakran fájdalmas dolog - valami, aminek érdekében le kellett mondaniuk az álmaikról és a vágyaikról. Nyilvánvaló, hogy nem erről szól a szeretet.

A szerető viselkedés nem nyomja el őni, nem tartja bizonytalanságban, és nem kell önutálatot. A szeretet nem fáj, hanem jó érzés. A szerető viselkedés vigyáz az érzelmi egészségére. Amikor szeretik önt, akkor azt érzi, hogy elfogadják, törődnek önnel, értékelik, és tisztelik. Az igazi szeretet a melegség, az öröm, a biztonság, a stabilitás és a belső béke érzését kelti.

Amint megérti, mi a szeretet, rádöbbenhet, hogy a szülei nem tudták vagy nem tudhatták, hogyan szeressenek. Ez az egyik legszomorúbb igazság, amit valaha is el kell fogadnia. De amikor egyértelműen definiálja és elismeri a szülei korlátait és a veszteségeket, amelyekkel emiatt elszenvetett, kinyitja az ajtót azok előli az emberek előtt, akik úgy szeretik majd önt, ahogy megérdemli: igazán.

Bízzon magában!

Gyerekkorában, mint minden gyerek, a szülei helyeslése és rosszállása alapján állapította meg, hogy ön jó-e vagy rossz. Mivel mérgező szülei helyeslése meglehetősen Ion volt, ez a mérce gyakran arra kényszerítette, hogy feláldozza saját verzióját a valóságról, és olyasmit higgyen el, ami nem tűnik helyesnek az ön számára. Lehet, hogy ezt az áldozatot felnőttkorában még mindig meghozza.

A könyvben ismertetett gyakorlatok segítségével azonban ön fokozatosan elszakad ettől mércétől, amely a szüleiből táplálkozik, és a saját mércéjére hagyatkozik. Megtanul bízni a saját valóságészlelésében. Felfedezi majd, hogy még ha a szülei nem értenek is egyet önnel, vagy nem helyeslik, amit csinál, képes

len elviselni a szorongást, mivel nincs többé szüksége a jóváhagyásukra. Ezzel definiálja önmagát

Erősödő öndefiníciója és függetlensége egyre kevésbé tetszik majd a szüleinek. Ne feledje, hogy a mérgező szülők természetükénél fogva félnek a változástól. A mérgező szülők gyakran mindenkinél nehezebben fogadják el az ön új, egészségesebb viselkedését. Ezért nagyon fontos, hogy bízzon a saját érzéseiben és észleléseiben. A szülei idővel talán elfogadják az új énjét. Talán még felnőttekre emlékeztető kapcsolatot is sikerül kialakítania velük. De az is lehet, hogy a szülei még jobban elsáncolják magukat, és harcolnak a status quo fenntartásáért. Akárhogy is, önön múlik, hogy megszabaduljon a családi viselkedési sémához kötődő destruktív rituáléktól.

Az igazán felnőtté válás nem lineáris folyamat. Lesznek felfelé ívelő és lefelé vivő szakaszok, előre- és hátralépések. Számítson rá, hogy el fog bizonytalanodni, és hibázni is fog. Soha nem szabadul meg teljesen a szorongástól, a félelemtől, a büntudattól és a zavarodottságtól. Senki nem fog. Ám ezek a démonok nem irányíthatják önt többé. Ez a lényeg.

Ahogy egyre inkább ura lesz a szüleivel való múltbeli és mostani kapcsolatának, tapasztalni fogja, hogy a többi kapcsolata, főleg a kapcsolata saját magával, drámaian javul. Szabadon élvezheti, talán életében először, a saját életét.

UTÓSZÓ

Ki fogja be a szülő szájál, ki fogja le a kezei, ki az, aki megállítja, amikor gyalázza, veri, kínozza vagy éppen megerősokolja a gyereket? Ki figyelmezteti, amikor elhanyagolja a gyereket? Vajon ki az, aki megvédi a gyerekeket ezekben a helyzetekben?

Emberi életünk minősége azon múlik mennyire tudunk meg jól élni a kezünkben lévő hatalommal. Ez igaz mind az egyes, mind a kollektív ember tekintetében, (A Jutalom szó ebben az összefüggésben a legágabb és legáltalánosabb értelemben értendő, vagyis minden olyan helyzetre, amelyben egy bármilyen módon erősebb, előnyösebb pozícióban lévő, „hatalmasabb” ember vagy embercsoport gyengébb és ezért kiszolgáltatott emberrel vagy emberekkel áll szemben Mindennapi életünk szinte **minden** mozzanata ilyen helyzetekben zajlik) Nem túlzás azt állítani, hogy dr. Stisan Forward ezzel a művével paradigmaváltás lehetőségét kínálja fel, de legalábbis nagyon fontos első lépést tesz egy talán valamikor globális szemléletváltás felé.

E paradigmaváltás kulcsa az egyén énképének megváltozásában rejlik. A mérgező szülőktől örökölt torz, negatív énkép rányomja bélyegét a többi emberről, a világról, sőt még Istenről alkotott képünkre is és ebből következően a hozzájuk való viszonyunkra. Bizonyítói tény, hogy sokan azok közül, akikkel gyerekkorukban rosszul vagy kegyetlenül bánnak, akik szerelet nélkül és terrorban nőnek fel, inkább felelőtlen és hideg felnőttek, nemritkán éppoly kegyetlen bűnözők, semmint **törvény-** és embert isxtelő állampolgárok válnak. Törvények fölött álló diktátorok (jobbik esetben „csak” korrump politikusok), pszichopaták.

prostituáltak, pedofilek, a természetet és a környezetet leigázó és kizsákmányoló vállalatok versengő, munkamániás, maximalista tulajdonosai és menedzserei (néhány példa a „problémás” esetekre) otthon, a családban „termelődnek”. De ha a mérgező családokban felnövő gyerekekből nem feltétlenül válnak is felelőtlen és aktívan ártó szándékú felnőttek, az elmaradt szülői szeretet utáni éhség behajtja őket újabb és újabb romboló kapcsolatokba és viselkedésformákba, amelyeknek végül a gyerekeik, majd unokáik esnek áldozatul, és ez a folyamat így öröklődik tovább generációról generációra.

A könyv egyik rövid bekezdésében megbillenti a tabut, amelyet a zsidó-keresztény hagyomány és kultúra felállított: a szülők mindenekfeletti, kritikátlan üszletét és elfogadását. F.rrc a tabura épül az a mechanizmus, ahogy az autoritáshoz, a tekintélyhez és általában a saját és mások hatalmához való viszonyunkat és az azzal való bánást tanuljuk. Azáltal, hogy nem áll mellette a gyerekek iránti mindenekfeletti tisztelet és szeretet parancsa, ez a tabu valójában pusztán a szülői hatalom iránti tiszteletre kényszerít, semmint hogy a szülő valódi tiszteletére tanítana. A gyerek a szüleitől tanulja meg, hogyan kell őket tisztelni és szeretni, mégpedig azzal, hogy a szülő kiérdemli, azaz egész egyszerűen megmutatja neki: éppen úgy szereti és tiszteli, annyira „mindenekfeletti”, ahogy ő maga is elvárja a gyerekétől. Azt teszi a gyerekével, amit maga is elvár tőle. Ennek hiányában a gyerekekben a torz énkép mellett a hatalomról és a tekintélyről is torz kép alakul ki. Óriási a különbség aközött, hogy „szeresd és tiszteld anyát és apát, mert mi is szerelünk és tisztelünk”, és aközött, hogy „szeresd és tiszteld anyád és apád, mert a szüleid vagyunk és halalmunk van fölötted”.

A paradigmaváltáshoz, azaz az énkép megváltozásához az első* lépés a belső sérült gyermek felismerése. Alapvető fontosságú, hogy felismerjük gyöngéden magunkhoz öleljük és szeressük ezt a sérült gyermeket. Ennek a mozzanatnak a sérülti önértékelés, a „rossz vagyok”, „használatlan vagyok”, „nem ér

dcmk'k boldogságot", „bűnös vagyok" és még tömérdek negatív érzés és gondolat elengedésében van óriási jelentősége. A bennünk élő sérült gyermek felismerése **nem önsajnálatot jeleni**.

A sérült gyermek felismerése a lelki gyógyulás első mozzanata. Amint ez bekövetkezik, a hatás katartikus. A gyógyító katarzis, a magasabb összefüggésre történő ráérezés az, ami a sérült gyermek felismerését félreérthetetlenül megkülönbözteti az önsajnálattól. Amikor a sérült gyermeket megtaláljuk önmagunkban, a katartikus felismerés részeként feltárni előttünk ártatlanságunk és védtelenségünk.

Lelkünk gyógyulásának első lépése ez. hiszen a katartikus belátás révén meglátjuk saját tisztaságunkat és eredendő jóságunkat. Meglátjuk igazi valónkat, hű képünket, amely már kora gyermekkorunkban eltorzult, Ezt a torz énképet azután végighurcoljuk egészen a felnőttkorba, és ha gyerekeinknek nincs elég szerencsésük, nekik is jócskán kijut belőle.

Hogy miként bánunk a rendelkezésünkre álló hatalommal, egészen pontosan: mire használjuk azt, a gyökerek szintjén, a szüléinktől tanuljuk meg. ezért **ez érzelmi kérdés**. Amikor konkrét helyzetekben erről döntünk, érzelmi döntést hozunk. Következésképpen az érzelmeink fejlettsége, az **érzelmi felnőtségünk** az, ami meghatározza, hogy miként és főképp mire használjuk a hatalmunkat. Az érzelmi felnőtség annyit jelent, hogy a kezünkben lévő hatalom mellé **kép/esek és hajlandók** vagyunk odaillcszteni a kellő mértékű empátiát, együttérzést és felelősséget.

Az embert többek között az erkölcsi érzéke teszi kiváltságos lénnyé. Az erkölcsi érzék teszi őt eredendően jóvá, tehát képesség a jóra. Az ember eredendő jósága nem más, mint az **együtt érző felelősségvállalás** képességét és **kiváltságát**. Ez azt jelenti, hogy az érzelmileg felnőtt ember **örömmel** vállalja a hatalmával járó felelősségei. A felelősséget éli meg kiváltsággént, nem pedig magái a hatalmat, és ezáltal a hatalmat nem a másoktól való elvétel, hanem a másoknak való adás lehelőségének tekinti. Minden esetben ezt jelenti az érzelmi felnőtség.

Az érzelmileg felnőtt ember a kezében lévő kisebb-nagyobb hatalommal folyamatosan kompenzál, a kevesebb hatalommal bírót, a gyengébbet folyton felemeli azáltal, hogy korlátozza önmagát, ezzel teremtve meg az egyenlőséget önmaga és a felelőségére bízott és ezáltal kiszolgáltatott emberek (adott esetben a gyerekei) között. Ezt a fajta hatalomgyakorlást a hatalomgyakorló bizalmát élvező és neki kiszolgáltatott emberek iránti fokozott tisztelet, alázat és felelősségérzet hatja át. A felnőtt módon gyakorolt hatalom tehát egész egyszerűen *az együtt érző felelősséggel korlátozza önmagát.*

Az együtt érző felelősség egészséges lelkiismerettel párosul, ami az eredendő jóság mint kiváltság velejárója. Ahogy a sérült gyermek felismerése nem tévesztendő össze az önsajnálattal, ugyanúgy az egészséges lelkiismeret sem keverendő össze a kóros, önkárosító büntudattal, amely a mérgező családok hagyatéka. Míg az egészséges lelkiismeret az eredendő jóságból fakad, a kóros büntudat az eredendő rosszaság érzéséből ered.

Az ember hatalma – szabad akarata – tehát eszköz ahhoz, hogy a jóra való képességét gyakorolja, azaz odaültsze e mellé a szabad akarat mellé a kellő mértékű együtt érző felelősséget.

Nyugati civilizáciánk és kultúránk, és ezáltal kollektív énképünk is, sajnos az eredendően bűnös ember paradigmájára épül (akinek emellett mindennekfelett és kritikátlanul tisztelnie kell a szüleit), holott éppenséggel az lenne áldásos, ha sérültségünkre és eredendő jóságunkra találnánk rá, és a gyerekeinket (is) tisztelnék kritikátlanul és mindennekfelett. Ezt a perspektívát kínálja fel dr. Susan Forward könyve.

Az érzelmi felnőtté válás folyamatában az egyéni énkép megváltoztatása mellett elengedhetetlen és döntő jelentőségű a szülő-gyerek szimbiózis felbomlása. A szülő-gyerek szimbiózis alapvetően kétféle: pozitív és negatív. A pozitív szimbiózis kötelekrendszerében a gyermek szerető, meleg, boldog környezetben él, amelyben tisztelik és értékesnek ismerik el őt. A szimbiózis minősége alapvetően meghatározza a szülőtől való leválás

sikeréi, egyáltalán azt, hogy létre tud-e jönni a leválás. Minden szimbiózis felbomlása fájdalommal jár, és a gyász folyamatát indítja el. "Ám van egy döntő" különbség a kétféle szimbiózis felbomlása között.

A pozitív szimbiózis felszakadása fájdalmas ugyan, de a leváló gyerek megőrzi a pozitív kötődés és szeretet mintáját, ennek alapján képes újrakötődni, új kapcsolatokban vigasztalódni és szeretetben tovább élni. Ezzel szemben a negatív szimbiózis, amelyben a gyermek a rettegés, a bizonytalanság, a lelki és testi bántalmazás különféle fokaiból és formáiból eredő szenvedés, általában a szeretethiány és a negatív energiák közepette él. Sokkal nehezebben és fájdalmasabban bontható fel. A felnőtt ember lelki szenvedése a negatív szimbiózis problematikájával függ össze. Halmozott nehézségekről van szó.

Egyrészt maga a negatív szimbiózis okozta érzelmi torzítások, másrészt a szimbiózis felbomlásának sokszor szinte elviselhetetlennek tűnő fájdalma, harmadsorban pedig - már amennyiben sikerült túllépni a felbomlás gyötrelmére és áttörni a szimbiózist - a felismerés, hogy az egyén nem hozott magával semmit, aminek hasznát vehetné az immár szabad életben. Hiányoznak a pozitív minták, emlékek, kapaszkodók, amelyekhez válságos helyzetekben az ember odafordulhat vigaszért. Éppen ebben rejlik a helyzet nehézsége. A negatív szimbiózis ugyanúgy kötelékekre épül, mint a pozitív. Mivel az egyénnek szüksége van a kötődésre, a kötődés adta biztonságra, a negatív szimbiózis felbomlásának fájdalma gyakran olyan erejű lehet, ami remire arra készteti az egyént, hogy kapcsolataiban és kötődési mechanizmusában újra és újra élje a negatív, ám megszozott és biztonságos kötelékeket, amelyek a szüleihez fűzik. Tehát nem pusztán arról van szó, hogy a negatív szimbiózisban az egyén negatív sémákat tanul meg, és mivel nem ismer más, ezeket tudja csak használni a későbbi kapcsolataiban. A negatív sémák ismétlésével jóval mélyebben, a gyökerek szintjén, a szülőhöz való kötődést éli újra és újra. Nem egyszerűen a berögző-

dött negatív sémák, „szokások” levetkőzése okozza a nehézséget, hanem a sokkal alapvetőbb, a biztonságot, sőt az egyetlen létező köteléket jelentő kapcsolatok - még ha azok negatívak is - elengedése az, ami az egyént tudattalan rettegéssel tölti el. Hiszen azután csak a halmozott fájdalom vagy éppenséggel semmi nem marad fenn az egyén számára. Ő maga is megsemmisül, persze képletesen, ebben a szakadásban. BI az a mozzanat, amelyben a negatív szülőtől való leválás legmélyebb lényege rejlik, és amely annyira nehézzé teszi ezt az elválást.

Ha az egyénnek mégis sikerül túljutnia a negatív kötelékek felbomlásának fájdalmán, azzal kell szembesülnie, hogy saját értékeit, sőt önmagát újra kell teremtenie. Légüres térbe kerül. Visszalépni már késő, a lélek kitört a föjtogató ördögi körből, de a pozitív, konstruktív minták hiánya bénítólag hat. A léleknek ilyenkor óriási erőre és támaszra van szüksége, hogy a fokozott gyászreakció vissza ne lökhesse a negatív mintákhoz.

Mindennek ellenére természetesen nem lehetetlen a negatív szimbiózis felbontása. Ha sikeres, az egyén megteremtheti az egészséges távolságot a szülei és saját lelke között, ami fizikai érzéssel is párosul. A katartikus szimbiózisatlórés korlátoktól, béklyóktól való szabadulást jelent, ami a test felszabadulását, megkönnyebbülését is eredményezi. A légzés szabadabbá válik, a szív mintha kitágulna vagy inkább kitarulna. Az egyén újraszületik.

A szülővel való szimbiózis mint az ember legmélyebb és legösszetettebb kötelékcrcnszerének felbomlása intenzív gyászfolyamatot indít el. Ha a negatív szimbiózis felbomlása sikeres, még a heves gyász sem lökheti vissza az egyént a negatív kapcsolatokba, ám ha mégis, jóval korábban ráérez a negatív sémákra, és könnyebben változtat helyzetén.

A szimbiózis teljes felbomlása így is éveket vehet igénybe, és elválaszthatatlan a torzult énkép átalakításától. A negatív szimbiózis felbomlása és az énkép megváltoztatása két egymással összefonódó, egymást feltételező folyamata. Ugyanannak a dolognak - az érzelmi felnövésnek - két aspektusát képezi.

A szimbiózis felbomlásának folyamataiban a mérgező szülők-ről alkotóit kép is megváltozik, és e folyamat legvégén, a gyász és a harag kitisztulásával meglátjuk és megértjük törekenységüket és szenvedéseiket. A végső gyógyulás jele a fájdalmat okozó szülők Iránti együttérzés és a velük való megbékélés.

Dr. Susan Forward könyve túlmutat a benne tárgyalt téma keretein, hiszen a gyerekkorban rögzült pozitív és negatív sémák, énkép és hatalomkép elkísérnek bennünket nemcsak a magán-, hanem a társadalmi életünkbe is. Tudásunk, információink, tehetségünk, intelligenciánk, káprázatos tudományos és technikai fejlődésünk, gazdagságunk, családi és Aagy társadalmi pozícióink - röviden: kinek-kinek a kisebb-nagyobb hatalma - pontosan annyit ér, amennyire képesek és készek vagyunk azt adásra és nem elvételre, építésre és nem pusztításra, a környezetünk és a természet óvására és nem kizsákmányolására használni. Ez határozza meg emberi életünk minőségét. Mert az nem kétséges, hogy szabad akaratból korlátlan mennyiséggel rendelkezünk. Hogy ez mire jó, azon múlik, hogy képesek és hajlandók vagyunk-e kigyógyulni sérültségünk-ből, kilépni a szülők árnyékából és megszabadulni az érzelmi infantilizmustól, azaz felismerni eredendő jóságunkat és ezáltal kiváltságunkat, hogy együtt ér-ző felelősséget vállalhatunk az éle-ért, amelyet ajándékba kap-tunk.

Köti György