2019. március 16. - **A gyermekvállalás komoly felelősség, de mi történik akkor, ha úgynevezett mérgező szülők nevelik gyereküket?** Vannak ugyanis szülők, akik – ha adnak is szeretetet – bántanak, ezek a sebek pedig a gyermeket élete végéig elkísérik.

Szülővé váláskor megváltozik az életmód, a fontossági sorrend, ennek élén pedig – jó esetben – a gyermek áll. Nem attól lesz valaki „jó szülő", hogy feladja magát a gyermekéért, de vannak olyanok, akik nem. Akik nem tudtak alakítani az életükön gyermekük születésével, de jelenlétük, személyiségük mérgezi is a gyerekük lelki világát. Gyermekkorunk során, szüleink nagyban felelősek azért, hogy milyen úton indul el érzelmi fejlődésünk. A szülők kis érzelmi magvakat ültetnek el gyermekeikben, melyekre a nevelésnek és a viselkedésmintáknak további hatása van a csírázás és cseperedés szakaszaiban. Nem mindegy, hogy ezek az elültetett magvak a szeretet, az elfogadás, a bizalom, vagy a félelem, szégyen, hazugság és manipuláció magvai. A sokáig tabunak számító témáról, a mérgező szülőkről Susan Forward írt hasonló című könyvében: ő írta le először, milyen következményei lesznek annak, ha szerető szülő helyett szörnyeteg neveli a gyermeket.

A mérgező szülők a direkt bántásoktól kezdve, a rosszul tanult mintákon át többféleképpen árthatnak gyerekeiknek. A szóbeli bántalmazás is lehet a mérgező szülő ismérve. A szélsőséges mértékű és állandó kritikának persze a magyarázata a „nevelő célzat", de itt nem következetes, valódi iránymutatásokról vagy jogos fegyelmezésről van szó, hanem kegyetlen szavakról, dicséret helyett is kritikáról. Az ilyen szülők gyakran maguk szenvednek saját alkalmatlanságuktól az élet valamely terén, és gyermekük kritizálását használják problémáik elfedésére. A gyermekre pedig hat a méreg: a sokszoros gyalázás, szóbeli megszégyenítés és dicséret állandó hiánya miatt túlérzékenység és bizalmatlanság alakul ki bennük, ami egész felnőttkorban is megmarad.

Gyakori jelenség mérgező szülőknél, a háromszögalkotás. Elvált szülőknél gyakoribb, de egész családokban is megfigyelhető ez a határokat összemosó szövetségalkotás. Normál esetben a családon belül jól elkülöníthető a szülők és a gyerekek rendszere, az egészséges családi működéshez elengedhetetlen, hogy ezek a belső határok ne sérüljenek. A háromszögalkotás esetében az egyik szülő a gyerekével lép szövetségre a másik szülővel szemben. Ilyenkor a szövetséget létrehozó szülő a másik szülő ellen hangolja a gyermeket, annak alkalmatlanságáról alkot hamis képet a gyerek fejében. A gyermekben ilyenkor bűntudat, bizalmatlanság és lojalitási kérdések merülnek fel, érzéseivel nehezen küzd meg, ezért sokszor elfojtja őket, ami így belülről mérgezi tovább.

A mérgező szülők nagy csoportját alkotják az alkoholista, szenvedélybeteg szülők. Az alkoholista szülő sokszor érzelmileg elérhetetlen, ráadásul állapota nyílt titok a családon belül: mindenki tisztában van vele, de úgy tesznek, mintha nem létezne. Az állandó titkolózás, tagadás, a kifogások és érzelmi manipulációk egy felnőttben is hatalmas érzelmi káoszt tudnak kelteni, hát még egy gyerekben. Mivel folyamatosan törekszik az alkoholista szülő a normális család látszatának fenntartására, a gyerekben kialakul az a kényszer, hogy saját érzéseinek, észleléseinek valódiságát letagadja. Az alkoholista szülők gyermekei közül sokan maguk is szenvedélybetegek lesznek vagy találnak maguknak szerhasználó párt. Az alkoholista szülők gyerekei felnőttként is szenvednek önbizalomhiánytól, gyakran helyezkednek megmentő szerepbe, gyakran válnak társfüggővé.

A mérgező szülők típusai sokfélék lehetnek, és nehezen sorolhatók tiszta kategóriákba. Sokan közülük is mérgező szülőkkel nőttek fel, és bántásaik sokszor nem is tudatosak, de ettől még megfosztják gyerekeiket a biztonságos kötődéstől és a gondtalan gyermekkortól. A gyerek számára egyik legnehezebb feladat, hogy szüleivel kapcsolatos dühét megélje, az ehhez kapcsolódó bűntudat miatt. Ezért sok mérgező családban nevelkedett gyerekek felnőtt korukra bizalmatlanná válnak, nehezen alakítanak ki bensőséges érzelmi kapcsolatokat, maguk is sokszor nyúlnak a hazugság és manipuláció eszközeihez. A mérgező szülők okozta sebek gyógyítása nehéz, de nem lehetetlen folyamat. Nem eleve elrendelt, hogy a „mérgezés" örökre szól, de a tisztítási folyamat komoly elköteleződést igényel. Ezért, aki mérgező családban is nőtt fel, őszintén hihet abban, hogy ő szeretve szerető szülővé válik majd.
***Horváth Zsófia*** viselkedéselemző írása