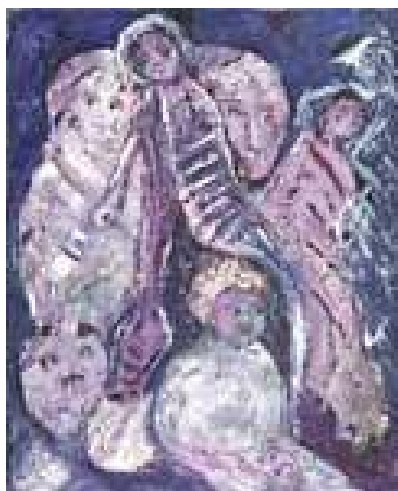


Toksyczni rodzice

„TOKSYCZNI RODZICE” SUSAN FORWARD - urywek



Bolesna spuścizna po toksycznych rodzicach jest udziałem wielu z nas. Przejawia się ona w postaci trudności w układaniu sobie życia z partnerem, w podejmowaniu decyzji i karierze zawodowej, a także w różnych formach depresji. Niektórzy z nas obarczani są brzemieniem wstydu po alkoholizmie w rodzinie, po porzuceniu lub opuszczeniu, znieważeniu fizyczną przemocą. Są wśród nas zarówno dotknięci zbrodnią kazirodztwa jak i subtelnie uwodzeni w dzieciństwie tak, iż nie zdają sobie sprawy z dokonanego na nich seksualnego nadużycia. Wielu ludzi miało rodziców nadmiernie kontrolujących, zachłannych, nadopiekuńczych, którzy udaremniili rozwinięcie skrzydeł, stanięcie mocno na nogach i afirmację własnego ja.

Rodzice toksyczni to rodzice, których można określić mianem tyranów stosujących różne metody nękania swoich dzieci, może to być niszczenie słowem: przeklinanie, wyzywanie, poniżanie, wyśmiewanie, obelgi, obarczanie winą, wypominanie przeszłości, stwierdzanie, że żałują, że dziecko w ogóle się urodziło. Stanowi to często wynik rywalizacji z własnym dzieckiem, szczególnie gdy wkracza ono w okres dojrzewania. Rodzice toksyczni wówczas nie potrafią cieszyć się z sukcesami własnych dzieci, ale ustawicznie starają się być od niego lepsi za wszelką cenę. To rodzice perfekcyjni nie dający dziecku prawa do błędu, stosujący oprócz przemocy werbalnej także przemoc fizyczną, czyli bicie dziecka bez względu na faktyczne przewinienia czy ich brak, tłumaczenie własnych napadów agresji tysiącem problemów, czy ranienie dziecka poprzez nie reagowanie na krzywdy wyrządzone przez drugiego z rodziców czyli tzw. tyrania pasywna. W rodzinach toksycznych często czułość i miłość przeplatana jest przemocą, co powoduje dezorientację i nieumiejętność rozpoznawania prawdziwych emocji, nienawiść dziecka do samego siebie, obarczanie siebie winą za napady agresji rodzica, zamknięcie się w sobie i obrona rodzinnej tajemnicy.

Rodzice nieadekwatni, niedojrzali sprawiają, że dziecko musi przejąć ich obowiązki, role, czasem następuje wręcz odwrócenie ról – dziecko daje wsparcie emocjonalne rodzicowi, staje się matką swojej matki, lub ojcem swojego ojca. W wyniku tego zostaje ono okradzione z dzieciństwa, staje się nad wiek dojrzałe, i na ile początkowo może się to wydawać urocze „jaki ten chłopiec jest dojrzały, mądry...!” ono nie ma szans rozwinąć się emocjonalnie.

Toksyczny rodzic to także rodzic nadmiernie kontrolujący. Kontrola jednak nie musi oznaczać tylko bezpośrednich nacisków, czy jawnej lustracji każdego ruchu dziecka. Może być zakamuflowana przez dobre intencje. Rodzic może kontrolować mówiąc, że robi to tylko dla dobra dziecka, może także uważać, że nacisk to jedyna możliwość by dziecko zrobiło coś naprawdę dobrze. Może wreszcie uciekać się do manipulacji swoim dzieckiem, by to zgodziło się wyręczać rodziców z ich obowiązków, by udowodniło, że potrafi coś zrobić, a tym samym, by poświadczyło, że może coś zrobić dla ukochanego rodzica. Mogą to być niewielkie sprawy jak rezygnacja z wakacji ze względu na prośby rodziców, czy podejmowanie decyzji tak, by nie zrobić im przykrości. Wszystko to jednak nawet pod przykrywką dobrych zamiarów sprawia, że często już nawet dorosłe dziecko pozostaje ubezwłasnowolnione, bez własnej tożsamości, bez własnego zdania i możliwości wyboru.

Alkoholizm, także może stać się pretekstem dla toksycznych działań rodziców. Nieustanne zaprzeczanie problemowi alkoholizmu w rodzinie, piastowanie rodzinnej tajemnicy, tak by nie wyszła ona na jaw, bezustanna i bezpodstawna wiara w możliwość naprawienia przeszłości i obarczanie dziecka obowiązkami przekraczającymi jego możliwości to najczęstsze znamiona jakie pozostawiają po sobie rodzice – alkoholicy. Gdy dołożyć do tego także robienie z dziecka „kumpla do picia”, bądź zrzucanie na niego wszelkiej odpowiedzialności za każdy rodzinny problem, wynikiem tego typu działań może stać się zaszczepienie u dziecka braku zaufania wobec osób je otaczających, a także braku wiary w szczęśliwe zakończenie nie tylko koszmaru dzieciństwa.

Większość rodziców mówi czasami coś uwłaszczającego własnym dzieciom. Jeśli nie zdarza się to często, nie pozostawia w psychice dziecka trwałych śladów. Znieważające są, natomiast, częste napaści słowne, w których przedmiotem jest wygląd dziecka, jego inteligencja, umiejętności czy też wartości jako istoty ludzkiej. Często nawet

nie zdajemy sobie sprawy, że nazywanie dziecka „leniem”, „fajtlapą”, „złośliwcem”... sprawia, że ono właśnie takie się staje. Wielu rodziców skrywa słowną tyranie pod maską opiekuńczości. Dla usprawiedliwienia okrutnych i oczerniających uwag używają takich argumentów jak: „Próbuję pomóc ci stać się lepszym człowiekiem” lub „Świat jest bezwzględny, a my uczymy cię jak w nim żyć”. Ponieważ ten rodzaj tyranii przybiera ochronną maskę wychowania, dorosłemu dziecku jest szczególnie trudno uznać jej destrukcyjny wpływ.

Najgłębsze jednak rany pozostawia po sobie przemoc innego rodzaju, przemoc seksualna, kazirodztwo, przemoc która do niedawna stanowiła temat tabu, a do dziś jest traktowana jako coś szczególnie ohydneho i odrażającego. Jest to temat kłopotliwy ze względu na funkcjonujące wokół niego mity. Susan Forward w swojej książce przytacza kilka z nich, są to stwierdzenia, że:

- kazirodztwo zdarza się rzadko,
- kazirodztwo zdarza się tylko w rodzinach biednych lub niewykształconych, albo też w odizolowanych, prymitywnych wspólnotach,
- kazirodzy napastnicy są społecznymi i seksualnymi zbrojcami,
- kazirodztwo jest reakcją na deprywację seksualną,
- dzieci – zwłaszcza nastoletnie dziewczynki – są uwodzicielskie i przynajmniej po części są odpowiedzialne za to, że są napastowane,
- większość historii o kazirodztwie jest nieprawdziwa; tak naprawdę są one fantazjami pochodzącymi z seksualnych tęsknot dziecka,

W rzeczywistości jednak problem kazirodztwa nie jest odosobniony w tzw. toksycznych rodzinach. Nie jest on wyjawiany często ze względu na to, że napastnicy dopuszczający się kazirodztwa korzystają z pogroźek, by zapewnić sobie milczenie ofiary. Do najczęstszych pogroźek należą:

- Jeśli powiesz, zabiję cię.
- Jeśli powiesz, zbiję cię do krwi.
- Jeśli powiesz, mama się rozchoruje.
- Jeśli powiesz, ludzie pomyślą, że zwariowałaś.
- Jeśli powiesz, nikt ci nie uwierzy.
- Jeśli powiesz, mama będzie bardzo zła na nas.
- Jeśli powiesz, znienawidzę cię do końca życia.
- Jeśli powiesz, wyślą mnie do więzienia i nie będzie komu utrzymać rodziny.

Dziecko skrzywdzone w ten sposób przez własnego rodzica zostaje trwale zranione na długie lata. Nie potrafi zaznać i zrozumieć prawdziwej miłości, czuje odrazę przed seksem, a każde pozytywne uczucia wokół niego mogą, że czuje się źle. Stając się dorosłym dziecko zdaje sobie sprawę z ogromu krzywdy jakiej doznał od własnych rodziców i nie potrafi wymierzyć im odpowiedniej kary, która mogłaby być adekwatna do zadanych mu ran. Susan Forward twierdzi, że mimo tak wielkiego spustoszenia jakie doświadczenie kazirodztwa dokonały w psychice dziecka, jest ono najzdrowszym członkiem rodziny, w której pojawił się ten problem. Inni jej członkowie bowiem bądź przyzwalają na to barbarzyństwo, bądź przykrywają na to oczy chcąc zachować homeostazę i ładny obraz faktycznie chorej rodziny.

Co zrobić, by wyzwolić się spod nacisku i wpływu toksycznych rodziców? II część książki Susan Forward odpowiada na to pytanie. Autorka prezentuje w niej różne sposoby terapii, które stosuje, by pomóc osobom ciemionym przez własnych rodziców. Zwraca uwagę na to, że by móc uleczyć swój ból nie konieczne jest przebaczenie swym rodzicom. Konieczne natomiast jest stawianie czoła problemowi, uznanie swojej niezależności, samookreślenie siebie, obarczanie odpowiedzialnością tego, kto faktycznie jest odpowiedzialny. Uwieńczeniem procesu terapeutycznego jest konfrontacja, która często stanowi punkt zwrotny i jest momentem, który ostatecznie pozwala zerwać z toksyczną przeszłością i budować zdrową przyszłość. Proces terapeutyczny komplikuje się, gdy wśród toksycznych doznań dzieciństwa znalazły się doświadczenia kazirodztwa. Leczenie w tym przypadku obejmuje wiele etapów, aby stało się skuteczne Susan Forward stosuje różne techniki terapeutyczne jak: pisanie listów (do agresora, milczącego partnera, siebie – jako zranionego dziecka), pisanie bajek, odgrywanie kierowanej przez terapeutkę psychodramy.

Książka „Toksyczni rodzice” jest to książka, którą autorka adresuje przede wszystkim do osób, które wychowały się w toksycznych rodzinach. Poprzez naświetlanie problematyki chorej, nieadekwatnej rodziny, a także dzięki prezentacji autentycznych historii osób borykających się z tym problemem. Autorka w sposób dostępny zwraca uwagę na trudy i niewdzięczny temat problemów wewnątrz pozornie moralnych rodzin. Stanowi to zdecydowany atut książki. Kolejnym atutem jest na pewno obrazowość i emocjonalność języka, którym książka jest napisana. Sprawia on, że lektura staje się pretekstem do głębszych przemyśleń dotyczących problemu toksycznych rodzin. Sposób prezentacji wyników terapii, które autorka prowadziła wśród swoich pacjentów, a także sam opis technik terapeutycznych pozwala wierzyć w możliwość wyleczenia z ran jakie nieadekwatni rodzice zadają dziecku. Książka napisana jest w sposób przejrzysty. Podzielona jest na dwie części. Każda z części podzielona jest na rozdziały i podrozdziały, sprawia to, że treści przeczytane przez autorkę są klarowne i jasno wyjaśnione. Książkę tą warto przeczytać gdyż zwraca uwagę na problemy wewnątrz rodzin i stanowi uzupełnienie książek, które prezentują obraz rodziny adekwatnej, zdrowo funkcjonującej.

