

Anna Gdula

Susan Forward, Craig Buck, *Toksyczni rodzice. Jak się uwolnić od bolesnej spuścizny i rozpocząć nowe życie?*, Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca 2011, s. 360.

Recenzowana publikacja stanowi wynik wieloletniej pracy terapeutycznej jednej z najbardziej znanych amerykańskich psychoterapeutek – Susan Forward, w której zajmuje się ona problematyką przemocy rodziców wobec dzieci oraz relacjami zachodzącymi między ludźmi w różnych płaszczyznach, kontekstach i odniesieniach. Autorka należy do zwolenników krótkoterminowej terapii skupiającej się na zmianie destrukcyjnych wzorców zachowań – nie leczy objawów, ale uzdrawia ich źródło, co w efekcie prowadzi do uwolnienia się od traumy przeszłości. Psychoterapeutka uzmysławia jak trudno dostrzec i zrozumieć człowiekowi, że jego stosunki z rodzicami w istotny sposób wpływają na jego obecne życie i poczucie bezpieczeństwa.

Książka opiera się na doświadczeniach osób, z którymi Forward spotkała się w swojej pracy terapeutycznej, a które wychowywały się w rodzinach toksycznych, pełnych przemocy, braku zrozumienia i szacunku wobec najbliższych. Autorka posługuje się przykładami ze swojej praktyki zamieszczając fragmenty listów pochodzących ze swoich kartotek, przepisane relacje z nagranych kaset bądź własne notatki. Historia każdej z osób ukazuje mechanizmy działające w rodzinach toksycznych: mit rodzica doskonałego, wypieranie, beznadziejną nadzieję, racjonalizację oraz wytłumaczenie.

Publikacja dzieli się na dwie części: *Toksyczni rodzice* oraz *Ku zmianie*. W pierwszej przedstawione są różne typy toksycznych rodziców oraz sposoby, w jakie rodzice ranili lub nadal ranią swoje dzieci. Jej zrozumienie przygotowuje czytelnika do lektury drugiej części, w której zaprezentowano techniki zachowań umożliwiające odwrócenie relacji w związkach z toksycznymi rodzicami, wyzbycie się własnego bagażu emocjonalnego oraz uzyskanie wolności tak, aby życie skrzywdzonego człowieka stało się jego własnym, bezpiecznym życiem.

Toksyczni rodzice - to rodzice, którzy sprawiają, że ich rodzina funkcjonuje w sposób destrukcyjny. Uzależniają oni całkowicie swoje dzieci od siebie i nie pozwalają im żyć normalnie. Zaszczepiają w nich wieczną traumę, poczucie znieważenia, poniżenia i nie przestają tego robić nawet wówczas, kiedy dzieci są już dorosłe. Powodują ich emocjonalne wyniszczenie. Toksyczni rodzice często sami nie mogą zaspokoić potrzeb dziecka, oczekują i wymagają, aby to właśnie dzieci troszczyły się o zaspokojenie ich, rodziców potrzeby.

Pierwsza część książki ukazuje różne typy toksycznych rodziców: począwszy od „idealnych”, a skończywszy na nieadekwatnych, kontrolerach, al-

koholikach, stosujących przemoc fizyczną, psychiczną i seksualną. Dopóki człowiek wierzy, że ma idealnych rodziców, dopóty czuje się bezpieczny. Stara się tłumaczyć samemu sobie emocjonalne bądź fizyczne ataki toksycznych rodziców poprzez przyjęcie za nie odpowiedzialności lub wyparcie ze świadomości, udawanie, że pewne zdarzenia nigdy nie miały miejsca. Niejednokrotnie w dorosłym człowieku, który był źle traktowany, a teraz odnosi sukcesy, nadal żyje małe, przerażone i bezsilne dziecko, niepozwalające cieszyć się tym, co osiąga.

Nieadekwatni rodzice to „złodzieje” dzieciństwa traktujący dziecko jako coś niewidzialnego. Rodzice ci nie dostrzegają potrzeb i uczuć dziecka, a zrzucają na nie odpowiedzialność rodzicielską. Pod tak presją staje się swoim własnym rodzicem bądź rodzicem dla własnego rodzica. Nie ma kogo naśladować, szanować, od kogo się uczyć. Obowiązki złożone na barki dziecka okradają je z dzieciństwa, a niedojrzali i nieadekwatni rodzice pozbawiają je zasobów psychicznych i pozytywnych wzorów rozwoju emocjonalnego.

Nadmierna kontrola i nadopiekuńczość rodziców niosą ze sobą negatywne skutki dla rozwoju dziecka. Żyje ono w ciągłej potrzebie odwoływania się do rodzicielskiej rady i kontroli. Na skutek tego rodzice nie przestają się wtrącać, manipulować, dominować i układać życia dziecka według własnego uznania. Dominacja często przybiera formę podstępnej maskowanej postacią pozorowanej troski. Dorosłe dzieci kontrolujących rodziców mają problemy z patrzeniem na siebie jako na istoty oddzielone od rodziców. Nie potrafią odróżnić własnych potrzeb od potrzeb rodziców, czują się bezradne.

Dzieci alkoholików, podobnie jak dzieci nieadekwatnych rodziców, często czują się niewidzialne, są bite, szarpane, wykorzystywane seksualnie przez najbliższe im osoby, bądź są świadkami przemocy seksualnej w domu. Na dziecko zrzuca się odpowiedzialność za to, co się dzieje w rodzinie, obarcza się je winą za alkoholizm rodzica, zmusza do nieustannego zaprzeczania temu co ma miejsce w domu. Dziecko niejednokrotnie staje się dla toksycznego rodzica „kumplem” do picia. Czując się winne, ukrywa ono swoje uczucia, wycofuje się i staje bardziej samotne. Większość dzieci, które przebywają w rodzinie z problemem alkoholowym, obcuje każdego dnia z wyuczoną bezradnością swoich mam – żon alkoholików lub ojców – mężów alkoholików. Dziecko przestaje wierzyć w szczęśliwe zakończenie koszmaru dzieciństwa. Trzy najistotniejsze zasady, na których opiera się funkcjonowanie opisywanej rodziny to: nie mów, nie ufaj i nie odczuwaj.

Jednym z najbardziej traumatycznych zjawisk opisywanych przez Autorkę stanowi zjawisko przemocy w rodzinie. Najczęściej przybiera ono cztery formy: przemocy fizycznej, znęcania psychicznego i emocjonalnego, wykorzystywania seksualnego oraz zaniedbywania. Dom staje się rodzinnym piekłem, od którego nie ma ucieczki. Wielu rodziców wierzy, że kara fizyczna stanowi jedyny skuteczny sposób przekazywania zasad moralnych i norm zachowania. Inni natomiast posiadają dzieci tylko dla jednego celu – znęcania się nad nimi. Dziecko to łatwy cel ataku, rozładowania napięcia nerwowego, ponieważ nie

może odpowiedzieć atakiem i łatwo można je zastraszyć. Maltretowane, pozbawione bezpiecznego miejsca, w którym mogłyby się schronić przed aktywnością tyrana, nie mają żadnego obrońcy, który by je ochronił. Sponiewierane ciało dziecka obciążone „rodzinną tajemnicą” pozbawia je nadziei na uzyskanie pomocy emocjonalnej, ponieważ zmuszane jest do ciągłego milczenia.

Blizny fizyczne znikają znacznie szybciej niż te zadane przez słowa - obelgi, a dziecko znieważone słownie czuje się bardzo samotne. Niszczenie słowem przybiera dwie formy: są to ataki bezpośrednie, otwarte, złośliwie poniżające dziecko oraz bardziej wyrafinowane, polegające na uszczypliwości, sarkazmie, obraźliwych przewiskach i upokorzeniach. Toksyczni rodzice wyzywają dzieci od głupich, złych, brzydkich, czasami nawet mówią, że żałują, iż w ogóle przyszły na świat. Dziecko stara się bronić przed kolejnymi ciosami ze strony rodziców poprzez nieśmiałość i nieufność. Toksyczni rodzice często nie potrafią cieszyć się sukcesami swoich dzieci, obserwować wzrostu ich kompetencji i zdolności. Są natomiast przerażeni ich postępami, bowiem przybierają one dla nich postać rywali, wręcz wrogów. Dlatego też, ukrytym celem ich poczynań jest takie zabezpieczenie się, aby dzieci nie mogły ich przewyższyć. W rezultacie doprowadza to do tego, że dzieci odnoszące sukcesy doświadczają strasznego poczucia winy i przez to stają się jeszcze bardziej nieszczęśliwe.

Najbardziej okrutnym i zaskakującym doświadczeniem człowieka, jak pisze Forward, jest kazirodztwo. Zdradza ono samą istotę dzieciństwa - jego niewinność oraz podstawowe zaufanie dziecka do rodzica. Kazirodztwo należy do zjawisk, o których niewiele się mówi, ponieważ stanowi to temat wstydlivy, niewygodny i skrywany zarówno przez ofiary, jak i oprawców. W książce odnajdujemy kilka fałszywych mitów (stereotypów) dotyczących kazirodztwa:

- o kazirodztwo zdarza się tylko w rodzinach biednych lub niewykształconych, albo też w odizolowanych, prymitywnych wspólnotach;
- o kazirodzczy napastnicy są społecznymi i seksualnymi zбочeńcami;
- o dzieci - zwłaszcza nastoletnie dziewczynki - są uwodzicielskie i przynajmniej po części są odpowiedzialne za to, że są napastowane;
- o większość historii o kazirodztwie jest nieprawdziwa; tak naprawdę są one fantazjami pochodzącymi z seksualnych tęsknot dziecka;
- o dzieci znacznie częściej są napastowane przez obcych, niż przez kogoś, kogo znają.

Większość rodzin, w których popełniono kazirodztwo zachowuje pozory normalności przez całe lata, gdyż napastnicy korzystają z pogroźek, zapewniających im milczenie ofiary. Do najbardziej powszechnych należą:

- o jeśli powiesz, zabiję cię;
- o jeśli powiesz, mama się rozchoruje;
- o jeśli powiesz, ludzie pomyślą, że zwariowałaś;
- o jeśli powiesz, nikt ci nie uwierzy.

Dziecko będące ofiarą kazirodztwa czuje się plugawe, złe, zepsute, odpowiedzialne za to, co się dzieje. W ten sposób okrada się dziecko z seksualności, która w takiej sytuacji wiąże się z niezatartym wspomnieniem bólu, zdrady oraz doznaniem psychologicznej izolacji. Psychoterapeutka uważa jednak, że dziecko, które stało się ofiarą kazirodztwa jest, paradoksalnie, najzdrowszym członkiem rodziny. To właśnie ono ma najpełniejszy obraz prawdy, dźwiga rodzinną tajemnicę, doznaje emocjonalnego bólu, by utrzymać mit dobrej rodziny i jako pierwsze szuka pomocy, co stanowi oznakę nie tylko zdrowia, ale również ogromnej odwagi. Rodzice z kolei uciekają od odpowiedzialności i konfrontacji z rzeczywistością.

Druga część książki przedstawia techniki oraz strategie zachowań służące zmianie destrukcyjnych wzorców życia oraz umożliwiające zranionemu człowiekowi stać się takim, jakim od zawsze pragnął być. Praca nad uzyskaniem kontroli nad własnym życiem pomaga odkryć nowe możliwości kontaktowania się z rodzicami oraz innymi ludźmi, określić samego siebie oraz sposób, według którego można normalnie żyć, a także odnaleźć pewność siebie i poczucie własnej wartości. Autorka zwraca uwagę, że aby poczuć się lepiej i zmienić swoje życie, osoba skrzywdzona wcale nie musi przebaczyć toksycznym rodzicom. Zbyt często bowiem „przebacz i zapomnij” oznacza „udawaj, że to się nie stało”. Ofiara musi nauczyć się własnego samookreślenia, którego składnikami są: wrażliwość, niedefensywność, wyrażanie własnego zdania – uczenie się słów „nie”, „nie mogę” oraz przerzucenie odpowiedzialności na barki rodziców, czyli tam, gdzie rzeczywiście powinna ona spoczywać. Dopóki osoba skrzywdzona będzie obarczała winą siebie, dopóty będzie cierpiała z powodu wstydu i nienawiści do samego siebie i znajdowała sposoby na samoukaranie.

Według Forward ostatnim i najważniejszym etapem procesu terapeutycznego jest konfrontacja. Polega ona na rozprawieniu się z bolesną przeszłością i trudną terażniejszością (stawienie czoła rodzicom, przezwyciężenie własnego strachu, powiedzenie im prawdy, określenie rodzaju stosunków, jakie osoba skrzywdzona chce z nimi utrzymywać). Konfrontacja przybiera formę pisania listów lub odważnego i rozważnego stanięcia twarzą w twarz z rodzicami. Bez względu na to co podczas niej się wydarzy, konfrontacja prowadzi do niezależności i ofiara zawsze wychodzi z niej zwycięsko, ponieważ miała odwagę ją przeprowadzić.

Proces terapeutyczny komplikuje się, gdy wśród toksycznych doznań dzieciństwa znalazły się doświadczenia kazirodztwa. Leczenie w tym przypadku obejmuje trzy etapy: oburzenie, żal i uwolnienie. Techniki stosowane w tej terapii to pisanie listów (do agresorów, drugiego rodzica, siebie jako zranionego dziecka, współmałżonka lub sympatii oraz każdego ze swoich dzieci), napisanie „bajki” o swoim życiu oraz odgrywanie psychodramy. Wraz z pisaniem listów i odgrywaniem ról, również ćwiczenia grupowe są głównymi krokami na drodze do zrzucenia z siebie piętna ofiary.

Książka *Toksyczni rodzice* adresowana jest przede wszystkim do osób, które nie potrafią same wyzwolić się z niszczącego działania ich rodziców. Autorka prezentując autentyczne historie skrzywdzonych jednostek, wnikliwie naświetla problematykę zagrożeń w najmniejszych grupach społecznych - rodzinach. Wskazówki zawarte w publikacji pozwalają dokonać zmiany umiejscowienia źródeł negatywnych ocen. Tkwią one tak naprawdę nie w nas samych, ale w rodzicach, co sprzyja uwolnieniu się od bolesnej spuścizny przeszłości oraz rozpoczęciu nowego życia. Uczą one ufać swojej własnej percepcji. Pomagają odkryć, że nawet wtedy, gdy rodzice nie akceptują naszego zachowania, to już nie potrzebujemy ich potwierdzenia, ponieważ nauczono nas samodzielnego samookreślenia się.

Recenzowana praca stanowi poważny i przekonujący impuls do głębszych przemyśleń na temat problemu toksycznych rodziców i krzywdzonych dzieci, a więc i niejednokrotnie wstydliwych, skrywanych uwarunkowań poczucia bezpieczeństwa jednostek. Opis przedstawionych technik terapeutycznych i wyników terapii pozwala uwierzyć w realną możliwość wyleczenia ran zadanych dziecku przez toksycznych rodziców.

Na zakończenie pragnę zauważyć, iż zastanawiający jest fakt umieszczenia Craiga Bucka wśród autorów publikacji. W treści książki nie ma bowiem żadnych odniesień do jego badań, poszukiwań, czy choćby jakichkolwiek opinii. Ale ta kwestia pozostanie pewnie tajemnicą zarówno Susan Forward, jak i wydawcy...