

BIBÓK BEA

Ellopott felnőttkor

Az infantilizáció jelensége
– a visszatartó nevelés következménye
a határproblémás családokban

Libri

The background of the cover is a vibrant, fiery red and orange sky. A large, dense flock of birds is flying across the sky, creating a sense of movement and depth. In the lower center, a silhouette of a person stands on a large, dark, rounded rock, with their arms outstretched. The overall mood is dramatic and evocative.

BIBÓK BEA

Ellopott felnőttkor

Az infantilizáció jelensége
– a visszatartó nevelés következménye
a határproblémás családokban

Libri
Kiadó

Első kiadás

© Bibók Bea, 2024

© Libri Könyvkiadó, Budapest, 2024

Minden jog fenntartva.

Borítókép © Mina Mimbu/Arcangel

Felelős kiadó és szerkesztette Gyuricza Eszter Kézirat-előkészítő

Kiss Béla A szöveget gondozta Balázs Piroska Műszaki
szerkesztő Széplaki Gyöngyi Borítótervező Oláh Gábor

Az elektronikus verziót az eKönyv Magyarország Kft. készítette

www.ekonyv.hu

ISBN 978-963-604-512-8

A könyvben idézett esetek valós példákon alapulnak, de a könyv szerkesztése során mindig változtattunk rajtuk annyit, hogy a valóságban ne lehessen azokat, akikről szó van.

TARTALOM

ELŐSZÓ

AZ INFANTILIZÁCIÓ LÁTHATÓ KÖVETKEZMÉNYEI A MINDENNAPOKBAN

Gyermeki gondolkozás és időmenedzsment

Felnőtt testben gyermeki lélek

A szimbiózis vizuális megjelenése

Folytonos aggodalom

A pénzügyi tudatosság hiánya

Túlzott kötődés az elhunyt szülő tárgyaihoz A gyerek mint a szülő életének meghosszabbítása Emberek helyett tárgyakhoz fűződő patológiás kötődés

A PSZICHOSZOCIÁLIS FEJLŐDÉS SZAKASZAI

Csecsemőkor – az ösbizalom korszaka

Kisgyermekkor – kezd kialakulni az autonómia Játszókor – az önállóság megtapasztalása Kisiskoláskor – a pozitív

önértékelés kialakulása Kamaszkor – az öndefiníció kora

Fiatal felnőttkor – az önálló felnőttlét Érett felnőttkor – az

életközepi válság mumusa Az anyaság és az életközepi válság

Újratervezés idősebb korban – válás

Időskor – a végső leltár nyugalma

A BENNTARTOTT GYEREKEK

Parentifikált és infantilizált gyerekek Szimbiotikus kapcsolat szülő és gyermek között Állandó kapcsolódás mint

szorongásoldás Pán Péter-szindróma – az örök gyerekek

Elakadás – a gyermeki és a felnőtt minőség közötti különbség

Réka története

László története

Bogi története

Szülők, akik idealizálják a gyermeküket

A KÖTÖDÉS FONTOSSÁGA – ÚGY SZERETSZ, AHOGY KISGYERMEKKÉNT MEGTANULTAD

A biztonságosan kötődő párkapcsolata

A szorongó-ambivalens párkapcsolata

A szorongó-elkerülő párkapcsolata

Szorongó-ambivalens módon kötődő anyák

Anyák, akik a segítségnyújtás ürügyén próbálják magukhoz

láncolni a gyereküket Anyák, akik számára a főzés az élet

értelme Gyermekkorukban parentifikált anyák

Anyák, akik kompetens felnőttkorukban válnak gyermekké A

szorongó-elkerülő vagy nácisztikus szülők Szülők, akik

számára a pénz az isten

Érzelmi zsarolás és büntudatkeltés mint az infantilizáció

eszközei A határhúzás fontossága

Bántalmazó szülők – gyerekek, akik elvesztik a létezés

jogosultságát Szexuális abúzus a határproblémás családokban

A terápia mint lehetőség

CSALÁDI SZERVEZŐDÉSEK A HATÁRPROBLÉMÁS CSALÁDOKBAN

Különböző családi struktúrák

Egészséges határrendszerrel élő család

A férfi, aki szimbiózisban él az anyjával Az apa nem vált le a

saját édesanyjáról, ezért az anya az egyik gyermekét

infantilizálja, a másikat parentifikálja Sem az anya, sem az

apa nem vált le az édesanyjáról Mindkét szülő szorongó-

ambivalens kötődésű, ezért összeolvadnak Klánok, akik a

családon belül felszámolják a határokat, kifelé viszont

várfalakat építenek A határproblémás családok jellemzői

Az alvás problematikája a diffúz határokkal rendelkező családokban
Harmónia a gyereknevelésben és a párkapcsolatban
Amikor a gyermek az édesanya tudattalan vágyát képezi le
Az együtt alvás pszichoszexuális következményei
Válás a határproblémás családokban
A határok fontossága válás esetén
Szülői túlfeltés és túlkompenzálás

A HATÁRPROBLÉMÁK KÖVETKEZMÉNYEI

Határproblémákra visszavezethető függőségek
Pornófüggőség
Szexfüggőség
Társfüggőség a függővel való együttélés során
Határproblémákra visszavezethető egészségi problémák
Nőgyógyászati betegségek
Prosztataproblémák és merevedési zavar
Colitis ulcerosa, súlyosabb esetben Crohn-betegség
Meddőség
Étkezési és túlsúlyproblémák

JÓL KAPCSOLÓDNI

Az egészséges felnőtt-felnőtt kapcsolat
A meghitt, bensőséges, érett kapcsolatok jellemzői
Nyílt kommunikáció
Játszmamentesség
Öröm és fájdalom
Közös problémamegoldás
Saját jóllét
Különbözni a másiktól
Motiváció és inspiráció
Szexualitás
A függő kapcsolatok jellemzői
Az összeolvadás nem intimitás
A kapcsolat, amely úgy funkcionál, mint egy rózsaszín

tundrabugyi A valódi, mély kapcsolódás hiánya
Passzív-agresszív kommunikáció
Polarizáció
Féltékenység
Túlzott impulzivitás
Miért nem működik a szex az összeolvadásban?
Hogyan kerüljük el a függő kapcsolódást?

ZÁRSZÓ

ELŐSZÓ

Kedves Olvasó!

Feltetted már magadnak a kérdést, hogy jól éled-e az életedet? Megfogalmaztad már azt, hogy bármennyire nem érzed, a rendelkezésedre álló idő, amit önazonosan kellene élned, egyre fogy? Mindenki arra vágyik, hogy önmagáért szeressék, értékeljék, hogy valódi tartalommal megtöltött életet éljen, hogy igazi szeretetkapcsolatok vegyék körül. Ugye te sem szeretnél túl későn ráeszmélni arra, hogy rosszul bántál magaddal, és nem a saját életedet élted? Úgy érzed, hogy a legfontosabb szeretetkapcsolatodban manipulálnak, érzelmileg zsarolnak vagy bántalmaznak? Ha így van, képes vagy megértéssel és empátiával fordulni önmagad felé? Éreztél már mardosó bűntudatot amiatt, mert nem a szüleid elvárásai szerint élsz, hanem az önazonos életre szavazol?

Ne feledd, egy életed van, amit kötelességed olyan kapcsolatokkal és érzelmekkel megtölteni, amelyek a fejlődésedet szolgálják, amelyek táplálják a lelked, és amelyek miatt úgy érzed, érdemes élned. Azzal, ahogyan önmagaddal bánasz, a gyermekeidnek is megtanítod, hogyan bánjanak önmagukkal. Azért írtam ezt a könyvet, hogy megértéssel teli felismeréseket hozzon számodra.

Ebben a könyvben egy olyan jelenségről írok, amely nagyon sok magyar családot érint. Ez az a jelenség, amikor a szülő túlzott szeretetével és öncélú gondoskodásával nem engedi felnőni a gyermekét, azaz infantilizálja. Ilyenkor a gyermekhez való viszonyulás nem áll összhangban a gyermek életkorával,

ezáltal visszatartó, infantilizáló nevelés valósul meg.

Mindennek a következményei csak jóval később tudatosulnak, leginkább akkor, amikor a szülők már megterhelőnek érzik az életkor szerint már felnőtt, de még gyermeki érzelmvilággal rendelkező gyermek igényeit. Gyakran találkozom ennek a fordítottjával is, amikor a gyermek ugyan kompetensnek érzi magát, de az infantilizáció miatt mégsem tud leválni a szülőkről, azaz „bennragad” a családban, benntartott gyermekké válik, mert a szülő túlzott szorongásból fakadó bűntudatkeltése megbénítja. Ezek a fiatalok leginkább akkor keresnek meg, amikor már több sikertelen párkapcsolaton is túl vannak, és szeretnének változtatni. A terápia hatására aztán döbbenetesen szembesülnek azzal, hogy tulajdonképpen a szülői kapcsolat tartja őket fogva.

Ez a könyv arról szól, hogy mi okozza a családon belüli infantilizálást, azaz kiskorúsítást, illetve mi az oka annak, amikor a szülő válik követelőző gyermekké. Ezt a problémát rendszerszintű megközelítésben, tehát a családban mint rendszerben fennálló transzgenerációs dinamikákon keresztül tárgyalom.

Pszichológusként, párterapeutaként számtalan olyan problémával találkozom, amely a túlféltő vagy érzelmileg éretlen szülők visszatartó nevelésére vezethető vissza. Ezek a szülők tulajdonképpen úgy lopják el a gyermekük felnőttkorát, hogy nem is tudják, milyen károkat okoznak. Az előző könyvemben, az *Ellopott gyermekkorban* azokról a felnőttekről írtam, akiknek a szülei nem engedték, hogy megéljék a saját gyermekkorukat, tehát túlságosan hamar fel kellett nőniük. Éppen ezért túlzott felelősségvállalással élnek felnőttként is: ez maximalista és hatékonyságra törekvő, másokat örökösen megmentő működésmódban manifesztálódik, amiben aztán egy idő után kiégnek. Most ennek az ellenkezőjéről írok: azokról a felnőttekről, akiknek a szülei nem engedték, hogy érzelmileg

felnőjenek, és akikhez a szüleik felnőttkorukban is úgy viszonyulnak, mintha éretlen kiskamaszok, rosszabb esetben egészen kicsi gyerekek lennének. Féltik őket, aggódnak értük, és gyakran olyan tudattalan üzeneteket közvetítenek feléjük, hogy ne nőjenek fel, mert a szülőknek az ad biztonságot, ha a gyermekeik mindig a közelükben maradnak.

Az így nevelkedett gyerekek felnőttként gyakran szétszórtak, kényelmesek, káoszban élnek, rumlis a környezetük, és sokszor még negyven-ötven évesen sem érnek révbbe. Sajnos az egész gondolkozásukra jellemző, hogy nem tudnak határok között működni. Képtelenek betartani az időhatárokat, késnek, sodródnak, csak úgy elvannak, nincsenek terveik, nem halad az életük, mintha megállt volna az idő. A környezetükben is érzékelhető a káosz, mert pont úgy működnek, mint a kisgyerekek: megengedik maguknak, hogy ne pakoljanak el, hogy felelőtlenül bánjanak a pénzzel. Gyakori, hogy „Jó lesz ez még valamire!” felkiáltással gyűjtögetnek, aminek következtében a garázsban, fészerben, rosszabb esetben a lakásban hegyekben állnak a használhatatlan lomok, amelyektől képtelenek megválni. Nem képesek a rendszerszintű gondolkodásra, mert a neveltetésük során abban a korszakban, amikor a gondolkozás fejlődik, olyan hatások érték őket, amelyek miatt a rendezetlenség, az adott pillanatban meghozott ad hoc döntések váltak számukra biztonságossá és megnyugtatóvá.

Biztosan ismersz olyan embert, aki minden hétvégén a szüleinél ebédel, vagy olyat, aki mindenről beszámol a szüleinek, s naponta órákat beszélgetnek telefonon vagy a családi chatcsoportban, így a családtagok mindent tudnak egymásról. Ezekben a családokban nincs „én”, csak „mi” létezik. Gyakori, hogy állandóan egészségi problémákkal küzdenek, és hogy a markáns tünetek ellenére sem akarnak orvoshoz fordulni és megoldást találni a bajra. Már-már az az ember

érzése, mintha átok ülne rajtuk. Az egész gondolkozásukat átlengi egy hiedelemrendszer, amely nélkülözi a felelősségvállalást.

Lehet, hogy már régen elmúltál harmincéves, de még együtt élsz a szüleiddel. Tudom, drágák az albérletek, de hidd el, a valóságban mélyebb érzelmi oka is van annak, ha még nem költöztél el otthonról: könnyen lehet, hogy az édesanyád visszatartotta az érzelmi fejlődésedet, így a túlféltés és aggodalmaskodás miatt nem volt lehetőséged megküzdeni a leválást. Talán még kisgyermeki érzelemvilágban élsz, hiszen a szüleid ezt igénylik, és ezt várják el tőled, miközben mindent elkövetnek, hogy ne költözz el.

Tartasz tőle, hogy túl sok pornót nézel, mert nem jönnek össze a párkapcsolataid? Hiszen sokkal egyszerűbb névtelenül online szexuális életet élni, mint a valóságban, mivel így nem kell felelősséget vállalnod, és nem kell megmutatnod magad az ismerkedés során, ami félelmetes érzés számodra. Ha elolvasod ezt a könyvet, akkor megérted, hogy lehet, mindennek háttérében az édesanyáddal való függő kapcsolatod áll, és a pornónézés számodra eszköz, hogy egy kis autonómiához juss. Az infantilizáló anya-gyermek kapcsolatban ugyanis gyakran jelennek meg olyan függőségek, mint a túlevés, az alkohol-, a drog-, az online-játék- vagy a pornó-, esetleg szexfüggőség. Ezekben a függőségekben az érintettek gyakran a ki nem elégített autonómiaszükségletüket élik meg gyermeki módon: „Most végre azt csinálom, ami jólesik nekem, és addig, amíg én akarom!”

A könyvben olyan határproblémás családi kapcsolódásokról is írok, amelyek mérgezően hatnak a már felnőtt gyermek életére, és párkapcsolat esetén a társra is. Utóbbi ugyanis gyötrődhet és tehetetlennek érezheti magát egy olyan párkapcsolatban, ahol a másik megbonthatatlan kötelékben áll a szüleivel. Ha neked is olyan párod van, aki nem tud határt

húzni a szülei felé, akkor jó eséllyel előfordult már, hogy az anyósod váratlanul beállított hozzátok, és ha ezt szóvá tetted, akkor megsértődött. Lehet, hogy a szomszédban laktok, és a párod szüleinek is van kulcsa a lakásokhoz, ami téged nagyon zavar, a párod azonban nem érti, miért lenne ez probléma, hiszen ő megszokta és természetesnek tartja a gyakori találkozásokat.

Ha a szülők magukhoz láncolják a gyereket annak ellenére, hogy már felnőtt, az kihat a már felnőtt gyerek életére, mentális és fizikai egészségére, párkapcsolatára, szexualitására, az egész világról alkotott képére, szokásrendszerére, határokhoz való viszonyulására, egyszóval az egész gondolkodására. Ezek a szülők gyakran maguk is érzelmileg éretlenek, s éppen ezért a kapcsolódás minősége is éretlenné válik. Ők mindent elkövetnek azért, hogy a gyermekük ne nőjön fel, ne váljon le, ne hagyja őket „egyedül”.

Párterapeutaként jó néhány olyan párral dolgozom, akiknek az életét megkeseríti valamelyikük szülője, mert a gyereknek ki kell találnia és ki kell elégítenie a szülő igényeit és a szükségleteit, ellenkező esetben érzelmi büntetésben lesz része. Ilyenkor a szülő válik gyermekké, és elvárja, hogy a felnőtt, függetlenedni akaró gyereke aggódjon érte, és mindent elintézzon helyette. Mivel nem felnőtt a személyisége, lehetetlen mindezt felnőtt módon megbeszélni vele. Ez a viselkedés aztán negatívan hat a már felnőtt gyerek párkapcsolatára és szexualitására is. Hiszen hogyan lehetne úgy önfeledten szerelmeskedni, ha attól tartunk, anyuka vagy apuka bármikor betoppanhat? Hogyan lehetnénk felnőtt szexuális partnerek az ágyban, ha a mindennapjainkat gyermekként éljük? Hogyan élhetnénk autonóm életet, ha a szüleink a fejünk fölött laknak a ház felső szintjén? Ezekre a kérdésekre mindig vannak racionális válaszok, a valóságban azonban arról van szó, hogy ezek a jelenségek a család határproblémás szerveződésére

vezethetők vissza.

Ha valaki nem válik le a szüleiről, akkor ez az egész gondolkodására és a párkapcsolati érettségére kihat. Az infantilizált, visszatartott vagy benntartott gyerekek gyakran ösztönösen olyan társat éreznek szimpatikusnak, akik felé nem lehet véglegesen elköteleződni, ezért gyakran távkapcsolatban vagy szeretői kapcsolatban élnek. Ha mégis sikerül komoly tartós párkapcsolatot létesíteniük, akkor állandóan egyensúlyozni kell a szülők igényei és a párkapcsolat szükségletei között, és folyamatos szemrehányás lesz az osztályrészük: „Nem hagyhatsz cserben!”, „Kötelességed, hogy gondomat viseld!”, „Látom, felőled már a temetőben is lehetnék!” Mivel ezekben a családokban a határok átjárhatóak, a fiatal két tűz között él. Szorongást és félelmet él át, mert tudja, hogy a szülei mindenképpen megsértődnek, a párja pedig számon fogja kérni őt, hogy miért nem állt ki mellette.

Az *Ellopott felnőtt*korban írok az infantilizálás folyamatáról és következményeiről: hogyan érzik magukat a gyerekek a családban, mi jellemzi az ilyen szülő-gyerek kapcsolatát, milyen társ lesz egy benntartott gyermekből, és milyen párkapcsolatokat hoz létre. Részletezem a jellemző párkapcsolati és szexuális nehézségeket, amelyek állandósulhatnak, ha a pár nem kér segítséget. Írok arról is, amikor két infantilizált felnőtt alkot egy párt, és ebben a „rózsaszínű tundrabugyi” kapcsolatban, amely kényelmes, meleg, de egyáltalán nem szexi, a felek úgy élnek, mint két egymást ölelő plüssmaci: sülve-főve együtt vannak, és sajnos gyakori, hogy nem alakul ki közöttük egészséges párkapcsolati dinamika.

Szót ejtek arról a nagyon hosszú és feldolgozatlan gyászfolyamatról is, amely az érzelmileg éretlen anya és a benntartott gyermek kapcsolatának következménye. Ilyenkor az anya halála után megtartják a használati tárgyait, és sokszor

úgy él a család, mintha az anya még mindig köztük élne.

Ez a könyv az infantilizáció gyakran előforduló jelenségének az okairól, mindkét oldal érzelmeiről és nehézségeiről, valamint az érzelmi zsarolás jelenségéről is szól. Céлом, hogy támpontokat és megoldási lehetőségeket adjak ahhoz, hogyan lehet másként élni, és másként viszonyulni a már felnőtt gyermekünkhöz, hogyan lehet örülni annak, amikor a gyermekünk képezzé válik az önálló, felnőtt életre, tehát leválik rólunk, és autonóm, független felnőtt lesz belőle. Ez a könyv jó sorvezető a leendő anyukáknak és apukáknak vagy a már szülővé vált fiataloknak, hogy megvalósulhasson a rendszerváltás, és ők már ne adják tovább a generációkon átívelő destruktív mintázatot.

Fontosnak tartom hangsúlyozni, hogy ezt a könyvet nem a szülők ellen írtam! Nem arra biztatom a már felnőtt gyerekeket, hogy hanyagolják el a szüleiket, hanem annak érdekében ragadtam tollat, hogy mind a szülő, mind a gyermek a családi rendszer szintjén megérthesse, valójában mi is történik a családban, és összefüggéseiben lássák mindazt, ami számukra ugyan természetes, mégis sok kapcsolati, családi és egészségi probléma okozója.

Bízom abban, hogy a kötet hatására értő és megtartó párbeszéd indulhat meg szülő és gyermek között annak érdekében, hogy megértsék egymást. Bízom benne, hogy a ki nem mondott sérelmek, a büntudat, a sértődöttség, a csenddel verés, a hibáztatás, a félreértések helyett tudatosabb és érettebb, mindkét fél számára élhetőbb és szerethetőbb kapcsolódás jöhet létre a szülő és a gyermek között, ami a hátralévő időben egészen más minőségű kapcsolatot eredményezhet. Ráadásul az ő kapcsolatukban bekövetkező fejlődés hatással lehet a következő generáció gondolkozására is, és így van rá esély, hogy nem adják tovább a saját gyermekeiknek azokat a gondolkozási mintákat, amelyeknek

következménye az infantilizáló nevelés.

A könyv célja az is, hogy ne fájdalmas és szorongással teli dinamika jellemezze a szülő-gyermek kapcsolatot, hanem biztonságos, megtartó, őszinte kapcsolat jöhessen létre. Bízom abban, hogy a könyv elolvasása után érthetővé válnak a tudattalan folyamatok, így ez lehet a változáshoz vezető út első lépése. Így a már felnőtt gyermeknek nem kell tojáshéjon lépkednie, a szülőnek pedig nem kell naponta átélnie a csalódottság, a mellőzöttség és a magára hagyottság érzését amiatt, mert a felnőtt gyermeke a saját életét éli. Fontos cél, hogy a szülők eljussanak oda, hogy büszkék legyenek önmagukra, hiszen életképes gyermeket neveltek fel, aki képes az önálló életre. Bízom abban, hogy ez a könyv sokak számára teszi majd érthetővé a saját életüket, működésüket és párkapcsolatukat.

Van egy 76 000 főt számláló Facebook-oldalam, amelyet azért hoztam létre, hogy azok az emberek is kapjanak segítséget, akik nem tudnak terápiára járni. Ez az én társadalmi felelősségvállalásom. Napi szinten két posztot teszek közzé párkapcsolati és szexuális témában. Büszke vagyok arra, hogy hatalmas élet folyik az oldalamon, konstruktív, érdemi párbeszéd zajlik. Azért határoztam el, hogy könyvet írok az infantilizáció jelenségéről és a határproblémás családi szerveződésekről, mert a Facebook-oldalamon az ezekhez a problémákhoz kapcsolódó posztok alatt vérre menő viták alakulnak ki. Bár próbáltam ezen a felületen is elmagyarázni az összefüggéseket, úgy éreztem, nagyobb terjedelemben kell beszélni ezekről a jelenségekről, hiszen az érzelmi éretlenség, amely mindezek háttérében áll, generációról generációra öröklődik.

Bízom benne, kedves olvasó, hogy miután elolvastad ezt a könyvet, úgy érzed majd, kaptál egy szemüveget, amelynek a segítségével tisztábban láatsz, és megérted, hogy valójában

mindaz, ami gyermekként természetes és biztonságos számunkra a családban, sokszor a felnőttkori problémáink fő forrása. Bízom abban is, hogy ez a könyv párbeszédre ösztönzi a már felnőtt gyerekeket és a szüleiket, ezáltal jobbá válhat a kapcsolatuk, és ennek eredményeként a felnövekvő generáció jobb minőségű életet élhet.

Jó olvasást kívánok!