

TOXIKUS SZÜLŐK

GYÓGYULÁS A NARCISZTIKUS
SZÜLŐI BÁNTALMAZÁSBÓL



SHAHIDA ARABI

A TOXIKUS KAPCSOLATOK SZERZŐJE

ÉDESVÍZ

TOXIKUS SZÜLŐK

GYÓGYULÁS A NÁRCISZTIKUS
SZÜLŐI BÁNTALMAZÁSBÓL



SHAHIDA ARABI

A TOXIKUS KAPCSOLATOK SZERZŐJE



ÉDESVÍZ KIADÓ
BUDAPEST

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
Shahida Arabi / *Healing the Adult Children of
Narcissists* Originally published by SCW Archer
Publishing, 2019

Fordító
Fehér Zsuzsanna

Szerkesztő
Kósa Éva

Olvasószerkesztő
Kütsön Nikolett

Copyright © Shahida Arabi 2019
Hungarian translation © Fehér Zsuzsanna, 2024
Hungarian edition © Édesvíz Kiadó Kft., 2024
Cover design © Édesvíz Kiadó Kft., 2024
Minden jog fenntartva.

*A könyv – a kiadó írásos jóváhagyása nélkül – sem
egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy
közölhető, semmilyen formában és értelemben,
elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a
nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a
hangoskönyvet, bármilyen internetes közlést, a
fénymásolást, a rögzítést vagy az információrögzítés
bármely formáját.*

ÉDESVÍZ KIADÓ, BUDAPEST

Felelős kiadó: Novák András igazgató Műszaki

vezető: Ortutay Judit Tördelő: Skiathos Visuals

A borítót készítette: Goart Design Bt.

Elektronikus formátum

Békyné Kiss Adrien

EPUB ISBN 978-963-507-584-3

MOBI ISBN 978-963-507-585-0

Kedves Olvasó!

Az Édesvíz Kiadó célja megalakulása, 1989 óta, hogy útmutatást, támaszt, kihívást nyújtson azoknak, akik a tudatos önismeret és önfejlesztés egész életen át tartó útjára léptek. A Kiadó csapata azóta is minden nap azon dolgozik, hogy megtaláljuk és megjelentessük azokat a könyveket, amelyek céljai elérésében (vagy keresésében) leginkább segítik Önt.

Ahogy az élet minden területén, könyvkiadói hivatásunkban is a megújulás, az innováció az egyik legfontosabb szempont.

Elkötelezettek vagyunk a nyomtatott és az elektronikus könyvkiadásban egyaránt. Ezért használjuk ki az ebook kínáلتa lehetőségeket is: ezzel a XXI. századi technikával környezetkímélőbben és az Ön számára is olcsóbban tudjuk eljuttatni Önhöz azt, amit szeretne, mint a nyomtatott verzióval. Ráadásul a régi, boltokban talán már nem is kapható könyveinket digitálisan ismét megtalálhatja.

Az olvasás élménye és szeretete az Édesvíz Kiadó hitvallása: legyen az nyomtatott vagy elektronikus, megvásárolt vagy illegálisan letöltött. Lényeg, hogy az Üzenet, a Könyv eljusson Önhöz.

Ugyanakkor mire Ön ezeket a sorokat olvassa, addigra akár ezernél is több órányi munkánk és jelentős kiadásaink vannak a megjelentetésben.

Ezért hálásan megköszönjük, ha könyvünket illegális letöltés helyett megvásárolja, és ezzel hozzájárul Kiadónk

fenntartásához és további könyvek kiadásához. Cserébe mi igyekszünk minden kiadványunkat egyre könnyebben és olcsóbban elérhetővé tenni az Ön számára.

Szívesen fogadunk minden visszajelzést, amelyet megfontolva még többet tehetünk azért, hogy Ön, kedves Olvasó, elégedett legyen Kiadónkkal és könyveinkkel.

Köszönjük együttműködését!

Jó olvasást kíván:

Novák András
alapító tulajdonos

Kapcsolat:

szerkesztoseg@edesviz.hu

www.edesviz.hu

*Vajon a narcisztikus szülők adnak bármi jót a világnak?
Persze. Olyan gyerekeket, akik megpróbálják meggyógyítani
a világot, amit a szüleik el akartak pusztítani.*

Shahida Arabi

Tartalom

A szerző megjegyzése

Bevezetés

ELSŐ RÉSZ

A NARCISZTIKUSOK FELNŐTT

GYERMEKEINEK TRAUMÁJA

Öt káros hazugság – Mit tanulunk a narcisztikus szülőktől?

A narcisztikusok gyermekei – Láthatatlan háborús zóna

A trauma rekonstruálása – A narcisztikusok felnőtt

gyermekei és a trauma ismétlődése Milyen érzés? – A

narcisztikus visszaélés komplex trauma

Saját szavakkal – Narcisztikusok felnőtt gyermekeinek

beszámolóit a bántalmazás tüneteiről és utóhatásairól Mit

mondanak a terapeuták? – Szakvélemények a

gyermekkori narcisztikus bántalmazásról MÁSODIK RÉSZ

A NARCISZTIKUSOK FELNŐTT GYERMEKEINEK KAPCSOLATAI ÉS SZERELMI

ÉLETE

Hét jellegzetes viselkedés – A narcisztikus szülők

nevelésének eredménye Szeretetbombázás – A szakaszos megerősítés erőteljes hatása

Másképp szeretünk? – A narcisztikusok gyermekeinek kilenc jellemzője A szingliség ereje – Öt erőteljes gyógyító előny a bántalmazó gyermekkor után HARMADIK RÉSZ

ANYÁK ÉS APÁK

Anyaproblémák – A narcisztikus anya nyolc jellemzője

Apagondok – Narcisztikus apák lányai

NEGYEDIK RÉSZ

A BELSŐ GYERMEK GYÓGYÍTÁSA ÉS

REPARENTIZÁLÁSA

Az érzelmi köldökzsinór elvágása – A kapcsolat megszüntetése vagy korlátozott kapcsolattartás a mérgező szülőkkel A belső gyermek gyógyítása – Reparentizálás

Gyógyító eljárások – Milyen módszerekhez fordulhatnak a narcisztikusok felnőtt gyermekei?

ÖTÖDIK RÉSZ

GYAKORLATOK A NARCISZTIKUSOK

FELNŐTT GYERMEKEI SZÁMÁRA **Belső**

részeid elnevezése – Ismerd meg és nevezd el az alteregókat!

Szerep-ének – A szerepcsere és az igazi én

A megfelelési kényszer – Hogyan küzdhetsz ellene?

Méltatlanság-érzés – Az imposztorszindróma leküzdése

Hangolódj rá a belső gyermekre – Kérdések, amelyeket

feltehetsz neki A düh – Miért haragszik a belső
gyermeked?

Veszteségek – Kapcsolódás a gyászhoz

Kommunikációs készségek – Hogyan bánj a nehéz
szülőkkel?

A randevúzás szabályai – Egészséges távolságtartás

Az elszigetelődés leküzdése – Közösségek és támogatók

keresése Megküzdés és érzelmi szabályozás – Készségek,

képességek gyakorlása Az igazi én támogatása – Tizenegy
önirányító tevékenység

A gyógyulás útján – Mit javasolnak sorstársaiknak a
narcisztikusok felnőtt gyermekei?

Hibásnak érzed magad? – A narcisztikus szülők
gyermekeinek szuperképességei *Jegyzetek*

A szerző megjegyzése

Ez a könyv esszék és regeneráló gyakorlatok gyűjteménye narcisztikus szülők empátikus, felnőtt gyermekei számára. Öt fő részre tagolódik, és az a célja, hogy az olvasó többet tudjon meg a gyermekkori narcisztikus bántalmazásról, illetve ezeket az információkat gyakorlattá tegye a felépülés és a gyógyulás útján.

BEVEZETÉS

A könyv bevezetője alapos és átfogó betekintést nyújt a narcisztikus szülők, jellemző vonásaik és taktikáik világába. Emellett feltárja az ilyen típusú szülői magatartás hatásait is. 733 olyan felnőtt felmérési eredményeit olvashatjuk, akik narcisztikus szülőkkel nőttek fel, és nagyvonalúan felajánlották a történeteiket, a meglátásaikat, és hozzájárultak könyvem elkészítéséhez.

ELSŐ RÉSZ: A GYERMEKKORI TRAUMA HATÁSAI

Az 1. rész esszéket tartalmaz arról, hogyan hat a gyermekkori trauma az agyra, valamint arról, hogy a narcisztikusok

gyermekai hogyan kezelik a kapcsolatokat felnőttkorukban. Ebben a részben nagy hangsúlyt kap a trauma újrájátszása: hogyan tesznek minket a kora gyermekkorban szerzett sebeink felnőttkorban fogékonyá a bántalmazásra, és hogyan törhetjük meg ezt a kört. Az első rész végén terapeuták és túlélők leírásából is képet kaphatunk a bántalmazó gyermekkor utóhatásairól és a tapasztalt tünetekről.

MÁSODIK RÉSZ: SZERELEM ÉS KAPCSOLATOK

A gyűjtemény második részében a narcisztikusok felnőtt gyermekeiről írok, és arról, hogyan boldogulnak a szerelemben és az egyéb emberi kapcsolataikban. Egyértelmű, hogy a narcisztikusok felnőtt gyermekei „másképp szeretnek”, mivel számtalan problémával küzdenek a kapcsolatokban, beleértve a szüleikre nagyon hasonlító partner, a bizalmi problémák és bizonyos kötődési stílusok megjelenését.

HARMADIK RÉSZ: NARCISZTIKUS APÁK ÉS

NARCISZTIKUS ANYÁK

A gyűjtemény harmadik része betekintést nyújt abba, milyen is az, ha narcisztikus az anyánk és az apánk. Tartalmazza a népszerű *Apagondok* sorozatomat, amely kifejezetten a narcisztikus apák lányaira összpontosít, ami a jelenleg elérhető szakirodalomban alultárgyalt téma.

NEGYEDIK ÉS ÖTÖDIK RÉSZ:

- A BELSŐ GYERMEK GYÓGYÍTÁSA ÉS REPARENTIZÁLÁSA.
- KÜLÖNFÉLE GYÓGYMÓDOK NARCISZTIKUSOK FELNŐTT GYERMEKEI SZÁMÁRA.
- GYAKORLATI MÓDSZEREK A GYÓGYULÁSHOZ.

A negyedik és ötödik rész a belső gyermek gyógyítására és reparentizálására összpontosít. Ezek a részek mélyrehatóan vizsgálják a narcisztikusok gyermekei számára elérhető speciális (hagyományos és alternatív) gyógymódokat. Gyakorlati módszereket kínálnak a narcisztikusok felnőtt gyermekeinek a belső gyermekükkel való kapcsolatteremtéshez.

Az ötödik rész gyakorlatai arra szolgálnak, hogy segítsenek a narcisztikusok felnőtt gyermekeinek olyan gyakori nehézségek megoldásában, mint a megfelelési vágy leküzdése, a munka a belső gyermekkel, a gyászmunka, az elszigetelődés leküzdése, a narcisztikus bántalmazás utáni randevúzás, a düh elfogadása, az érzelemszabályozási készségek és még sok más.

Ezek a fejezetek azt is tárgyalják, hogyan lehet megszakítani a kapcsolatot egy mérgező szülővel, és kommunikációs tippeket adnak azoknak, akik ezt nem tehetik meg. Emellett bemutatják azokat az életvezetési készségeket is, amelyekre szükségünk van a felépülés útján, valamint a narcisztikusok felnőtt gyermekei által már birtokolt „szuperképességekről” olvashatunk, amelyeket a lehető legjobb élet érdekében találékonyan kiaknázhathatnak. Ezeket a készségeket mérgező emberek gyakran használják a narcisztikusok felnőtt gyermekeivel szemben, ám ezek ugyanazok az erősségek,

amelyeket ők maguk is felhasználhatnak arra, hogy megszabaduljanak a mérgező emberektől, és életük a szabadság, a siker és a béke jegyében teljen.

A könyvben az általam megkérdezett 733 válaszadónak, akik narcisztikus szülő mellett nőttek fel, valamint az általam megkérdezett terapeutáknak a meglátásait is megtalálod. Egyes esszék végére feltáró kérdéseket is írtam, hogy segítsék jobban összegezni a főbb tanulságokat.

Bár ezt a gyűjteményt a legjobb az elejétől a végéig elolvasni, tetszés szerint használhatod – a számodra legfontosabbnak ítélt részekre ugorhatsz, de kezdheted az elején is. Azt javaslom azonban, hogy mindenképpen olvasd el a bevezetést, és szánj időt az utolsó néhány fejezet elolvasására, mivel ezek a könyv legfontosabb részei.

Remélem, hogy a kötet tájékoztat, inspirál és megerősít majd. A narcisztikusok empatikus felnőtt gyermekei elképesztően erősek, rugalmasak, és nagyon sokat tudnak adni ennek a világnak.

Bevezetés

Állandó üresség és magány. Az az átható érzés, hogy soha nem vagy biztonságban, nem vagy elég jó, nem vagy értékes. Gyerekkorodban ritkán érezted, hogy megértenek, meghallgatnak, vagy elismerik, hogy jogosak az érzéseid. Elhanyagoltak, bántalmaztak, bűnbakká tettek, és lekicsinylően összehasonlítottak másokkal. Mindig mindenkinek megpróbálsz megfelelni, és nem vagy jóban önmagaddal. Túlteljesítesz, vagy sabotárod magad, hogy vagy túlzottan bizonyíts, vagy tudat alatt bizonyítsd a szüleid „igazát”. A benned tátongó űrt destruktív viselkedésformákkal igyekszel kitölteni. Mérgező kapcsolatok, barátságok vagy olyan helyzetek mintája ismétlődik az életedben, amelyekben úgy érzed, hogy felnőttként is kihasználnak. Önpusztítás, függőség és kényszeres viselkedés jellemezhet, valamint a tanult tehetetlenség érzése a jövővel szemben. Ha ezek ismerősen csengenek, akkor lehet, hogy a szüleid narcisztikusak.

A narcisztikusok gyermekei abban az érzésben nőnek fel, hogy nem igazán tartoznak sehová. Beléjük ivódik az a meggyőződés, hogy valami nincs rendben velük. Külső „megmentőt” keresnek, aki megszabadítja őket a mély fájdalomtól. Ennek eredményeképpen a bántalmazók könnyedén bebocsátást nyernek az életükbe a

szeretetbombázással, átmenetileg átváltozva fényes páncélban érkező lovaggá. Az értéktelenség, a „hibás vagyok” érzése ütötte mély sebek miatt a narcisztikusok gyermekei még jobban belegabalyodnak a komplex traumák hálójába.

Újra és újra olyan helyzetekben találják magukat, melyekben a traumáik újrajátszódnak – olyan barátokkal, partnerekkel mind a magánéletben, mind a munkában, akik feltűnően hasonlítanak a gyermekkori mérgező gondviselőikre. A felnőtt gyermekek érzik, hogy állandó káosz és működésképtelenség, önszabotázs és önpusztítás tartja fogva őket, anélkül, hogy tudnák, miért. Sokan egy életen át zaklatástól szenvednek, ami megerősíti és bebetonozza a gyermekkorukban tanult egészségtelen hitrendszerüket.

A narcisztikusok felnőtt gyermekeinek identitása töredezetté válik, és a gyógyulásuk nagy része abból áll, hogy megtalálják a teljességhez vezető utat. Nagyon sok belső munkára és gyógyulásra van szükség mind testi, mind pszichés szinten, hogy visszanyerjék „igazi énjüket” – azt az ént, amely rejtve maradt a sok gyermekkori sérelem mögött.

MI A GYERMEKKORI NARCISZTIKUS BÁNTALMAZÁS?

A gyermekkori bántalmazás napjaink egyik legpusztítóbb problémája, mégis nagyon kevesen ismerik el, vagy ismerik fel széles körű hatásait. A korai traumák, amelyek az élet egy döntő fejlődési szakaszában következnek be, képesek alakítani identitásunkat, hitrendszerünket és életpályánkat. A kutatások

azt mutatják, hogy a bántalmazott gyermekek agya a szó szoros értelmében átprogramozódik, és még a testi fejlődésük is visszamarad. A romániai árvaházakban folytatott, hírhedt tanulmányok arról árulkodnak, hogy az elhanyagolt és elhagyott gyermekek felnőtté válásuk során számos viselkedési és szocio-emocionális problémát mutatnak (Nelson, Fox & Zeanah, 2014; Nelson et al., 2007).

Azonban nem csak a fizikai elhagyatottság okoz sebeket; az érzelmi sérülések láthatatlan, életem át tartó sérüléseket is hagyhatnak maguk után. Az Adverse Childhood Experiences Study megerősíti, hogy az olyan kora gyermekkori tapasztalatok, mint az érzelmi bántalmazás, az érzelmi elhanyagolás, a családon belüli erőszak és a szülő mentális betegsége, mind összefüggésbe hozható a pszichés és a gyermekkori betegségek széles skálájával. Az áldozatok egész életükben hajlamosak a krónikus egészségügyi problémákra, és gyakran foglalkoztatják őket öngyilkossági gondolatok (Felitti et al., 1998).

A verbális bántalmazás hatásait nem szabad alábecsülni; dr. Martin Teicher (2006) rámutatott, hogy egyre több bizonyíték támasztja alá, hogy a gyermekkorban elszenvedett szóbeli bántalmazás az agyat is átformálhatja, növelve a szorongás, az öngyilkossággal kapcsolatos gondolatok és a disszociatív tünetek kockázatát felnőttkorban. Tanulmányok megerősítették, hogy a szülő verbális agressziója hatással van az agy kulcsfontosságú, tanulással, memóriával, döntéshozatallal és érzelmi szabályozással kapcsolatos területeire (Choi et al., 2009; Teicher, 2003).

Ahogy Bessel van der Kolk traumaszakértő, *A test mindent számontart* című könyv szerzője megjegyzi, a gyermekkori trauma az agyat a félelemre programozza át. A gyermekkori trauma befolyásolhatja az impulzuskontrollt, növelheti a kábítószerrel való visszaélés valószínűségét, fokozhatja a hipervigilianciát, és rombolhatja az önbecsülést (Bremner, 2006; Shin et al., 2006).

A gyermekkori bántalmazás halálos, mégis figyelmen kívül hagyják és bagatellizálják.

A bántalmazás minden formája borzalmas, beleértve a pszichológiai és érzelmi bántalmazást is. A narcisztikus bántalmazás a pszichológiai bántalmazásnak egy olyan szülő által elkövetett formája, aki megfelel a narcisztikus személyiségzavar (NPD) kritériumainak, vagy erős narcisztikus vonásokkal rendelkezik. Ezek a személyiségjegyek megakadályozzák, hogy a narcisztikus szülők a gyermekeiket saját maguk kiterjesztésén túl bármi másnak lássák. A narcisztikus szülőkből hiányzik az alapvető empátia. Így képtelenek a gondoskodásra, az együttérzésre, és arra, hogy kielégítsék gyermekeik érzelmi szükségleteit.

Néhány narcisztikus szülőnek antiszociális hajlamai is vannak. Ezek a tendenciák magukban foglalhatják a bűntudat teljes hiányát, a kóros megtévesztést, és bizonyos esetekben a bűnözést is.

MI AZ A NARCISZTIKUS SZEMÉLYISÉGZAVAR?

A *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (Mentális zavarok diagnosztikai és statisztikai kézikönyve) definíciója szerint a narcisztikus személyre a nagyképűség (képzeletben vagy viselkedésében is megnyilvánulóan), az igény mások csodálatára és az empátia hiánya jellemző. Ezt az alábbiak közül öt (vagy több) jelzi:

- Végtelenül imádja magát (pl. eltúlozza az eredményeit és a tehetségét, elvárja, hogy felsőbbrendűnek tekintsék, anélkül, hogy letenne valamit az asztalra).
- A végtelen sikerről, hatalomról, ragyogásról, szépségről vagy ideális szerelemről való fantáziálással van elfoglalva.
- Úgy véli, hogy ő „különleges” és egyedi, és csak más különleges vagy magas státuszú emberek (vagy intézmények) érthetik meg, vagy csak más különleges vagy magas státuszú emberekkel kellene barátkoznia.
- Csodálatot igényel.
- Jogosultságérzet jellemzi (azaz indokolatlanul elvárja a kivételesen kedvező bánásmódot vagy az elvárásainak való automatikus megfelelést).
- Interperszonális szempontból kizsákmányoló (azaz kihasznál másokat a céljai elérése érdekében).
- Hiányzik belőle az empátia: nem hajlandó felismerni mások érzéseit és szükségleteit, vagy nem képes azonosulni velük.
- Gyakran irigykedik másokra, vagy azt hiszi, hogy mások

irigyek rá.

- Arrogáns, gőgös viselkedést vagy hozzáállást mutat.

Ha egyik szülőd antiszociális személyiségzavarral küzd, akkor ő olyanvalaki, aki – általánosságban véve – elkövetett valamilyen bűncselekményt, csalást, vagy érzelmileg manipulált másokat.

Az antiszociális személyiségzavart a következők jellemzik:

- A társadalmi normáknak való megfelelés kudarca.
- A törvények áthágása olyan magatartás tanúsításával, amely büntetőjogi következményekkel jár, esetleg letartóztatást von maga után.
- Mások jogainak figyelmen kívül hagyása és megsértése.
- Hazugság, megtévesztés és manipuláció; haszonszerzés vagy személyes örömszerzés céljából.
- Impulzív viselkedés.
- Ingerlékenység és agresszivitás, amely általában veszekedés kirobbantásában nyilvánul meg.
- Maga és mások biztonságának durva és meggondolatlan semmibevétele.
- Felelőtlenség. A tettei miatt nem érez büntudatot.

Dr. Robert Hare pszichopatológiai ellenőrző listája szerint a pszichopátákra a következők jellemzők:

- felszínesség és kényszeres megfelelés,
- beteges hazudozás,
- parazita életmód,
- ravaszság és manipuláció,

- impulzivitás,
- szívtelenség és az empátia hiánya,
- felszínes érzelmek,
- ingerkeresés,
- sekélyesség,
- felelőtlenség,
- a felelősségvállalás hiánya,
- a reális hosszú távú célok hiánya,
- kicsapongó szexualitás,
- unatkozásra való hajlam,
- korai viselkedési problémák vagy fiatalkori bűnözés,
- rövid távú házastársi kapcsolatok sokasága,
- büntetett előélet,
- hatalmas önérzet.

NARCISZTIKUS VAGY ANTISZOCIÁLIS SZÜLŐ? A

NARCIZMUS SPEKTRUMA

Az ASPD (antiszociális személyiségzavar) körébe soroljuk a köznyelvben szociopátia és pszichopátia néven futó jelenségeket. Habár sok átfedés van a kettő között, a szociopátákat úgy tekintik, hogy a környezetük „teremtette” őket, míg a pszichopátaokról azt mondják, hogy lelkiismeret nélkül születnek. Vannak olyanok is, akik megfelelnek az ún. "sötét tetrad" kritériumainak. Olyan jellemzőkkel rendelkeznek, mint a narcizmus, a szadizmus, a pszichopátia és machiavellizmus (Međedović & Petrovic, 2015). Ezek az egyének

sokkal amorálisabbak, mint a „mezei narcisztikusok”, és a bántalmazást szadista élvezettel követik el. Aztán ott vannak azok, akiket dr. Otto Kernberg pszichiáter „rosszindulatú narcisztikusoknak” nevezett el. A rosszindulatú narcisztikusokat narcizmus, antiszociális tendenciák, agresszió, szadizmus és paranoia jellemzi – elég veszélyes keverék!

Az empátikus egyének és a narcisztikusok agya ténylegesen különbözik a spektrum felső határán. A kutatások feltárták, hogy a narcisztikusok agyában az együttérzéssel és az empátiával kapcsolatos strukturális rendellenességek figyelhetők meg. Míg a narcisztikusoknak az empátia terén vannak hiányosságai, addig a pszichopáták agyi rendellenességeket mutatnak az empátia és a proszociális érzelmek, például a bűntudat és az erkölcsi érvelés feldolgozásában (Schulze et al., 2013; Sethi et al., 2015).

Fontos azonban felismerni, hogy ezek az agyi rendellenességek nem mentik fel a bántalmazó narcisztikusokat vagy szociopátákat a felelősség alól. Ezek az egyének nincsenek pszichotikus állapotban; intellektuálisan képesek különbséget tenni jó és rossz között. Ahogyan a tanulmányok kimutatták, rendelkeznek kognitív empátiával, ami lehetővé teszi számukra, hogy felmérjék és megcélazzák áldozataik sebezhető pontjait (Wai & Tiliopoulos, 2012). Csak az affektív empátia hiányzik belőlük, amely lehetővé tenné számukra, hogy törődjenek az általuk okozott ártalmakkal.

Bár ezek a címkék lenyűgözők, fontos megjegyezni, hogy mind a narcizmus spektrumához tartoznak. Az egyszerűség kedvéért el kell ismernünk, hogy a krónikusan bántalmazó

szülők a spektrum magasabb fokozatait képviselik. Minél szélsőségesebben narcisztikus valaki, annál valószínűbb, hogy büntudat és empátia nélkül tesz kárt áldozataiban. Egyetlen szülő sem tökéletes, de a narcisztikus szülők túllépnek a mezei szeretetlenségen; átlépnek a kóros önérdek és a jogosultság birodalmába. Egyes narcisztikus szülőkből nemcsak az empátia, hanem a lelkiismeret is hiányzik, s ha rendelkeznek ezekkel az antiszociális tulajdonságokkal, az még veszélyesebbé, kiszámíthatatlanabbá, szadistává, ingataggá és olykor erőszakossá teszi őket.

Mivel ezek mélyen gyökerező viselkedésformák, a narcisztikus szülők ritkán látják be, hogy hibát követnek el. Nem motiváltak arra, hogy változtassanak a viselkedésükön. Ezek a mintázatok teszik őket helyrehozhatatlanul mérgezővé. Semmit nem profitálsz abból, ha elmagyarázod nekik, hogy miért toxikus a viselkedésük – és az empátiára sem alapozhatsz, mert hiányzik belőlük. Sok narcisztikus, aki a spektrum magasabb fokozatába tartozik, nem képes vagy nem hajlandó megváltozni.

A NARCISZTIKUS SZÜLŐK JELLEMZŐI

A könyv megírásához 733 olyan felnőttet kérdeztem meg, akiket narcisztikus szülők neveltek fel. A tapasztalataik kísértetiesen hasonlítottak. A családokban előfordulhatott egyetlen narcisztikus családtag is, de akár az egész család is narcisztikus lehetett. E felnőtt gyermekek 36%-ának csak az anyja, 22%-ának

csak az apja volt narcisztikus, 14%-uknak mindkét szülője narcisztikus volt, 17%-uk pedig olyan helyzetről számolt be, amikor az egyik szülő narcisztikus volt, a másik szülő pedig egy másik rendellenességben szenvedett. Végül a megkérdezettek 11%-ának az egész családja narcisztikusokból állt, beleértve a testvéreket is.

A felmérés eredményei megerősítették azt, amit már eddig is tudtunk: az ilyen típusú mérgező szülők hosszú távon káros hatással vannak gyermekeik életére és jóllétére.

A narcisztikus szülő általában a következő tulajdonságokat mutatja:

AZ EMPÁTIA HIÁNYA

A megkérdezett felnőttek 86%-ának volt olyan szülője, aki nem mutatott empátiát.

Az empátia az a képesség, hogy megértjük valaki más nézőpontját, gondolatait és érzéseit. A narcisztikus szülők nem tudnak empátiát tanúsítani a gyermekeik iránt. Ignorálják és nem ismerik el jogosnak a gyermekeik érzelmeit. Emiatt gyermekeik úgy érzik, hogy fájdalmukat nem értik meg. Az érzelmek ehhez hasonló szélsőséges érvénytelenítése gyermekkorban akár olyan rendellenességek kialakulásához is vezethet, mint a borderline személyiségzavar. A mély empátiával rendelkező emberek látják, ha valakinek rosszul esik valami. A fájdalmát maguk is átérzik, ami gyakran azt eredményezi, hogy visszafogottabban viselkednek, nehogy a

másiknak fájdalmat okozzanak. Az empátikus egyének lelkiismeretesen odafigyelnek arra, hogyan érzik magukat mások.

Az empátiára képtelen emberek viszont érzéketlenül semmibe veszik mások fájdalmát. Sokkal kevésbé aggódnak az általuk okozott károk miatt, és nem éreznek akkora bűntudatot, amikor fájdalmat okoznak. Az a mérgező anya, aki állandóan szidja a lányát, amiért sír a sértései miatt, arra tanítja gyermekét, hogy felnőttkorában érzéketlen legyen a verbális támadásokkal szemben. A narcisztikus apa, aki azt mondja a fiának, hogy „légy férfi”, miután brutálisan megverte, elhiteti vele, hogy a fájdalma nem számít, és a bántalmazást el kell tűrni, hogy bizonyítsa a férfiasságát. Az empátia hiánya miatt a narcisztikus szülőt semmi nem tartja vissza attól, hogy egyre több erőszakot alkalmazzon. Semmi sem tartja vissza a bántalmazó szülőt, hogy verbálisan bántalmazza, szexuálisan megerőszakolja a gyermeket, vagy fizikailag sérülést okozzon neki. Amikor valaki képtelen figyelembe venni a másik nézőpontját, úgy érzi, mintegy „fel van jogosítva” arra, hogy mások alapvető jogait és szükségleteit megsértse, anélkül, hogy ennek rá nézve bármilyen érzelmi következménye lenne.

ÖNZÉS

**A narcisztikusok felnőtt gyermekei 84%-ának
volt önző szülője.**

Az élet első éveiben a gyermekek érzelmi és fizikai táplálás

tekintetében a szüleiktől függenek. A narcisztikus szülők, akik túlzottan magukkal vannak elfoglalva, vagy önzők, kevésbé vagy egyáltalán nem törődnek a gyermekeik jóllétével. Még ha fizikailag gondoskodnak is gyermekeikről, érzelmi szükségleteiket elhanyagolják. Az énközpontú egyének azt hiszik, hogy a világ körülöttük, az igényeik, a hitrendszerük és a vágyaik körül forog. A narcisztikusok kórosan énközpontúak – ez túlmutat a normális önabszorpción. Őket valóban nem érdekli gyermekeik élete vagy vágyai.

Az egoista narcisztikusok nem kérdezik a gyermekeiket magukról – arról, hogyan telt a napjuk, a belső világukról –, de ha mégis, azt általában rutinszerűen vagy felszínesen teszik. Ennek eredményeként a gyermekeik gyakran ki vannak éhezve érzelmileg. Úgy érzik, ignorálják, elhanyagolják őket, ezért máshogy igyekeznek kivívni a figyelmet: önpusztító viselkedéssel vagy különböző függőségek segítségével próbálják kitölteni az űrt. A narcisztikusok felnőtt gyermekeiben gyakran kialakul az érzés, hogy terhet jelentenek mindenkinek, akivel kapcsolatba kerülnek vagy baráti kapcsolatot alakítanak ki. Előfordulhat, hogy haboznak segítségért folyamodni, vagy kérni, hogy szükségleteiket mások elégítsék ki. Ennek az az oka, hogy mérgező szülőjük azt tanította: nem elég fontosak ahhoz, hogy figyelembe vegyék őket, és akadályként kezelte őket, valahányszor beszélni mertek a szükségleteikről vagy aggodalmaikról.

TÚLZOTT JOGOSULTSÁGÉRZET

A megkérdezett felnőtt gyermekek 76%-ának

volt olyan szülője, aki túlzott jogosultságérzetet mutatott.

Azok, akikben túlteng a jogosultságérzet, úgy gondolják, hogy a világ és a benne élő emberek tartoznak nekik valamivel. A narcisztikus szülők úgy érzik, hogy joguk van valamiféle különleges bánásmódra, amit nem érdemeltek ki, és teljes engedelmességet várnak el a gyermekeiktől. Nem ritka például, hogy a narcisztikus szülő elvárja, hogy felnőtt gyermekei még felnőttként is engedelmesséjenek neki, az ő tervei szerint házasodjanak és vállaljanak gyermeket, vagy jogot formál a nehezen megkeresett pénzükre. Követelik az engedelmességet, az időt, az energiát és a fáradozást, méghozzá éppen azoktól a gyerekektől, akiket bántalmaztak. Bizonyos esetekben a narcisztikus szülők továbbörökítik jogosultságérzetüket a „kedvenc gyermeknek”, akit elkényeztetnek és túlértékelnek. Arra taníthatják, hogy azt higgye, mindenhez joga van, még mások jogainak megsértése árán is. Empatikus, bűnbakként kezelt gyermekeikben azonban nem biztos, hogy ugyanez a jogosultságérzet alakul ki. Ezek a gyerekek a spektrum másik végén vannak – jogosultságérzetük erősen eltolódik az önsorsrontás irányába. A narcisztikusok empatikus felnőtt gyermekeiből hiányzik a „megérdemlem” érzése, emiatt úgy gondolják, nem tartoznak nekik semmivel – még alapvető tisztelettel vagy tisztességes bánásmóddal sem.

VISSZATÉRŐ, HEVES DÜHKITÖRÉSEK A KRITIKÁKRA

VAGY A SÉRELMEKRE REAGÁLVA

A megkérdezettek 74%-ának volt olyan szülője,
aki újra és újra heves dühkitöréssel reagált a
kritikára vagy sérelmekre.

+

ELLENSÉGESSÉG MÁSOKKAL SZEMBEN

A megkérdezettek 70%-ának volt olyan szülője,
aki ellenségesen viselkedett bárkivel szemben,
aki bármilyen módon veszélyeztette az ő
jogosultságát.

A narcisztikusok hajlamosak az úgynevezett „narcisztikus sérülésre” és az azt követő dühkitörésre, ha úgy érzik, hogy bármilyen módon megsértették őket. Amikor a narcisztikus szülők úgy érzik, hogy gyermekeik nem tesznek eleget kívánságaiknak, követeléseiket és nyomásgyakorlásukat extra adag megszegéssel és ellenségességgel fűszerezik. Rendkívül ellenségesen reagálnak, amikor felnőtt gyermekeik végre megalapozzák függetlenségüket, szembeszállnak velük, vagy bármilyen módon ellenkezést vagy engedetlenséget mutatnak. Brutális, olykor erőszakos kirohanásaikkal arra kényszerítik gyermekeiket, hogy tojáshéjon járjanak bántalmazó szüleik körül, és elnyomják saját igényeiket. A narcisztikus szülők a jogosultság- és felsőbbrendűségi érzésük ellen irányuló mindennemű fenyegetést támadásnak érzékelnek – és ezt minden egyes alkalommal megtorolják.

A narcisztikusok felnőtt gyermekeinek történeteiben nagyon

gyakoriak a dührohamokról és a kiszámíthatatlan, érzelmileg ingatag viselkedésről szóló beszámolók. Az, hogy ilyen kiszámíthatatlan támadásoknak voltak kitéve, arra készíti a gyermekeket, hogy felnőttként bagatellizálják vagy racionalizálják az ellenük elkövetett pszichés erőszak szörnyűségeit.

Mivel a dühkitörés mint a határok meghúzására adott reakció gyermekkorban normalizálódik, a narcisztikusok felnőtt gyermekeinek nehézséget okoz a határok betartatása és a konfliktusok kezelése. Előfordulhat, hogy próbálják elkerülni a konfliktusokat azáltal, hogy megpróbálnak megfelelni azoknak, akikről azt gyanítják, hogy mérgezők. Nem állnak ki magukért, mert hozzászoktak, hogy azért büntetés jár.

GŐGÖS, LEERESZKEDŐ HOZZÁÁLLÁS

A megkérdezettek 69%-ának volt olyan szülője, aki gőgös és leereszkedő magatartást tanúsított.

A narcisztikus szülők lenézik a gyermekeiket, és megvetéssel bánnak velük. Lehet, hogy infantilizálják őket, újra és újra becsmérlik képességeiket, gúnyosan semmibe veszik érzelmeiket, és gúnyt űznek a fájdalmukból. A narcisztikusok gyermekei a szüleik megvetését saját kisebbségük bizonyítékaként internalizálhatják. Önértékelésük alacsony, énképük instabil lesz.

Mivel gyermekkorukban nem tisztelték őket, felnőve érzéketlenné válhatnak a verbális bántalmazásra, vagy épp

ellenkezőleg, nagyon is ki lesznek rá élezve. A narcisztikusok felnőtt gyermekei a baráti és egyéb kapcsolataikban vagy figyelmen kívül hagyják a szóbeli bántalmazást, vagy nagyon érzékenyek és reaktívak lehetnek bármire, ami bántalmazó viselkedésnek tűnik.

GRANDIÓZUS FELSŐBBRENDŰSÉGI ÉRZÉS

A megkérdezettek 69%-ának volt olyan szülője, akinek grandiózus felsőbbrendűségi érzése volt.

A narcisztikus szülők azt hiszik, hogy ők Istennel egyenlők. Emiatt a felsőbbrendűségi komplexus miatt gyermekeiket kontrollálják és hatalmaskodnak felettük. Valódi tisztelet helyett félelmet keltenek bennük. A korlátlan hírnévről, gazdagságról, státuszról és hatalomról való grandiózus fantáziálás nem ritka a narcisztikus szülők körében. Szélsőséges esetekben egyes narcisztikusok valóban nagy holdudvart hoznak létre.

A hírhedt szektavezér, Jim Jones¹ Jonestownban 900 követőjét vette rá tömeges öngyilkosságra. Bár Jim Jones saját vallási szektájának, a Peoples Temple-nek volt a vezetője, céljai nem annyira spirituálisak, sokkal inkább felszínesebbek voltak. A közösségben betöltött vezetői pozíciója mindig is inkább a hatalomról, a nagyképűségről és az irányításról szólt. Egy nemrégiben készült ABC-interjúban Jones biológiai fia, Stephan arról beszél, milyen apa volt Jones: „Apa, mint minden jó demagóg, a félelemmel operált (...) csak romlásról és pusztulásról hallok: közelgő atomháború. »Mindannyiunkat

koncentrációs táborokba terelnek vagy zárnak, ha nem nyírnak ki minket máshogy. Minden sarkon rasszisták leselkednek, akik ki akarnak minket irtani.« A környéken, ahol élünk, Redwood Valley-ban, apám szerint mindenki gyűlölt minket. Az üzenete az idő előrehaladtával hihetetlenül erőszakos lett. És kiszámíthatatlan volt. Ha nem nyílt gyűlésünk volt, ahol új tagokat próbált szerezni, akkor zárt gyűléseket tartottunk, ahol megpróbálta irányítani a tagokat.”

Az elszigeteltség, a félelemkeltés és a narcisztikus személyiség veszélyes keverék. A narcisztikus szülők miniatűr „szektákat” és háremeket szervezhetnek a családjukból, merev hitrendszerrel, a „mi és ők” mentalitást sulykolva beléjük. A „másiktól” való félelem légkörének megteremtése, bárki legyen is az, elszigeteli a családi egységet a külvilágtól, ami a narcisztikus szülő hatalmát és irányítását fenyegetné.

**ÁLLANDÓ FIGYELEMIGÉNY – SZERET A FIGYELEM
KÖZÉPPONTJÁBAN LENNI**
**A megkérdezettek 70%-ának volt olyan szülője,
aki állandóan figyelmet igényelt.**

A narcisztikus szülők megkövetelik, hogy mindig ők legyenek a figyelem középpontjában. Bármit, ami eltereli róluk a figyelmet, fenyegetésnek tekintenek. Nem ritka, hogy a narcisztikus szülők a saját gyermekeikkel versengenek. Ha úgy érzik, hogy bármilyen módon háttérbe szorulnak, megtorolják ártatlan gyermekeiken.

Ahogy Maggie, egy marylandi túlélő meséli: „Emlékszem, tinédzserkoromban úgy éreztem, hogy anyám verseng velem apám figyelméért. Azt is éreztem, hogy amikor anyámmal veszekedtünk, az olyan volt, mintha egy testvéremmel veszekednék.” Egy másik túlélő, Linda azt írja: „Kielégíthetetlenül vágyik a figyelemre, az elismerésre, a jóváhagyásra és a csodálatra. Állandóan dicsekszik. Figyelmen kívül hagyja, bagatellizálja vagy tagadja az eredményeimet.”

Cealie, egy New York-i túlélő élenken ír arról a gyermekkorában átélt pillanatról, amikor rájött, hogy valami szörnyű baj van az édesanyjával. „A boltos azt mondta anyámnak: »Milyen gyönyörű kislány! Olyan a szeme, mint a tiéd.« Szóval, nagyon megörültem, és arra gondoltam, hogy ez talán kedvére lesz az anyukámnak. Ránéztem, és úgy nézett rám, mint egy vadállat! A férfi mélyen megdöbbenve felnyögött, amikor meglátta anyám arcát. Hálás vagyok ezért, mert bár nem értettem teljesen, de tudtam, hogy valami nem stimmel azzal, ahogy anyám ott velem bánt. Végtelenül összetörtem, de megértettem, hogy valami baj van vele.”

HIÚSÁG ÉS ÖNIMÁDAT

A megkérdezettek 67%-ának volt hiú és önimádó szülője.

Amikor a szülők szemmel láthatóan a külsőre összpontosítanak az egészséges énkép és önbecsülés kialakításának rovására, azt tanítják a gyermekeiknek, hogy ők is tárgyak, és a külvilágban

kell keresniük a megerősítést. Az a lány, aki szemtanúja annak, hogy narcisztikus anyja állandóan a tükör előtt csinosítgatja magát ahelyett, hogy időt töltene vele, megtanulhatja, hogy a saját külsejére támaszkodjon, mint a figyelem és az elismerés forrására. A narcisztikus anya akár odáig is elmehet, hogy a saját külsejét a lányáéhoz hasonlítja, a gyermekét arra kondicionálva, hogy felnőttkorában más nőkkel versenyezzen. Lányát így arra tanítja, hogy ő egy tárgy, akit inkább „látni” kell, mint meghallgatni. Emiatt a lányában kialakulhat a saját megjelenésére, testképére és súlyára való túlzott összpontosítás. A narcisztikus apa, aki mindennap órákat tölt az edzőteremben, arra tanítja a fiát, hogy a férfiasságot ne a tisztességes viselkedéssel, hanem az erővel és egy bizonyos külsővel hozza összefüggésbe.

FELSZÍNES BÁJ

**A megkérdezettek 64%-ának volt olyan szülője,
akit egyfajta felületes báj jellemzett.**

A narcisztikus szülők tudják, hogyan kell a sármjukat bevetni, ha úgy gondolják, hogy ezzel elérik, amit akarnak. Hamis imidzsük és személyiségük egészen más, mint a valódi, érzéketlen énjük. Ezeket a személyiségeket jó ideig fenn tudják tartani. Elizabeth Holmes szociopata vezérigazgató például dollármilliárdokat csalt ki a befektetőktől egy híres, vérvizsgálatot végző startup, a Theranos esetében, amelynek technológiája nem hozta azt, amit ígért. Karizmáját és báját

felhasználva képes volt kapcsolatot fenntartani a világ leggazdagabb és legbefolyásosabb embereivel, és néhány befektetőt arra készítetett, hogy dollármilliókat adjon át egy olyan vállalatnak, amely mások egészségét tette kockára.

A narcisztikus szülő inkább manipulál érzelmileg, semmint pénzügyi csalást követne el, azonban arra használja a báját, hogy a külvilág elismerését elnyerje, kapcsolatokat építsen ki azokkal, akiket „különlegesnek és egyedinek” tart, és mindezt a saját hasznára fordítsa. Karizmájukat a nyilvánosság megtévesztésére is felhasználhatják. Amíg a társadalom szemében a tökéletes, elkötelezett szülőknek tűnnek, zárt ajtók mögött kínozzák a gyerekeiket, akik úgy érzik, senki sem hinne nekik.

FELSZÍNES BARÁTSÁGOK ÉS KAPCSOLATOK

A megkérdezettek 63%-ának volt olyan szülője, akinek felszínes barátságai és kapcsolatai voltak.

Mivel a narcisztikus szülők inkább a „hamis”, semmint a valódi énjükkel operálnak a világban, szokásuk a színészkedés, hogy elismerést zsebeljenek be a környezetüktől. Számukra minden a látszatról és a társadalmi státuszról szól, nem pedig a valódi kiteljesedésről. Nem ritka, hogy az olyan diszfunkcionális családban, ahol narcisztikus személy is él, van egy „segítő” szülő vagy valaki, aki félrenéz, felmenti a narcisztikust szörnyű és bántalmazó viselkedése súlya alól, vagy akár segíti is a bántalmazás végrehajtásában a nyilvános kép fenntartásának

kóros igénye miatt.

Ahogy egy wisconsini túlélő, Anastasia írja: „Apám nem tett semmit annak érdekében, hogy megvédjen az anyám lelki bántalmazásától. Egy alkalommal erőszakkal elmeógyógyintézetbe vittek. Apám ismert üzletember volt. Évekkel később azt mondta nekem, nem hagyhatta, hogy letartóztassák vagy elítéljék anyámat, és nem kezelte az alkoholizmusa miatt és azért, mert engem fizikailag bántalmazott, mivel ez rossz fényt vetett volna őrá a »nyilvánosság« előtt. Egyszer anyám addig vert, hogy agyrázkódásom lett, és zúzódások keletkeztek az arcomon; apám nem akart kórházba vinni, mert meg akarta védeni anyámat. Vagy mert rettegett tőle. Ami örültség, mert az apám igen nagydarab ember volt, és egy üzleti mogul.” A narcisztikus szülői magatartás káros hatásait súlyosbíthatják a családtagok, akik részt vesznek a zaklatásban, vagy a jó hír fenntartása érdekében félrenéznek.

Ezek a felszínes és sekélyes barátságok kétszeresen is veszélyesek. Nemcsak azért, mert a gyerekeket arra kényszerítik, hogy a nyilvánosság előtt részt vegyenek az imidzs fenntartásában, hanem azért is, mert a narcisztikus szülők gyermekei kénytelenek kiszolgálni a szülő érzelmi szükségleteit, mivel mások nem tudják kielégíteni ezeket a szükségleteket. A narcisztikus anya „behálózhatja” a gyermekeit, és mikromenedzselheti az életüket, mert a felszínes szövetségeken kívül nincs saját hiteles, társadalmi élete. A narcisztikus apa megkövetelheti, hogy gyermekei szinte a rajongói legyenek, és kielégítsék egoista szükségleteit.

SEKÉLYES, GYORSAN MÚLÓ ÉRZELMEK

**A megkérdezettek 58%-ának volt olyan szülője,
aki sekélyes, múltó érzelmeket mutatott.**

Düh, irigység és megvetés: ezek azok az érzelmek, amelyeket a narcisztikusok erősen éreznek. Egyébként az érzelmek meglehetősen felszínesek és mulandók. Míg a narcisztikus szülők példátlan dühvel képesek kirohanni gyermekeik ellen, és megalázni őket, addig ritkán képesek ugyanilyen elkötelezettséggel szeretetet vagy ragaszkodást mutatni irántuk. A narcisztikusok felnőtt gyermekei sokszor „érzelmileg hideg” emberekként írják le szüleiket, akik képtelenek rá, hogy bármilyen mélységet vagy melegséget kommunikáljanak feléjük. Az érzelmek egészséges modellezésének ez a hiánya ahhoz vezethet, hogy a narcisztikusok felnőtt gyermekei krónikus ürességet éreznek; a szülői gondoskodás helyett felszínes érzelmeket kaptak, hiába fordultak vigaszért vagy elismerésért hozzájuk. Felnőttkorban a narcisztikusok gyermekei menekülhetnek a saját érzelmek elől, vagy nehezen tudnak kapcsolódni hozzájuk. A narcisztikusok felnőtt gyermekei vonzódnak érzelmileg elérhetetlen partnerekhez és barátokhoz, akik a szüleikhez hasonlóan érzelmileg hidegek.

MÁSOK KIZSÁKMÁNYOLÁSA A SAJÁT HASZNUKRA

**A megkérdezettek 59%-ának volt olyan szülője,
aki kihasználta másokat, ha érdekében állt.**

A narcisztikus szülők, akik aktívan kihasználják az embereket, ezt mások érzelmeinek és jogainak figyelembevétele nélkül teszik. Kihaználhatják gyermekeiket, hogy anyagi forrásokhoz jussanak, társadalmi státuszt szerezzenek, és mások elismerését kivívják. Túlságosan is befoghatják a gyermekeiket a ház körüli munkákra, vagy akár arra is használhatják őket, hogy elnyerjék mások szimpátiáját. Akár odáig is elmehetnek, hogy megsebesítik gyermekeiket, hogy mások szimpátiáját elnyerjék, az aggódó és gondoskodó szülő szerepében tetszelegve.

A túlélő Cealie a következőket írja narcisztikus anyjáról: „Kisgyerek-koromban lelökött a lépcsőn, de nem hiszem, hogy azért tette, hogy megöljön. Szerintem azt akarta, hogy zuhanjak le a lépcsőn. Úgy akart tenni, mintha aggódna, és mintha tragédia történt volna. Felkapott, és elkezdte törölgetni az arcom egy mosogatóronggyal. A mai napig nem értem, miért gondolta, hogy ez megment engem az esés okozta sérülésektől. Jól voltam, és próbáltam elvonszolni magam tőle. Ez az egész mindig is érthetetlen volt számomra.”

Gypsy Blanchard borzalmas esetében az édesanyja megjátszotta Gypsy betegségeit, és elhitette vele, hogy kerekesszékekben kell ülnie, pedig tudott járni. Gypsyt függővé tette magától, és zárt ajtók mögött brutálisan bántalmazta. Csak miután az évekig tartó bántalmazás, megtévesztés és kizsákmányolás miatt Gypsy meggyilkolta az anyját, derült ki az igazság: a lány egészséges.

Bár Gypsy édesanyja valószínűleg kivetített Münchhausen-szindrómában szenvedett, a narcisztikus jogosultság és a kizsákmányolás is felmerül. A szakértők azt állítják, hogy a

Gypsy anyjához hasonló hajlamokkal rendelkezők teljesen tisztában vannak vele, hogy mit tesznek, még akkor is, ha ezt tagadják, amikor bizonyítékot mutatnak nekik. Egyszerűen csak azt hiszik, hogy az ő igényeik mások igényei fölött állnak. Louisa Lasher, az MBP (Münchhausen by Proxy) szakértője szerint: „A gyermeket tárgyként használják, hogy kielégítsenek egy szükségletet – legyen az a figyelemfelkeltés úgy általában, féltékenység vagy esetleg a bosszú.”

Ez a fajta kizsákmányolás semmiben nem különbözik attól, ahogyan egy narcisztikus kihasználja a gyermekeit. Ahelyett azonban, hogy csak fizikailag betegítené meg őket, másféle függőséget is okozhat a gyermekeiben, például pénzügyi vagy érzelmi téren, és a gyermekeit tárgyként használhatja fel más aljas ügyekben vagy csalásokban.

A megkérdezettek közül többek szülei is bizonyos antiszociális tulajdonságokkal rendelkeztek, például a következőkkel:

KÓROS HAZUDOZÁS ÉS CSALÁS

A megkérdezettek 56%-ának volt olyan szülője, aki betegesen hazudozott, és csalást követett el.

Az antiszociális szülők kóros hazudozók és megtévesztők. Mary Jo Buttafuoco hírhedt esetében a szociopata férj képes volt elrejtteni, hogy régóta csalja a feleségét, és viszonya van, még azután is, hogy a szeretője úgy döntött, fizikai valójában is megjelenik Mary küszöbén, és fejbe lövi.

Mary szerencsére túlélte, és ahogy a *Getting It Through My Thick Skull: Why I Stayed, What I Learned, And What Millions of People Involved With Sociopaths Need to Know* című könyvében írta, szociopata férje nagyon jól tudott hazudni. A tagadása nagyon meggyőző volt, érvei a külvilág számára igazolhatónak tűntek. Senki sem hitte el, hogy egy ilyen embernek viszonya lehet. Mint írja, a férfi a tévesen megvádolt férj személyiségét vette fel, és hisztérikusan tagadott, ragaszkodott hozzá, hogy mutasson neki konkrét bizonyítékot, egy felvételt, amin látszik, hogy ő tette vagy mondta azt, amivel vádolják.

Ahogy Mary írja, sok szociopata egyik legnyilvánvalóbb figyelmeztető jellemvonása a kiemelkedő képesség az emberek manipulálására. Képes megtéveszteni másokat a haszonszerzés érdekében, és mindezt szórakozásból teszi, vagy hogy elkerülje a felelősségre vonást és a büntetést. Mary nyilvános visszatetszést váltott ki azokból, akik nem értették, miért nem lépett ki a kapcsolatból, de megjegyzi, hogy nagyon könnyű belekerülni egy szociopata bűvkörébe. Ahogy ő mondja: „Le tudják varázsolni a madarakat a fákról, azt mondják, hogy a fekete fehér, és te elhiszed nekik.”

ÉRZÉKETLENSÉG ÉS SZADIZMUS

A megkérdezettek 45%-ának volt érzéketlen és szadista szülője.

A narcisztikusok hideg közönnyel tevékenykednek a világban. A körülöttük élőket nem tekintik emberi lényeknek. A

narcisztikus szülők kegyetlenek, és érzéketlenek a gyermekeik helyzete iránt, nem vesznek róluk tudomást, amikor bajban vannak. Az antiszociális vonásokkal rendelkező narcisztikusok gyakran szadisták: élvezik, hogy másokat szenvedni látnak, és a szeretteik legintimebb dolgait használják fel ellenük, hogy megbántásuk és kigúnyolják őket. Míg az empatikus emberek a segítségére sietnek azoknak, akikről úgy érzik, szenvednek, addig a narcisztikusok és szociopáták elhagyják szeretteiket a legnagyobb szükség idején. Szívtelenségük és embertelenségük mértéke megdöbbentő.

Az ausztráliai túlélő, Leslie, aki nemcsak a családjában, hanem baráti és párkapcsolataiban is találkozott narcisztikusokkal, megosztotta velem az életében lévő narcisztikusok érzéketlen hozzáállását az életét fenyegető betegség idején. Azt mondja: „A második bátyám tavalyi öngyilkossága után meglehetősen rossz állapotban voltam. Tanúsíthatom, ilyenkor szórakoznak a legjobban a narcisztikusok. Az érdekes az volt, hogy a narcisztikusok bántalmazó cselekedetei pont a másik bátyám, Brad halála körül történtek. Most reumás ízületi gyulladásom van, és V. Leiden faktoros véralvadási zavarom, ami miatt hajlamosabb vagyok a vérrögképződésre. Ekkor tudtam meg, hogy a társam, John mennyire törődik velem. Nem is érdekelhette volna kevésbé – akárcsak a vér szerinti családomat. Azt mondták, hogy belehalhatok. A gyerekeim meglátogattak, de az anyám és a testvéreim nem. Nehéz volt felismernem azokat a dolgokat, amiket mindig tagadtam.”

IMPULZIVITÁS ÉS FELELŐTLENSÉG

A megkérdezettek 43%-ának volt impulzív és felelőtlen szülője.

A szociopáták védjegye, hogy képtelenek lépést tartani a napi feladatokkal. Impulzívan, pillanatról pillanatra élnek, soha nem gondolkodnak előre, nem törődnek tetteik következményeivel. Nem ritka, hogy egy szociopata városról városra költözik, mert el akarja kerülni a felelősségre vonást szörnyű bűneiért, vagy hogy hatalmas adósságot rejteget a házastársa és a gyermekei elől, és parazita életmódot folytat, másokon élősködik. Impulzivitásuk és felelőtlenségük veszélyes lehet, veszélyeztetheti gyermekeik életét. Ahogy a túlélő Bambi visszaemlékszik: „Apám önző volt, egész felnőtt életében veszélyesen élt. Pénzt és vagyont rejtegetett, megfélekezett rólam, amikor 10 napra eltévedt a sivatagban, majd elvárta, hogy én gondoskodjak róla, amikor cukorbetegség miatt lerokkant.”

KETTŐS ÉLET

A megkérdezettek 36%-ának volt olyan szülője, aki kettős életet élt.

+

HŰTLENSÉG ÉS SZÁMOS VISZONY

A megkérdezettek 32%-ának volt hűtlen szülője, akinek számos viszonya volt.

Az antiszociális vonásokkal rendelkezők híresek arról, hogy kettős életet élnek, és hűtlenek. Nem ritka, hogy a szociopata szülők olyannyira kétszínűek, hogy tartós viszonyokat folytatnak, titkos szenvedélybetegségekkel küzdenek, különböző államokban vannak gyermekeik, vagy olyan bűncselekményeket követnek el, mint a csalás vagy akár a fizikai erőszak.

Az egyik rémisztő példa Emile Cilliers esete, aki kétszer is megpróbálta meggyilkolni feleségét – először gázszivárgást okozott, amely két gyermeke életét is veszélyeztette, majd egy ejtőernyős ugrás előtt megbabráolta a felesége ejtőernyőjét. Bár a nő csodával határos módon túlélte a 12 000 méternyi zuhanást, amit a rendőrség a férje kettős életéről kiderített, az egyszerűen megdöbbentő volt. 30 000 sms-t találtak, amelyek részletesen leírták a férfi folyamatos csalását. A férfinak számos viszonya volt, köztük egy olyan nővel, akivel a felesége halála után új életet akart kezdeni. Prostituáltakkal is védekezés nélkül szexelt.

Mivel a szociopaták képesek büntudat nélkül hazudni, kettős életüket sokáig titokban tudják tartani, mielőtt lelepleződnének. Ez a fajta lelepleződés azzal fenyegethet, hogy lerombolja a „tökéletes család” hamis képét, és hosszú távú következményekkel járhat az összes érintett családtagra nézve.

**KOCKÁZATVÁLLALÁS, ÁLLANDÓ IGÉNY AZ
INGEREKRE, UNALOMRA VALÓ HAJLAM
A megkérdezettek 21%-ának volt olyan szülője,**

**aki szerette a veszélyt, kockázatvállaló volt,
állandó igénye volt az ingerekre és gyakran
unatkozott.**

A pszichopata szülők gyakran unatkoznak, és állandó stimulációra van szükségük. Emile Cilliershez hasonlóan, aki védekezés nélküli szexuális aktust folytatott prostituáltakkal, kockáztatva ezzel a felesége egészségét, a pszichopaták egyik viszonyból a másikba ugrálnak, érzéketlenül semmibe véve mások érzéseit vagy jóllétét. Ez az állandó igény a stimulációra veszélyes tevékenységekre készítheti őket, amelyekkel saját és mások jóllétét is veszélyeztetik.

SZEXUÁLIS DEVIANCIA ÉS SZADIZMUS

**A megkérdezettek 18%-ának volt szexuálisan
deviáns és szadista szülője vagy narcisztikus
családtagja.**

A narcisztikusok, szociopaták és pszichopaták hírhedtek arról, hogy átlépik mások határait – ez néha a szexuális határokat is érinti. Azok, akik szexuális devianciát és szadizmust mutatnak, lehetnek pedofilok, kukkolók, tagjai lehetnek gyermekeket szexuálisan kizsákmányoló köröknek, elkövethetnek nemi erőszakot, bántalmazhatnak másokat, vagy éppen más szexuális ragadozókat támogathatnak.

Egy túlélő, Kim, leírta nekem, milyen szörnyű módon tette lehetővé anyja a nagyapja bántalmazó viselkedését: „Amikor

kisgyerek voltam, és ő fürdetett a kádban, elmondtam neki, hogy a nagyapám molesztált. A víz alá nyomott a torkomnál fogva, és majdnem megfojtott, hogy elhallgattasson. Egészen 36 éves koromig nem emlékeztem semmire.” Egy kisgyermek elhallgattatására irányuló ilyen szintű erőszak, különösen szexuális erőszak áldozatává vált gyermek esetében nem más, mint szadizmus. Megdöbbentő.

Egy másik túlélő, Isabella, Kaliforniából, azt írja, édesanyja képes volt elnézni gyermekei molesztálását, hogy második férjével, aki szociopata volt, házas maradhasson. Az anyja még odáig is elment, hogy párterápiára járt vele.

Ezekben a megrázó történetekben láthatjuk, hogy a narcisztikus viselkedését jóváhagyók nemcsak félrenéznek, hanem segítenek is a szociopata szexuális bántalmazók erőszakos cselekedeteinek fenntartásában a családban. A diszfunkcionális családok virágzása a titkolózásból, a megengedésből és a gyermekeik kizsákmányolásából fakad. Támogatják az elkövetők szexuális szadizmusát és devianciáját, és tovább manipulálják, elhallgattatják és megszegyenítik e szörnyűségek ártatlan áldozatait.

ERŐSZAKRA VALÓ HAJLAM

A megkérdezettek 36%-ának volt erőszakra hajlamos szülője.

Bár nem minden narcisztikus erőszakos, nem ritka, hogy a narcisztikus által „megfelelőnek” ítélt körülmények között

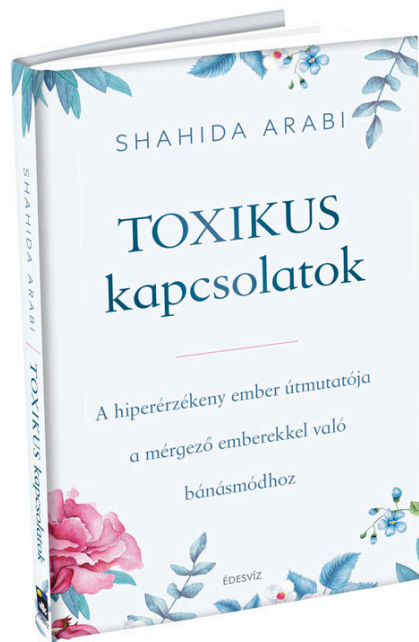
erőszakossá válik. Pszichopata férjek, Chris Watts és Scott Peterson meggyilkolták feleségüket és meg nem született gyermekeiket. Chris Watts a meg nem született gyermekén kívül megölte két élő gyermekét is, és a megbánás legkisebb jele nélkül olajkútba temette őket, sőt odáig ment, hogy kezdetben a feleségét hibáztatta a gyilkosságokért, mielőtt színt vallott volna. Mindkét férfinak volt szeretője, akivel új életet kezdett, és azt hitték, hogy megússzák ezeket a gyilkosságokat. Más pszichopaták a családtagjaikat is beszervezhetik, hogy segítsenek nekik az erőszakos ámokfutásban. A pszichopata anya, Sante Kimes a fia segítségét vette igénybe, hogy jelzáloghitel-csalást kövessen el, majd később megölje a munkatársát, aki azzal fenyegetőzött, hogy leleplezi őket. Összesen három embert öltek meg együtt.

Jeqyzetek

¹ <https://abcnews.go.com/US/40yearsjonestownmassacrejim-jones-survivingsons/story?id=57997006>

SHAHIDA ARABI

TOXIKUS KAPCSOLATOK



Keressd a weboldalunkon!

www.edesviz.hu

Szerezd vissza a hatalmat a
narcisztikusoktól, manipulátoroktól és más
mérgező emberektől!
Hangolódj rá az érzékenységedre, és

hallgass a belső hangodra!

Ha rájöttél, hogy hiperérzékeny vagy, és gyakorta előfordul, hogy akaratodon kívül mérgező emberek hálójába gabalyodsz, tudd, hogy nem vagy egyedül! Míg néhány olyan tulajdonságod, amely hiperérzékennyé tesz téged, sebezhetővé tehet az érzelmi ragadozókkal szemben, vannak olyan tulajdonságaid is, amelyeket erősségként használhatsz fel a mérgező emberek felismerésére, a szilárd határok felállítására és a manipulációjukkal való szembezállásra.

Shahida Arabi a *Toxikus kapcsolatok* című könyvében átfogó elemzést nyújt a hiperérzékeny és a mérgező emberek közötti dinamikáról, mélyreható információkkal szolgál a kapcsolati trauma hatásaival és a pszichológiai bántalmazás taktikáival kapcsolatban. Ez a nélkülözhetetlen útmutató a mindennapokban alkalmazható készségeket, célzott gyakorlatokat kínál a vörös zászlók felismeréséhez, a függőség megtöréséhez és a gyakori manipulációs taktikák – mint például a gázlángolás, az elzárkózás, a vetítés és a szerelmi bombázás – leállításához.



ÉDESVÍZ WEBÁRUHÁZ

AKCIÓK • INFORMÁCIÓK

webaruhaz@edeszviz.hu

00-36-30-781-5474

www.edeszviz.hu

ÉDESVÍZ KÖNYVESBOLT

1053 Budapest, Múzeum krt. 23.

konyvesbolt@edeszviz.hu

00-36-30-919-5314

ÉDESVÍZ + *magazin*

ÉRDEKES INFORMÁCIÓK SZERZŐKRŐL ÉS KÖNYVEKRŐL

CIKKEK AZ ÖNFEJLESZTÉS - ÉLETMÓD - SPIRITUALITÁS -

PSZICHOLOGIA - EZOTÉRIA - COACHING - YOUNG ADOULT TÉMAKÖREIBEN

BLOGGEREK KÖNYVAJÁNLÓI

Keressd a www.edeszvizkiado.hu címen

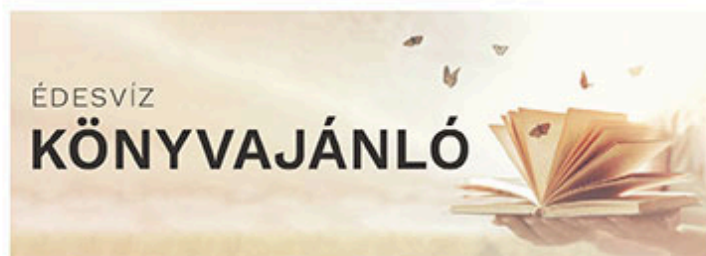
A LÉLEK ÉDESVÍZRE SZOMJAZIK

WEBÁRUHÁZ · MAGAZIN · KÖNYVAJÁNLÓ

Önfejlesztés



Ezotéria



ÉDESVÍZ+magazin

ÉRDEKES INFORMÁCIÓK SZERZŐKRŐL ÉS KÖNYVEKRŐL
 CIKKEK AZ ÖNFEJLESZTÉS – ÉLETMÓD – SPIRITUALITÁS – PSZICHOLÓGIA –
 EZOTÉRIA – COACHING – YOUNG ADULT TÉMAKÖRBE
 BLOGGER KÖNYVAJÁNLÓK
 Keresd a www.edesvizkiado.hu címen.

