

Herendi Kata – Szabó Eszter Judit

# AZ OTTHON HIDEGE

*Bántalmazó szülők felnőtt gyerekei*

Open Books

HERENDI KATA

Első rész  
**A FELISMERÉS**

---

„A világegyetem nem atomokból,  
hanem történetekből áll.”<sup>1</sup>

MURIEL RUKEYSER

## KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Köszönöm a könyvben szereplő öt embernek, hogy engedélyt kaphattam tőlük a történetük megosztására, és így életre keltették e kötet néhány számomra különösen fontos részét. Tisztelettel és szeretettel gondolok rájuk, illetve a gyógyulás felé megtett útjukra. Hálás vagyok, hogy egy szakaszon én is kísérhettem őket.

A nevüket és a történetük részleteit természetesen megváltoztattuk, hogy ne legyenek felismerhetők. A valósággal való bárminemű egyezés a véletlen műve; a valódi személyazonosságukat kizárólag ők és én ismerjük.

*Herendi Kata*

## ELŐSZÓ

Azt hiszem, valahol mélyen már az első pillanattól tudtuk, hogy a bántalmazásról akarunk írni. Először mégis valahogy fordítva fogunk hozzá: gyűlnek az ötletek, táblázatok, fejezetcímek arról, miként tarthatunk határokat, hogyan érdemes kommunikálni, az érzelmeinkhez kapcsolódni. Aztán hirtelen rájövünk, hogy valójában nem ez az érdekes. A hogyanokkal mindenki tisztában van. A kérdés, amire meg kell találnunk a választ, igazából mindig az: oké, de nekem ez miért nem megy?

Különös érzés, amikor mindennél jobban szeretnél megírni egy könyvet, amiről azt gondolod: bárcsak soha senkinek ne kellene elolvasnia. Bárcsak mindenki biztonságban, szeretetben nőhetne fel, hogy soha ne kelljen a saját értékességében kételkednie, soha ne féljen bízni, bátran és szabadon ölelje magához a világot és benne önmagát.

De ha már ez a vágyam nem teljesülhet, azt kívánom, jusson el ez a kötet mindenkihez, aki valaha megtapasztalta, milyen, amikor azok bántják, akiket mindennél jobban szeret.

Mindannyian ott voltak velem, mialatt ezt a könyvet írtam. Nem vagyunk egyedül. Soha nem is voltunk.

Én magam. A családom. A klienseim. A diákjaim. Barátok, ismerősök. Van, aki a létezésnek már egy másik síkján.

Róluk, nekik, értük szól minden sor.

Ha ennek egyszer vége lesz, újra megtanulunk élni.

## 1.

# MIÉRT VAGYOK SZ@RUL?

Sokan vagyunk, akik egyszerűen nem vagyunk jól. Nem alszunk eleget. Vagy épp ellenkezőleg, rengeteget alszunk, mintha soha nem lenne elég, hogy végre ne legyünk folyton ki-merültek. Hiába határozzuk el, hogy mostantól nem hajszojzuk magunkat a munkával és a különféle tennivalókkal, valahogy újra és újra megtelik a naptár, és azon kapjuk magunkat, hogy már megint egy percünk sem jutott magunkra, és arra, amit szívesen csinálnánk. De igaz is, mi lenne az? Annyi mindent *kel-lene*, hogy amikor mégis akadna egy kis időnk, inkább belesüpedünk a kanapéba, és céltalanul nyomkodjuk a telefont vagy nézzük a tévét.

Mintha mindig ugyanazokat a köröket futnánk. Mintha senki nem venné észre, hogy kétségbeesett szükségünk lenne pár jó szóra, egy ölelésre, és arra, hogy valaki azt mondja: „Ne félj, én értem. Megértem.”

Olyan jó lenne elmondani, kimondani, megmagyarázni... De nem jönnek a szavak, hiszen magunknak sem tudjuk megfogalmazni, mire lenne szükségünk. Amikor megszólalunk, sokszor mintha más beszélne helyettünk, és azt mondaná, amit (szerintünk) kell, amit a világ (szerintünk) hallani akar, nem pedig a valódi igazságot.

Az igazság az, hogy sokan azért nem vagyunk jól, mert bántalmazó vagy bántalmazott szülők bántalmazott gyerekeiként nőttünk fel.

Életünk egyik legnehezebb igazsága ez, aminek a kimondásában több dolog is gátolhat. Az egyik például az, hogy a bántalmazásról bennünk élő kép egy sötét, gonosz figuraként rajzolja elénk a bántalmazót, és ezt képtelenek vagyunk összeegyeztetni azoknak az embereknek a képével, akik a gyerekkorunk legfontosabb szereplői voltak.

Napjainkban már bátrabban beszélünk a felnövéstörténetünk esetleges hiányosságairól. Arról, hogy mit csinálhattak volna másképp, talán jobban is a szüleink. Néhány generációval ezelőtt ez jobbra elképzelhetetlen volt: a szülővel szembeni egyetlen, társadalmilag elfogadott és megerősített érzés a hála volt, bármilyen kritika megfogalmazásának pedig a lehetősége is kizárt. Ezért van az, hogy sokan csak felnőttként szembesülünk azzal, hogy a szüleink is olyan otthonokban, családokban nőttek fel, amelyek fizikai vagy érzelmi szempontból nem voltak biztonságosak.

Önmagában az, hogy valaki ilyen közegben nevelkedik, nem jelenti feltétlenül, hogy biztosan továbbviszi a gyerekkorban tanult mintákat, akarva-akaratlanul újra megteremtve a számára ismerős, ám a pszichológiai biztonságban szegény környezetet. Az azonban, ha nem volt lehetsége felismerni, kimondani, kezelni, valamint gyógyítani a korai életéveiben őt érő hatásokat, már sokkal valószínűbbé teszi, hogy – akár öntudatlanul is – követ majd szülői szerepben ártalmasnak tekinthető viselkedésmintákat.