

BIHARI VIKTÓRIA  
EGY NEGYVENES  
SZINGLI MAJDNEM (!)  
ELCSESZETT  
ÉLETE

A kötet gondozásában közreműködött a Feldmár Intézet.

A Feldmár Intézet szellemi műhely, amely a filozófia, az etika és az interperszonális fenomenológia eszközeivel közelít az emberek közti viszonyokhoz. Az intézet által szervezett előadások, workshopok és csoportok célja, hogy minél többen lehessenek aktív részesei az értelmes, szabad és szégyenérzet nélküli kommunikáció élményének.

[www.feldmarintezet.hu](http://www.feldmarintezet.hu)



BIHARI VIKTÓRIA

**EGY NEGYVENES  
SZINGLI MAJDNEM (!)  
ELCSESZETT  
ÉLETE**

Bihari Viktória: *Egy negyvenes szingli majdnem (!)  
elcseszett élete*

© Bihari Viktória, 2018

Borító: Szabó Balázs

HVG Könyvek, Budapest, 2018  
Kiadóvezető: Budaházy Árpád  
Felelős szerkesztő: Tanács Eszter  
[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

ISBN 978-963-304-705-7

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképezési úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar  
Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: typoslave [Jeli András]

Nyomás: Generál Nyomda Kft.

Felelős vezető: Hunya Ágnes

# Tartalom

Előszó	9
Magyarázkodásrovat	11
Miről fog szólni ez az izé?	13
Rövidke életrajz	14
Gyerekkor, rántott hús, Waldorf-saláta	16
Anyámról dióhéjban	20
Miért maradtam mégis a mamahotelben?	23
Milyen egy narcisztikus ember?	26
Hogyan alakul ez ki?	30
Milyen az érzelmi bántalmazás?	34
Üveg pohár	38
Lázadás	39
Az első nagy Ő	42
Pagyi, az öreg isten	46
Csak semmi pánik!	49
Hogy mi következett?	55
Mit üzen a pánik, és miből születik?	57
Házi diagnózisok	60

Önismereti út	63
Mélypont	66
Kiút a pokolból	69
Blogban az igazság!	75
A világ végén	77
Megbocsátok, apa!	79
Mi lett volna, ha?	82
Marci	84
Terápia, avagy úri sport haladóknak	86
Önbizalom	91
Harag	95
Humor	98
Ki kell érdemelni	100
Feldolgozóüzem	105
Íráskurzus	109
Gyerek vagy nem gyerek	113
Farhátért a sorba	116
Halálos	118
Utószó	120
Köszönetnyilvánítás	123

*„Vikikém! Aki fél, az elveszett!”*  
*Pagyi*





## Előszó

Rejtély számomra, hogy miért törnek össze a fájdalomtól egyesek, mások pedig miért nem. Hogy miért dühöng az egyik, a másik meg miért érzi sértve magát, hogy a dolgoknak „másképp kellett volna lenniük”. Őszintén szólva ma már kevésbé szimpatizálok azokkal, akik nem fogadják el azt, ami van; akik csak panaszkodnak, rágódnak a múlton vagy a jelen reménytelenségén. Ez persze nem azt jelenti, hogy el kell túrni a dolgokat! Változtatni kell, ám ahhoz, hogy hatékonyan változtassak az életemen, a kapcsolataimon, a környezetemen, tisztában kell lennem a valósággal, tiszteletben kell tartanom, el kell fogadnom úgy, ahogy van.

Viki engem Hannah Gadsby tasmániai stand-up komikusra emlékeztet, aki nemrég egy „Nanette” nevű egyórás show-ban felrobbantotta ennek a művészeti formának a kereteit. Az első húsz percben nagyon vicces volt, sokat lehetett nevetni, de a második negyven percben félelmetessé vált, félelmetesen viccessé;

kifejezte a dühét, a fájdalmát. A düh, a fájdalom feszültséget okoz, a nevetés pedig feloldja ezt. Egy jó stand-up komikus kontrollálja a hallgatóit, akik észre sem veszik, hogy ő kelti bennük a feszültséget, és örülnek, amikor feloldja poénnal, viccel. Valójában nem a nevetés és nem a düh gyógyítja a sebeket, amelyeket kapunk. Ám, ha úgy tudok mesélni, hogy mások is átérzik a fájdalmamat, ha meg tudom osztani azt, amivel eddig egyedül kellett szenvednem, amivel eddig egyedül voltam, akkor ott a gyógyulás, és megszabadulok az egyedüllétből, az elszigeteltségből.

Szerintem ezt csinálja Viki. Én úgy olvasom ezt a könyvet, mint egy mesét, egy élettörténetet, és egyre közelebb érzem magam a mesélőhöz, aki nemcsak fájdalmairól beszél, hanem arról a küzdelemről is, ami-be a felszabadulása került. Annak, aki olvassa, példát mutat, hogy hogyan lehet megtanulni úszni azokban a viharos vizekben, ahol sokan mások megfulladnak. Sőt! Vikitől meg lehet tanulni azt is, hogy miképpen lehet kihozni a legjobbat a legrosszabból. Édes bosszú, amikor a szenvedéseinkből és a pszichopatológiankból pénzt teremtünk, amikor az ember marketingelni tudja azt, amivel mások gyötörték. Remélem, sikeres lesz a könyv, és sokan erőt merítenek belőle!

*Feldmár András*

## Magyarázkodásrovat

Hogy miért írom ezt a könyvet? Őszinte leszek, a fene se akarta.

Az egész a feldmárosok ötlete volt, hogy vegyük fel azt a három-négy előadást, amit bántalmazás, pánik, nárcizmus meg mérgező szülő témakörben elmondtam 2018-ban. Kijött egy nagyon rendes csávó, Szabolcs egy kamerával, és felvette, aztán valaki begépelte, és azt mondták, hogy akkor ezt így kiadjuk. A gond csak anynyi, hogy április és augusztus között sokat változtam, azaz most a saját kis virslíujjaimmal írom tők előlről ezt a vackot. Könyv annak kell, aki önimádó, és látni akarja a teljesen átlagos gondolatait szépen bekötve meg minden, kap egy ISBN-t, és ott viríthat a mű a könyvtárakban *till the end of time*. Pénz nem sok lesz belőle, de sebaj, várhat az a Ferrari!

A lényeg, hogy mégiscsak beszélni akarok egy csomó mindenről. Na, ezért lett ez a könyv.

Meg azért is, hogy ne érezd magad egyedül, és ráébredj: valamilyen szinten mindenki élete rotyyon van,

és ezzel foglalkozni kell. Több száz brutális emberi történetet hallgattam végig az elmúlt két évben, és arra jöttem rá, hogy ezek a történetek ismétlődnek. Mindenkit bántottak valamilyen formában, nincs tökéletesen egészséges pszichével rendelkező ember. Semmi baj, csak tegyük ki a szaros csizmát az asztalra!

## Miről fog szólni ez az izé?

Rólam. De nem öncélúan, és nem is úgy, ahogy az öltönyös motivációs trénerek előadják. Úgy szól rólam, hogy közben rólad is szól, mert magadra ismersz majd szépen. Próbálok humoros lenni, ez nem mindig sikerül, de rajta leszek. Önismeret és szarból felállás: ennyiről tudok prédikálni. Nem vagyok szakember, de már totál hülye se. A kókler, aki nem végzett pszichológia szakot, nem akar egy hétvége alatt coach lenni, de mégis hiteles, mert szopott majdnem negyven évig. Nem tudom a tutit, és nem játszom el a gurut, csak megpróbálok aha-élményeket adni. Ha definiálni kellene magam, azt mondanám: én vagyok a pszichológusok előszobája. Annyi a dolgom, hogy elzavarjalak terápiába, és megértessem veled: nem vagy nyomorult, és mindenki egy szorongó kis büdöstojás ezen a bolygón. Jó esetben. Aki tudja a tutit, az vagy pszichopata, vagy hatvan éve medítál. Változom, fejlődöm, és ez a könyv két-három év múlva már biztos nem lesz ugyanolyan számomra, mint most. De mivel nem vagyok időutazó, most ez van.