

BALOGH KLÁRA

## Titok a családban és a családterápiában

*„Alig hallottam sorsomba merülten,  
hogy fecseg a felszín, hallgat a mély.”  
(József Attila: A Dunánál)*

### A titok definíciói

A titkok életünk részei. De mi is a titok? Hazugság? Paul Ekman szerint a hazugságnak különböző formái vannak.

– Leplezés: valós információk kihagyása, bizonyos információk visszatartása, érzelmek leplezése, elhallgatás, néma történetek.

– Meghamisítás: hamis dolog beállítása igazként, valós dolog beállítása hamisként, az érzelmek meghamisítása, érzéstelenítés.

Igen, ezek a hazugságok alkalmasak a titok képzésére, ha tartósan fennállnak, ha szokássá, túlélési stratégiává válnak.

– A családi titok definíciója: bizonyos információk szándékos rejtegetése, elhallgatása egy vagy több családtag által a többi családtag elől.

Mi a tabu? Eredetileg a természeti népeknél valamilyen tárgy, hely érintésére, valakivel való érintkezésre, valamely szó kimondására vonatkozó szigorú vallási tilalom, amelynek a megszegése – e népek hite szerint – a szellemek vagy az istenek súlyos büntetését (betegség, halál) vonja maga után. Átvitt értelemben szent és sérthetetlen dolog, amiről nem szabad beszélni. A titoktól az különbözteti meg, hogy mindenki tudja, sejtí, miről nem szabad beszélni. A családi titkok is tabuizálódhatnak, ha a család hite szerint rájuk nézve veszélyesek, szégyenteliek. Gyakran így kezelik a családok a női alkoholizmust.

*Egy házaspár a gyerekeik viselkedésavara miatt kért időpontot. Elmondták, hogy az utóbbi egy-két évben nem engedik a gyerekeket egyedül a kedvenc nagyjukhoz, mert az iszik, és olyankor magatehetetlenné válik. Szerintük, erről a gyerekek nem tudnak. Ha mennek a nagyszülőkhöz, és a nagymama „nincs jól”, akkor azt mondják, hogy front van. egymás között és a nagyszülőkkel is így beszélnek erről a helyzetről,*

senki sem mondja ki, hogy a nagymama alkoholfüggő lett. Mikor megkérdeztem a 9–10 éves gyerekeket, mi történik nagyival, amikor „front van”, egymásra néztek, és szinte egyszerre mondták ki, hogy iszik. Ez egy könnyen oldható tabu volt, mert a gyerekekben még nem ült meg a szégyen. Ezzel a szókimondással véget ért a tabu manipuláló hatása, elkezdődhetett az alkoholista játszmák és a többi viselkedészavar kezelése, felhasználva a család eddig a tagadásra használt kreativitását – immár a gyógyulásra.

A fenti definíciókat átgondolva a titkok öröktől fogva léteznek, az életünk, a kapcsolataink, a család természetes velejárói. A titkok nem rosszak vagy jók, lehetnek pozitív és negatív hatásai.

*A titok lehet csend és hallgatás,  
Lehet bántó és izgalmas,  
Taszíthat sötétségbe  
És elválaszthat,  
lehet kapocs és fal*

– írta az egyik szupervíziós csoport tagja, amikor arra kértem őket, hogy írjanak fel tíz szót, ami a titokról eszükbe jut, majd írjanak verset belőle.

### **A titkok természete és hatása a családra**

A titkok szükségesek az életciklusnak megfelelő struktúrához. Természetes, hogy a szülő gyermeke csecsemő és kisdud korában megérzi, mire van szüksége gyermekének, mire gondolhat, de egy kamaszgyerek számára ez már határsértés, a leváláshoz szüksége van saját titkaira.

*Egy 16 éves lánynak és szüleinek magyar tanárnője javasolja a családterápiát, a lány verseinek ijesztő szuicid és paranoid tartalma miatt. Az anya–fia és apa–lánya koalícióra hasadt családban az apa szinte beolvasztotta a lányát a saját életébe, titkaiba, terveibe, és ebben a fúzióban a lány sem tudott elkülönülni. Az egyik versében erre utalt, amikor arról írt, hogy nem tud még a szobájába se elmenekülni, mert ott is mindenhol szemek néznek rá, és mindent látnak. A verset közösen elemezve, az apa maga mondta ki, hogy „ezeknek a szemeknek én lehetek a gazdája, mert én minden rezzenését érzem, értek a lányomnak”. Ezután kezdtük el közösen a kamasz gyereket nevelő családokra jellemző határok kialakítását, amelynek fontos része volt a kamaszlány és fiú testvére titkainak tiszteltetésben tartása, a férj, feleség titkainak, konfliktusainak kezelése, döntések meghozatala a házastársi alrendszer határain belül.*

Összemosott családon belüli határoknál nem lehet, nem tudnak titkot tartani, s ez gyakran vezet súlyos pszichés és testi tü-

netekhez. Ráadásul, ezeknél a családoknál a külső határ merev, kifelé a tökéletes család látszatát mutatják, ennek fenntartása érdekében nem engednek be idegeneket és ki családtagokat. Ilyenkor a pszichózis burkába menekülhet egy családtag, ahol a hallucinációit végre nem érti a család, vagy titkolt falási rohamokban elrágja a családba nem illő agresszióját, kihányja a feszültségét, a mondanivalóját.

Titoktartásra szükség van az énhatárok kijelölésében, a személyiség fejlődésében, a felelősség vállalásban, az alrendszerek elhatárolódásában, a testvéri szövetség kialakulásához, a szülői, házastársi kapcsolat intimitásának kialakításához, megőrzéséhez.

Lehet egy titok örömteli, pl. közös ajándékot titokban tartani a születésnapig. A titok természetéhez tartozik, hogy van hozadéka, Ilyen pl. az átverés öröme, ami csökkenti a félelmet, késlelteti a konfliktust, a felelősség felvállalását. Segít fenntartani a reményt.

*– Úgy hordtam ki ezt a gyereket, úgy érettségiztem le, hogy senki sem tudott a terhességemről, senki sem vette észre. Valami csodában reménykedtem, hogy elmúlik, mint egy rossz álom – mondta egy fiatalasszony évekkel később. A titka megőrzésének a hozadéka számára egyrészt a remény volt, másrészt időt nyert a vállalt feladatához, az érettségihez, átmenetileg megőrizte a családjá egyensúlyát, de nagy árat fizetett érte! Elfojtotta érzéseit, indulatát, elmagányosodott. Titka elszigetelte a magzatától, a kortársaktól, a gyermeke apjától, annak családjától. A saját családjában pedig már régóta túl vastag falak határolták el a szüleitől, hogy észrevegyék, mi történik a lányukkal.*

Ha túl merevek az egyének és az alrendszerek közötti határok, ha a bizonytalan kötődés miatt nem a közelség, hanem a távolság ad biztonságot, felhalmozódhatnak a titkok, főleg az ártó, nehéz fajsúlyúak, és nem vagy későn érkezik a segítség. A titok elszigetelheti a családot vagy családtagokat, megoszthatja a családot, új struktúrát, szerepeket hoz létre, ami akadályozhatja a természetes kapcsolatok kialakulását, fejlődését. Lesznek titkot tudók és nem tudók, megbízók és titokgazdák, titkot sejtők, titokra vadászók, cinkostársak, titkos koalíciók. Jó példát ad ezekre a szupervíziós csoport másikk titokverse:

*Összeesküvést kötünk, hogy a titok őrzésével  
Összetartozóak legyünk.  
Vállaljuk az ezzel járó magányt és hallgatást,  
Akkor is, ha eskünk ára az egyedül maradás.  
Bizalmunkon nem fog a zsarolás,  
Eskünk, amire szól, az el nem árulás.*

A titok gátolja a direkt, nyílt kommunikációt, felszínessé válhat a beszélgetés, tabunak számít a felszín mögé kérdezni. Nem csak az adott témát kerüljük, az elhallgatás fokozatosan kiterjed

az élet más területeire is. A titok mégis utat keres magának, szivárog, titkos utakat talál, álruhát ölt hallucináció, álom, rémálom, szellem formájában.

*Ez utóbbi történt egy kislánnyal, akit szellemek rémisztettek 4–8 éves koráig. Eleinte éjszaka, rémálomként jöttek, később már éjjel-nappal kísértették, rémisztették, követték az iskolába is. Végül a tanítónője küldte el a szorongó kislányt egy szelleműzőhöz, majd családterápiába az iskolai teljesítményének rohamos csökkenése miatt. A terápiás szobában megjelent egy helyes, egyszerű fiatal pár, 10 éves fiúgyermekükkel és a 8 éves, anyja ölében kuporgó Annával. Megkértem Annát, hogy rajzolja le a szellemeket, így láthatóvá vált Anna víziója, színes szellemvilága, és tudtunk beszélgetni a szellemek természetéről, tulajdonságairól.*

*A főszellem egy szakállas, lerongyolódott patchwork szellem volt, a foltjai különböző titkokat takartak:*

*– Anna anyjai nagyapja egy gonosz, szakállas ember volt. A válásig rettegésben tartotta a feleségét és gyermekeit. Így Anna anyját is, aki gyűlölte őt, és nem engedte, hogy a fia és a lánya találkozzon vele, miközben a kislány születésekor költöztek arra a településre, ahol a nagyapja élt, vagyis bármikor találkozhatott vele a két gyermek.*

*– Anna nagyapjának a testvére börtönbe került, talán gyilkosság miatt. A börtönben halt meg, lehet, hogy megölték.*

*– Anna születésekor költöztek a jelenlegi házukba, ahol a szomszédok elmondása szerint egy gonosz vénember lakott, aki verte a feleségét, a gyerekeit. A házat felújították, a régi szobából lett a gyerekszoba. A ház alatt egyébként a szomszédok elmondása szerint temető volt.*

*Anna minderről korábban csak elejtett utalásokat, félmondatokat hallott. Most hogy formát öltöttek ezek a szellemek, belsőből külsővé váltak, kevésbé voltak félelmetesek, lehetett róluk beszélni. Anna tudott, mert kérdezni, és a szülők meglepő őszinteséggel válaszoltak neki és az én kíváncsiságomra is. Kiderült, hogy az anya haragjával, túlváásával átkerült Annába az anyja félelme, szorongása, traumája, s transzgenerációs fantomként jelent meg.*

A titkok legfontosabb funkciója és tartósítószerere a védelem. Megvéd, illetve csökkenti a félelmet a szégyentől, a kibírhatatlannak vélt érzelmek, borzalmak átélésétől, a büntetéstől, a környezet meg- és elítélésétől, a tisztelet, a szeretet, az identitás, a családban elfoglalt szerep, a kontroll elvesztésétől, a család szétesésétől, a felelősség vállalásától. Mindez akkora hozadék, hogy a titkok gyakran generációkon át fennmaradnak, elsősorban a következő témákban.

*– Fogantatás, születés, származás: faji, nemzeti hovatartozás, kakukkfiókák, örökbefogadás, titkolt terhesség, abortusz.*

*– Szenvedély, szerelem, szexualitás: függőségek, szexuális abúzus, erőszak, hűtlenség, bűn, homoszexualitás.*

*– Teljesítménykudarc: hamis diplomák, álltátuszok, kölcsönvett életrajzok.*

- Betegség: szellemi, pszichés, nemi betegség.
- Halál: gyilkosság, öngyilkosság, elpusztított, eltűnt családtagok.

Születés, szerelem, szenvedély, halál. Ezek az élet nagy témái. Mindegyik önmagában misztérium, nem emberléptékű, nehezen kontrollálható, egzisztenciális szorongással jár. Amit tenni lehet, szembenézni vele a pusztulás árán is vagy tagadni. Az emberbe biológiailag beépült a retrográd amnézia mechanizmusa, azaz egy baleset, természeti katasztrófa stb. esetében nem emlékszik a történetekre. Ez az élettani jelenség megmenti a túlélőt a borzalomtól, segíti, hogy továbbra is élni tudjon. Trauma, veszteség pszichés feldolgozásának a sokk utáni első fázisa a tagadás. „Ez nem történhetett meg velem, velünk!” Ez a tagadás hasonlítható az előbbi folyamathoz, ugyanúgy a túlélést segíti, szükséges erőgyűjtés a valósággal való szembesüléshez. Talán ebben a fázisban akad el a titkot tartó egyén, a család, és itt marad, mert gyakran nem tud jobb megoldást az élete, a családi identitás védelmére, nem talál mintát, erőforrást a szembenézéshez. Különösen, ha halmozódtak a traumák, vagy többgenerációs parancs tiltja az igazmondást.

*Elhúzódoó hűtlenségi krízis miatt kért segítséget egy idősödő házaspár. A férj évek óta körömszakadtáig tagadott, az asszony pedig az igazságot nyomozta. A családtörténetük adott magyarázatot erre a pusztító dinamikára. A férj sokszorosan üldözött nép fia, a titkolózás a családja, a népe túlélését, az életben maradást jelentette. Magával hozott szabály volt, hogy az üldözöttnek szabotálni kell az üldöző törvényeit, saját törvényei szerint él, amivel provokálja is az üldözőt. A titok, a bűn terhét pedig a korábbi generációkban ortodox keresztyénként gyónással adták le. A feleségét ebben a helyzetben üldözőjének tekintette, és tagadott, provokált.*

*A feleség jó módú, polgári családjában a titok szégyent, életveszélyt jelentett. Egyik anyai felmenőjének volt egy titkolt terhessége. A szégyen halálos volt. Ha a szülők megtudják, belehalnak. Ha mások megtudják, megkövezik az anyát, belehal a szégyenbe. A magzat, a gyerek életveszélyben volt, titokban vették ki az anyja hasából, majd örökbe adták. Zabigyerekként nőtt fel gyökértelenül. A feleségnek ebből a történetből eredő hite szerint nem lehet hibázni, hazudni, igazat kell mondani. Mikor tudatossá vált a rejtett háttér, hogy örökölt túlélési mítoszai tartják őket benne ebben a háborúban, meg tudták hozni a döntésüket. Lojálisak maradtak származási családjaik mítoszához, s elváltak.*

A szűkebb-tágabb társadalmi környezet érték- és szokásrendje, előítéletessége oldhatja vagy konzerválhatja a családi titkokat. Az elmúlt 20. század Magyarországon szinte mindenki volt áldozat vagy elkövető, lenézett vagy megvető, avagy mindkettő. A családok vagy úgy védekeztek, hogy zárták a határaikat, kifelé titkolták identitásukat, vagy feladták azt, és tagadták. Mikor mit kellett titkolni a megmaradás érdekében.

Amikor az abortusz elfogadott volt mint szinte az egyetlen születésszabályozási lehetőség, nyíltabban beszéltek róla az asszonyok. Mióta gyilkosság lett, nehezen vállalják fel, egyedül maradván bűnös titkukkal.

### Hogyan bánjunk a titokkal a családterápiában?

Először is tisztelettel! Nehéz történetek, nagy félelmek vannak mögöttük. Vegyük figyelembe, hogy főleg a többgenerációs titkok indulhatnak szándékos elhallgatással, de idővel tabuvá, mítosszá alakulva, önálló életre kelve befolyásolják a család működését. Mikor, hogy mondjuk meg a gyerekeinknek, hogy a nagyszülei nem természetes módon haltak meg? – kérdezte egy ötvenes házaspár, akiknek a szülei öngyilkosok lettek.

Előfordul, hogy az elhallgatás után elfelejtik a szégyenteljes eseményt vagy családtagot, de mivel nem dolgozták fel, csak elfojtották, intrapszichés kriptaként megőrződik egy későbbi generáció valamelyik tagjában, transzgenerációs fantomként kísért, megmagyarázatlan viselkedést provokál. Tehát sok a nem szándékos, tudattalan faktor.

Legyünk megértőek a szorongásukkal, de ne vegyük át, inkább próbáljuk megőrizni a természetes, nem ítélező kíváncsiságunkat. Elfogadó, nyitott légkör segít a bizalom kialakulásában. – Az én dolgom az, hogy kérdezzek, de önök bármikor passzolhatják a választ! – szoktam mondani a terápia kezdetén. Meghagyva ezzel a pácienseknek a kontroll lehetőségét.

Ne csak a kommunikációjuk tartalmára figyeljünk, hanem metakommunikációra is! Figyeljük meg, milyen családi működésre utal a beszédük módja, dinamikája, formája! Miről akarunk tudni, tudnak beszélni, miről nem, és miről képtelenek? Mit takarhat egy monoton szóredőny? Mikor, ki tereli el a szót egy adott témáról dühével, humorával, WC-re kéréssel? Ki, kinek, mit mond, ki nevet össze, néz egymásra, ki hallgat el, kik lesznek dühösebbek, szomorúak egy-egy kijelentés, kérdés kapcsán? Ki az, aki mindent bagatellizál vagy megszépít? Én a visszajelzéseimbe, értelmezéseimbe beleszövök egy kis bizonytalanságot: lehet nem jól látom, de mintha elszomorodna, amikor a nagyapjáról esik szó. Erre az adott családtag válaszolhat igennel vagy nemmel, de az is érdekes, hogyan reagálnak erre a többiek.

Ne legyünk titokvadászok! Titokvadászként azt hisszük, mindennek az oka a titok, és ha kiderül, minden megoldódik. Ez a lineáris logika figyelmen kívül hagyja a rendszer összetett működését, kiválthatja a család ellenállását. Ha valamelyik családtag egyéni ülésen megosztja velünk a titkát, mi is titokgazdákká válhatunk, bevonódhatunk, ami elterelheti a figyelmünket a család egészéről. Helyette vagy a titok őrzésére, vagy annak nyíltá tételére kell koncentrálnunk.

Így jártam, amikor egy elvált, öt gyereke többségét már felnevelt anyja a kisebbik tanulási problémája, agresszivitása miatt keresett meg. Elmondta, hogy leszbikus kapcsolata van a gyermeke egyik tanárnőjével, majd a két gimnazistával hozzá is költözött. Sürgtettem az anyát, hogy beszéljen erről a viszonyról nyíltan a gyerekeivel, próbáltam erre terelni a szót a családi üléseken, de nem értem célt. Nyilván mindenki tudta, de még kimondhatatlan volt, én pedig türelmetlen. Szavak helyett jobb lett volna szimbolikusan dolgozni, pl. gyurma segítségével kigyúrni, megdolgozni, megjeleníteni a kimondhatatlant. A terápia kudarcba fulladt, elmaradtak, majd az egyik gyerek súlyos beteg lett.

Megelőzhetjük a titokgazdaságot, ha a család előtt nyíltá tesszük az egyéni találkozást, és azt másnak is felajánljuk; ha tisztázzuk, milyen szándékkal mondta el nekünk a titkát, mit vár tőlünk, mi tudjuk-e ezt teljesíteni, illetve mennyit hogyan vihetünk vissza abból a családi ülésre. Az egyéni ülést követően, fontos megkérdezni a pártól vagy családtól, szerintük miről esett szó az egyéni találkozáson.

Kisgyerekek jelenlétében próbálok csatlakozni a játékuhoz, fantáziavilágukhoz.

Így volt ez Annával és a szellemeivel. Megkértem, mutassa meg, hogyan mozognak, és Anna eljátszotta. Megkérdeztem, tudnak-e beszélni, milyen hangon szólalnak meg. Az ülés elején szorongó kislány felszabadultan utánozta a hangokat, és az otthon kétségbeesett szülők meg a bátyja közönségként figyeltek, nevettek. Mesévé súlytalanodott a borzalom, miközben sok minden kiderült.

A patchwork szellem hangja hasonlít az apáéra, amikor kiabál. A cica anyja hangján kiabál, és mind a kettő azt kiabálja, hogy menj innen, nem vagy közénk való. – El is mennék, hogy védjem anyáikat – mondta Anna. A tyúk az apai nagymama hangján szólalt meg, aki hívó katolikus volt, és azt mondta, nem szabad a szellemekben hinni, hanem az Istenben kell, esetleg még az angyalokban.

A tanító néni és a szellemlátó néni voltak az első felnőttek, akik komolyan vették a kislány látomásait. Az utóbbi varázspálcával, varázskő medállal próbálta segíteni a kislány harcát a kísértetekkel. Azzal viszont tovább növelte a szülők tehetetlenségét, hogy azt mondta a kislány szimbolikus rajza alapján: „Ez a kislány úgy 150 évvel ezelőtt indián sámán volt.” Ezzel tovább növelte a családnak azt a hitét, hogy a kislánnyal van a baj, hiszen mindig is más volt, „nem közülünk való”. Eddig sem tudtak mit kezdeni vele és a szellemeivel, most mit kezdjenek egy indián sámánnal.

Tiszteletben tartva a szellemlátó tudását, azt mondtam: lehet, indián sámán volt valaha, de most ide született gyerekeknek. Önöket választotta szüleinek, és mint minden gyerek, azt várja a szüleitől, hogy védjék meg. Az apa próbáljon szót érteni a patchwork szellemmel, hiszen az ő hangján szól. Ha nem sikerül, el is zavarhatja. Az anyja a cica szellemmel, aki az ő hangját használja. A nagyfi pedig meséljen a védőangyalokról, hogyan tudnak segíteni egy ilyen kislánynak.

*Ez után az ülés után megjelent az apához nagyon hasonlító jó szellem, Norbi, aki elzavarta a rosszat, ha ott ólálkodott Anna körül. Anna már nem sikított fel éjjel, csak felébredt, és szólt apjának, hogy segítsen.*

*– Csak rászólok, hogy nem mécc innen, és megnyugszik.*

*Így vált a tehetetlenségében agresszív, kiabálós apából kompetens, segíteni tudó szülő, aki ezzel azt a családi mítoszt is megtörte, hogy az apák gonoszak.*

*Sok titok maradt még ebben a családban, ezt jelzi Anna utolsó rajza, egy nyitott sír. Mikor megkérdeztem, mit lehet kezdeni ezzel, hogy ne féljen tőle, Anna anyja futórozásával futatta be, és rajzolás közben kijelentette, hogy az ő félelme nem múlik el soha. Próbáltam titokvadászként utánamenni ennek a félelemnek. Lemondták a következő ülést, ahova csak a házaspárt hívtam.*

*El kell fogadni, hogy nem járt még le az anya titkának a szavatossági ideje. Hipotéziseket gyárthatok, hogy miért kiabált az anya rémülten, ha a férje éjjel átment a gyerekszobába a lányukat megnyugtatni, milyen trauma aktiválódhatott benne ilyenkor, de tudnom kell, hogy ez csak hipotézis, és bármi is az anya titka, még nem elég erős, hogy ezzel szembenézzem.*

A titkoknak ugyanis van szavatossági ideje, és annak lejáratára előtt kárt okozhatunk az igazság kiderítésével, széteshet a család, valaki belebetegedhet. A titkok lejáratási ideje eljöhét életciklusváltással, szűkebb, tágabb társadalmi környezet változása, politikai fordulatok után. Lejárhat, ha már nem segíti a titok az életbenmaradást, a fejlődést, inkább megbetegít, tünetet okoz. Lejár a titok, ha elég erőt gyűjtött össze a család/családtag ahhoz, hogy felvállalja a titokkal elodázott felelősséget, túlélje a valóság okozta krízist. Generációváltás is oldhatja az elhallgatás csöndjét. Lejár a megbízás, ha meghal, aki meghalt volna; ha kiderül vagy meghal a megbízó.

*E két utóbbit tapasztaltam családon belüli örökbefogadásnál. Egy középkorú családapa kért segítséget pánikszindrómája miatt, amit egyéni és párterápiában sikerült megoldani. Több év kihagyás után az egyik fia tanulási nehézségei miatt keresett fel, néhány családterápiás ülés után egyéni alkalmat kért, ahol szégyenkezve mondta el, hogy ő családon belüli örökbefogadott. Az anyja, akit egy éve temettek el, nem az édesanyja volt, hanem annak a gyermektelen lánytestvére. Ő ezt mindig tudta, de szigorúan megtiltotta az örökbefogadó anyja, hogy erről bárkinek is beszéljen. Épp a tiltás miatt érezte, hogy ez egy nagy szégyen lehet. Nem is beszélt erről és soha senkinek, jelenlegi családjának sem. Örökbefogadó apja és anyja halála után egy évvel is csak velem merte megosztani. Ő tanított meg arra, hogy a bizalom elhozza a titkot, ha lejár a szavatossági ideje. Azóta is kitartóan dolgozik azon, hogy egy koherens élettörténetet írjon magának. A titkok ugyanis lyukat ütnek az életvonalban, kapcsolatokat kell újraahuzalozni, hogy ezek a sötét mélységek áthidalhatók legyenek.*



A családfa elemzése történelmi korokkal összekapcsolva kiváló eszköz lehet eddig fel nem fedezett összefüggések megállapítására, ki nem mondott események megfogalmazására. A tragédiák mellett felfedezhetünk jó energiákat, értékeket, amelyek segítenek oldani a szégyen, a félelem burkát. El nem siratott veszteségek gyásza indulhat el.

*Ez történt egy anorexiás lány családjában, ahol anyai ágon nehéz női sors és egy szülés után elkóborolt dédnagymama iránti harag, indulat került a felszínre. A harag kimondása után megkértem őket, gondolkodjunk el azon, mi minden készíthet egy fiatal anyát arra, hogy ott-hagyja a gyermekét. Lassan gyűltek a különféle magyarázatok, csökkent az indulat, nőtt a megértés. Megadva a dédnagymamának az emberi méltóságot, elköszöntek tőle és az anorexiától, mert nem akadályozta már szégyenteljes, nehéz asszonyors a nővé válás folyamatát.*

Van úgy, hogy a családok már készen állnak a titkuk megosztására, de tesztelik a terapeutát, hogy elég nyitott, erős vagy felkészült-e az ő titkuk fogadására. Valószínű azért jöttek hozzám „egyszerűbb esetek” a családterápiás karrierem első időszakában, mert még nem tartottak elegendőnek ahhoz, hogy megoszták velem a mélységeiket. Ma már koromnál és tapasztalatomnál fogva egyre nyitottabb, elfogadóbb vagyok az élet színére és fonákjára, így a családok megtisztelnek igaz történeteikkel.