

HOFFMANN KATA

MEGSEBZETT GYERMEKKOR

Életfogytiglan vagy szabadulás
az ártalmas korai hatásoktól?



Hoffmann Kata

Megsebzett gyermekkor

Életfogytiglan vagy szabadulás az
ártalmas korai hatásoktól?

Copyright © Hoffmann Kata 2024

Szerkesztette: Gutman Bea Borítóterv: Kovács Tamás Hungarian edition ©
Kulcslyuk Kiadó 2024

Minden jog fenntartva!

ISBN 978-615-6471-74-1

Felelős kiadó: Hasenfracz Péter Tördelő: Jeges Erzsébet

www.kulcslyukkiado.hu Köszönjük a vásárlást a szerző és a kiadó, valamint a terjesztő nevében is. Vásárlásával támogatta, hogy Magyarországon az elektronikus könyvkiadás fejlődni tudjon, a digitális kereskedelemben kapható könyvek választéka egyre szélesebb legyen. Köszönjük, és reméljük webáruházunkban hamarosan viszontlátjuk.

A könyv a kiadó írásbeli jóváhagyása nélkül sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, sem írott, sem elektronikus sajtóban, beleértve mindennemű internetes közzétételt is.

*„Valahol valami eltörött,
valahol valami nincsen rendjén.”*

(Dsida Jenő)

Előszó

„Mer’ az a nehéz gyerekkor még meghatároz ilyenkor...” – éneкли Lovasi Bandi. Mindig elgondolkodtatott ez a sor. Mi számít nehéz gyerekkornak? És mi az, hogy még ilyenkor? Meddig határoz meg minket a nehéz gyerekkor? Túl kéne már lenni rajta? Meddig normális, ha még nem sikerült? És milyen az, amikor már nem határoz meg? Túl lehet-e lenni egyáltalán azon a gyermekkoron, amely megalapozza az egész életet, amelyben kifejlődik a személyiség, az idegrendszer, a stresszválaszok, a testi és lelki egészség vagy betegség alapjai, a magunkról és másokról alkotott kép, a kapcsolódási mintázataink? Egy megsebzett gyermekből válhat-e egészséges felnőtt? Begyógyulnak-e ezek a sebek, amelyek amúgy sokszor láthatatlanok, mert elrejtjük őket? Meg lehet-e gyógyítani, ami megbetegedett, össze lehet-e rakni, ami eltört? Véget ér-e valaha a megsebzett gyermekkor? Kovácsolhatunk-e valamiféle előnyt a sok sérülésből? Valóban igaz-e, hogy ami nem öl meg, az megerősít? Tudjuk-e máshogyan csinálni, mint a szüleink? Ebben a könyvben ezekre a kérdésekre keressük a választ.

Ehhez először áttekintjük, milyen az egészséges, nem nehéz gyerekkor, a minimálisan elvárható fejlődési környezet, amelyben megfelelően tudunk működni. Aztán megnézzük, mik a jellemzői, hogyan néz ki az a fejlődésmenet, a „nehéz gyerekkor”, ahol ezek a feltételek nem adóttak. Milyen azonnali és hosszú távú hatásai vannak a megsebzett gyerekkornak? Van-e gyógyulás, mit lehet tenni a felépülés érdekében? Végül számba vesszük, hogy ki mit tehet magáért és másokért ahhoz, hogy egy egészségesebb társadalomban éljünk, és ne termelődjön újra a probléma generációról generációra!

Az ártalmas gyermekkori élményeket nem csak a szakirodalomból ismerem. Magam is diszfunkcionális családban nevelkedtem, számos sérülést szerezve. Sokat forgolódtam álmatlanul az ágyban, és nagyjából tizenöt éves koromra két dolog fogalmazódott meg bennem. Az egyik, hogy meg akarom érteni, mi történik a családban, és mi az oka. Egyszerűen képtelen voltam felfogni, hogy miért kell mindezen keresztülmennem, miért történnek velünk ezek a dolgok. Éreztem, nem kéne, hogy így legyen. A másik, ami munkált bennem, hogy minden tőlem telhetőt szeretnék megtenni annak érdekében, hogy más gyerekeknek ne kelljen átélniük

hasonlókat. Persze akkor még nem is sejtettem, mennyire sokunk sorsa ez a megsebzett gyermekkor, amelynek a következményeit cipeljük, akár egy életen át. Ma, közel harminc évvel később, már nagyon sokat értek a diszfunkcionális családműködésből, és a rendelkezésemre álló tapasztalatok és információk birtokában igyekszem minél többet megtenni a saját magam és mások felépülése érdekében.

Tehát „az a nehéz gyermekkor még meghatároz”, annak számos következményével, előnyével és hátrányával együtt.

Például az ártalmas gyermekkori élmények egyik leggyakoribb következményének, az alvászavaromnak az előnye, hogy hajnalban tudok dolgozni ezen a könyvön, csodás napfelkeltéket látok, és ebben a lopott időben azt csinálhatok, amit akarok. Hátránya, hogy mire a család felébred, én már visszafeküdnék aludni, mert elfáradtam. A krónikus nemalvásnak az immunrendszerem látja kárát, sokkal fogékonyabb vagyok a fertőzésekre, és a kialvatlanság miatt ritkán nézek ki úgy a mindennapokban, mint a borítófotón.

Kora gyermekkoromban kifejlesztettem magamban azt a képességet, hogy valakiről a gesztusai, hanghordozása, arckifejezése, gesztikulációja alapján pár másodperc alatt felmérjem, mennyi alkoholt fogyasztott, és ez milyen hatással van az állapotára, viselkedésére. Ezt a nagyfokú érzékenységet és monitorozási képességet jól tudom kamatoztatni a munkám során, amikor mások állapotaira, rezdüléseire kell reagálnom, amelyeket ők maguk akár észre sem vesznek, nem tudatosítanak. Ennek a működésnek a hátránya azonban, hogy sokkal többet látok és érzékelek az átlagnál, szinte állandó készenléti állapotban vagyok, ez pedig nagyon sok energiát emészt fel.

A korábban említett tapasztalataim és céljaim alapján tehát a pszichológusi pálya adott volt, hiába szánt a középiskolai matektanárom matematikusnak. A tények, adatok és logikai összefüggések keresésének szeretete azonban megmaradt, ezek sokat segítenek a jelenség mélyebb megértésében.

Ha mostanra valaki aggódni kezdett, megnyugtatom, ez a könyv nem rólam fog szólni! Ahol indokoltnak érzem, saját élményeimet is láthatóvá teszem, de elsősorban klienseim megvilágító és érzékletes beszámolóit hívom segítségül, hogy a száraz adatokat és összefüggéseket jobban értsük és átérezzük. Az ő történeteik segítségével láttatom azt, ami sokunk

története. Ma hazánkban több millió ember érintett. Olyan gyerekek, akik jelenleg így nevelkednek, és olyan felnőttek, akik így nőttek fel.

Haszonnal forgathatja mindenki ezt a könyvet, aki saját felépüléséhez keres segítséget, vagy jobban szeretné érteni felmenőit, barátait, párját, kollégáit, tanítványait és a társadalom jelentős hányadát képező sok más embert.

Boldog gyerekek – az egészséges fejlődés feltételei

Ahhoz, hogy megértsük, egy gyermek mitől tud sérülni, sebződni, érdemes áttekintenünk, mi szükséges az egészséges személyiségfejlődéshez. Először is egy viszonylag *jól működő család*, illetve egy úgynevezett érett másik személy aktív jelenléte, egy *biztonságos kötődést* nyújtó ember. Ezt általában anyának hívjuk, de lehet más is, nevezhetjük elsődleges gondozónak is.

Manapság a csapból is az folyik, milyen meghatározó a megfelelően működő család és az első egy-három-hat év a személyiségfejlődés szempontjából, nézzük meg közelebbről, mit is értünk ez alatt!

Az „elég jó” család

Sokan mondogatják, nincs is olyan, hogy jól működő család, mindenhol vannak problémák, konfliktusok. Éppen ezért nagyon fontos hangsúlyozni, hogy egy családnak nem kell tökéletesnek lennie – bőven elég az is, ha csak „elég jó”! Valóban mindenhol vannak nehézségek, átmeneti elakadások, ám ettől még a család funkcionálhat jól. Sőt, annak megtapasztalása, hogy bizonyos krízisek, stresszhelyzetek mentén az egyensúly megbillen, de abból együtt egy újfajta, fejlettebb egyensúlyi állapotba tudunk kerülni, kifejezetten hasznos és adaptív tapasztalás. Azonban, ha tartósan nem képesek a szülők ellátni azt a fajta érzelmi és fizikai gondoskodást, amire a gyerekek szüksége van, akkor diszfunkcionális családról és ennek a következményeiről kell beszélnünk.

Tekintsünk át néhány fontos jellemzőt, melyek mentén az egészségesen működő családok jelentősen különböznek a nem megfelelően funkcionálóktól, és lássunk néhány példát kliensbeszámolókból a diszfunkcionális működésre.

Egy egészségesen működő családban világos, egyértelmű, de rugalmas határok vannak. Lehetőség az összekapcsolódás és az elkülönülés is. Lehetnek önálló programjaim, dolgom, de meg is oszthatom az élményeimet a családtagjaimmal. Időnként eltávolodhatok kicsit, de aztán újra közeledhetek a másikhöz. Kölcsönösen tiszteletben tartjuk egymás jogait, határait. Egy diszfunkcionális családban a határok sérültek, nem egyértelműek. Ahol „én”-nek kéne lennie, ott „mi” van, ahol „mi”-nek, ott „én”. Gyakoriak és szinte természetesek az állandó fizikai és érzelmi határsértések, az egymás dolgába való beleszólás, átkutatás, lejáratás, a titkok kiadása, az átverés, megszegyenyítés, bántalmazás. Olykor a határok túl merevek, átjárhatatlanok, ami az érzelmi közelség kialakulásának gátjává válhat. A környezet felé ezek a családok gyakran zártak, izoláltak. Bizonyos kérdésekben azonban nem kellően egyértelműek a határok, bárki belefolyhat az életükbe.

„Valamelyik órán a suliban elhangzott az a kifejezés, hogy levéltitok. Emlékszem, hogy én nem értettem ezt a szót. Már mint nem az értelmekkel nem érttem, hanem nem tudtam elképzelni, hogy az milyen. Nálunk anyámnak mindenről tudnia kellett. Előbb olvasta a leveleket, mint a címzett, természetesen az engedélyünk nélkül. Rendszeresen elolvasta a naplóimat, mindig átkutatta a cuccainkat, nem csak a tesómét és az

enyémet, apámét is. Nyomozott is utánunk, kikérdezte a barátainkat, telefonálgatott apám után, kukucskált a függöny mögül. Ha netán bármit meg akartam vele osztani – persze, egy idő után már nem akartam –, biztosan elkéstem vele, mert ő már tudott róla.”

„Nálunk ez természetes volt: én nézem a te e-mailjeidet, te olvasod az én SMS-eimet. Mármint nem úgy, hogy ebben megállapodtunk, hanem valahogy mindenki feljogosítva érezte magát, hogy belemásszon a másik intim szférájába. Ez nálunk ismeretlen fogalom, mint ahogy a magánügy is.”

„Utáltam, hogy anyám azt gondolta, bárhol hozzám érhet. Pedig egy idő után nekem ez már kellemetlen volt, de számára mindig anyuci pici fiacskája voltam, és majdnem korlátlan jogokat akart a testem felett.”

„Mi egy olyan lakásban éltünk, ahol a szobáknak nem volt ajtaja. Értem én, hogy ez nagyon trendi volt, építészeti meg nem tudom, milyen szempontból izgalmas, csak hát szerintem mégis tök gáz, hogy bárki bármikor ott van a teredben. A szüleim hálósobájának sem volt ajtaja, meg a fürdőnek sem. Azért vannak olyan magányos tevékenységek szerintem, amihez még a család többi tagjának sincs köze. Egyedül a kisvécének volt ajtaja, és az mégis fura, hogy folyton budira kellett járnom, ha egy kis egyedüllétre vágytam.”

„Anyám sírógörcsöt kapott, ha be akartam zárni a szobám ajtaját, pedig szerintem egy kamasz esetében ez tök normális. Jött ezzel a nyomasztó érzelmi zsarolással, hogy de hát ő az anyám, hálátlan vagyok, neki az jár, hogy része lehessen az életem minden pillanatának. Nem engedte, hogy a barátaimmal lójjak. Vagyis néha azt mondta, hogy persze, menjek nyugodtan, aztán produkált valami rosszullétet, amitől meg mégsem mehettem el.”

„Hozzánk sosem jöhetett senki látogatóba. Sokáig én sem mehettem máshoz. A család az első, ezt mondták a szüleim. Ha bármi van, csak mi leszünk egymásnak.”

„Nálunk mindig volt valaki. Apám nagy társasági életet élt, mindenkit ismert, és persze mindenki haver volt. Ezt sokszor élveztem, de volt, hogy nagyon nem. Nem értettem, miért engedünk be boldog-boldogtalant az életünkbe. A tizedik születésnapomon például beállított egy csapat férfi, akiket azelőtt sosem láttam, és apám nem hajtotta el őket. A születésnapomon! Később azon is ki voltam akadva, hogy mindent elpletykált. Kinek mi köze van ahhoz, hogy éppen menstruálok, vagy hogy nőtt egy pattanás az

orromon, vagy ki udvarol nekem a suliban? Ez a mai napig feldühít. Apám persze tök lazának és jófejnek gondolta magát, és máig nem érti, hogy mi bajom van ezekkel.”

„Utáltam, hogy mindenkinek pusztit kell adnom a családi összejöveteleken, és mindenki úgy tekint a testemre, mintha a sajátja lenne: paskolja a fenekemet, összecsapint és megrángatja az arcomat, barackot nyom a fejemre. Milyen jogon?! És én nem mondhattam nemet.”

Egy egészséges családban a struktúra és a szerepek egyértelműek, „mindenki tudja, hol a helye”, és egy jó értelemben vett hierarchia jellemző: a szülőnek van tekintélye. Ezzel szemben a rosszul működő családban gyakoriak az inadekvát, felcserélt szerepek (szülő gyermekszerepben, gyermek szülőszerepben, anya apaszerepben stb.). A családi struktúrában az egyértelmű, ép, jól megkülönböztethető szülői és gyermeki alrendszer helyett generációkon átívelő, egészségtelen koalíciók alakulnak ki (például az ellenkező nemű szülő és gyermek közötti szoros, a másik szülőt kirekesztő, párkapcsolat intimitási fokán működő szövetség). A hierarchia merev, a tekintély vagy megkérdőjelezhetetlen, vagy nincsen.

„Anyám bejött a szobámba esténként, és apámról panaszkodott, hogy az apád így meg úgy, ilyen meg olyan, már megint ezt meg azt csinálta. Nekem kellett meghallgatnom, megvigasztalnom, ölelgetnem, szeretgetnem. Pedig szerintem ez egyáltalán nem egy gyerek dolga – persze ezt gyerekként még nem értettem, egyszerűen csak kínosan éreztem magam.”

„Anyám csalódott és dühös lett, ha apámmal jól éreztem magam, és persze apámnak sem lehetett mondani, ami anyámmal jó volt. Fújtak egymásra és versenyeztek, és mindenki megpróbált a maga oldalára állítani, ha vita volt.”

„Apám mindig mindent jobban tudott – akkor is, ha ez nem így volt. Néha viccelődött is azzal, hogy egyes számú alapszabály, hogy mindig igaza van. Kettes számú alapszabály, hogy ha netán nincs igaza, akkor életbe lép az egyes számú alapszabály. Szerintem ez nem vicces.”

„Hamar abban a helyzetben találtam magam, hogy én voltam a szüleim meg a testvéreim szülője is. Menj, és beszélj apáddal! Mondd meg az öcsédnek, rád hallgat! Tedd apádat ágyba! Segíts lefektetni az öcsédet! Én gondoskodtam mindenkiről, és ez sajnos így is maradt mind a mai napig.”

„Szerintem már óvodáskoromban tudtam, hogy az anyám mikor kezd rosszul lenni. Gyengék az idegei, így mondták, és olyankor éreztem,

hogy most még jobban kell vigyázni rá. Kedveskedtem neki, megkíméltem, amitől lehet. A saját problémáimmal sosem terheltem, nehogy kiboruljon. Mondjuk, nem is nagyon kérdezte, hogy velem mi van, önmagával volt elfoglalva.”

„Nálunk anyám volt a jó zsarú is, meg a rossz zsarú is. Apámnak nem volt beleszólása semmibe. Ha ő mondott valamit, azt mi sem vettük komolyan. Anyám mindig mondta is, hogy neki három gyereke van. Már mint mi ketten, a tesómmal, meg apám.”

Az egyik legfontosabb és szinte minden diszfunkcionális családban megfigyelhető sajátosság a *kommunikáció* terén mutatkozik. Egy jól működő családban minden megbeszélhető, kölcsönösen és nyíltan. Ezzel szemben a rosszul működő családban sok a tabu, a titok, az olyan téma, amiről nem szabad vagy nem mernek szólni, emiatt a kommunikáció sokszor felszínes. A titkok általában feldolgozatlanul maradt vagy szégyenletesnek tartott eseményekhez kötődnek. A – szintén érinthetetlen – mítoszok pedig olyan hamis pozitív tulajdonságok, amelyek nem állják ki a valóság próbáját, mint például „mi egy jó család vagyunk”, „szépen élünk” stb. Nagyon fontos lehet a kifelé, a kívülágnak mutatott kép, a látszat megteremtése, hogy „itt minden rendben van”. Gyakori az egyirányú kommunikáció, azaz például a kioktatás, miközben tilos a visszakérdezés, ellentmondás.

„A családi ebédeknél mindenről csevegtünk, a szomszéd kertjétől a benzinárakon át az ország energiatermeléséig, csak magunkról nem. Elképzелhetetlen mind a mai napig, hogy érzésekről, konfliktusokról, valódi megélésekről beszéljünk.”

„Magyar ember evés közben nem beszél. De máskor meg nem nagyon találkoztunk, így aztán sosem beszélünk. Lehet, hogy ha nem követjük ezt az idióta szabályt, ma nem itt tartanánk.”

„Egyszer elmentünk nyaralni, a szállásunk ikerház volt, egymás melletti terasszal, és a szomszédból azt hallottuk, hogy egész nap beszélgetnek, nevetgélnek, néha vitáznak. Nagyon megdöbbenő volt. Mi szerintem egy év alatt nem beszélünk egymással annyit, mint azok ott a szomszédban három nap alatt. Mi alig szólunk egymáshoz.”

„Legalább hetente egyszer jött egy fejmosás és a hegyi beszéd. Mi nem szólhattunk semmit, hanem csendben végig kellett hallgatnunk a bűnlajstromot, mit csináltunk megint szarul. Ha vissza mertünk szólni vagy

kérdezni, apám éktelen haragra gerjedt. Itt csak én kérdezhetek, és csak én beszélhetek! Azért, mert. Csak. Mert én azt mondtam.”

„Egyszerűen érzed, hogy mi az, amire soha nem szabad rákérdezni.”

„Innen-onnan, elcsípett félszavakból, kihallgatott beszélgetésekből persze sokat megtudtam a családi dolgokról, de ezek tabuk voltak, sosem volt szabad szóba hozni. Sem apám alkoholizmusát, sem a nagypapa öngyilkosságát, sem a mama abortuszát. Szerintem ők a mai napig nem tudják, hogy én ezeket tudom.”

„Az érzésekről egyszerűen nem lehetett beszélni. Vagy ha mégis muszáj volt, akkor csak a szép és jó dolgokról. Mosolyogva kellett kelnem, és úgy tennem, mintha boldog gyerek lennék.”

„Mindig elhangzott, hogy mi egy jó család vagyunk. Pedig hát...”

„Nem kell, hogy válaszolj. Ezt a mondatot utáltam a legjobban. Nem érvelhettem, nem védhettem meg az álláspontomat.”

Egy egészséges családban a szabály- és értékrend mindenki számára egyértelmű, világos, mindenki által tiszteletben tartott és számonkérhető. Ezzel szemben a rosszul működő családban gyakran ellentmondásosak és kiismerhetetlenek a szabályok. A következetlenség, az egyértelmű keretek hiánya rendkívül megterhelő egy gyermek számára, az állandóan változó, kaotikus rendszerhez lehetetlen alkalmazkodni, és ez a biztonságérzetet ássa alá. Szintén gyakori, hogy a szülő számonkéri, de nem tartja be a szabályokat. Mint ahogy azt is sokszor látom, hogy a következetlenség alapja a szülő részéről a bűntudat: azért lesz engedékeny, hogy ellensúlyozza például az előző napi viselkedését, amikor rosszul bánt a gyerekekkel. Ez azonban kifejezetten ártalmas. Ez nem jóvátétel, hanem további károkozás.

„Nem tudtuk, hogy mihez tartsuk magunkat. Amit egyik nap lehetett, azért a másik nap verés járt. A tesómnak megengedték, engem leszidtak. Ami reggel még így volt, az estére már úgy lett. Egyszerűen lehetetlen volt megfelelni vagy jól csinálni a dolgokat, és a legrosszabb az volt, hogy nem értettem, miért, pedig annyira szerettem volna érteni.”

„Apám persze simán megszeghette a szabályokat, és ilyenkor az volt a válasz, hogy amit szabad Jupiternek, azt nem szabad a kisökörnek.”

„»Amíg az én kenyereket eszed, addig az van, amit én mondok, világos?!« Megfogadtam, hogy én ezt soha nem fogom mondani a gyerekeknek.”

„Sosem értettem, hogy ezek a szabályok miért csak rám vonatkoznak. Ha nekem tilos a kanapén enni, akkor anyának miért szabad? Ha nekem csendben kell lennem, amíg ő beszél, akkor ő miért nem hallgat végig? Ha nekem rendet kell tartanom a szobámban, ő miért dobálhatja szét a ruháit, és hagyhatja a banánhéjat a könyvespolcon?!”

„Majd vasárnap, mondtuk mindig egymásnak a tesómmal. Tudtuk, hogy akkor mindent szabad. Szombaton anyám mindig elhajlott, rengeteg piával vezette le a sok feszkót. Aztán vasárnap büntudata volt, és akkor mindent megengedett, mindent megvett, amit kértünk.”

A felelősség egy egészséges családban megoszlik, mindenkinek megvan a maga dolga. Már egészen kicsi gyerekeknek is lehet feladatot adni, például tartsa rendben a játékait, ruháit, vigye le a szemetet, vagy az ő reszortja legyen a terítés vagy a mosogatás. Ezzel nem fosztjuk meg semmitől, sőt, neki is kifejezetten jó, ha érezheti, hogy hozzá tud járulni a család működőképességének fenntartásához. A rosszul működő családban ezzel szemben az figyelhető meg, hogy egyes személyek nem vállalnak felelősséget, más tagok viszont több ember helyett is helytállnak. Gyakori ez azokban a családokban, ahol az egyik szülő például alkoholbeteg, és kibújik az amúgy elvárható felelősségvállalás alól a munka, házimunka, gyermeknevelési feladatok terén, miközben a házastárs extra terheket vállal, például ő tartja el a családot, viszi a háztartást, menedzseli a gyerekeket, és közben megmenti partnerét a cselekedetei következményétől.

„Nálunk anyám volt a mindenes. Dolgozott, eltartotta a családot, csinálta a házimunkát, ellátott minket. Kimosta apámat a szarból, vette neki a sört, bevitte a kaját a tévé elé, ahol apám döglött egész nap. Persze időnként morgott meg sopánkodott, de csinálta. Azt mondta, ez az ő keresztje, minden férfi ilyen, neki ez jutott. Mi meg azt gondoltuk, hogy ez a dolgok normális rendje. Hogy tényleg minden anyám feladata.”

„Amikor a szüleim elváltak, anyám mondta, hogy milyen egy rohadék az apám, elvitte a porszívó madzagját. Nem tudta, hogy azt ki kell húzni belőle, fel van benne tekerve. Még sosem porszívózott életében. Náluk mindent a nagyapám csinált, nálunk mindent apám.”

„Tizenöt voltam, amikor lelépett anyám. Nagy bajban voltunk az apámmal. Azt sem tudtuk, hol kell bekapcsolni a mosógépet vagy hogyan kell megcsinálni egy rántottát. Persze aztán felnőttünk a feladathoz, de hát megleváltás volt, addig mindent, de tényleg mindent anyám csinált.”

„Nagyon ciki, de lány létemre az egyetemi koleszben tanultam meg mosogatni. Nem tudtam sütni, főzni, se semmit, mert anyám sosem engedte, hogy besegítsek. Ügyetlen voltam, csak a gond volt velem, sajnálta a drága idejét, hogy beengedjen a konyhába. Közben azt hajtogatta, hogy mindent neki kell csinálnia. Érdekes, hogy amikor lett gyerekem, láttam, hogy már egy négyéves is be tudja pakolni a mosógépet, szívesen pancsol a mosogatással, örül neki, hogy a terítés időnként az ő dolga, kellett rajzolniunk beosztást, hogy mikor ki a napos. Én gyerekként tényleg elhittem, hogy alkalmatlan vagyok ezekre, és szegény anyámnak milyen nehéz.”

Egy jól működő családra jellemző egészséges, őszinte bizalmi légkörrel szemben a rosszul működő családokban burkoltan vagy kifejezetten jelen van a bizalmatlanság.

„Anyám rendszeresen átkutatta a cuccainkat. A táskánkat, a zsebeinket.”

„Sose bízz apádban. Amit kérdez, az is hazugság. Minden férfi megbízhatatlan, úgylis át fognak verni.”

„»Nem hiszek neked.« Ez fáj a legjobban. »Látom, hogy hazudsz.« És ettől persze akkor is zavarban voltam, ha nem sunnyogtam. Sokszor vádoltak olyasmivel, amit el sem követtem. Egy idő után nem is próbáltam harcolni az igazamért.”

„Ha elmentem a barátnőmhöz, anyám valami mondvacsínált indokkal felhívta a barátnőm anyukáját, hogy lecsekkolja, tényleg ott vagyok-e.”

„Apám nemcsak abban nem bízott, hogy igazat beszélek, hanem abban sem, hogy képes vagyok bármit is jól megcsinálni.”

„Nem ittam egy kortyot sem – ez volt a leggyakoribb hazugság.”

„Anyám folyton drogtesztet csináltatott velem, nem hitte el, hogy nem használok semmit. Apám alkoholizmusa után már mindenhol rémeket látott, azt hitte, én is átverem. Pedig apámmal ellentétben én nem szolgáltam rá a bizalmatlanságra.”

Az érzelmek és érzések kifejezése egy egészséges családban teljesen természetes, sőt kívánatos, függetlenül attól, hogy pozitív vagy negatív érzelmekről van szó. Az indulatok kifejezése megengedett, természetesen megfelelően kontrollált formában. A diszfunkcionális családban ezzel szemben gyakran tiltott az érzelmek megjelenítése, a negatívaké különösen. Sok kliensem számol be arról, hogy a szomorúság és

főként a harag kifejezése nem volt engedélyezett a családban. Találkozunk persze az ellenkező véglettel is, amikor az indulatok kifejezése nem kellően kontrollált, ezért azok szélsőséges formában jelennek meg. A fontos érzelmeket gyakran tagadják, elfojtják, ami nem kedvez a hatékony konfliktus- és kríziskezelésnek sem. Jellemzőek az állandó (negatív) minősítések, címkézések, melyek jelentősen aláássák a gyermek önbizalmát.