

Hajdu Judit

CSALÁDI TITOK

A terapeuta esetei

Hajdu Judit

CSALÁDI TITOK

A BIZALOM ÚJRAÉPÍTÉSE
A TÖRTÉNETEK EREJÉVEL

hvg  könyvek

Hajdu Judit:
Családi titok – A bizalom újraképzése a történetek erejével

© Hajdu Judit, 2021
Szerkesztő: Orosz Ildikó

Borító: Grosan Cristina
A szerző fotója: Reviczky Zsolt

HVG Könyvek, Budapest, 2021
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-969-3
ISSN 2560-1482

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

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.
Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: Aduprint Kft.
Felelős vezető: Tóth Zoltán

Tartalom

Előszó	7
1. Kamaszt is lehet állami gondozásba adni?	13
<i>A titok természetrajza</i>	17
<i>Narratív terápia – A történetek ereje</i>	21
<i>Különleges események – fénylő pillanatok</i>	31
<i>Mitől családterápia? – Ki jöjjön az ülésre?</i>	35
2. Viharos kivonulás	38
<i>Egyéni ülések a családterápiában</i>	44
3. Az apám? Az nem ember!	46
<i>Resztoratív szemlélet</i>	48
<i>Egyéni, páros vezetés</i>	50
<i>Segítő intézmények hálózatai</i>	53
<i>Emlékezet</i>	58
4. Hibás formattálás	66
<i>A Probléma</i>	72
<i>Terápiás levelek</i>	80
5. A nagyobb testvér	85
<i>Feladatok a családterápiában</i>	95
6. Ováriumvezérelt döntéseim	101
<i>Metaforák</i>	104

7. Mindeközben az iskolában	114
8. Mindig hegynek fölfelé kellett bicikliznem	122
9. Amíg te nem	132
<i>Jelentésadás</i>	133
<i>Célok</i>	141
10. Túlnőttem a koromat	145
<i>Makacs történetek</i>	152
11. Ki lesz végül a főnök?	157
<i>Önmeghatározó szertartások</i>	160
<i>Kölcsönösség</i>	166
Utószó	168
Ajánlott irodalom	172
Köszönetnyilvánítás	176
Jegyzetek	178
Felhasznált irodalom	179

Előszó

Későn érő típus vagyok, szoktam volt mondani, hiszen harminckilenc évesen kezdtem el a pszichológia szakot. Előtte programozó matematikusi diplomával angolt tanítottam egy nyelviskolában. Mostanában egy új szakma, a kriminológia előszobájában inkább azt mondanám: még egy megközelítéssel gazdagodom, hogy minél több oldalról ismerhessem meg azt, ami mindig is érdekelt: az Embert. Hogy a számítástechnika miképpen passzol ide? Hát nem igazán. Azt mondta a családom, hogy az a jövő – és igazuk volt. Csak nem az enyém.

Amennyire idegen volt a számítógépek és a kódolás világa, annyira otthon éreztem magam a pszichológia szakon, majd még inkább a gyerekpszichodráma- és a családterápiás képzésen. Az elméleti alapokat ez a két nagyon különböző módszer jelentette, ez adott a jól használható praktikus eszközök mellett szemléletmódot is. A rendszerszemléletű családterápia az embert a környezetével együtt tekinti, és az egymásra ható interakciókat, erőket aknázza ki a problémák megoldásához. A gyerekdráma pedig a nagyszerűen

használható csoportos módszeren kívül olyan játékoságot hoz a terápiás térbe, amelyet remekül lehet alkalmazni a családterápiás üléseken is. A kettő öt-
vözete hatékony és élvezetes terápiákat tett lehetővé, ahol a szülők rácsodálkozhattak, milyen pontosan látják gyerekeik a problémákat, sőt gyakran a megoldásokat is; a gyerekek pedig felszabadultan élhették ki kreativitásukat.

– Nem kell attól félni, hogy ha megszüntetünk egy tünetet, de nem foglalkozunk a mélyen gyökerező okokkal, akkor a pszichés probléma egy másik tünet formájában tör a felszínre? Például, a gyerek nem fog bepisilni, viszont fájni fog a feje? – kérdeztem családterápiás kiképzőmet, Varga Pált, akinek a válasza először sejtetett meg valamit a narratív terápia különlegességéből.

– Ez a feltevés csak egy bizonyos eszmerendszer szerint állja meg a helyét – felelte.

Hm, tehát lehet máshogy gondolkodni, és ez rendszerben van – éppúgy, ahogy az is, ha az egyetemen és a klinikai szakképzésen tanultakat követjük. Valami izgalmas nagy szabadságot éreztem meg a szavaiban a terapeuta részéről, és óriási elfogadást a – jobb szó híján nevezzük így – kliens felé. Pali nem alkalmazta a narratív terápia speciális technikáit, és a képzési rendszer szerint ez a megközelítés csak egyike volt a tananyag-
nak, mégis az ő terápiás ülésein és képzésén éreztem

meg először e szemlélet csendes erejét. Annyira, hogy jobban utána akartam járni.

Mivel Magyarországon nem volt narratív terápiás képzés, elkezdtem az interneten keresgélni, és legnagyobb örömömmre felfedeztem, hogy David Epston, az irányzatot megalapító ausztrál–új-zélandi páros egyik tagja épp akkor, 2008-ban jött először Európába. Felkerekedtem hát, és a kétnapos londoni workshop megerősített abban, hogy ez az én irányzatom. David Epston nagy varázsló, egy ülésben tudott végtelenül elmérgesedett családi konfliktusokat nem megoldani, hanem elhíttetni a családtagokkal, hogy meg tudják oldani. Meglátta bennük a nagyszerűt, ami mindenkiben fellelhető. Bennünk is, így a workshop résztvevőiként azzal a meggyőződéssel tértünk haza, hogy mi is képesek vagyunk utánacsinálni az összes varázslatot.

Hogy milyen nagy mesterei voltak a nagyszerűség megtalálásának, arra hadd idézzek fel egy történetet, amellyel Epston emlékezett meg ausztrál kollégájáról és jó barátjáról, Michael White-ről, aki tragikusan korán, hatvanévesen hunyt el.

– Michaellel gyakran mentünk együtt kerékpártúrára, annak ellenére, hogy a teljesítményünk nem volt igazán összemérhető. Egyszer, ahogy lihegve, lucskosra izzadva felértem a hegytetőre, Michael, aki már jó ideje várhatott rám, azzal fogad: „Eppy, fantasz-

tikus, ahogy te biciklizel! Olyan lassan és biztosan! Muszáj ezt eltanulnom tőled!” Aki nem ismerte őt, az talán falsnak, vagy egyenesen abszurdnak találhatja ezt a lelkesedést, de aki ismerte, az tudja, hogy komolyan gondolta.

Üdítő volt olvasni, mennyire nem hitték, hogy a szakzsargon tenné őket hitelessé, hogy mennyire igyekeztek csökkenteni a terapeuta és a kliens közötti hatalmi különbséget, és milyen közvetlen, gyakran játékos formában közelítettek meg súlyos problémákat is. Mindezt mindig a kliens érzéseihez és értékrendjéhez igazodva, mélyen tiszteletben tartva az ő tapasztalatait.

Ettől kezdve a londoni narratív terápiais képzések és az ott vásárolt szakkönyvek jelentették a szakmai fejlődést, a narratív terápiával foglalkozók akkor alakuló európai csapata pedig a szakmai közösséget. Minél több emberrel meg akartam ismertetni ezt a szemléletet itthon is, annyira újnak és üdítően korszerűnek találtam. Ezért több előadást és workshopot tartottam a témában, sőt két külföldi előadót is sikerült megnyerni egynapos tréningekre, és lefordítottunk egy alapkönyvet. Remélem, hamarosan tudunk szervezni egy alapképzést, hogy itthon is minél több olyan pszichológus legyen, aki abban segíti a hozzá forduló egyéneket és családokat, hogy ne más, hanem ők maguk írják életük regényét. Még hozzá úgy,

hogy az a legjobban illeszkedjék a számukra fontos értékekhez.

Könyvemhez egy olyan család terápiáját választottam, amelyik különösen jól illusztrálja, mennyire meghatározzák tetteinket a magunkról és szeretteinkről igaznak vélt történetek. Egy másfél évtizedig őrzött titok kipattanása azzal fenyeget, hogy minden megkérdőjeleződik.

– Ha ebben hazudtál, akkor semmi más sem tudok neked elhinni. Egy hazugság az életem – vádolja a fiú az anyját. De vajon biztosan minden korábbi történetet át kell húzni? Mindent érvénytelenné kell nyilvánítani? Hogyan lehet úgy újraserkeszteni egy családegényt, hogy abban a fájdalom és a csalódás mellett helyet kapjon a közös jövő reménye is? Ezek a kérdésekkel foglalkozik ez a kötet.

Azért is tartom érdemesnek megmutatni ezt a terápiát, mert szinte semmi nem úgy történik benne, ahogy az a tankönyvben meg van írva. A családterápia általában páros vezetésben, kéthetenkénti gyakorisággal történik, lehetőleg minden családtag jelenlétével. Itt egy ideig ketten, majd egyedül vezettem az üléseket, és meglehetősen rapszodikus volt, ki milyen gyakran tud eljönni. Ráadásul nem csak a terápiás üléseken folyt a munka, más intézményeket és szakembereket is bevontunk. Szándékom szerint ez a történet pont azt mutatja meg, ami miatt izgalmas

ez a szakma: minden eset más, és a mi dolgunk az, hogy a lehető legjobban a családokra és személyekre szabjuk a módszereinket.

Megtiszteltetésnek tartom, hogy Anna és Matyi megengedte, hogy kicsit több mint egyéves küzdelmes útikon támogassam őket, és abba is beleegyeztek, hogy megírjam a történetüket. Ahogy Anna mondta:

– Ha megérem, lehet, hogy idős koromban regényt írok belőle magam is, azt hiszem, sok silányabb történet van már a piacon.

Természetesen a neveket és a történet néhány részletét megváltoztattam, hogy ne lehessen rájuk ismerni.

1. Kamaszt is lehet állami gondozásba adni?

– Ez most fel fog érni egy gyónással – mondja Anna amint leül, és már árad is belőle a hosszú ideje őrzött történet. A határozott fellépésű, középkorú asszony, aki egyenes tekintettel, erős kézfogással mutatkozott be, most összeroskad. Mintha magára húzná a gyóntatófülke ajtaját, kezét ölébe ejti, befelé néz, és talán nem is nekem, hanem magának mondja, csak mondja a történetet. Alkalmazkodom a lassan kibomló, nagy horderejű eseményhez, nem zavarom kérdésekkel, csak csendben figyelek, és hagyom, hadd áradjanak a sokáig visszatartott emlékek. Még a kezdő kérdéseimet sem teszem fel, „Hogy szólíthatom?“, „Zavarja-e, ha írok közben?“

Nem számítottam rá, hogy ilyen különleges és megrázó eseménynek lehetek a tanúja. A belvárosi nevelési tanácsadóban, ahol akkoriban dolgoztam, mindig az adminisztrátor vette fel a jelentkezők adatait, és néhány mondatban érdeklődött, hogy miben segíthetünk. Így kaptam meg Anna telefonszámát egy szeptemberi heti rendes megbeszélésen, hogy

időpontot egyeztessenek vele. Annyit tudtam, hogy kamasz fia zúrjeivel kapcsolatban fogyott ki az eszközökből. A hozzánk befutó kéréseket úgy próbáltuk mindig elosztani, hogy ne csak a probléma jellege legyen testhezálló a kollégáknak, hanem a bevonható egyéb szakemberek – óvónők, tanárnők, családsegítők, szociális munkások, fejlesztő pedagógusok – közül is lehetőleg legyenek olyanok, akikkel együtt tudunk dolgozni. Sokkal nagyobb a siker esélye, ha a gyerekeknek az iskolában, óvodában is találunk szövetségest a problémáik megoldásához, esetleg a családsegítő tud plusztámaszt nyújtani. Ha csak lehet, arra törekszem, hogy a családtagokon kívül is bevonjak olyanokat, akik elismerésükkel támogathatnak minden kicsi előremutató mozzanatot, hogy már a kezdeti sikerekről is legyen visszajelzés. Annáék története elsősorban azért került hozzám, mert akkoriban rajtam kívül alig dolgozott nálunk más családterapeuta, és jól ismertem a sulit is, ahova a fiú, Matyi járt.

– Győzővel sokáig jó volt – idézi fel a kezdeteket Anna. – Együtt jártunk egyetemre, közös volt az érdeklődésünk és a társaságunk. Jól éreztük magunkat együtt, és hasonlóan képzeltük el az életünket, természetesen következett az együtt járásból a házasság. Szülői segítséggel hamar be tudtunk rendezkedni, nekem is kicsit könnyebb lett az életem.

Nem akasztom meg, csak megjegyzem magamnak, hogy talán érdemes lesz visszatérni arra, milyen nehézségekkel küzdött előtte.

– Munkát találtunk, és megérkezett Mia. Határtalan boldogság! Tinédzserkorom óta erre készültem, és bekövetkezett. Pont olyan csodálatos volt, ahogy elképzeltem – egy kis időre elfújják a felhőket az arcáról az emlékek. Csillog a szeme, azon sem csodálkoznék, ha elővenne egy fényképet, hogy elbűszkélkedjen a nagylányával. De nem kalandozhat el, ha már egyszer rászánta magát, hogy megossa velem a történetét.

– Nem is tudom, mikor kezdett elromlani a házasságunk. Talán, ahogy egyre sikeresebb lettem a szakmában, Győzőnek meg sorra kudarcba fulladtak a pénzügyi ötletei. Pedig próbálkozott, nem mondhatom, hogy nem, csak nem jött be a nagy üzlet. Biztos, hogy erről nem csak ő tehetett, az általános gazdasági helyzet sem segített. Próbáltam támogatni, már amennyire én a pénzhez értem. Aztán egyszer csak feladta. Elkezdett inni... Én meg beleszerettem a főnökömbe a kutatóintézetben, ahol azóta is dolgozom. Tudja, hűséges típus vagyok... – fanyarul elmosolyodik, és én valahogy megértem ezt a kettősséget. Megérzek valamit abból az állhatatosságból, amire utal, és kíváncsian várom, hogy jobban megértsem, milyen választások elé állította őt az élet.

– Elképesztő volt Árpád elhivatottsága és a szakértelme. Felnéztem rá. Nemzetközileg elismert biológus volt... Istenem, mivé lett – mondja és eltorzul az arca. – A cikkei a legrangosabb folyóiratokban jelentek meg, konferenciákra járt, megszállottan kutatott. Engem, a kis zöldfülűt meg felfedezett, bátorított. Írjak, publikáljak! Hamarosan bevett társszerzőnek, konferenciákra is kijutottam vele. Kinyílt a világ, miközben iszonyú keményen dolgoztunk. Nem volt munkaidő, az egész csapat addig maradt, amíg nem végeztünk a kísérlettel. Ha éjjel kettőig, hát addig. Aztán terhes lettem, és pontosan tudtam, hogy tőle.

Anna első pillanattól fogva meg akarta tartani a gyereket. Úgy döntött, nem rúgja fel a házasságát, ami épp akkor megint egy kicsit jobban működött. Mivel a férje egyáltalán nem sejtette Anna külső kapcsolatát, fel sem merült benne, hogy a gyerek nem az övé.

– Én pedig meghagytam a hitében, vagyis hazudtam neki. És megszületett Matyi.

Minden ezzel kezdődött. Így fogan meg és növekszik Matyival együtt a titok is, amely tizennégy évvel később felrobbantja a családot.

A titok természetrajza

Minden családban vannak titkok. Kisebkek, nagyobbak, csontvázak a szekrény mélyén, amelyeket gyakran generációkon át őriznek, hogy aztán a gyanútlan lomtalanító az első sokk után végre megértse, hogy szülei, nagyszülei miért viselkedtek bizonyos helyzetekben irracionálisan, mi alakított ki bizonyos családtagok közt érthetetlen szövetségeket, mások közt pedig elviselhetetlen ellenségeskedést.

Mindannyian tudjuk, milyen nehéz titkot tartani, hogy a legbanálisabb titoknak is mekkora súlya lehet, ha nem beszélhetünk róla. Hány meglepetésparti dől dugába amiatt, hogy valaki nem bírja el a titok feszítését, és kibuggyan a száján egy árulkodó megjegyzés. El lehet hát képzelni, mekkora súllyal nehezedik egy titok valaki vállára, ha úgy képzei, hogy felfedésével minden, amit addig fontosnak gondolt, végérvényesen elvész.

Az ilyen titok megváltoztatja az embert, mert mindig ott az a kis rész, amit őrizni kell, amiről nem szabad beszélni. Az, hogy valamit nem lehet szavakba foglalni és ezzel megérteni, jelentést adni neki, egyre súlyosabbá teszi a terhet. Az évek során második természetünké válhat a titok védelme, és bár a mindennapokban úgy tűnhet,

már nem is gondolunk rá, az elhallgatott igazság idegen anyagként viselkedik a szervezetünkben, amit hiába rejtegetünk, egyszer csak kilökődik.

A titok átalakítja a titok hordozójának belső világát: „ha tudnád ezt rólam, máshogy állnál hozzám”. A titokőrző legtöbb kapcsolatában ott ez a feltételes mód, amitől a kapcsolatai nem lehetnek teljesen szabadok. Ugyanakkor a közös titok összeláncol bizonyos családtagokat: figyelik egymást, vajon a másik elárulja-e a titkot.

A titok azonban nemcsak a titokgazdát változtatja meg, hanem azokat is, akik nem tudnak róla. A kívülállót is formálja, hogy valami nem tiszta, nem tudhatok róla, de érzem, hogy létezik – esetleg bennem van a hiba, valami velem nem stimmelhet? Egy erőteljes titok megváltoztatja a családi rendszert. Olyan szövetségeket és falakat teremt, amelyek érthetetlenek, mert a titok ismerete és nem ismerete mentén alakulnak, és feloldhatatlanok, mert nem lehet róluk beszélni. A titok összeköthet hatalmi pozícióban levőt alárendelt helyzetűvel, például családon belüli erőszak esetén, amikor a titok megtartása a bántalmazott személy túlélési technikája.

A titok láthatatlan, de állandóan jelen levő félelemmel borítja be a kapcsolatokat és a családot: mi van, ha kiderül?

A titok által szabályozott családi szerkezet ért-
hetetlen tüneteket eredményezhet egyes tagok-
nál, megakadályozhatja a család erőforrásainak
kibontakozását és a külső segítség keresését. Az,
hogy Anna képes volt ezt az erős tiltást legyőzni
magában, és felkeresni a nevelési tanácsadót,
hatalmas erőt és elszánást jelez, és komoly re-
ményt jelent a terápia sikerére nézve. Bár a ti-
tok kiderült, továbbra sem könnyű felvállalni,
és a különböző segítő fórumokon újra és újra el-
mondani.

Látom, hogy nehéz most folytatnia, a másfél évtized-
del ezelőtti döntés következményei nehezen foglal-
hatók szavakba. Van még időnk, az órának is csak a
fele telt el, és annyi már látható, hogy a terápia nem
egy-két alkalom lesz. Oldani akarom hát egy kicsit
a hangulatot, időt adni Annának, hogy összeszedje
magát.

– Hol született Matyi? – kérdezem, mintha egy
teadélutánon lennének. Remélem, ezzel a kérdéssel
nem gyalogolok aknába, de nem. Annának megint
megszínesedik az arca, ahogy második gyereke szü-
letéséről beszél. Mesél az ismerős szülész orvos ked-
vességéről, Matyi pofijáról és a megkönnyebbülésről,

hogy minden rendben van vele. Érezhető, hogy mind-
ezt már rengetegszer elmesélte, nem úgy, mint a titok
születését és növekedését. A szusszanásnyi könnyed
beszélgetés után Anna maga tér vissza a történethez,
ami ide hozta.

– Ez a bűdös kölök egy időre megint mindent meg-
szépített. Imádtam, otthon maradtam vele, Győző
pedig újra összeszedte magát, annyira, hogy egy rövid
időre azt hittem, minden rendbe jön. De persze, nem.
Mire visszamentem a laborba, minden a régi volt. Így
aztán elváltunk. Matyi akkor kezdte az ovit, Mia a har-
madikat. Hamar összeköltöztünk Árpáddal, és mire
Matyi az iskolába került, már össze is házasodtunk.

– Ilyen simán ment volna életének ez a nagy vál-
tozása?

– Persze nem. Rengeteg vívódással, és azzal az ér-
zéssel, hogy nincs jó választás. Egyik rossz házasság-
ból fordultam a másikba, és ha őszinte akarok lenni
magamhoz, ezt már akkor is tudtam.

Egy terápián minden válasz egy sor új terápiás
irányt jelöl ki, amelyek közül nem mindig könnyű vá-
lasztani. Én gyakran fel is kínálok választásra azokat
az irányokat, amelyeket időszerűnek ítélek, most azon-
ban kérdés nélkül visszatérek a gyerekekhez, hiszen
Anna azért jött hozzám, mert eszköztelennek érzi
magát a kamasz fiával szemben. Tiszteletben kell tar-

tanom, hogy számára most ez a legégetőbb probléma, ennek kell teret adnom. A döntésekről és a hozzájuk vezető útról szemlátomást még sokat fogunk beszélni.

– És a gyerekek?

– Természetesen jöttek velem, Győző kéthetente vitte őket hétvégére. Mindenki úgy hitte, ő az apjuk... Egészen egy évvel ezelőttig.

Anna szinte érzelemmentesen beszél, és csak a legfontosabb tényekre szorítkozik. Nem mentegeti magát, nem magyaráz, nem magyarázkodik. Ezt a történetet fogjuk majd később szétszedni és újra összerakni, megvizsgálni, megpróbálni megérteni, és főleg jelentést adni egyes mozzanatainak. Megtölteni érzelemmel, léttel, értékekkel. Még sok új részlettel fog gazdagodni, egyes motívumok nagyobb, mások kisebb jelentőséget kapnak majd, és bizonyos elemei talán teljesen meg is fognak változni.

Narratív terápia – A történetek ereje

A narratív terápia, ahogy a neve is mutatja, történetekkel dolgozik. Egyik alapvetése, hogy nemcsak a cselekedeteink határozzák meg a történeteinket, hanem a történetek is az életünket. Ha

például valaki azt mondja magáról, hogy ő egy szerencsétlen flótás, akinek soha semmi nem sikerül, akkor ennek bizonyítására rögtön rengeteg esetet tud felidézni. A múltkor is pont előtte fogyott el a jobbik sör, lekéste a vonatot, csak harmadszorra sikerült a vizsgája, és a főnöke is mindig őt találja meg a nemszeretem feladatokkal. Nem is csoda, hogy el akarja hagyni a felesége. A bizonyító erejű történeteknek vége-hossza nincs, és ha hagyjuk, pillanatokon belül minket is meggyőz arról, hogy nála kudarcosabb embert keveset hordott a hátán a föld. De csak, ha hagyjuk! Ha jól figyelünk, akkor meghalljuk azt a momentumot, amikor a „szerencsétlen flótás” a kezébe vette az irányítást, amikor nem hagyta, hogy az események vagy mások irányítsák, és sikeresen vagy akár élvezettel vett egy akadályt. És ezzel máris találtunk egy alternatív történetet. Ezeket az előremutató történeteket azután alaposan meg kell erősíteni, hiszen a problémával terhelt sztori sokkal nagyobb előnnyel indul.

Azt meséld el, amikor... – kérik a gyerekek a történeteket újra meg újra saját magukról. Ők tudják, érzik, milyen fontosak az igaz mesék, hiszen a hozzánk közel állók tükrén keresztül építjük fel magunkat, és ezek a történetek nagyban hozzájárulnak ahhoz, milyen képet alakítunk ki

magunkról. Ha szerencsések vagyunk, akkor ezek a sztorik nehéz időkben is képesek erőt adni.

Hogy mennyire meghatározza a jövőnket mások elképzelése rólunk, arra a *Pygmalion-hatás* az egyik legismertebb példa. Lenore Jacobson, egy amerikai általános iskola igazgatója és a pszichológus Robert Rosenthal 1965-ben arra volt kíváncsi, milyen hatása van a diákok teljesítményére tanáraik elképzelése a gyerekek képességeiről. Egy tesztet töltek ki a diákokkal, amelynek az eredményét nem ismertették a pedagógusokkal. Ehelyett az osztályok ötödét véletlenszerűen kiválasztották, és azt mondták róluk a tanároknak, hogy a tesztek alapján kimagasló teljesítmény várható tőlük. És láss csodát, év végére a véletlenül kiválasztott diákok mind szignifikánsan jobban teljesítettek, mint társaik. A tanárok úgy „látták”, hogy a véletlenszerűen kiválasztott diákok valóban ügyesebbek, okosabbak, és ez meghatározta, hogyan segítenek nekik, mit várnak el tőlük, hogyan bátorítják őket. A gyerekek pedig átvették, internalizálták, belsővé tették azt a képet, amelyet a tanárok által mutatott tükörben láttak, és megfeleltek a történet által vetített képnek.