

Szerepek és szerepkonfliktusok

Mentálhigiénés szemléletű segítői kapcsolat – személyesen

Amióta emberekkel foglalkozom – akár tanárként, akár szülőként vagy csak szülőtársként – állandóan jelen lévő kérdés számomra, hogy tudok-e igazán vagy egyáltalán segíteni a hozzám fordulóknak. Milyen felkészültséggel kell rendelkezнем ehhez? Hogyan kell figyelnem rájuk, mit kell mondanom vagy épp nem mondanom nekik? Illetve hogy hat rám egy-egy beszélgetés? Fontosak-e számomra azok a szerepek, amelyekben segítőként vagyok jelen? Milyen segítő vagyok? Hogyan tudok segíteni? Mentálhigiénés tanulmányaim tudatosították bennem, hogy az én feladatom egy segítőbeszélgetésben a meghallgatás, az odafordulás és az elfogadás. Első hallásra talán könnyűnek és egyszerűnek tűnik ez, mégsem az. A meghallgatás nehézségei belül maradnak. A hallgatás nem pusztán *nem megszólalás*, hanem aktív odafigyelés a másik emberre, a kliens teljes személyiségének, kimondott és ki nem mondott gondolatainak, de leginkább érzéseinek az észlelése. Teljes odafordulás egy másik emberhez, akit előttem feltáru lkozó valójában még nem ismerek. Talán még ő sem ismeri magát a beszélgetésben megélt oldaláról, így ő is most találkozik önmagával. Mindkettőnk számára ismeretlen terep egy ilyen beszélgetés.

Van valami felszabadító is a klienshez való ilyen hozzáállásban. Felszabadító, mert tudom, hogy nem nekem kell megmondanom a megoldást az ő problémáira, nem nekem kell meghoznom az ő élete döntéseit. Az én feladatom „pusztán” a kliens felé való nyitottságom megmutatása, szavainak, érzéseinek, ki nem mondott vágyainak visszatükrözése, elfogadásának érzékeltetése és kifejezése.

Úgy érzem, nagy utat jártam be. Elindultam azokból a klienskapcsolatokból, beszélgetésekből, amelyek a tanításom, az életem során

megtaláltak, amelyekben jól-rosszul tudtam vagy épp nem tudtam segíteni. Korábban mindenképp beszélős, ötletadásabb, felelősséget magamra vállalóbb helyzetből indultam ki. A mentálhigiénés képzés folyamán találkoztam azokkal a módszerekkel, témákkal, amelyek a figyelmes hallgatás felé segítettek, az önismerteti tanulmányokkal, például a pszichodrárával, illetve az ilyen témájú olvasmányokkal, amelyek közül néhányra írásomban is hivatkozni fogok. Ezek mind azt a belső érési folyamatot segítették, hogy most már mentálhigiénés szakemberként tudatosan rálássak egy segítőbeszélgetésre. A beszélgetés folyamán minden nyitottsággal a kliens felé forduljak, s közben érzékeljem azt is, ami bennem zajlik. Képes legyek a másik embert elfogadni úgy, ahogy megnyílik, amilyennek adja magát.

Ez az út megerősített és nyitottá tett.

Megnyugtató, de egyben felkavaró is volt tanulmányozni a szakirodalmat a mentálhigiénés képzés során. Megnyugtató, mert sok emberi tapasztalatról olvashattam, és így az enyémhez hasonló érzésekhez, dilemmákhoz jutottam közel. Felkavaró pedig azért volt, mert megéreztem, egyre jobban tudatosodott bennem, hogy a segítői attitűd nem csak egy szerep, amelybe bele kell helyezkednem, és amely majd önállóan életre kel, ha már „rajtam van”. Sokkal inkább belső beállítódásról, a valamivé változás folyamatáról van szó, ahol a döntő hangsúly a magam alakításán van annak érdekében, hogy méltó befogadója lehessen a hozzám fordulóknak.

A SZAKIRODALOMRÓL

A szakirodalom olvasásakor azt kerestem, milyen a segítői attitűd, és milyen magatartásformák párosulnak hozzá. Igyekeztem egy képzelt

beszélgetés ívére felfűzni olvasmányélményeimet, kiindulva a beszélgetés előtt megfogalmazott félelmekből. A beszélgetésen belül a segítői én szerepeire, önreflexióira ránézve, a kliens befogadásának nehézségein keresztül a segítő belső észlelései, gondolatai, vívódásai és ezek kifejezései érdekeltek különösen. A beszélgetés végén azt kerestem, van-e mérhető, tetten érhető hatása egy segítőbeszélgetésnek. Milyen „eredményeként” várunk, mi számít eredménynek? Végezetül az foglalkoztatott, mi módon történik a segítőkapcsolat lezárása, illetve egyáltalán van-e lezárása.

Henri J. M. Nouwen szép képet használ, amikor a másik ember megismeréséről, a vele való beszélgetésről ír. E találkozást a vendégszeretet, a vendéglátás gesztusával állítja párhuzamba.¹ A vendéglátás folyamatában kialakul egy különleges dinamika a befogadó és a befogadott között. A vendéglátó előkészül, megteremti a körülményeket, még a találkozás előtt számot vet a lehetséges nehézségekkel, szembenéz magával is, a befogadóképességével és nyitottságával.

A várakozási szakaszban a vendéglátó még egyedül van. Ha őszinte önmagához, akkor elbizonytalanító kérdések és félelmek is átjárhatják. Carl R. Rogers behatóan foglalkozik a segítő belső kérdéseivel és bizonytalanságaival. Ahogy *Valakivé válni* című könyvét olvastam, megfogalmazódott bennem, hogy ezek a kérdések állandóan jelenvaló, minden beszélgetés előtt felmerülő és felteendő kérdések. Olyanok, amelyeknek az inspiráló jelenléte fontosabb, mint egy esetleges lekerekített válasz. A kérdések izása teszi elevenné az odafigyelést, a kapcsolatot. Rogers többek közt a következőket kérdezi magától mint segítőtől: „Tudok-e úgy létezni, hogy a másik személy érezze, bízhat bennem, építhet rám, e szavak legmélyebb értelmében?”² Ki is fejtje e kérdésként a különbségtételt, mely szerint nem az elfogadó attitűd eljárásáról, nem valamiféle mimikrióról van szó, hanem az elfogadás belsővé tételéről. Annak hiteles megmutatásáról, hogy magamat látva és észlelve

nem pusztán valamilyennek, például „türelmes segítőnek” láttatom magam, hanem épp olyanak mutatkozom, amilyen a beszélgetésben vagyok. Ehhez szorosan kapcsolódik a következő kérdés: „Tudok-e olyan módon kommunikálni, hogy azt is pontosan, félreérthetetlenül közöljem a másikkal, hogy én magam valójában ki vagyok és milyen vagyok?”³ Rogers a kliensre figyelemmel a folyamatban ezt a mozzanatot tartja legfontosabb feladatának, még akkor is, ha nehézségi foka miatt teljesen szinte soha meg nem valósítható. Azzal magyarázza e feladat elsőbbségét, hogy „amennyiben képes vagyok sikeresen segítőkapcsolatot létrehozni önmagammal – amennyiben érzékenyen tudatában vagyok saját érzéseimnek, és egyben el is tudom fogadni ezeket –, akkor nagy valószínűséggel egy másik személlyel is létre tudok hozni hasonló kapcsolatot”.⁴ Ez az odafigyelés kulcsa. Amennyiben a segítő képes így, önmagát elfogadva nyitni a kliens felé, a kliens ezt megérzi, és képes lesz elfogadni magát a beszélgetés folyamán feltáruló egyre mélyebb rétegekben is. Ez tovább is lendíti a segítői én következő kérdéseire, egy újabb kérdéspárhoz. Rogers szavaival: „Elég erős-e az egyéniségem ahhoz, hogy egy másik személytől függetlenül magam?”⁵ illetve „elégé biztonságban érzem-e magam ahhoz, hogy ne zavarjon a másik személy önállósága?”⁶

Itt lép be a kliens személye. Ki ő? Hogyan látja a segítő? Milyen kettejük kapcsolata? Olivier Clément szép, misztikus megfogalmazásaiban a másik embert az arcán keresztül látja, az arcával azonosítja.⁷ „Először tehát egy pillanatra feltárl az arc: valójában itt válik áttetszővé a természet a személy számára, méghozzá a szemek keresztül. Egy pillanatra nem a természet nehézkedései szerint látjuk az arcot, hanem Istenben. S akkor minden az ellenkezőjébe fordul. Ahelyett, hogy az a világ magyarázná meg a személyt, amelybe elmerül, a személy jelenléte világítja be hirtelen a világot, fejt meg a jelentését. Amit az idő és a gyötrelm porólycsapásai barázdáltak e testre, a mázsás súllyal ráneheze-

1 Nouwen, Henri J. M.: *Nyújtsd kezéd – A spirituális élet három mozdulata*. Budapest, 2007, Ursus Libris, 69. ■ 2 Rogers, Carl R.: *Valakivé válni – A személyiség születése*. Budapest, 2000, Edge 2000. Kiadó, 87. ■ 3 Uo. 88. ■ 4 Uo. ■ 5 Uo. 90. ■ 6 Uo. ■ 7 Clément, Olivier: *Kérdések az emberről*. Budapest, 2004, Bizantinológiai Intézeti Alapítvány, 60., 76.

dő fáradtság, a bélyegként viselt ráncok mind-mind egy személyes létezés csodás jelévé válnak. Képesek leszünk az őszinte rácsodálkozásra.”⁸ Ami ebből számomra igazán fontos lett, hogy a másik embert nem kívülről látom, hanem belülről, önmaga felől. Segítőként, meghallgatóként, vendéglátóként nem értékelek, nem ítélek, nem elvárásokat támasztok, csak megpróbálok minden érzékenységgel megérteni a hozzám forduló belső világát. Rogers visszatérő témája a kérdése önmagához, hogy valójában képes-e erre. És az a tapasztalat is, hogy minél inkább sikerül kívül helyezni a beszélgetésen a méricskélést és az értékítéletet, annál nagyobb az esély arra, hogy az értékelés a kliensben szabad utat kapva belülről fakadóan fogalmazódik meg, alakul ki.⁹

Akkor hát milyen módon van jelen a segítő? Önmagát érzékelve és megmutatva, mégis teljesen a kliensre hangolódva, személyét felőle látva. Martin Buber tiszta, egyszerű szavakkal írja le,¹⁰ hogy a másikra figyelés teljes elfogadást igényel a hallgatótól. Ő, a befogadó nem pusztán a másik ember fizikai jelenvalóságát fogadja el, hanem teljes létezését, a lényét igenli oly módon, hogy ennek semmiképp sem kell azonosnak lennie a másikkal való egyetértéssel. A másik személyére kimondott igen az az alapbeállítódás, amely lehetővé teszi az odafigyelést.

Ebben a viszonyban nincs helye a látszatnak (Schein), a „valamilyennek való mutatkozásnak”. Ez az, amit el kell engedni, amit le kell vetkőzni, hogy valóban megszülethessen a bizalom, a „megmutathatom magam, mert elfogadnak” biztonságos közege. Ezt ragadja meg Buber már idézett művében.¹¹ Ezt fogalmazza meg Jung is, amikor arról ír, hogy az eszményihez való túlzott ragaszkodás teszi hitelvesztetté az embert.¹²

Ez az elfogadó, biztonságos közeg, viszony teszi a klienst képessé arra, hogy megmutathassa

mélysegeit. Nemcsak a felszínt, nemcsak a látható jót, hanem a nehézségeket, fájdalmakat is, a küzdelmeket és a rosszat is. Ez a magára látás lehetőséget ad önmaga jobb megismerésére. Ez az, ami csak kapcsolatban, viszonyban, Buber kifejezésével Te és Te¹³ találkozásában valósulhat meg. Ahogy József Attila mondja: „Hiába fűrösztöd önmagadban, / Csak másban moshatod meg arcodat.”¹⁴ Vagy Jung szavaival kifejezve: „A belső megszilárdulás tudatos végrehajtásának az emberi kapcsolat elengedhetetlen feltétele, mivel az embertársainkhoz való tudatos, elismert és akceptált kapcsolódás nélkül nem valósulhat meg a személyiség szintézise.”¹⁵

Kapcsolatban lát önmagára a kliens, és kapcsolatban lát önmagára a segítő is, még akkor is, ha ebben a viszonyrendszerben elsősorban nem róla van szó. A segítői szerep atyai szerep, a segítőnek úgy kell adnia, hogy a gyümölcsöket nem ő élvezi. Nouwen igen hitelesen vívódik e kérdéskörrel: „Tudok-e úgy adni, hogy nem várok cserébe semmit?”¹⁶ Vagy egyáltalán hiszem-e, hogy van mit adnom?

A másik segítői nehézség a figyelemé. Menyire nyitott a segítő, illetve mennyire töltik be a fejét saját gondolatai. „Akinek a fejét megtöltik a gondolatok, elképzelések, vélemények és meggyőződések, nem lehet jó házigazda. Nincs belső tere a figyelemhez, nincs benne nyitottság, hogy rácsodálkozzon a másik ajándékára.”¹⁷ Ha csöndben van a segítő, de figyelme befelé fordul, akkor ugyanúgy nem figyel, mintha belebeszélne a kliens mondataiba. Az még csak hallgatás, de korántsem meghallgatás vagy figyelem.

Hasonló nehézséget jelent a segítő magánya. Aki magányos, az nem lehet vendégszerető, „mert a magányos emberek nem képesek szabad teret teremteni. A saját belső vívódásuk miatt ragaszkodni” fognak másokhoz, ahelyett, hogy teret adnának nekik.¹⁸

8 Uo. 42–43. ■ 9 Rogers, Carl R.: *Valakivé válni*, i. m. 93. (Lásd a 2. lábjegyzetet.) ■ 10 Buber, Martin: *Elemente des Zwischenmenschlichen*. In uő: *Das dialogische Prinzip*. Heidelberg, 1984, Verlag Lambert Schneider GmbH., 293. ■ 11 Uo. 294–295. ■ 12 Jung, Carl Gustav: *Gondolatok az álomról és az önismeretről*. Budapest, 1996, Kossuth Könyvkiadó, 80–81. ■ 13 Buber, Martin: *Én és Te*. Budapest, 1999, Európa Könyvkiadó, 11–12. ■ 14 József Attila: *Nem én kiáltok. In József Attila összes versei*. Budapest, 1972, Szépirodalmi Könyvkiadó, 124. ■ 15 Jung, Carl Gustav: *Gondolatok az álomról és az önismeretről*, i. m. 71. (Lásd a 12. lábjegyzetet.) ■ 16 Nouwen, Henri J. M.: *A tékozló fiú hazatérése – Egy hazatalálás története*. Budapest, 2001, Ursus Libris, 157. ■ 17 Nouwen, Henri J. M.: *Nyújtsd kezed*, i. m. 110. (Lásd az 1. lábjegyzetet.) ■ 18 Uo. 107.

A vendéglátónak önmagát is jól elő kell készítenie. Az ajtóban sem állhat, hogy már a bejáratot eltömvé be se engedje a vendéget, de teljesen üres házzal, kongó szobákkal sem várhatja a hozzá fordulót, mert a csupaszág inkább elrettentő lesz, mint hívogató.

A segítői hozzáállás belső megnyilatkozásait láttuk eddig, de melyek a vendégfogadás és odafordulás verbális kifejezőeszközei?

Rogers ezzel a témakörrel is behatóan foglalkozik.¹⁹ Ha a direktivitás erősen megnyilvánul a kérdésben, a véleménynyilvánításban, az erkölcs felemlegetésében, ezek mind blokkolják a klienst. Ezek az eszközök nem mélyítik a kapcsolatot, mert mindvégig kimondatlanul is azt érzékeltetik, hogy a segítő a kapcsolat irányítója és felügyelője. A nondirektivitás viszont utat nyit, és nem áll az útba, így az elért eredmény nem közvetlenül a segítőhöz kötődik. A nondirektivitás eredményeképpen a kliens a segítő jelenlétében, de nem az ő instrukcióinak (mivel azok nincsenek!) hatására járja be saját belső útját. Azt látja meg, azt tárja fel, ami amúgy is benne van, csak nagyon mélyen. Önmagához kerül közelebb egy felajánlott, biztonságos, elfogadó és nem irányító közegben.

Heije Faber megkérdőjelezi²⁰ e rogersi nondirektivitás kivitelezhetőségét. Azt állítja, nem létezik tiszta nondirektivitás egy segítőkapcsolatban. Abból indul ki, hogy a segítő és a kliens között amúgy is alá-fölé rendeltség van, ami a kapcsolat jellegéből fakadóan hordoz magában direktivitást, még akkor is, ha ez verbálisan nem mindig jelenik meg. A segítő gesztusa, meta-kommunikációja, de akár a csöndje is direktivitás már.

Értem Faber fenntartásait, és a helyzet adta egyenlőtlenséget embervoltunkból fakadóan eltörölni csakugyan nem lehet, de a segítő attitűdje a lehetőségekhez képest legyen nondirektivitásra törekvő.

Visszatérve a vendéglátás képéhez, Nouwen szavaival: „A vendégszeretet nem a másik megváltoztatásáról szól, hanem egy olyan tér fel-

ajánlásáról, ahol változás történhet.”²¹ Mi az, ami egy ilyen befogadó, elfogadó közegben történik? Milyen változás megy vagy mehet végbe? Egyáltalán hogyan mérhető ez a változás? Ki fogja azt érzékelni? De akár azt is megkérdezhettük: ki fog változni?

Nouwen megfogalmazása igen finom és sejtető. Nem azt állítja, hogy változás *történik*, hanem csak annyit, hogy ha megfelelő a befogadó közeg, akkor *megtörténhet* a változás. Elgondolkodtató e bizonytalanság. Ez végképp nem azt jelenti, hogy biztos változással, még kevésbé azt, hogy biztos növekedéssel számolhatok egy segítőbeszélgetés után. Az csak a lehetőséget lebbenti fel. Tényleg így van ez? És miért nehéz ezt elfogadnom? Úgy érzem, segítőként, ahogy a szerepmegnevezésben benne is van, szeretnék láthatóan, kézzelfoghatóan, számomra is egyértelműen segíteni. De mi ez, ha nem direkt elvárás egy nondirektivitást *imitáló* közegben? A kérdés magam számára így fogalmazódik meg: el tudom-e fogadni, hogy magamat figyelve, nem túlbútorozva, de nem is teljesen kirámolva a vendégházamat, felajánlok egy befogadó teret a kliensem számára, ahol bármi történhet, amelyben én is változhatok, amellyel szemben nincsenek elvárásaim, pre-koncepcióim. Nem automataként működik, hogy a beadagolt nondirektivitás és értő figyelem arányában történik valami pozitív előremozdulás, amelyet én is egyértelműen láthatok a kijöveteli oldalon. Segítőként képes vagyok-e pusztán a megfelelő tér felajánlására? El tudom-e engedni a visszajelzést? Szabad és erős vagyok-e annyira, hogy tevékenységem hatékonyságát ne kizárólag a kliensre kifejtett hatásán mérjem le?

Ahogy rálátok e kérdésekre, megint csak azt érzem, hogy változik a segítő e folyamatban. Erős személyiségnak kell lennie, hogy bizonyos mértékben függetleníteni tudja magát a kliens reakcióitól. De ha a segítő nem a kliensen keresztül határozza meg magát – márpedig nem –, akkor fennáll a kérdés, hogy elég kritikus-e

19 Rogers, Carl R.: *Valakivé válni*, i. m. 75–86. (Lásd a 2. lábjegyzetet.) ■ 20 Faber, Heije – Van der Schoot, Ebel: *A segítő beszélgetés*. In *Mentálhigiéné, lelkigondozás és pszichoterápia I.* Budapest, 2003, Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány, 96.
■ 21 Nouwen, Henri J. M.: *Nyújtsd kezed*, i. m. 76. (Lásd az 1. lábjegyzetet.)

magával szemben, hogy felismerje, ha a segítő-beszélgetés mégis az ő zártsága, kevésbé nyitott vagy befogadó magatartása miatt billen meg, illetve válik kudarcossá.

Rogers nem kérdésekkel, inkább szép, határozott fejlődési ívvel rajzolja meg a beszélgetés mérhető eredményeit. Azt állítja, hogy a terápia hatására a kliens egyre jobban rálát magára, érzéseire és belső világára, és ahogy megtapasztalja a segítő elfogadását vele szemben, ennek hatására ő is hasonlóképp kezd viszonyulni önmagához. És nemcsak elfogadja, hanem meg is szereti magát. Autonóm lénnyé válik, akit a „felelősségteljes önirányítás”²² határoz meg. Ez képessé teszi arra, hogy másokat is elfogadjon, illetve teret engedjen másoknak, a családjának, a barátainak, a körülötte levőknek, hogy szabadon kifejezzék és megéljék magukat.²³ Rogers határozottan megfogalmazza, hogy a beszélgetések során feltárulkozó mélyréteg ugyan ismeretlen és elemi, de magát tekintve sohasem romboló vagy életellenes.²⁴

Segítőként Rogers ezt kérdezi magától: „Képes vagyok-e elfogadni, hogy a másik ember személyisége most is fejlődik, vagy valamilyen módon megköt a múlt?”²⁵ Az eddigiek alapján teljesen nyilvánvaló, hogy meghatározó a kliens elfogadásának és megnyílásának szempontjából a segítő belső beállítódása, amely pusztán külső megnyilatkozásokkal nem hazudható a kliens elé. Ha a kliens változásának lehetőségét segítőként hiszem, akkor teret engedek lehetséges változásainak, és megtörténhet a kliens számára a találkozás eddig ismeretlen énjével. Ekkor születik meg, amit Clément olyan szépen írt le korábban idézett szövegében az arc látásával kapcsolatban. Nem a ráncok lesznek láthatók, hanem a létezés rajtuk keresztül felismert csodája. Segítőként rácsodálkozhatok a másik emberre, és megszülethet bennem iránta a tisztelt.

A kapcsolat lezárása a beszélgetés ívének utolsó mozzanata. A vendéglátás képénél maradvá: a vendégek kikísérése, útra bocsátása.

Érdekes, hogy Rogersnél erre vonatkozóan nem találtam semmit. Hiányérzetem is támadt. Olyan mélyen és alaposan tárgyalja az egész beszélgetésfolyamatot, a segítő és a kliens hozzáállását, annak minden finom rezdülését és mélységét, hogy egy ilyen intenzív alámerülés után nagyon érdekelték volna a lezárással kapcsolatos megfogalmazásai, vívódásai. Csak arra tudok gondolni, hogy Rogers inkább klinikai keretek között foglalkozott klienseivel, így az objektív keretek adottak voltak. A szubjektív lezárás azonban még ennek tudatában is hiányzik nekem.

Teljesen nyilvánvaló az eddigiekből, hogy egy segítőbeszélgetés-sorozat mélyen hat mindkét félre. Hogyan alakul hát a továbbiakban? Nouwen „túlzsúfolt házhoz”²⁶ hasonlítja azt az embert, aki nem tud elengedni. Ere való képtelensége fogja megakadályozni a következő vendégek iránti nyitottságot. Tehát a segítőbeszélgetés időben (és térben) jól körülhatárolható esemény, amelynek van előkészítése, eleje és vége, és ennek elképzeléséhez valóban segítség a vendéglátás képe. Milyen is ez a lezárás, és hogyan történik? Mindig a kapcsolatból, a mélységből, az érintettségéből fakad egyéni módon, de minden esetben közös vonás benne a lezárás szükségzerűsége.

Ezt erősíti Buber mondata is *Én és Te* című művének eredeti szövegében: „Das einzelne Du muß, nach dem Ablauf des Beziehungsvorgangs, zu einem Es werden.”²⁷ A magyar fordításban ez így hangzik: „Az egyes Te a viszonyfolyamat lezárása után *kell*, hogy *Az-zá* legyen.”²⁸ A magyar szövegből nem derül ki az az árnyalási lehetőség, amely a *muß*-ban rejlik. A „müssen” mindig a belülről fakadó kényszert jelenti, sohasem a kívülről jövőt, a parancsba kapottat, arra a „sollen” szót használja a német nyelv. Számomra ez arra utal, hogy a kapcsolatnak belső lényegéből, belső törvényszerűségéből fakadóan le kell záródnia. Szikár szűkszavúságával is nagyon sokatmondó e gondolat. Nem a hogyan, a

22 Rogers, Carl R.: *Valakivé válni*, i. m. 221. (Lásd a 2. lábjegyzetet.) ■ 23 Uo. 213 skk., 391 skk. ■ 24 Uo. 229–230. ■ 25 Uo. 94. ■ 26 Nouwen, Henri J. M.: *Nyújtod kezéd*, i. m. 121. (Lásd az 1. lábjegyzetet.) ■ 27 Buber, Martin: *Ich und Du*. In uő: *Das dialogische Prinzip*. Heidelberg, 1984, Verlag Lambert Schneider GmbH., 37. ■ 28 Buber, Martin: *Én és Te*. Budapest, 1999, Európa Könyvkiadó, 42. (Lásd a 13. lábjegyzetet.)

mikort tudjuk meg belőle, pusztán az lesz itt világos és egyértelmű, hogy belső késztetésű tendenciáról van szó.

A SEGÍTŐBESZÉLGETÉS

A szakirodalom olvasása és az élet adta lehetőségek metszéspontjában született meg egy segítőbeszélgetés-sorozatra való felkérésem. A szakirodalom is, a mentálhigiénés képzés is változtatott rajtam. A változás félelmekkel és kérdésekkel kezdődött. E félelmek már a beszélgetés megkezdése előtt jelentkeztek, ilyesféleképpen: Miért hozzám jött? Tényleg én tudok majd neki segíteni? És mit vár tőlem? Nem fog-e csalódni bennem? Képes leszek-e teljesen figyelni a kliensemre, vagy elterelődnek a gondolataim a saját világom felé, a prekoncepcióim falai mögé?

A szóban forgó esetben számomra igen kérdéses volt a szerepem. *Esztert* a szülei révén ismerem, velük körülbelül tíz éve járunk egy kisközösségbe. Eszter 34-35 éves közgazdász, háromgyermekes családanya. Lelkiismeretes, de nagyon bizonytalan nő. Bizonytalansága nemcsak folyton jelen lévő kérdéseiben mutatkozik meg, hanem a testtartásában is: kicsit hajlott hátú. Nem a gyerekeihez való hajlongás tette ilyenné, ilyen volt a testtartása már a születésük előtt is, mintha a testével is azt fejezné ki, hogy „nem merem kihúzni magam, kicsi szeretnék lenni, ne vegyetek észre”.

Eszter többször keresett, kérdezett engem gyereknevelési témákkal kapcsolatban, de házasságról, párkapcsolatról is szó köztünk, illetve egyáltalán olyan kérdésekről, amelyek esetében számomra mindennél dominánsabb volt, hogy ötletet, tanácsot, mintát, visszaigazolást és biztatást vár tőlem. Többször is jelezte, hogy szeretne velem beszélgetni. Így szerveztük meg, hogy havi rendszerességgel, összesen háromszor találkozzunk, és nemcsak valamilyen közös alkalom után, röviden, kutyafuttában beszélgetünk vagy vetünk fel fontos témákat, hanem az időt és figyelmet rászánva.

Az első találkozás előtt sok érzés kavargott bennem. Örültem, hogy Eszter a bizalmába fogadott, de rögtön jöttek a kérdések is. Idősebb

nőként vagyok megszólítva ebben a beszélgetésben. Idősebb nőként, aki a kliens számára tekintély is, minta is. Hogy vagyok én ebben a szerepben, és hogy néz rám a kliens? Néha az van/volt bennem, hogy szívesen kér(ne) tanácsot, ötletet, ad absurdum néha kész megoldást várna tőlem, de legalábbis tapasztalatmegosztást, s bennem erős félelem él a kritika és szűrés nélküli, egy az egyben való átemelés igényétől. Ha ezt megérem, kell-e (sokat) mondanom magamból? Vagy tudatosan figyelek arra, hogy többmegoldásos helyzeteket vessek fel? Jó-e, ha a kudarcaimat el tudom mondani ilyen esetben? Így csökken a „guruszerep”, emberibb segítővel áll szemben a kliens. Ezt megélheti önálló cselekedetre való bátorításként is, s hathat rá felszabadítóan: „Ekkora hülyeségért nem kell a szomszédba menni.” Mi fontos számomra a segítőbeszélgetésben? A saját tekintélyem vagy az ő előremozdítása? Meddig tudok ebben elmenni? Érzem-e a határt? Ha igen, mit teszek?

A főtéma, amely az egész beszélgetéssorozat aktualitását adta és kiindulását jelentette, a gyereknevelés volt. Ez meg is maradt, de sokkal markánsabb lett az önismereti, önfogadási téma, illetve Eszter apjával való kapcsolati nehézségei és a szülőkről való leválása. Ez már az első beszélgetés legelején meg is fogalmazódott:

Kliens 1.: *Sok könyvet olvasok mostanában a gyereknevelésről. Most is olvasok egyet, de már kettő várakozik.*

Segítő 1.: *Fontosnak tartod, hogy képezd magad ezen a téren.*

Kliens 2.: *Igen. Sokszor úgy érzem, hogy támaszra van szükségem. Az önbizalmam a padlón van, de ez így van már régóta. Már otthon is így volt. Apa nagyon keveset dicsért minket, ne-hogy elbázzuk magunkat, és nagyon magasra tette a lécet a követelményeket illetően. Azt vallotta, hogy inkább kevesebb dicséretet kell adni, mert akkor nem bázzuk el magunkat. Az még a kisebb baj, mintha önteltek lennénk.*

Úgy gondolom, a gyereknevelési problémák felvetése sokkal vállalhatóbb, konszolidált témamegjelölés volt Eszter részéről, mintha azt

Megérkezni önmagunkhoz

mondta volna, hogy „beszéljünk arról, hogy mi-ért érzem azt, hogy nem fogadott el az apám, és ennek következtében miért nem tudom elfogadni magamat és a gyerekeimet sem”.

Az önellfogadás témája tehát főtéma. Kiderül az is, hogy Eszter nem most döbbsent rá erre, régóta foglalkoztatja, és amióta tudatosodott benne, hogy az apjától felé irányuló megnyilatkozások nagy gátat jelentenek számára a helyes önértékelés kialakításában, azóta próbál változtatni ezen. Ezt szépen ki is fejezte már az első beszélgetés során:

Kliens 6.: *Igen. Anya itt nem apa kiegészítője volt. Ő sem dicsért sokat minket. Ezt egyszer már elmondtam apának, hogy ez nem volt jó. De nem beszéltünk sokat róla.*

Segítő 6.: *Fontosnak tartottad apa felé jelezni, hogy mi nem volt jó a nevelésében.*

Kliens 7.: *Igen. Bár ez az önbizalomhiány most is megvan. És ezt apa most is erősíti.*

Segítő 8.: *Úgy érzed, semmi sem változott.*

Kliens 8.: *De, de csak azután, amikor erre rájöttem. (Ezután jött ennek a kifejtése.) Amikor apának nem volt munkája, akkor Orsi még kicsi volt (néhány hónapos), és Balázs is otthon volt (akkor hároméves volt). Én sokszor voltam fáradt. Ezt apa is tudta. Többször előfordult, hogy reggel beállított, hogy most elviszi Balázst, mert én úgysem bírok vele, és pihennem kell.*

Segítő 9.: *Megütödtél ezen.*

Kliens 9.: *Igen. Azt éreztem, hogy igaza van, fáradt vagyok, néha nem is bírok vele, de ez más az én számból, mint az övéből. Mintha ezzel azt mondaná megint, hogy nem jól csinálom, ami megint csak nem tesz jót az önértékelésemnek.*

Segítő 10.: *Sértve érezted magad.*

Kliens 10.: *Igen. És azt, mintha ő akarna helyettesíteni Balázs anyja lenni, mert ő jobban tudja, hogy mit kell csinálni. Sokszor elvitte így Balázst minden előzetes egyeztetés nélkül. Nagyon rossz volt ez! Balázs nem könnyű gyerek. Kicsinek sem volt az, aztán jött egy jobb időszak, amikor jól együtt voltunk ketten. Tudtam, hogy mit akar, mi van vele. Ismertem. Utána született Orsi. Akkor apáéknál volt Balázs több*

mint két hétig. Nem is láttam. Amikor hazajött, olyan idegen volt. Nem tudtam, hogy mire gondol, mit szeretne, mi van vele.

Segítő 11.: *Csalódott és bizonytalan voltál.*

Itt elkezdődött bennem valami, ami nagyobb összeszedettséget igényelt tőlem. Arról, amit most hallottam, az volt az érzésem, hogy ismerem, ismerem, de nem így, és nem Eszter elmondásából. Igen. Ezt a történetet Eszter édesapjától ismerem, és egészen más előjellel. Eszter édesapjának abban az időben elég hirtelen megszűnt a biztos állása. Meggyanúsították, és nagyon alattomos és ellenséges módon felmondtak neki. Az egész eljárás, a dolgok váratlan fordulata és kimenetele nagyon megviselte. Ő határozott, sokszor rendíthetetlen ember. Az a fajta, akire igaz a mondás, hogy a jég hátán is megél. Fizikumát tekintve és lelkiekben egyaránt erős férfi. Sokat elvisel, magas az ingerküszöbe, nem lehet kihozni a sodrából. Egyértelmű, világos kategóriákban gondolkodik. Mindenre van megoldása, néha igen gyorsan. Nincsenek, vagy legalábbis nem nagyon vannak számára köztes lehetőségek. Határozott értékítélete van. Általa jónak tartott megoldásait véghez is viszi. Nem annyira figyel arra, hogy a másik mit akar, ha mégis, akkor általában azért, hogy azt jóváhagyja, mintegy engedélyezze. Ezzel együtt nem figyelmetlen vagy száraz ember. Derűs, jókedvű, kezdeményező, tette kész, feladatokat meglátó, segítőkész férfi.

Állásának elvesztése megbillentette. A kisközösségünkben sokszor mesélt magáról ebben az időszakban. Az ő elmondásában úgy hangzott a fenti történet, hogy nehéz időszak ez neki, de milyen jó, hogy a családon belül épp most van rá nagy szükség, mert legalább unokázhat, bármikor átmehet Eszterékhez, és elhozhatja az egyik vagy mindkét gyereket. Eszteréknek szükségük van a segítségre, ő meg boldogan segít. Az apa elmondásából ez mindig úgy jött át, hogy jelenléte a lányánál valamilyen hiányt pótol, így az állás elvesztés után a két szorultság, az apa elfoglaltság hiánya és lánya segítség utaltsága talált volna egymásra harmonikusan. Az ő előadásában egyértelműen pozitív beállítódást kapott ez a helyzet.

Esztert hallgatva egészen mást láttam. Azt, hogy számára nem az történt, amit az apja nekünk elmondott. Benne a kiszolgáltatottság érzése erősödött ebben az időszakban. És az indulat is. A harag, a düh, a megalázottság érzése került felszínre az apjával szemben. Mindez egy olyan helyzetben, ahol az apa segítségével talán még jó is lett volna számára, ha kiszámítható és betervezhető, de mindenképp vele egyeztetett lett volna, illetve ha apja nem ellentmondást nem tűrő, elsőpró és lekezelő.

Azt is megérezttem itt, hogy mennyire kényes terep az apai, a szülői segítség. Akármit csinál is a szülő, mindenképp a szülői szerepből segít. Tapasztaltabb, jártasabb azon a területen, ahol a gyereke kezdő szülőként épp segítségre szorul. Óvatosságra int ez engem is a saját jövőmet tekintve.

Látható, hogy ez Eszter és apja kapcsolatában korábban is kényes téma volt. Az apa segítése most sem kizárólag a feladatnak szólt, hanem saját ürességének betöltésére is szolgált. Mintha a „neked segíték” helyett az „én segíték (hogy fontosnak érezzem magam)” érvényesülne. Sőt, az indítékot nézve jelen esetben a „neked segíték” megfogalmazás nem pontos. Helyette inkább arról van szó az apa részéről, hogy „segíték a helyzeteden”. És ha így értelmezem, márpedig Eszter elmondásából ezt éreztem ki, akkor ennek újra van önértékelést romboló üzenete: „Rászorulsz a segítségemre, mert te erre nélkül nem lennél képes.” Ahogy ezt olvashattuk is a korábban idézett beszélgetésrészletekben.

A beszélgetés során hirtelen szembesültem ezzel a két látásmóddal egymással párhuzamosan. Egyik beszélgetésnél sem szóltam, de még csak nem is jeleztem, hogy a másik oldalról is rendelkezem információkkal. (Azóta sem.) Hasonlatos ez ahhoz, mint amikor két embert egy hosszú fal választ el egymástól, és én a fal végén állva egyszerre látok rá mindkettőre, de ők nem látják egymást. A kérdésem e ponton a segítőszereppel kapcsolatban, hogy kell-e falat bontani. Vagy egyszerűen mindkét fél részére biztosítanom kell a teljes figyelmet és azt a nyugodt közeget, amelyben megnyílhatnak, és lassan megfogalmazhatják önmagukat? Egyelőre azt tudom bizonyosan, hogy az én feladatom a meghallga-

tás és az elfogadás. S ezt nehéznek élem meg. Ebben az a nehéz számomra, hogy bőszt az apa viselkedése. Ugyanis a szóban forgó beállítottságát évek óta látom a csoportunk tagjaival szemben is. Idáig a családi életükről kizárólag a szülők szájából hallottam. Onnan nézve mindig minden példaértékű volt. A szülőszerepből nézve eddig a kezdeményezések pozitív indíttatását láttam. Most bepillantást nyertem a megérkezés hogyanjába és mikéntjébe is. Úgy láttam, hogy a lányának csak a fizikai szükségleteit vette észre és elégítette ki az apa, nem törődve azok lelki vetületeivel. És mindezek mellett abban is egészen biztos vagyok, hogy eszébe sem jutott, hogy ezzel sérülést is okozhat a lányának. A hirtelen felismerés, a párhuzamos látásmód dühöt és csalódottságot is kiváltott belőlem. Dühös voltam az apára, aki annyi mindenkin tud segíteni, mégis ennyire vak, ennyire öntörvényű a saját családjában. Csalódottságom inkább abból fakadt, hogy ráláttam, még a gyerekeket jól és átgondoltan nevelni akaró szülők is milyen nagy sebeket tudnak ejteni. Ráadásul úgy – és ez talán fokozta is a csalódást –, hogy épp annak helyességéről van szó, hogy meggyőződve, amivel ártanak.

A beszélgetésnek ezen a pontján megsejtettem, hogy az én szerepem nemcsak egy értőn figyelő segítő, hanem egy diszkrét hallgató „többet tudó” is.

Igen érdekes volt számomra a szülő-gyerek kapcsolat Eszter mondataiból kirajzolódó képe. Kiderült, hogy a nehézségek, a megbántódások, a sértések elmondhatók otthon. Többször utalt rá, hogy ugyan még nem beszélt a fentiekről az apjával vagy az anyjával, de szeretne, és keresi az alkalmat. Erre utalt a beszélgetés egy korábbi, már idézett részében:

Kliens 6.: *Igen. Anya itt nem apa kiegészítője volt. Ő sem dicsért sokat minket. Ezt egyszer már elmondtam apának, hogy ez nem volt jó. De nem beszéltünk sokat róla.*

Vagy később, még ugyanebben a beszélgetésben az apa segítségével kapcsolatban ezt mondta:

Kliens 11.: *Ezt még nem mondtam el így Apának, de el fogom mondani. Anyával már beszéltünk*

Megérkezni önmagunkhoz

erről. De most változtattam ezen. Amikor Orsitt vártam, akkor tudtam, hogy ezt a helyzetet nekem kell megoldanom.

Ebben a szövegrészben megszólal a felülkerekedés bátorsága is. Eszter megfogalmazza a változtatás szándékát a szülőkkel való beszélgetést tervezve, amely a visszatekintést, a feltárást, a lezárást és remélhetőleg a változtatást is elindíthatja. Másrészt a maga számára is feladatot jelöl ki: „Nekem kell változtatnom.”

Itt érkezünk el Eszter következő témájához, a szülőkről való leváláshoz. Erről végképp nem esett szó köztünk a segítőbeszélgetés előtt, de folyamatosan jelen volt. Összefüggésben áll az önértékelés témakörével is. Eszter a saját lábán akar megállni. Ez jelenti a saját léttér kialakítását, a programok szervezését és a gyereknevelést is. Ez is főtémája.

Eszter és férje az első években az asszony szüleinek közelében laktak. Csak néhány utca választotta el őket egymástól. A második beszélgetésben erről a következő hangzik el:

Kliens 2.: *Amikor összeházasodtunk, és a szüleim közelében laktunk, akkor állandóan jöttek hozzánk. Kulcsuk volt a lakásunkhoz. Bármikor jöhettek. Hétvégenként elvárás volt, hogy náluk ebédeljünk, mert akkor úgymond terhet vesznek le a vállamról, nekem nem kell főzőm. Pisti (a férj) nem bírta ezt sokáig.*

Segítő 3.: *Ti készek voltatok arra, hogy külön életet éljete, elhagyjátok a születeket, de ők nem voltak felkészülve az elengedésekre. Ti jártatok jegyesoktatásra, nekik meg hiányzott az „anyós-após-szülő oktatás”.*

Kliens 3.: *Igen, lehet. Állandóan úgy éreztem magam, szerencsére már egyre kevésbé, mint mikor egy kertes házban lakik az ember, és a jövevény nem is a kertbe érkezik, hanem rögtön ott áll a ház közepén. Az első gondolatom az, hogy „hogy került ő ide”. Nem is értem a helyzetet, hogy váratlanul és hirtelen egyszer csak bent van valaki. És ez nem egyszer fordult elő.*

Segítő 4.: *Szeretnéd, ha elfogadnák az önállóságot.*

Kliens 4.: *Igen. Most olvasok egy könyvet arról, hogy ilyen kapcsolati veszélyforrások vannak a rokonokkal. Azt látom, hogy a szüleim is a rokonaim lettek. Ez távolság is, de közelség is.*

Segítő 5.: *De a távolságot még nem érzed.*

Kliens 5. (sejtelmesen nevet): *Hát nem. Mert amióta elköltöztünk, azóta már nincs nagyon olyan, hogy csak úgy betoppannak hozzánk, de azért vannak érdekes helyzetek.*

Ezen a ponton újra a „hosszú fal végén állva” láttam rá a családtagokra. Ezekre a korai évekre is emlékszem. Eszterék nyolc éve kötöttek házasságot, nem volt az annyira régen. Bármennyire elindult is részemről a kettős látásmód az előző beszélgetésben, úgy érzem, ez a kettős témakör mindhárom alkalommal nagyobb összeszedettséget igényelt tőlem. Ezúttal is hasonlókat éreztem, mint először, valami kiábrándult csalódást, amiért a szülők viselkedése, akik a kisközösségben inkább az elengedést, esetleg az aggódást közvetítették felénk, gyerekük megélése szerint inkább rátelepedésként, nyomulásként, ellenőrzésként hatott. De ez az érzés árnyalódott is. Már túljutottam azon a riadalmon, hogy közeli ismerősről tudok meg néha nehéz dolgokat.

És megszólalt bennem egy riasztórendszer. Amit hallok, az számomra is értékes, még ha nehéz is a kettős látásmód. Most alkalmam van belelátni egy változási, felnőtté válási, felnőtté nevelési folyamatba, annak buktatóiba, látszataiba. Ez az, ami még előttem áll, de itt van az én életemben is. Kérdések toltak fel bennem. Hogy vagyok én a gyerekeimmel? Hogy látom a saját viselkedésemet? És olyan-e valójában, amilyennek én látom? Azt közvetítem-e feléjük, amit szeretnék, vagy már azon a szinten is más megy át? És mi érkezik meg belőle? Arra, ami megérkezik, szükségük van-e? Vagy én is pusztán jó szándékkal és jó szándékom és helyesnek vélt céljátásom által egy kicsit elvakítva épp őket nem veszem észre? Vagy ez még a megengedett hibaszázalék, és belefér az „eléggő jó anya”²⁹ kategóriájába és esendőségébe? Hogy vagyok én gyerekeim felnőtté cseperedésével?

Olivier Clément gyönyörű képével élve sikerül-e ténylegesen világra hoznom saját gyermekeimet? Vagy pedig csak megszülettem őket, kicsit a magam anyaságának megélésére és ennek időkorlátok nélküli megvalósítására? „Az, hogy valaki világra hozza gyermekeit, azt jelenti, hogy nemcsak az életet, hanem egy teremtmény szolgálat példáját is képes nekik adni. Azt jelenti, hogy elfogadja: sorsa az, ami a rügyet körülvevő buroké; kellő időben védelmezi, majd kellő időben lassanként kinyílik.”³⁰ Képes vagyok-e a növekvő személyt, a burkát lassan vagy gyorsan ledobó fejlődő rügyet kísérni és elengedni? Clément igen kemény és egyértelmű határozottsággal fogalmaz: „Hány felnőtt keresi az élet értelmét gyermekeiben ahelyett, hogy átadná azt nekik: ezek a felnőttek a fajt szolgálják, nem a személyt.”³¹

Hirtelen előtörő kérdéseim és rácsodálkozásom mellett volt, lett bennem nyugalomérzés is, öröm és hála. Most már nemcsak a két másik felet, a szülők hibáit láttam, hanem e helyzetben a magam számára váratlanul jött tanulási lehetőséget is. Felismertem, hogy én is kaphatok, amikor Esztert hallgatva belelátok abba, hogy miként érkezik, érkezhetsz meg a szülői törődés.

Tudatosult bennem az is, hogy a szülői segítség vagy bármiféle megnyilvánulás, akármenynyire jó szándék által vezérelt is, egyenlőtlen kapcsolatból fakadóan erősebb, nyomatékosabb lesz az érkezési oldalon, mint amilyennek esetleg szánták. Mindez pusztán a szülő dominanciája miatt, a kapcsolatuk miatt van így. Olyan ez, mint amikor valaki mikrofonba suttog. Nem a suttogás, hanem a felhangosított beszéd érkezik meg. Megéreztem, hogy mennyire a szülő feladata az elengedés, az életbe való kireptetés, a tudatos hátrébb lépés.

E gondolatmenet csírája és a vele járó érzésváltozás ott pillanatok alatt lezajlott bennem. Aztán a beszélgetést követően szélesedett ki mindkettőnek a horizontja.

A második beszélgetésben a szülőkről való leválás volt a főtéma. Már nemcsak általánosság-

ban, hanem elég konkrétan, a családi programokat illetően is.

Kliens 5.: *Múlt héten, valamikor csütörtökön vagy pénteken hívtam anyát, és kérdezte, hogy mit csinálunk a hétvégén. Épp akkor borult minden, amit elterveztünk, mert Balázs keresztanyja kitalálta, hogy menjünk hozzájuk, de közben már mi is terveztünk valamit. Pistivel még nem tudtam beszélni, vártam az estét, hogy együtt átbeszéljük, és eldöntsük, hogy mi lesz. Ekkor hívtam anyát, és kérdezte, hogy mit csinálunk a hétvégén. Mondtam, hogy még nem tudom. Erre megütődött, és mondta, hogy-hogy, hisz mindjárt itt a hétvége, és mi még nem tudjuk, hogy mit csinálunk. Erre elkezdtem neki elmondani azt a helyzetet, ami épp akkor délelőtt alakult ki.*

Segítő 6.: *Megijedtél attól, hogy anyád elégedetlen veled. De nem a bizonytalanságodat osztottad meg vele, hanem belevontad a helyzetbe is.*

Kliens 6.: *Ez mit jelent?*

Segítő 7.: *Nem azt mondtad, hogy „van programunk, sőt, épp most alakul még egy. Majd ha Pistivel kialakítottuk, hogy melyik mellett döntünk, akkor jelentkezem, most még minden bizonytalan”, hanem a két program közti bizonytalanságod verbalizálásával óhatatlanul bevontad a problémás helyzet átgondolásába.*

Kliens 7.: *Igen, valahogy így történt. Aztán anyának sikerült szépen kiszednie belőlem mindent. Nem erőszakosan. Ő nagyon jól tud kérdezni. Én meg mindent elmondtam. Ő meg elkezdte mondani, hogy miért nem tartja jónak, ha a gyerekeket végighurcolásszuk a városban meg mindenütt. Akkor, amikor beszélgettünk, éreztem, hogy ez most így nem volt jó.*

Segítő 8.: *Mielőtt te magad végiggondoltad volna, hogy mit akarsz, vagy Pistivel beszéltél volna, már kaptál egy kéretlen, erős véleményt a terveitekről.*

Kliens 8.: *Igen, és ez nagyon rossz volt. Mert amikor este Pistivel beszélgettünk erről, akkor már ott éreztem, hogy nem is én beszélek vele, hanem általam anyám. És ez nagyon rossz érzés volt.*

30 Clément, Olivier: *Kérdések az emberről*. Budapest, 2004, Bizantinológiai Intézet Alapítvány, 117. (Lásd a 7. lábjegyzetet.) ■ 31 Uo. 117.

Segítő 9.: *Nagyon hatott rád, amit anyával beszéltél, nem tudtad magad függetleníteni az ő véleményétől.*

Kliens 9.: *Igen. Aztán, persze lementünk Győrbe, és végigcsináltunk mindent úgy, ahogy azt anya mondta nekem a telefonban. Pisti ezt nem tudta, de én igen, és nagyon rossz volt.*

Segítő 10.: *Ezek után már nem tudtál önmagad lenni ebben a helyzetben.*

Eszter elbeszélése alatt végig az volt a benyomásom, hogy mennyire jól látja magát kívülről, mennyire pontosan érzékeli hibás lépéseit. Számomra itt is jelenvalóvá vált – most már az anya részéről is – a segítő szándék fonákja. A jól kérdező anya, aki előre megmondja, mi a jó és mi a rossz. Olyan érzés volt bennem, hogy ezt közvetíti lánya felé: „Jó, jó, hogy felnőttél, megcsalódod van, meg gyerekeid, de azért mégis a mi gyerekünk vagy. Szeretnénk látni, hogy tudod-e jól csinálni a saját életedet, és ha úgy látjuk, hogy elakadsz, segítünk.” Szépen fogalmazza meg Eszter, hogy mennyire anyja elvárásainak felelt meg mind a hétvégének a megtervezésében, még mielőtt a férjével beszélt volna, mind a hétvége során.

Olyan érzésem is volt, hogy én ide nem is kellek. Olyan szépen rálát magára. Apró lépésekkel halad előre. Itt is sikerült a beszélgetés végén kimondania valami előrevivőt. Igaz, ezt már korábban megfogalmazta magának:

Kliens 10.: *Eddig azt gondoltam, hogy csak a szüleimtől kell eltávolodnom. Most már úgy érzem, hogy mindkettőnk szüleitől...*

Vagy kicsit később, még mindig a második beszélgetésben:

Kliens 12.: *Egyre jobban érzem, hogy mindkét irányba meg kell húzni a határokat. Amióta elköltöztünk (körülbelül fél éve), azóta máshogy vannak a találkozások is. Ők többször jönnek hozzánk, de már nem esünk lépten-nyomon az útvonalukba.*

Erőteljes szándék fogalmazódik meg itt. Bár a konkrét helyzet nem azt mutatja még, hogy

ezt váratlan szituációkban, amelyen például egy anyai telefonhívás, sikerül azonnal megvalósítani, de a gondolatok útján már elindult valami. Meglátásom szerint e szándék megvalósítására három jelentős lépés körvonalazódik a beszélgetéssorozatban a kliens részéről. A most idézett beszélgetésben, a szülőktől való fizikai és lelki függetlenség kezdetén – talán épp az új távolságnak köszönhetően – megszólal a felelősség. Eszterék nem pusztán lerázni akarják a szüleikkel való kapcsolatot, hanem be szeretnék állítani a mindkét fél számára élhető távolságot, illetve közelséget.

Kliens 12.: *Úgy érzem, hogy nekünk is van felelősségünk értük. Ezt, amíg a közelükben lakunk, nem éreztem ennyire. Fel kell hívni őket néha, nemcsak akkor, amikor akarunk valamit tőlük, hanem amúgy is, csak úgy. Megkérdezni, hogy mi van velük, mi van a nagyival.*

A konkrét struktúraváltás második eleme: ezentúl bizonyos segítségék egy részét, mint például a gyerekvigyázás, külső erőforrásból fogja megoldani. A fizikai függetlenség megteremtését és ezzel a lelki kiszolgáltatottság csökkenését is jelenti ez.

Kliens 12.: *Az utóbbi időben kitaláltam valamit. Mostanában Balázs nem szeret az óvodában aludni. Azt gondoltam, hogy péntekenként elhozom az alvás előtt, és együtt elmegyünk valahová, csavarogni. Anyáéknak nem mondom, de akkorra megkérek egy gyerekvigyázót, hogy legyen a kicsikkel. Attól tartok, nem értenék ezt a helyzetet.*

Amikor ezt meghallottam, azt gondoltam, hogy az eddigiek alapján ezt nem feltételeztem volna, és meglepett, hogy milyen bátor és öntudatos lépésre szánta el magát Eszter. Örültem neki. Már csak azért is, mert „szülői engedély” nélkül tette mindezt. Világos az is, hogy még ez sem teljesen önálló lépés, mert a szülők árnýéka erre is erősen rányomja a bélyegét, mert csak az előzőek fonákja – de már nincs láttamoztatva.

A harmadik hozadék már az utolsó beszélgetésünkben fogalmazódott meg:

Kliens 9.: *Igen, bár szerintem Pistinek az én szüleimmel az elején még nehezebb volt, mint nekem az övéivel. Az én szüleim is elég nagy elvárásokat támasztottak felé. Voltak ebből feszült helyzetek. Én meg elmenekültem azokból a helyzetekből.*

Segítő 10.: *Nem bírtad a köztük lévő feszültséget. Magára hagytad Pistit.*

Kliens 10.: *Igen. Nem is tudtam akkor, hogy mit kell tennem. Most már tudom, hogy akkor valahogy ki kellett volna állnom Pisti mellett.*

Segítő 11.: *Most már látod, hogy mi lett volna szerinted helyes, akkor nem ismerted ezt fel.*

Kliens 11.: *Tudod, mind a ketten küzdöttünk a másik szüleinek meg a saját szüleinknek az elvárásaival, és nem figyeltünk egymásra, a köztük.*

Segítő 12.: *Két magányos ember párhuzamos vergődése volt ez.*

Kliens 12. (keserű mosollyal): *Hát, lehet. Néha úgy érzem, hogy most kezdjük a házasságot. Most kezdünk egymásra is figyelni, mostanában kezdünk közösen gondolkozni.*

Segítő 13.: *Látsz megoldást.*

Kliens 13.: *Igen. Csak még sokat kell dolgoznunk rajta.*

Ez volt beszélgetésünknek a zárása is. Igen szép zárásnak éltém meg. Úgy érzem, nem véletlenül fogalmazódott meg ennyire későn az egymásra figyelés, a házasság, a belső út építésének az igénye.

Amit eddig bejártunk, pontosan kifejezi azokat az életszakaszokat, amelyek az önálló felnőtt élet felé visznek. A beszélgetés Eszter önmagára figyeléséből, a helyes önértékelés hiányából, illetve az önértékelésen való munkából indult ki. Onnan ívelt tovább a szülőkkel való kapcsolat felé. És amikor már arra is voltak ötletek, megoldások, tervezett és megvalósított énelhatárolódások, Eszter és a férje elindultak egymás, a közös útjuk, a házasság mélyítése felé. A közös út építéséből érkezünk meg a következő lépcsőhöz, a gyerekneveléshez. Ez volt a kiindulási alap, amelynek kapcsán meg lettem szólítva, amelyről elkezdtünk beszélgetni. Ez is téma. Még főtéma is lehet, csak előtte épp az említett sorrendben ott volt a többi is, amelyre ez épül. Nagyon szép ív ez!

A gyermeknevelés témája a férj családjához kötődik. A harmadik alkalommal így idézte fel Eszter az ő körükben zajló beszélgetéseket:

Kliens 2.: *Sokat beszéllek velük a gyereknevelésről, meg azt is gondolom, hogy Pisti családjában az jól működik, mégis elnyomva érzem magam.*

Segítő 2.: *Azt érzed, hogy azt sugallják feléd, hogy csak az a helyes, ahogy ők csinálják.*

Kliens 3.: *Igen, ezt ki is mondják. Én meg egyedül vagyok ott, és nem tudom magamat érvényesíteni.*

Segítő 4.: *Meg is szeretnél felelni nekik, de magadat sem szeretnéd feladni, és kisebbségben érzed magad.*

Kliens 4.: *Igen, pedig érzem, hogy nem akarnak elnyomni, meg figyelnek is rám, de mégis.*

A konkrét helyzet – a legnagyobb gyerek az esti fürdés közben a nemi szervével játszadozik – előkerül a beszélgetésben. A férj családja nagyon rossz szemmel nézi ezt, és kioktatja az ifjú anyát, hogy ez kóros. Erről ő a következőket mondta:

Kliens 7.: *Valami azt súgta, hogy ebben nincs teljesen igazuk, de hárman mondták három oldalról, és nekem meg nem voltak érveim, sem semmiféle tudásom erről. Aztán valahogy megértették, hogy ez sok nekem, és csak finoman közeltettek a témához, de az sem volt jó.*

Eszternek a férje családjával, azon belül is az anyósával már hosszú évek óta igen közeli viszonya alakult ki, már az esküvő előtt is bizalmas kapcsolatban voltak egymással. Róla ezt mondta a második beszélgetésünk során:

Kliens 11.: *Sok mindenre ő tanított. Sokat beszélgettem vele. Ő segített abban is, hogy hogyan legyek a szüleimmel. (A szülők régóta ismerik egymást. Egy közösségbe tartoznak.) Éreztem a támogatását, a szeretetét. Abban az időszakban, nagyjából kamaszkoromban, sok nehézségem volt otthon. Azt éreztem, hogy csak elvárásokat kapok. Most mintha ez megfordulna. Úgy gondolom, hogy azért a szüleim*

Megérkezni önmagunkhoz

egy-két dologból kimaradtak, amit az anyósom megtanított nekem. Nem is tudják, hogy azt tudom, most meg rácsodálkoznak, hogy ezt is, meg azt is tudom. Ők azt gondolták, hogy én csak itt tartok (mutat egy alacsony szintet), közben pedig már itt tartok (most magasabbra mutat). Az anyósom pedig, aki eddig tanított, és inkább elfogadott, most meg elvárja, hogy azt csináljam, amit ő mondott nekem. Huh.

Segítő 12.: *Megfordult a helyzet.*

Korábban is volt már némi információm arról, hogy a férj családja milyen, mennyire ismerik egymást a szülők. Ennél a megfogalmazásnál és a harmadik beszélgetés gyereknevelős kérdésfelvetésénél az volt bennem, hogy itt már konkrét helyzetről, konkrét problémáról beszélünk. Eerre mintha nem annyira ülne rá a múlt, inkább „csak” a kapcsolat nehézkedései vannak benne. Az, hogy nem a kliens családjában zajlik mindez, hogy az ottani elvárásoknak kell megfelelnie. Persze, éreztem annak súlyát, hogy ez Eszternek mennyire aktuális és nehéz.

Amikor ezeket hallgattam, sajnálatot éreztem. Megegett a szívem Eszteren, aki ennyi felé, ennyi mindennel küzd. Akkor is, de a három beszélgetés folyamatában is éreztem, kialakult bennem egy egyre erősödő tisztelet iránta. Az őszintesége, a feltárulkozása, a küzdelmei iránt. És mindenképp tiszteletet ébresztett bennem az a fajta útkeresése és önmaga láttatása, amely itt hangot kapott.

HOGYAN VAGYOK JELEN SEGÍTŐKÉNT?

Milyen szerepekben vagyok megszólítva? Milyen szerepekből válaszolok? Milyen szerepekbe helyezkedem a beszélgetések alatt?

Úgy éreztem találkozásaink során, hogy érzékenyen tudok figyelni Eszterre. Bele tudok helyezkedni abba, amit mond. Megérezem azt, ami benne van, ki tudom fejezni, és vissza is tudom tükrözni neki. És visszajelzést is kapok, mert mindezt elfogadja, megerősíti. Segít neki a továbblépésben. Lássunk erre egy példát, az első beszélgetés már ismerős részletét:

Kliens 10.: *Akkor apáéknál volt Balázs több mint két hétig. Nem is láttam. Amikor hazajött, olyan idegen volt. Nem tudtam, hogy mire gondol, mit szeretne, mi van vele.*

Segítő 11.: *Csalódott és bizonytalan voltál.*

Kliens 11.: *Nagyon.*

Ráéreztem Eszterre, arra, amit mondott. Értettem, pontosan értettem, amiről beszélt. Olyannyira, hogy néha már nem is mellette voltam, hanem egy kicsit előtte szaladtam. Ebben az elé rohanásban el is hagytam néha. Ez tükröződik, amikor nem egy önmagára ismerő igenléssel vagy egy aha-élménnyel nyugtázza a megszólalásomat, hanem visszakérdez arra, amit mondtam. Eerre példa a második beszélgetés már idézett részlete:

Segítő 6.: *Megijedtél attól, hogy anya elégedetlen veled. De nem a bizonytalanságodat osztottad meg vele, hanem belevontad a helyzetbe is.*

Kliens 6.: *Ez mit jelent?*

Segítő 7.: *Nem azt mondtad, hogy „van programunk, sőt, épp most alakul még egy. Majd ha Pistivel kialakítottuk, hogy melyik mellett döntünk, akkor jelentkezem, most még minden bizonytalan”, hanem a két program közti bizonytalanságod verbalizálásával óhatatlanul bevontad a problémás helyzet átgondolásába.*

Kliens 7.: *Igen, valahogy így történt.*

Vagy egy kicsit később ugyanebben a beszélgetésben:

Kliens 12.: *Úgy érzem, hogy nekünk is van felelősségünk értük. Ezt, amíg a közelükben lakunk, nem éreztem ennyire. Fel kell hívni őket néha, nemcsak akkor, amikor akarunk valamit tőlük, hanem amúgy is, csak úgy. Megkérdezni, hogy mi van velük, mi van a nagyival.*

Segítő 13.: *Kicsit irányítani is szeretnéd a kapcsolatokat, nemcsak elviselni.*

Kliens 13.: *Ezt hogy érted?*

Segítő 14.: *Amikor te felhívod őket, akkor a számodra kedves időben és lelkiállapotban kezdeményezel, tehát aktív vagy, nemcsak az ő kezdeményezésükre, akciójukra reagálsz, válaszolsz.*

Kliens 14.: *Ja, úgy igen.*

Ezeknél az előrerohanásoknál nekem is szükségem volt Eszter visszatükrözésére. Ilyenkor az volt bennem, hogy nem őt, hanem a témáját figyelem, illetve az talán már önálló életre kelt bennem, és annak alakulására figyelek magamban.

Számomra az egész beszélgetésben fontos volt a keretek tartása, illetve hogy a beszélgetések előtt tisztázzuk a találkozások időkeretét és rendszerességét. Ez Eszter számára „szigorúnak” tűnt, vissza is jelezte, hogy a második beszélgetés elején utaltam az előző alkalomra, és abból kiindulva próbáltam beindítani az újabb beszélgetést. Nekem akkor fontos volt, nem annyira a tudatos tervezés, mint inkább a kiszámíthatóság miatt, tehát teljesen a magam szempontjából, hogy ha van egy követhető vezérfonal, akkor talán engem sem érnek túl nagy meglepetések, és nem cikázunk szélsősen a témák között. (Azt azért tudtam, vagy legalábbis erős sejtésem volt, hogy Eszter fog tudni beszélni, és lesznek témái.)

Bár a határokat meghúztam, fontosnak tartottam, hogy ne uraljam a témát, a beszélgetést, csak befogadó legyek, eszköz, ház, tartóedény, ahol a kliens kinyíllhat. Nem akarom megmondani neki, miről beszéljen. Csak arról szóljon, amiről kész beszélni. Volt egy megtorpanása is. Hirtelen nem tudta, mondja-e vagy sem:

Kliens 4.: *Volt egy helyzet, amiben nagyon alulmaradtam. Nem is tudom, hogy elmondjam-e.*

Segítő 5.: *Csak ha jónak látod. Figyelek rád.*

Kliens 5.: *Elmondom.*

Ennél a résznél hirtelen elbizonytalanodtam. Hogyan tudom számára hitelesen kifejezni azt a biztonságos közeget, amelyet adni szeretnék, amelybe a szavai érkeznek? Mindezzel egy időben hogyan tudom arról is biztosítani, hogy nem a kíváncsiság, pusztá kandiság hajt a mondanója felé, hanem ő maga érdekel. Amikor ott ezt kimondtam, azt éreztem, hogy a magam helyzetére is reflektálok.

Visszatekintve a kezdeti kérdéseimre és félelmeimre, be kell látnom, hogy több mindentől tartottam, mint ami valóban félelmetes lehetett számomra ebben a beszélgetésben. De azt

is látom, hogy az Eszter szüleivel való kapcsolatom nem szerepelt a félelmeim között. Sőt, ha belegondolok, velük is számot vetettem, de nem mint kockázati tényezővel. Ahogy a kettős nézőpontból való látásnál már leírtam, a saját elbeszéléseikből kiindulva láttam őket, és nem számoltam annak lehetőségével, hogy Eszter máshogy élte meg a szüleit. Ez részemről naivság lehetett.

A BESZÉLGETÉS HATÁSA A KLIENSRE

Tíz hónappal a találkozásaink lezárása után Eszter felhívott, hogy el szeretné mondani, mi változott benne a beszélgetésünk hatására. Egyeztettünk egy időpontot, és meghallgattam.

Arról számolt be, hogy a velem való beszélgetések és még néhány más segítség (lelkigyakorlat, lelki beszélgetés...) következtében sok mindenre rálátott az életében, és történtek előrelépések is. A következőket említette:

- Ki merte mondani, hogy haragszik az apjára, és elkezdett dolgozni azon, hogy ez megváltozzon benne, és apjával is javuljon a kapcsolata.
- Megérezte, hogy nem buta, bár nem volt mindig kifejezetten jó tanuló. Apja erős habitusának köszönhetően minden tekintéllyel, így a tanáraival szemben is bizalmatlan volt. Ezért semmi motivációt nem látott a tanulásra. Nem is lehetett belátáplálni sok mindent.
- Kezdi felismerni és vállalni érzéseit, legyenek bár negatívak vagy pozitívak.
- Ki tudja fejezni az akarátát, tud és mer önmagá lenni.
- Így jobban megérzi már férje és gyerekei érzéseit is, illetve azt a vágyukat, hogy önmaguk lehessenek. Ezt néha már akkor is meg tudja nekik engedni, ha épp ütközik az ő elképzeléseivel.

Amikor ezeket hallgattam, nőtt a tiszteletem Eszter, útbejárása, önmagához való őszintesége iránt. Volt bennem megrendülés is, hogy én ennek az egész folyamatnak, ha töredékében is, de valamilyen módon előmozdítója vagy inkább kísérője lehettem. S volt bennem köszönet is, hogy mindezt a beszélgetéseink után még láthatom is. Őszinte rácsodálkozással és örömmel

Megérkezni önmagunkhoz

nyugtáztam, hogy fejlődési útvonala beleillik a növekedés fentebb leírt rogersi ívébe. Így meg erősödtem abban, hogy az önmegismerés kapcsolaton belül bontakozhat ki, és valóban csak annyira, amennyire a kliens képes önmagát megosztani a másik emberrel.³²

Ráéreztem arra is, hogy a meghallgatást tekintve parányi eszköz voltam, mert az igazi változás a kliensből fakadt, és benne alakult. Nem kellett hozzá gurunak lennem. Ennek bekövetkeztétől féltam is az elején, és a beszélgetések után már látom, hogy volt neki már elég guruja, nem hiányzott neki még egy mindentudó, kívülről bekiabáló kibic. Ez megkönnyebbülést is jelentett számomra.

ÖSSZEGZÉS

A vendéglátás képét végigvezetve és egy konkrét helyzeten keresztül ráláttam a segítő-kliens kapcsolat első világára. Nem egyszerű, de mély és szép világ tárult fel előttem. Minél jobban belemerültem, annál több kérdésem lett. Mégis úgy érzem, hogy e kérdések nem az elbizonytalanodás irányába vittek, sokkal inkább az érzékenyebbé válás, az eleven jelenlét és a tudatosodás felé.

A kérdések felvetődése hasonlatos a nyelvtanuláshoz. A kezdetekkor az ember elhatározza,

hogy megtanul egy nyelvet. Ekkor az még egységes egész az alkot számára. Amikor megkezdheti tanulmányait, a nyelv hirtelen elemeire bomlik: szavak, előjárók, vonzatok, szabályok és kivételek özönlenek felé. Minden új mondat megalkotásánál utána kell nézni az akadályt képező ismeretlennek, és fel kell idézni minden addigi tudást. A gyakorlás folytán ez a tudás már beépül, a szavak mondatokká, a mondatok belső rendszerű szövegekké, a szabályok és kivételek nyelvérzékké állnak össze. Újra megteremtődik egy egységes egész, amely a kezdeti állapothoz képest magasabb szintet alkot. Most én is hasonlóképp érzem magam: tanulmányaim elején megfogalmaztam egy vágyat, hogy mit szeretnék tanulni. Aztán alkotóelemeire bomlott, finomodott, kérdéseket hozott és árnyalódott ez a tanulmányfolyamat.

Nem önmagukban álló, megválaszolatlan és nyugtalanító kérdéseim lettek, hanem összegzésük nyomán nyitottság és a tudás magasabb szintje alakult ki bennem. A mentálhigiéné nyelve új szemléletmóddal gazdagított. Nem gondolom, hogy minden nyelvjárását hibátlanul beszélem, de van olyan dialektusa, ahol jól ki tudom fejezni magam, és „anyanyelvi” környezetben is megállok a helyem. Ez pedig jó alap arra, hogy a többi dialektus irányába is fejlődhessek.

³² Powell, John: *Miért félek attól, aki vagyok? Szempontok a személyiség fejlődéséhez*. Budapest, 2001, Vigilia Kiadó, 26.