

Szerep-erőforrások a segítőszakmában

2013 januárjában az SE Mentálhigiéné Intézet munkatársainak körében felmérést készítettünk arról, hogy segítőhivatásuk gyakorlása közben milyen szerepekbe kerülnek, ezek miként hatnak a segítőkapcsolatra, és hogyan válnak erőforrássá a segítségnyújtás folyamatában. Felhívásunkra tizenkét olyan válaszlevél érkezett, amelyet használni tudtunk e rövid elemzésben. Ezek a rövidebb-hosszabb levelek anonim módon jutottak el hozzánk, hiszen elsősorban a tartalmukra voltunk kíváncsiak.

Az alábbi tanulmányban szeretnénk röviden bemutatni azokat a szerepeket, amelyeket megemlégtettek e válaszlevelekben, valamint kísérletet teszünk csoportosításukra, majd a válaszadók élményei és fogalmai mentén beszélünk a szerepek tulajdonságairól, kiválasztódásáról és erőforrássá válásáról.

Rövid elemzésünket első lépésnek tekintjük egy olyan úton, amelyen szeretnénk több szempontból is rátekinteni a szerepek jelentőségére a segítőkapcsolatban.

A SZEREP FOGALMÁRÓL

A *szerep* igen összetett fogalom, melyet a pszichológia, a szociálpszichológia és a szociológia egyaránt használ. Számos különböző szerepben élünk egyszerre, melyek megjelennek mindennapi életünkben. Személyiségünk e szerepek összességéeként is meghatározható.¹ Maga a kifejezés a színház világából érkezett a társadalomtudományokba. Jelen tanulmány keretei között nem tartjuk szükségesnek ismertetni különböző meghatározásait, így inkább arra helyezük a hangsúlyt, hogy milyen érzések és képek kötődnek e fogalomhoz. Magyarul elsődlegesen a színlelés, a tettetés, a képmutatás fogalmi kapcsolódnak a szerep fogalmához, az angol és a

francia nyelvben azonban a viselkedés előírtsága, meghatározottsága jelenik meg (*role, rôle*). Saját definícióinkban – melyben a segítőkapcsolatot állítottuk a középpontba – inkább az utóbbiakat követtük: *a szerep a segítő által tudatosan vállalt vagy a segítőre ruházott meghatározottság, amely a kliens érdekében tudatosan megélhető, és hat a csoportdinamikai folyamatokra*. Bárhonnan közelítjük is meg fogalmát, a szerep interakcióban aktualizálódik. Buda Béla így ír erről: „A szerep akkor válik aktuálissá, ha a viselkedés szereppartnerrel, másik szereppel kapcsolatosan történik. Minden szerepnek van egy fő szereppartnerre, akivel kapcsolatosan a szerep legfontosabb tere valósul meg.”²

AZ ALAPIDENTITÁST KÍSÉRŐ SZEREPEKRŐL

A felhívásra válaszoló szakemberek segítői, csoportvezetői és terapeuta alapidentitással rendelkeznek, így ezeket a különböző szerepek felsorolásánál már nem említjük meg. A hallgatókkal való interakcióban és az oktatói feladatok mellett a kliensekkel folytatott munkában az alapszerepek mellett a következő szerepeket említették:

alapidentitás	sorstárs	szülő
	háziasszony	bölcseelkedő
hívó	férfi	tanár
	apa	vallásos
anya	testvér	nő
	házas	művész
szereplő	felfedező, kutató	társ

¹ Tomcsányi T. – Kónya O. – Fodor L.: Moreno és követői szerepelmélete és a pszichodráma alkalmazása segítő foglalkozások körében. *Psychiatria Hungarica*, 1990/5., 301–314. ■ ² Buda B.: *A pszichoterápia alapkérdései*. Budapest, 2001, Országos Alkoholológiai Intézet, 58.

Az ábrán feltüntetett szerepek az alapidentitásba ágyazottan jelentek meg. Néhány konkrét idézet a különböző szerepekről:

„Nőként gyakran kerül előtérbe az aggódó, védő, gondoskodó szerepem.” (Nőszerep, Sz3)

„A katolikus vagy hívő szerepeket is megszólítják bennem a kliensek vagy a csoporttagok. Ennek csak azokban a helyzetekben engedek teret, amikor a szakmai szerephez belefér.” (Vallásos vagy hívő szerep, Sz11)

„Munkám során leggyakrabban pedagógusi éneket érzem előtérbe kerülni, mely számomra nem elválasztható attól, hogy egyben férfi is vagyok.” (Tanárszerep, Sz10)

Az alapidentitás mellett természetesen egyszerre több szerep is megszólíthat egy segítő-kapcsolatban vagy csoportdinamikai helyzetben. A válaszadók is egyszerre több szerepet említettek meg, amelyek több esetben párban jelentkeztek (férfi-apa, nő-anya).

Az alábbi ábrákkal (2. és 3. ábra) azt szeretnénk érzékeltetni, hogy miként jelennek meg ezek a szerepek az alapidentitáshoz viszonyítva:



A segítői alapszerep mellé mint a virágszirmok rakódnak az egyéb szerepek. A segítők munkájukban megszólítottak apaként, anyaként, de olyan leírással is találkoztunk, melyben a kliens előhívta a segítő vallásos elköteleződését, vagy hangsúlyosan a férfi, illetve női szerepét. Mindaz, aki oktató, csoportot vezet, tanárként és (előadó)művészként is jelen van. A válaszlevekben szó kerül arra a helyzetre is, amikor a segítő alapszerep eltűnik a többi szerep mögött. Mivel ez nagymértékben befolyásolhatja a segítőkapcsolatot, szükséges reflektálni a bekövetkezett hangsúlyeltolódásra, illetve tudatosítani azt, valamint megtalálni a módját,

hogymint a *segítő én* kerüljön a középpontba, úgy, hogy az összes többi megjelenő szerep támasztató módon legyen jelen.



SZEREPEK CSOPORTOSÍTÁSA

A könnyebb átláthatóság érdekében célszerű volt csoportosítani a megfogalmazott szerepeket. Az egyik lehetséges csoportosítás, melynek során különválasztjuk a velünk született, szerzett (megharcolt, kivívott) és a véletlenszerű vagy szituációs szerepeket. *Moreno* négy szerepkategóriáját (szomatikus, pszichés, szociális és transzcendens) is alkalmazhatjuk a jobb átláthatóság érdekében. Mi *Michael Banton* csoportosítására támaszkodtunk, és négy kategóriába soroltuk a válaszadók által említett szerepeket.³

A szerepek csoportosítása Michael Banton	
PERVAZÍV nő, férfi, vallásos/hívő	CSALÁDI házas férfi, anya, apa
FOGLALKOZÁSI orvos, tanár, szakmai alapidentitás, számonkérő tanár	ÁTMENETI sorstárs, csoportvezetőtárs, betegtárs, művész, kutató, felfedező, vallásos/hívő utógondozó, szerelmi

A pervazív szerepek azok, amelyek az ember biológiai helyzetéből adódnak, normái szüntelenül érvényesülnek, mint például a nemre és életkorra vonatkozó szerepek esetében. A rendelkezésünkre álló forrásanyag alapján a vallásos hívő szerepet is ide soroltuk, de átmeneti szerepként is értelmezhető, ha a hit például kevésbé van beágyazva a személy identitásába. A családi szerepek az élet hosszú szakaszát meg-

³ Banton, M.: *Roles: An Introduction to the Study of Social Relations*. London, 1965, Tavistock Publications.

határozzák. A foglalkozási szerepek közé soroltunk olyan említett szerepeket, mint az orvos, a tanár, a szakmai alapidentitás, vagy a számon kérő tanár. A negyedik csoportba soroltuk az átmeneti szerepeket, melyekre jellemző a meghatározott interakciós helyzet, valamint, hogy ezek leginkább csak rövid ideig élnek. A válaszlevelekben megjelenő valamennyi szerepet elhelyeztük e négy csoportban.

A válaszlevelekben megfogalmazott szerepekből kiemeltünk öt olyat, amelyhez kigyűjtöttük azokat a vonásokat, melyeket a válaszadók ezekhez a szerepekhez társítottak. A férfiszerephez például a következő fogalmak kapcsolódtak: *biztonság, autoritás, a férfi mint bölcs tanácsadó, és aki határokat tart.*

férfi

BIZTONSÁG
AUTORITÁS
BÖLCS TANÁCSADÓ
HATÁRTARTÁS

apa

BIZTONSÁG
MELLÉÁLLÁS
SZIGORÚ
HATÁRTARTÁS

Ha a férfiszerep és a hozzá kapcsolódó fogalmak mellé helyezzük az apaszerepet, érdekes megfigyelést tehetünk. Két kifejezés változatlanul maradt. A biztonság és a határtartás az apaszerep mellett is megjelenik. Új vonásként fedezhetjük fel ugyanakkor a *melléállást* és a *szigorúságot* mint egymástól eltérő jellemzőket.

AGGÓDÓ
VÉDŐ
GONDOSKODÓ
SZERETŐ
INTUITÍV
INTIMITÁST LÉTREHOZÓ
MEGKÜZDŐ
EGYENRANGÚ
ÉLETIGENLŐ

nő

anya

BIZTONSÁG
GONDOSKODÁS
LÁGY
ELFOGADÓ
TÁMASZT ADÓ

A női vonásokról igen gazdagon írtak a válaszadók. Ebben szerepe lehet annak, hogy nagyobb arányban voltak köztük nők (7/5), de mindezzel együtt rendkívül árnyalt szerepleírást kaptunk (*aggódó, védő, gondoskodó, szerető, intuitív, intimitást létrehozó, megküzdő, egyenrangú, életigenlő*). Az anyaszerep vonásaiban is megjelenik a *biztonság*, amely a férfi- és az apaszerepben szintén jelen volt, valamint a *gondoskodás, a lágyág, az elfogadás és a támaszadás* mint anyai szerepek.

A foglalkozási szerepek közül a tanárszerepet emeljük ki. Ehhez a szerephez is érdekes fogalmak társulnak: *intelligencia, verbalitás, az átadás öröme, számonkérés*. Segítőként könnyen megszólítható ez a szerep, főleg abban az esetben, ha alapidentitásként is hordozzuk. Vesélyei azonban nyilvánvalók, különösen abban az esetben, ha például a verbalitás és a számonkérés – elsősorban direktív módon – megjelenik a segítőkapcsolatban.

tanár

INTELLIGENCIA
VERBALITÁS
ÉLVEZI, HOGY ÁTAD
SZÁMONKÉRŐ

A SZEREPEK HATÁSAI

A szerepvonások mellett érdemes röviden rátekinteni arra, hogy a válaszadók miként fogalmazták meg az egyes szerepek hatásait. Négy szerepet mutatunk be, amelyeket párba állítottunk:

Gyökössy Endre évszázadában

Szerepek és hatásaik

FÉRFI

biztonságot ad
agresszív élmény
korrekciója
kimondja a döntő szót
férfitás
megnyugtató
reflexiót ad
érzelmi bevonódást kelt
rivalizálást kelt bennem

NŐ

gondoskodó
hat és tükröz
férfi önbizalmat támogat
véd
többi nő is növekszik
férfiaknak jó tükröz
harcéhszültséget kelt
csábítást kelt
rivalizálást kelt
gyengíti a hatékonyságot

Szerepek és hatásaik

APA

biztonságot ad
kitágítja az érzésvilágom
bezár-megnyit
apaharcra hív
intézked helyettük

ANYA

biztonságot nyújt
támaszt ad
gondoskodik
táplál
járni tanít
rivalizálást kelt
kontrollátadást vált ki
erős kontrollt gyakorol
akitől függenek
az interakciókat
maga felé fordítja

Lássunk néhány olyan idézetet a válaszokból, amelyek megvilágítják a fenti kifejezések tartalmát:

„Nőként gyakran kerül előtérbe az aggódó, védő, gondoskodó szerepem.” (Sz 3)

„Ha nőként egyenrangú és életigenlő vagyok, akkor a többi nő is növekszik ebben, és a férfiak jó tükröknek használják a nőiségemet. [...] Korábbi tapasztalatom szerint, ha erősen nőként jelentkezem be, akkor felerősödhet a női rivalizálás, vagyis egy harcészültség, illetve a férfiak részéről egy párképződés vagy csábítás, amely eltorzíthatja a beavatkozásokat, és gyengítheti a csoportvezetői interakciók hatékonyságát.” (Sz 12)

Szerepek és hatásaik

VALLÁSOS/HÍVÓ

hittapasztatalt általi
megerősítés
szabad megosztás gátja

BÖLCSSELKEDŐ

érdeklődést kelt
frusztrációt vált ki
passzivitásra itéli
a csoportot

TANÁR

minta a változás lehetőségére
akaratlanul rivalizál

„Előfordult, hogy a vallásos, hívó férfi szerepem gátja volt bizonyos érzések, élmények, cselekedetek szabad megosztásának a kliens részéről.” (Sz 1)

„Egyszer, amikor szokásomtól eltérően szigorú, számon kérő tanár szerepbe kerültem, pozitív visszajelzés volt a csoporttól, hogy mintát kaptak a változás lehetőségére. És hogy ez mennyivel határozottabban, hangsúlyosabban jelezte, hogy itt most valami tényleg fontos. Azáltal, hogy a számon kérő tanár – tehát nem a bölcselkedő, hanem a számon kérő tanár – szerepben voltam, mintát tudtam adni, hogy igenis lehet változni.” (Sz 3)

A fenti ábrákon sötétebb árnyalattal jeleztük az inkább pozitív, és világosabban az inkább negatív hatásokat. A pozitív-negatív hatás megítélése természetesen nem egyértelmű, és változhat a segítőfolyamat során is.

A SZEREP MINT ERŐFORRÁS

Az egyik legizgalmasabb kérdés, hogy a szerepek miként válhatnak erőforrássá az egyéni és csoportos segítőkapcsolatban, anélkül, hogy a kapcsolati szerződésben megfogalmazott célok sérülnének. De kinek is segíthet egy szerep? A szereperőforrást értelmezhetjük úgy is, hogy az elsősorban a segítő számára jelent támogatást. De megközelíthetjük a kliens oldaláról is. Számára is erőforrássá válhat a segítő szerepe. A válaszevelek a következő csoportosításra adtak lehetőséget:

Segítség a segítő számára:

„Az apaszerepem sokat segített a kliensek által hozott érzések megértésében.” (Sz 1)

„Házás férfi és apa mivoltom a gyerekekkel, fiatalokkal való munkám során mindenképpen erőforrás, és a nőekkel való munkakapcsolatomban is bizonyos védőfaktort jelent.” (Sz 10)

Segítség a kliens számára:

„Bármikor, amikor a támogató szerep mentén a kliens önbizalma erősödik.” (Sz 6)

„A családomból hozott negyedik lány szerepemből felhatalmazva éreztem magam a kérdéshez: fi-

únak vagy lánynak várták, és ez hogy hatott érzéseire, életére? Így sokszor nagy mélységekhez jutottunk.” (Sz 3)

Segítség mindkettejük számára:

„Az apaszerepre nappali tagozatos hallgatók körében van példa. Mivel ők serdülőkori érettséggel rendelkeznek, a le nem csörtézett apaharcaikat vívják meg velem. Ebben nekem segítség az az attitűd, amit a gyerekeimmel való kapcsolataimban is átélek: tudom, hogy itt tart, nem rossz szándékból teszi, pusztán még éretlen – vagyis a »megérteni annyi, mint megbocsátani« tapasztalata alapján élem meg ezeket.” (Sz 2)

A fenti példában már a rosszul ható, apacsörtekre indító szerep átfordítása, erőforrássá tétele is megjelenik.

A következő idézetben az egyik levélíró azt tárja elénk, hogy egy szerep vállalásának egymástól élesen eltérő motivációi is lehetnek. Egy szerep vállalása lehet öncélú, de olyan eszköz is, amelyet a segítőkapszolat javára használunk fel.

„Ha anyaként nem azért gondoskodom, mert nekem van szükségem a szimbiózisra, akkor nagyon jó hatása van annak, ha például szépen körbe vannak rakva a székek, és van papírszepe a síróknak.” (Sz 12)

Isidor Baumgartner szerint sok minden kísérhet bennünket a segítőkapszolatban: a hatalom gyakorlásának vágya, az elismerés és a szeretet elnyerésének vágya, vagy az élet megélésének vágya.⁴ Fel kell tennünk magunknak a kérdést, hogy miért helyezkedünk bele abba a szerepbe, amely éppen megtalál bennünket, vagy amelyet tudatosan veszünk fel. Vajon önmagunkért hordozunk vagy élünk meg egy szerepet a segítőkapszolatban, vagy a kapcsolatért és elsősorban a kliensért? Nem a szerepek jelenléte okozhat nehézséget a segítőkapszolatban. Sőt a jól kitöltött, reflektált szerepek biztonságot is adnak a csoportnak. A kérdés az, hogy mit kezdünk a szerepekkel, hogyan reflektálunk rájuk, és hogyan éljük meg őket.

A SZEREPEK KIVÁLASZTÓDÁSA

A válaszadók különböző módokon fogalmazták meg, hogy miként jelentek meg az általuk említett szerepek. Láttunk példát arra, amikor a segítő tudatosan választotta a szerepét:

„A férfiszerep leginkább akkor jön elő, ha egy kérdés kapcsán a férfi látásmód megszólaltatásának is van helye.” (Sz 11)

„Minden csoportvezetéskor szeretek kompetens, két lábbal a földön álló nőként dolgozni. Igazi erőforrás nekem, ahogy ezt a természetemet megélhetem. Ha bizonytalan vagyok, és fáradt, könnyebben belecsúszok egy anya szerepébe. Ez biztonsáskereső szerep, amely összeütközésbe kerül azzal az elvárással, hogy a csoportvezetés spontaneitásra és kreativitásra épülő kaland.” (Sz 12)

Példa arra, amikor a segítő a klienstől kapja a szerepét:

„Az áttétel mentén időnként megtapasztalok szülő-, anya-, testvér- és apaszerepet is.” (Sz 1)

Amikor a csoportdinamika hívja elő a szerepet:

„Tapasztalatom szerint minden párosban megjelenik a szigorú határtartó anya és a lány, elfogadó anya, legyenek bármilyen neműek is a csoportvezetők. Ez nem baj, sőt kiegyenlíti a dolgokat. Fontosnak tartom, hogy ez nem állandó szereposztás, hanem rugalmassággal kell tudni kezelni – és főleg tudatában lenni. Ha nem így van, az kitűnő táptalaja a rivalizálásnak.” (Sz 2)

A személyiségünket alkotó szerepeinkkel mint a legfontosabb munkaeszközeinkkel vagyunk jelen a segítőkapszolatban. Nagyon fontos munkaeszközöknek tekinteni őket. Mindannyian tudjuk és naponta megtapasztaljuk, hogy elsősorban a kapcsolat gyógyít. A kapcsolatban aktívizálódó szerepek segíthetik a klienst, hogy elakadásaival találkozzon, és leküzdje őket. A szerepeink segíthetnek a kliensnek, de nem szabad

⁴ Baumgartner, I.: *Pasztoralpszichológia*. Budapest, 2003, Semmelweis Egyetem TF – Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány – HÍD Alapítvány, 274–277.

elfelejtenünk, hogy segítőként magunk felelünk szerepeink tudatosításáért, eszközként való alkalmazásukért a kapcsolat érdekében.

KÖVETKEZTETÉSEK

Az SE Mentálhigiéné Intézet oktatói között készített rövid felméréssel kísérletet tettünk arra, hogy rátekintsünk a különböző szerepek megnyilvánulásaira a segítőkapszolatban. Néhány következtetésként is megfogalmazható gondolatot szeretnénk megosztani a rendelkezésünkre álló forrásanyag alapján. Segítőként a személyiségünket alkotó szerepeinkkel mint legfontosabb munkaeszközeinkkel vagyunk jelen a segítőkapszolatban. Ezek a szerepek tehát nemcsak a mindennapi életünket határozzák meg, hanem jelen vannak mind a négy szemközti segítőkapszolatunkban, mind segítőcsoportok vezetésekor. A segítőkapszolatokban a szerepek célja, hogy az „itt és most” helyzetben támogassák a kliens gyógyulását, azaz hogy a különböző szerepek segítségére legyenek a kliensnek abban, hogy elakadásaival találkozzon, és megküzdjön velük. Ugyanakkor a szerepek a segítőknek is tágabb teret adnak, hogy gazdagabb eszköztárral találjon utat a klienshez. Ha a segítők jól érzik magukat szerepeiben, ez a mintaadás segíthet a kliensnek szerepvállalásai jó megélésében is.

Segítőként magunk felelünk szerepeink tudatosításáért, eszközként való alkalmazásukért a kapcsolat érdekében. Általánosságban megfogal-

mazható, hogy a szerep céljának harmóniában kell lenni a segítőkapszolat céljával. Abban az esetben azonban, ha ez a harmónia nem jön létre, a felvett vagy a segítőkire ruházott szerep valójában inkább a segítőkapszolat ellen, mintsem a kapcsolatért és a kliens gyógyulásáért nyilvánul meg. Ilyen helyzetek elkerülése érdekében elengedhetetlen a segítők folyamatos reflexiója és a különböző szerepeivel folytatott „párbeszéd”.

A tudatosan vállalt szerepek és a segítség szándékát középpontba helyező attitűd egyik lezsebber példája az emmausi tanítványok története (Lk 24,13–35). Jézus a Mester, a Feltámadott, számtalan szerepet „vett fel”, hogy kapcsolatba kerüljön a tanítványokkal, és jelenlétével gyógyítson. A történetben Jézus először útitársként jelenik meg a tanítványok előtt, akiket érdeklődve hallgat. Az útitárs hallgat, majd kérdez, aztán ismét nagyon hosszan hallgatja a tanítványokat. Majd Jézus a lelkesítő szerepet veszi fel, hiszen elkezd magyarázni az írásokat, és valójában arról akarja meggyőzni a tanítványokat, hogy elhiggyék, hogy mindaz, amit a régiiek mondtak, írtak, értük van. A következő jelenetben Jézus vendégként van jelen. Jézus mintegy a vendég szerepét veszi fel, hiszen elfogadja a meghívást, majd az asztalközösségben a vendégből hirtelen vendéglátó lesz. Ezzel a szereppel is azonosul Jézus, hogy a tanítványok valamit átéljenek a vigasztalásból, a megnyugvásból, és még azon melegében elinduljanak, és átadják társaiknak a gyógyító találkozás élményét és örömhírét.

A fenti tanulmány a Szerepeink – Erőforrások és konfliktusok című konferencián elhangzott előadás szerkesztett változata. A konferencia az Antropos Mentálhigiéné Egyesület, a Magyar Pásztorálpszichológiai Társaság és a Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézete szervezésében jött létre 2013. február 23-án.