

Hogyan jól érezzük magunkat szerepeinkben

Kerekasztal-beszélgetés

Az alábbi szöveg az Antropos Mentálhigiénés Egyesület, a Magyar Pásztorálpszichológiai Társaság és a Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézete által rendezett, Szerepeink – Erőforrások és konfliktusok című, 2013. február 23-i konferencia során megtartott kerekasztal-beszélgetés szövegének szerkesztett változata.

Arra kérem vendégeinket, mutassák be magukat röviden, méghozzá a szerepeik felől közelítve. Melyek azok az alapvető szerepeik, amelyekben élnek, s amelyekről itt és most szívesen beszélnének? Azt is belefoglalnám e kérdésbe – s nem pusztán szójátékként –, hogy szerepeik közt van-e olyan, amelyben a szerepek különösen is szerepet játszanak.

B. Gáspár Juditnak hívnak, pszichoanalitikus vagyok. Összeszámoltam, hogy körülbelül hány nagyon fontos és tartós szerepem volt vagy van az életemben. Húszig jutottam. Elgondolkoztam, hogy ebből mennyi a szimmetrikus és mennyi az aszimmetrikus. Analitikusként vagy eredeti, korábbi végzettségem szerint tanárként ugye elég aszimmetrikus (volt) a munkaszerepem. Bár szerepsére csak az lehet analitikus, aki maga is volt páciens. Tehát nem nagyon van olyan szerepem, aminek a másik oldalát ne tapasztaltam volna meg. – Az aszimmetrikus szerepeimben is igyekszem úgy jelen lenni, hogy mielőbb fölöslegessé váljon az aszimmetria, és egy idő után szimmetrikussá válhasson a kapcsolat. Az aszimmetrikus szerepeknek az a céljuk, hogy megszűnjenek aszimmetrikusak lenni.

Magyar Balázs: Orvos, pszichiáter és addiktológus vagyok, szakmai vezetője a leányvári Hivatásörző Háznak, ahol szenvedélybeteg papokkal, egyházi személyekkel foglalkozunk, és van egy állami rendelő, ahol addiktológus osztályvezető főorvosként dolgozom. Apa, férj, szerető, sport-

társ és a Ferences Világi Rend tagja is vagyok. A szerephalmozás nagy hiba, úgyhogy továbbadom a szót.

Beke Csilla: Tanár, mentálhigiénés szakember, bibliodráma- és pszichodráma-vezető vagyok. Ma délutáni műhelyünk címe: *A bennünk élő istennők*. Arra gondoltam, hogy a szerepeim kapcsán ennek alapján mutatkoznék be. Jelenleg az egyik legfontosabb szerepem Hesziáié, az otthoni kályhát őrző és az otthonosságot megteremtő istennőé. Ezt fejlesztettem mesterfokra az elmúlt tíz évben, szorosan összekapcsolva Démétér, az anya archetípusával. Három kicsi lánykám lépteit egyengettem nagyon sokáig. Azt fogalmaztam meg magamban, hogy nemcsak olyan értelemben volt a legfontosabb szerepem az otthonteremtés, hogy például rend legyen a házban meg szép legyen a kert, hanem hogy a gyerekeim otthon érezzék magukat a bőrükben. Mindazzal, ami ehhez tartozik: szülői munkaközösségi tagság, hogy az oviban meg a suliban is jól menjenek a dolgok... Ezt a szerepet is mesterfokra kellett fejlesztenem, és ez nem esett nehezemre. Egy ideig háttérbe szorultak más istennők: Pallasz Athéné, a stratégia, meg Artemisz, aki megmenti a nőtársait, és nagyon fontosak neki a barátai. Az elmúlt néhány évben azonban ezeket is elkezdtem fölfedezni, és ennek kapcsán alakult ki az, hogy női csoportokat indítottam. Tehát most előtérbe került az életemben a segítői szerep, a barátnői szerep, a vezető szerep, és ezeket is nagyon élvezem. És tulajdonképpen táplálkoznak abból a

Gyökössy Endre évszázadában

tíz év Hesztíából és Démétérből, amit átéltem. E szerepeim egymásra épülnek.

Fodor Zita vagyok, Budapesten dolgozom ügyvédként, főleg családjoggal és munkajoggal foglalkozom. Ez egyrészt peres képviselőt jelent, másrészt a munkám nagy része jogsegélyszolgálat: egyfelől a gyermekvédelemben, másfelől szakszervezeti területen. Harmadrészt egy európai uniós pályázat keretében a JOGPONT+ hálózat ingyenes jogsegélyszolgálatnál is tevékenykedem. Három felnőtt gyerekem van, és az anyai szerep dominanciája folyamatosan átszűrődik a többi szerepembe. E szerepeimből a családom nehezen akar kiengedni. Úgy látom – az elvárásaimmal meg a saját elképzeléseimmel ellentétben –, továbbra is ragaszkodnak a folyamatos jelenlétemhez. Érdekesek ezek az átszűrődések. A nagyobbik lányom például a bírói pályát választotta. Önmagában is nagyon érdekes helyzetet teremt a családon belül, egymás mellett e hivatáson belüli két modell: a bírói és az ügyvédi. Emellett főbb szerepeim vannak nyilván a párkapcsolatban és a saját szüleimmel való kapcsolatban. Ezeknek a tapasztalatait folyamatosan alkalmazom és átadom a családjogi praxisban, amennyire lehetséges.

Mesterházy Balázs vagyok Sopronból. Líceumi diákjaim tanár úrnak szólítanak, a harkai gyülekezetem tisztelendő úrnak, a feleségem telefonjában csak egy B betű vagyok, a gyerekeim apának hívnak, az édesanyám meg kisfiamnak. Elég sok mindent csinálok. Angol–könyvtár szakos végzettségem is van, és már nyolcadik éve iskolalelkészként dolgozom. Voltam külföldön misszionárius, de igazán az evangélikus iskolalelkészesség az, ami egész régóta megtalál.

Egy dologra szeretnék még reflektálni, korábban elhangzott *Gyökössy Endrének* a neve, illetve szóba került az ő egyik írása, melyben arról ír, hogy mennyire is vagyunk paposak. Azt gondolom, én a lelkész mívoltom miatt lettem meghívva ebbe a körbe, és ezért elgondolkodtam arról, hogy mennyire felelünk meg ezeknek a „papos kívánalmaknak”. Szerintem a következő megszólalásomban erre vissza fogok térni.

Dávid Bea: Egyférjes, négygyerekes, szociológus és angol szakos bölcész vagyok. Jelenleg a Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézetében vagyok igazgatóhelyettes. Ott elsősorban tanítok, illetve segítek a vezetésben. A fő kutatási területem – s ez nagyon fontos a szerepek szempontjából – az emberi kapcsolatok világa. Szociológusként az MTA TK Szociológiai Intézetében is dolgozom, ott a személyes kapcsolat-hálózatokkal, családkutatással, többek között a barátság témájával foglalkozom.

Amikor megszületett a negyedik gyerekem, és hazavittük a kórházból, otthon ült az egész család a három naggyal, a nagymamák és egy bébiszitter, aki abban segített, hogy a gyereknevelés mellett valamilyenfajta karrierépítésre is legyen lehetőségem. Akkor szembesültem azzal, hogy hány szerepem is van, és hány feladatot végzek egyszerre. Úgy éreztem, hogy itt egy zenekar, amiben mindenki a saját szólamát játssza. Az egy hét alatt, amíg a kórházban voltam, mindenki a maga módján, legjobb tudása szerint próbálta működtetni ezt az egész rendszert. Amikor hazaértem, láttam rajtuk azt a megkönnyebbülést, hogy megérkezett a karmester, és mindenki arra vár, hogy beintsen. Beintettem, és egy perc alatt minden helyreállt, és „megszólt a zene”. Tulajdonképpen ezt élem meg a mindennapokban, és ezt igyekszem gyakorolni is, hogy minél jobban tudjak karmesterként működni.

Telek Péter Pál: Eredendően magyar–francia szakos tanár vagyok. Családi indíttatásra lettem pedagógus, és azt hiszem, ez annyira meghatározó, hogy ha akarnám, sem tudnám levetni, de egyelőre nem is akarom. Ugyanakkor a családom, illetve a gyerekeim hoztak abba a szerepbe, hogy négy fiú apja vagyok, miközben négy lányt szerettem volna, és a lányok világa, a nő mint olyan mindig is sokkal inkább érdekelt. Mert én magam három fiúgyerek közül vagyok a középső, és talán ez predesztinált arra, hogy a nőkben olyan csodálatosat lássak, amit ők talán nem is látnak magukban. Bizonyára ez is közrejátszott abban, hogy négy évig voltam egy lánygimnáziumnak az igazgatója, szinte egyedüli férfiként a tantestületben. Viszont azzal, hogy

négy fiam lett, rákényszerültem, hogy foglalkozzam azzal, hogy én is férfi vagyok, ha tetszik, ha nem, és hogy ebben bizony értékek is vannak, amit most igyekszem is kibontani magamban, illetve azokban a fiúkban, akik rám vannak bízva otthon és az iskolában. Annál, hogy *mi* vagyok, most sokkal fontosabb számomra, hogy *ki* vagyok és ki lehetek. Eszembe jutott egy ferences atyának a mondása, ami gimnazista koromban, amikor hallottam tőle, nagyon bosszantott, mert a lustaságnak, nemtörődömségnek, a felelősség áthárításának kifejeződését éreztem benne. Mégis az, hogy ez a mondat mostanáig elkísér, azt mutatja, hogy fontos számomra, és van benne olyan, amit most már, negyven fölött igyekszem megszívlelni: „Mindent megteszek, hogy nélkülem is menjenek a dolgok.”

Elhangzott, hogy férfiként, nőként mi mindenrel foglalkoztok. Vajon fel tudtok-e villantani valamit abból, hogy férfi-női voltotok hogyan képes erősíteni vagy akár gyengíteni – ez utóbbi talán még tanulságosabb lehet – a hivatásotok gyakorlását?

Fodor Zita: Kicsit megütköztem azon, hogy megalakult a Magyar Ügyvédnök Egyesülete. A mai napig nem tudok vele mit kezdeni. Elnézést kérek a kolléganőktől, akik ennek tagjai, de egyszerűen képtelen voltam felfogni, hogy mi szükség van külön ügyvédnöi egyesületre, amikor létezik a Budapesti Ügyvédi Kamara. Ez mindmáig rengetegszer eszembe jut. Próbáltam megkeresni az okát. Ugyanis a hivatásunk mind a férfi, mind a női szerepet nyilvánvalóan magában foglalja. Ott vagyok nőként az ügyfél mellett: óvom, védem, gondoskodom róla. Maximálisan bízok bennem, ugyanakkor azt is elvárja tőlem, hogy a tárgyalóteremben harcoljak érte, „mint egy apatigris”. Elmondanék egy példát, ami elgondolkodtatott és meghatott. Egy bírónő esetéről van szó. A tárgyalóteremnek van egy elhelyezkedési rendje, egy formai kényszere. Szemben ülünk a bíróval, kétoldalt az alperes és a felperes. Egy családjogi perekkel foglalkozó bírónő mesélte, hogy mennyit változott a szemlélete, amióta édesanya lett. És nem a szakmai

ság, hanem kifejezetten az érzelmi reakciói tekintetében. Egy-egy gyerekelhelyezési perben részéről tépelődés és hosszú vívódás előzi meg az ítélet kihirdetését – mert otthon van a saját tízéves fia. És ítélethirdetés után nehezen megy ki a folyosóra... Tudja, hogy kint várja a feleket a családjuk. És neki muszáj döntést hoznia. Van, hogy elsírja magát utána, és vigyáznia kell arra, hogy ebből senki ne vegyen észre semmit. Szörnyű percei lehetnek e felelősség miatt. Nagyon sok ilyen példát tudnék hozni a saját életemből is.

Mesterházy Balázs: Egy kollégámnak a felesége is lelkész, és egyszer odament a férjhez egy gyülekezeti tag, egy hölgy, és azt mondta neki, hogy „a múltkor a feleségén nem volt harisnya a Luther-kabát alatt”. Nagyot nyelt a kollégám, és azt felelte neki, hogy „jó, ezt mondja meg a feleségemnek”. Elég sokat gondolkodtam ezen, és azt gondolom, ez nagyon jó válasz volt, mert – ha már a szerepekről beszélünk – így maradt sértetlen a férj-feleség viszony, illetve a lelkész és a gyülekezete egy női tagjának a viszonya.

Az evangélikus egyházban csak a hetvenes évektől szentelnek nőket lelkésszé, viszont néhány év múlva talán már magasabb lesz a lelkész-nők aránya, mint a férfi lelkészeké. Azt gondolom, mindkettőnek megvan az előnye és a hátránya is. Néha egy nő tud sokkal jobban ott állni valaki mellett lelkészként, néha meg egy férfi tudja a megfelelő gyülekezetvezetői és egyéb feladatokat teljesíteni.

A másik példám saját. A mentálhigiénés képzésem során a csoportunkban talán tizenkilenc pszichodráma-alkalom volt. Ebből tizenkétyszer kaptam apaszerepet, ami nem tudom, hogy arról szólt-e, hogy a képzés elkezdésének az évében éppen gyeden voltam otthon a kisfiammal, de örömmel fogadtam Hesztia szerepét férfiként. Egyébként borzalmas szakács vagyok, de maga a szerep, hogy a szülőségnek ezt az oldalát is megtapasztalhattam, illetve ilyen viszonyba kerülhettem az egyik gyermekemmel, azt gondolom, mindenféle más szolgálatomat is hitelesítette. Utána ugyanoda mentem vissza dolgozni, és a diákok, illetve a tanártársak közötti

elfogadottságomhoz ez az új szerep annyit pluszt adott, hogy ezért sem bántam meg a mai napig a gyedet.

Telek Péter Pál: A tanári pálya már régebben elnőiesedett. Főleg az általános iskolai pedagógusok között ma alig találni férfit, úgyhogy azt gondolom, ha én bemegyek egy osztályba – mindegy, hogy milyen osztályba, és hogy mit tanítok –, akkor már helyzeti előnyben vagyok, mert *érdekes* az, hogy férfi vagyok. És azt gondolom, hogy a lányoknak is érdekesebb meg a fiúknak is könnyebb első blikkre egy férfi tanárral találkozni. Viszont azt gondolom és tapasztalom, hogy hosszabb távon a kolléganők nem egyszer sokkal akkurátusabbak, precízebbek és következetesebbek az oktatás során, mint mi, férfiak, akik olyan lezserül a régi, hagyományos tanító- és tanárszerepből vagy a saját egyéniségünk varázsáról meggyőződve próbáljuk lebilincselni a ma már igen nehezen lebilincselhető nebulókat. Tehát kicsit önkritikusan is mondom, hogy tanulok a kolléganőimtől, miközben azt gondolom, hogy férfiként jelen lenni a mai világban eredeti és különleges dolog.

Beke Csilla: Két példa a civil szerepeimből: az egyik, hogy én abban a szerencsés helyzetben vagyok, hogy nem kellett rögtön visszamennem nyolc órában dolgozni, ezért nagyon sok szabad vegyértékem maradt, amit fordíthattam az otthonteremtésre, aminek sok árnyalata van. Megadatott nekem a képesség, hogy a gyerekeket tyúkanyóként terelegessem, emellett pedig szervezkedő, minden lében kanál ember is vagyok. Ezért nagyon hamar ráéreztem arra, hogy rengeteg olyan gyerek van az oviban, a lányaim barátai, csoporttársai, akik nem rendelkeznek ilyen „ráérős” anyukával, vagy olyannal, akinek este még van kedve énekelgetni meg mesélni. Ezért ezt a női szerepet nagyon sokszor használom a mai napig úgy, hogy bemegyek az oviba, és nemcsak a saját lánykámat viszem haza, hanem még kettőt-hármat, négyet-ötöt. Nagyon édes jelenet volt a múltkor, amikor odajött hozzám egy kislány, és azt mondta, hogy „ma ne vigyél haza, mert fogorvoshoz megyünk”. Az óvó néni is kérdezik, hogy „ma melyikeket viszed?”.

És én ezt nagyon szeretem csinálni. Ez nyilván nem ideális dolog, mert a legjobb az lenne, ha ezt mindenkinek a saját anyukája tudná prezentálni, de hát látom a realitást, hogy nagyon sokan nem tehetik meg, hogy otthon vannak, én viszont élek ezzel a lehetőséggel, és látom, hogy nagyon sokat ad ezeknek a gyerekeknek, hogy egy jó hangulatú, jó illatokkal megrakott lakásban lehet nagyon sok mindent csinálni. És figyelek rájuk, vidámság van, sokan vannak, és estig, amíg a fáradt anyukájuk hazaviszi őket, legalább kapnak valamit. Ez tehát a civil életemből egy olyan példa, amikor nagyon jól tudom használni a „hesztiaságomat”.

A szakmai életemben pedig ott van az a bizonyos női csoport, amiről már beszéltem. Azért is indítottuk a kolléganőmmel, mert azt gondoltuk, hogy mi, nőtársak nagyon jól egymásra tudunk hangolódni, és egy csomó tapasztalatot ki tudunk cserélni egymás között, ami rögtön megváltozna, ha betenné a lábát a szobába egy férfi. Akkor egész másképp viselkednénk, másképp fogalmaznánk, sok mindent nem mondanánk ki. Ez a csoport nagyon sokat ad, és ott is nagyon tudom használni az útravalót, amit nőként kaphattam, és tovább tudom adni.

B. Gáspár Judit: Nagyon örülök ennek a *bennünk élő istennők*-vonulatnak. Gondolkoztam azon, hogy hogyan tanul meg az ember nőnek lenni. Egy három-négy éves kislány még abszolút nő, de hogy aztán mi lesz belőle... Külön beszélgetés témája lehetne, hogy miként veszítjük el kamaszkorunkra meg fiatal nő korunkra ezt a velünk született képességet. És akkor arra gondoltam, hogy persze, tanulja az ember az édesanyjától, de az édesanyja nem teljesen olyan, mint ő. Mondjuk az én édesanyám szűzies típus volt, én meg nem. Tehát mindent azért nem tudtam megtanulni tőle. Akkor jönnek ezek az archetipikus dolgok. Az ember eleinte keresi a mintákat, hogy megtalálja a neki megfelelő nőszerepeket, és csak később jön az, hogy valahogy a saját testére formálja őket. Hogy ne mereven használja őket, ne „fagyjanak rá”, mint egy kényszerzubbony, hanem a saját alkatának megfelelően átalakítsa vagy individuálja őket, ahogy *Jung* mondaná. És ahogy ezen gondol-

koztam, rátaláltam egy olyan archetípusra, illetve kettőre, ami újtestamentumi: Márta és Mária történetére Jézussal. Csak egy picit felolvassuk belőle: „Márta pedig foglalatoss volt a szüntelen való szolgálatban, előállván azért monda: »Uram, nincs-e arra gondod, hogy az én testvérem magamra hagyott engem, hogy szolgáljak? Mondjad azért néki, hogy segítsen nékem.« Felvén pedig monda neki Jézus: »Márta, Márta, szorgalmas vagy, és sokra igyekszel. De egy a szükséges dolog, és Mária a jobb részt választotta, mely el nem vétetik tőle.«”

Márta és Mária két nagyon női, de szerintem két segítői archetípus is. Az egyik, aki ugrik, szolgál, gyakorlati dolgokban segít, és nagyon aktív, illetve a másik, aki csak ül a társa lábánál, és meghallgatja őt. És akkor arra gondoltam, hogy vajon én melyik vagyok a kettő közül. Vagy mint feleség melyik voltam, vagy bármilyen értelemben melyik vagyok? Hát nem voltam mindig Mária, sajnos. Ez nem biztos, hogy jó, de azt gondolom, hogy valahol a kettőre együtt van szükség. Van, amikor nem lehet Máriának lenni, van, amikor muszáj szolgálni és ugrani, és nem lehet meghallgatni. Tehát élethelyzete változtatja, és ahogy az antik archetípusokat, valahogy integrálni próbáljuk magunkban.

Magyar Balázs: Ehhez a szentírási idézethez kapcsolnám, hogy megjelent egy könyvünk: *A pap és a nő* a címe. Azt boncolgatjuk hárman egy beszélgetésben, hogy nagy baj van a nő és a pap mint férfi kapcsolatában, és hogy mennyit tudnánk tanulni Jézusnak a nőekkel való találkozásaiából. A könyv e találkozások alapján épül föl, megvizsgálva, hogy milyenek a mai nő-pap találkozások. E téren a legnagyobb feladat (és a buktató is ebben rejlik), hogy segítünk a papnak visszaállítani az igazi férfiszerepét, amelyben a szexualitás, a harc és a munka egyaránt lényeges. Nem elhanyagolva az imádságos és a barátságot.

Hadd fűzzem ide a bennem lakó Isten témáját. Én inkább ehhez vonzódnék. Sokat beszélünk Jézus szerepeiről. Nagyon izgalmas, és nekem nemrég jutott eszembe, hogy az egész szerepötlet az Atyától született, hiszen ő küldte el a Fiát inkarnálódni az emberek közé. És ha azt

kérdezem, hogy mi Jézus legmarkánsabb szerepe, akkor nyilván nem a gyógyító vagy a vigasztaló vagy a prédikáló, hanem az, hogy *ember*. Jézus, a férfi. És egyben persze apa és anya is, és ez tulajdonképpen nagyon izgalmassá teszi az egészet. És nagyon aktuálissá, ahogy ő a nővel beszél, a megvetett vagy éppen halálra ítélt, megkövezés előtt álló nővel.

Elmondok egy sztorit. Azzal kapcsolatos, amikor kiesek a szerepemből. Orvosként beszélgetek egy beteggel, és nagyon fáradt vagyok. És szól a beteg, hogy „látom, hogy kezd rosszabbul lenni, mint én”. (Ennél csak egy rosszabb történet van, amikor a beteg az én sztorimat mondja.) Szóval megsajnálta a beteg, én pedig azt mondtam neki: „Nem haragszik, ha én itt lefekszem?” És lefeküdtem, és aludtam egy jót. Aztán fölébredtem, összeszedtem magam, és látom, hogy ő sír, és azt mondja: „Nekem most nagyon sokat segített azzal, hogy itt aludt. Egy kicsit horkolt is, de nem zavart. Legalább össze tudtam szedni a gondolataimat. Most tudom, hogy maga is egy ember.” A szereptévesztések vagy kiesések nagyon sokat számítanak – hogy emberként vagyunk egy szerepben, és nem mindig pont úgy, ahogy a beteg vagy a kliens szeretné.

Ehhez kapcsolódik egy másik történet. Az egyik kolléganóm irányított hozzám egy fiatal nőbeteget, mert szerinte „apát keres”. És aztán ahogy folyt a beszélgetés, egyre jobban úgy voltam, mint Éva *Az ember tragédiájában*: „Anyának érzem magam.” Néha erre rá kell jönni, hogy aki küldte, az igazából talán máshogy látta, más volt az ő problémája is.

És még valami: én magam sokáig nem is tudtam, mennyit küzdök azokkal a nőképekkel, amiket gyerekkoromban „beszipantottam” vagy megláttam, és ezek hosszan elkísértek. Hogy én mennyit kerestem ezeket a nőket! És ötvenéves kellett hogy legyek, mire rájöttem, hogy nem a feleségem vagy a munkatársaim, hanem a sötét női árnyak okozzák a bajokat. Ki kellett szellőztetnem a fejből ezeket a női archetípusokat. Egy mai férfi azért nem húszéves korában jut el oda, hogy ki tudja szellőztetni ezeket, és egyházi embereknel még komplexebb ez a kérdés.

Beke Csilla: Nagyon kapcsolódik ide: Gyulaférváron kellett néhány napig bibliodramát tartanom kispapoknak, egy régi papnevelő intézetben, ráadásul Erdélyben, ahol még fokozottabban jelen van a tartózkodás vagy távolságtartás a két nem között. Belegondoltam a számomra abszurdnak tűnő helyzetbe: ott lesz velem szemben x kispap, és úgy kell önismereti hozadékkal csoportot vezetnem a körükben, hogy persze nő vagyok, de azért ne legyek „túl sok”. Reggel komoly huszonöt perces vacillálást jelentett, hogy mit vegyek föl. Nyilván nem vehetek föl csadort, de hát azért tartsuk meg a kereteket. Megtaláltam a megfelelően decens öltözetet, és akkor jött még a neheze, mert ugye ez csak a külsín. De hogyan foglalkozzam velük? Például hozzájuk érhetek-e? Meg vagyok róla győződve, hogy amikor egy játékot vezetek, akkor nagyon sok hozadéka van egy érintésnek, a megfelelő pillanatban, a megfelelő testrészen. És ez kispapok esetében hihetetlen nagy dilemma volt nekem. De végül sikerült áttöröm magamban ezt a gátat, és bizonyos helyzetekben igenis megfogtam a játékban lévőt, becsuktam a szemét, most fordítsd el a fejed, és tedd a melledre a kezed, stb. Éltem ezekkel a dolgokkal, amelyek egy nőtől egy kicsit jobban jönnek. Hihetetlen, hogy milyen energiákat és gátakat szabadított fel bennük, amikor ezt meg mertem lépni, de nagyon-nagyon nehéz volt, és tényleg láttam, hogy egy külön műfaj ezt jól csinálni. Nagyon tanulságos volt.

Dávid Bea: Két példát szeretnék mondani azal kapcsolatban, hogy mennyire örülök, hogy nő vagyok, és mennyit köszönhetek az édesanyámnak, illetve a családomnak is, hogy sikerült engem jó útra terelni. Az első élményem: a Szilágyi gimnáziumban voltam elsős, és valahogy szóba került, hogy ki hova megy egyetemre. Mi francia nyelvi szakosok voltunk, és akkor én bedobtam, hogy bölcsészkarra megyek. Senki nem tudta, engem is beleértve, hogy mit is jelent az, de addig egész életemben azt hallgattam, hogy mivel lány vagyok, nekem a bölcsészkarra kell mennem. Lesz egy diplomám, de elég független leszek, ami mellett lehet családom, gyerekek is, és még karrierem is. Azt hiszem, ez nagyon fontos dolog, hogy nőként sikerüljön

megtalálni azokat az utakat, amelyek később a többi szerepünket is segítik.

A másik terület, ahol mindig rádöbbenek, hogy milyen jó nőnek lenni, és hogy mennyi feladatunk van a férfiak érdekében, az, mikor a személyes kapcsolathálózatokat vizsgálom. Nagyon sokat foglalkoztam a doktori dolgozatom megírásakor a hajléktalansággal. A hajléktalanként kilencven százaléká a férfi. Miért van ez így? Azért, mert a férfiaknak már nincsenek meg azok az elsősorban nőkhöz, különösen a feleségükhöz fűződő bizalmas kapcsolataik, amelyek segítik vagy megvédik őket. Vagyis mi a mi feladatunk nőként? Megerősíteni a társkapcsolatainkat, és ezen keresztül aztán a többi kapcsolatot is. Ilyen értelemben nemhogy feminista nem lesz az ember, hanem pont az ellenkezője. Viszont nagyon érdekes, hogy az utóbbi években mintha változnának a trendek, de még erről nagyon óvatosan merek csak beszélni, mert magam sem tudom, hogy valójában mi történik. Mintha valami változna, és ez számunkra, nők számára nagyon elgondolkoztató. Elsősorban a felsőfokú végzettségű nőkre jellemző, hogy egészségügyi mutatóik kezdenek olyanok lenni, mint a férfiakéi. Volt egy előadás, ahol az előadó szájából hangzott el: ne csodálkozzunk, hogy ha férfiként élünk, akkor férfiként is halunk meg. És ha a kapcsolati mutatóink is efelé mennek, akkor nekünk, nőknek nagyon el kell gondolkoznunk, nehogy elveszítsük az említett plusz védőfaktorunkat. Tehát nagyon fontos, hogy megtaláljuk magunkat és magunkban azokat a helyes szerepeket, amelyek aztán jó hatással lehetnek az egészségügyi állapotunkra, és rajtunk keresztül a körülöttünk élő férfiakra is.

Mesterházy Balázs: A Judit által említett szentírás szakaszra szeretnék röviden reflektálni. Nekem nagyon érdekes volt ezt a Mária és Márta történetet a női archetípusok szemszögéből hallgatni. Ez számomra úgy jött le, hogy van, aki sokat dolgozik, a kétkezi munkát végzi a gyülekezetben, és van, aki hallgatja az Igét. Mert én azért odatenném, hogy Mária nem egyszerűen meghallgat valakit, hanem *Jézust hallgatja*. Ez szerintem hangsúlyos a történetben. De az ideális gyülekezetről vagy közösség-

ről alkotott képünkben azért benne van, hogy az a jó, ha valaki mindkettőt teszi, tehát hallgatja Isten Igéjét, és részt is vesz a közösség életében. A gyülekezetemben vezetek egy úgynevezett *nőslénykört*. Így neveztük el a férfikörünket. Valóban főleg kisgyermekes meg nagyobb gyermekes édesapák vagyunk együtt, és ez nagyon jó. Tehát a női csoporttal kapcsolatban elhangzottakhoz hasonlóan ide tényleg csak férfiak jöhetnek, és csak családosok. És valóban közösségépítő, ahogyan ebből az élethelyzetből meg tudjuk osztani egymással, hogy hogyan hallgatjuk Isten Igéjét, és hogyan veszünk részt a szükséges kétkézi munkákban is.

A *különbé szerepek nemegyszer konfliktusba kerülnek. Ezt hogyan sikerült feloldanotok a saját életetekben? Ez persze azt is felveti, hogy van-e a szerepeitek közt hierarchia, s nem csak a praxisból vagy az események sodrából fakadóan.*

Magyar Balázs: Biztos, hogy van hierarchia, de az változik is. Az az egészséges, ha változik. – Nem csak a dalai láma vagy *II. János Pál* pápa sugárzó személyiség. Azt gondolom, minden szerepünkben az a legnagyobb izgalom és a legnagyobb ajándék, hogy átsüt a szerepen az Isten. Nem én sütök át, nem az egóm vagy a szakmai tapasztalatom. Elhangzott, hogy nemcsak a segített gazdagodik, hanem a segítő is. Én ezt emelném ki, hogy ezzel a fénnel kellene foglalkozni, mert minden szerepünkben világitani lehet. Szőnyű, amikor nem tudunk, és akkor ebből különféle konfliktusok vannak, vagy ha nem akarunk engedni, vagy talán túl szűk vagy túl tág egy szerep. Érezni kell, hogy egy szerep akkor éri el a küldetését, hogyha ránk van igazítva, illetve kitöltjük, hogy buggyos és nem szűk, és jól érezzük magunkat benne. Utólag szoktam rájönni, hogy nem tudatosan váltom vagy cserélem a szerepeket, de ennek van egy belső fejlődése. Egyszerűsödésre törekszem, és minden szerepben egyfajta harmóniára, amiben én megajándékozott vagyok.

B. Gáspár Judit: Csak egy mondat: Isten világit a páciensben is. Nemcsak a segítőben, ha-

nem a kliensben is. Nagyon sokszor élem át azt, hogy egy angyalal találkoztam.

Beke Csilla: Eszembe jut egy konkrét helyzet, amikor a szerepeim egy picit összeveszni látszottak. Lezártuk az egyik női csoportot, és annyira nehezen szakadtak el egymástól a résztvevők, hogy megszavaztunk egy pluszalkalmat, ami már lazább körülmények között zajlott. Elhatároztuk, hogy elmegyünk egy fürdőbe, és még beszélgetünk egy jót, és így zárjuk le a csoportot. Nem gondolkodtam el előtte, csak útközben a fürdő felé, az autóban, hogy most óráig együtt fogok ülni velük, de mégsem az vagyok, aki az alkalmakon, mert egy fokkal már lazább a hangulat, és többé már nem találkozunk úgy, meg hát ez már nem is fizetős alkalom. Tudom, hogy ez furcsa, de ez is egy szempont. Mindig mérlegelni kell, hogy éppen most milyen szerepben vezetek. Most én vagyok én, vagy még az a vezető? „Osztom az ész”, vagy csak meghallgatok, vagy csak poénkodunk vagy ilyesmi? Nagyon ösztönösen csináltam, de továbbra sem vagyok benne biztos, hogy jól tettem-e, és nem tudom, tulajdonképpen milyen szerepben voltam jelen. Ez valószínűleg szinte óránként változott bennem. És csak utólag gondoltam arra, hogy hát ez így nehéz volt, ezt előre ki kellett volna találni, hogy akkor milyen szerepben is legyek jelen.

B. Gáspár Judit: Megint egy idézet jut eszembe – *József Attilától*: „A hetedik te magad légy.” Nekem az segített a legtöbbet a szerepeim közti váltásban, amiről te beszélsz, hogy ezt valahogy nagyon szem előtt kell tartani, hogy *minden szerepemben én legyek*. És akkor nincs akkora szakadás a két szerep között. Bár azért vannak konfliktusok. Az a kérdés, hogy melyik fontosabb: hogy ember vagyok, vagy hogy pszichológus vagyok. Számtalanszor be akarják kényszeríteni az embert egy pszichológusszerepbe. Például amikor megkérdezik, hogy mi a foglalkozásod: „pszichológus” – és akkor rád rohannak, hogy „jézusmária, akkor te mindent kitalálsz”. Azt elhatároztam, hogy a magánéletben nem vagyok pszichológus, de teljesen ezt sem lehet megtartani. Szóval ez „a hetedik

Gyökössy Endre évszázadában

te magad légy” segített. Hogy az a te, az az „én magam” azért akármilyen van is, de minden szerepedben benne legyen. A páciensiben is, meg a terapeutáiban is.

Mesterházy Balázs: Ehhez az utolsó mondat-hoz szeretnék kapcsolódni. Judit mondta, hogy az Isten legyen benne mindenben. Nekem is ez jut eszembe, amikor a saját szerepeimről gondolkodom, és lehet, hogy most térek vissza a „papos” kifejezéshez. Akárhogy is, de ha azt mondjuk valakire, hogy papos pap, akkor az eléggé szitokszónak hangzik. És én ezt kicserélném arra, hogy a lelkész vagy a pap tényleg úgy legyen hiteles, hogy akármilyen helyzetben van is, felmutatja „a spirituális kártyát”. Tehát akármilyen élethelyzet is legyen az, nekem az a feladat, hogy felmutassam azt, amiről Judit meg előtte Balázs is beszélt. Hogy hogyan festenek a dolgok innen nézve, és az Ő szeme által nézve. És ha ezt tényleg hitelesen végezzük, talán a pejoratív papos jelző is elmarad.

Még egy rövid példa a szerepekhez, illetve a szerephierarchiához. Nyolcadik éve vagyok lelkész az iskolánkban, és az első pár évben engem nem hívtak azoknak az osztályoknak az úgynevezett osztálytanári értekezletére, ahol nem tanítottam. Nagyon örülök – kellett hozzá jó néhány beszélgetés –, hogy most már az igazgatónak és a többi kollégának is természetes, hogy lelkészként ott vagyok ezeken az alkalmakon. Jó ott lenni egy-egy ilyen beszélgetésen, talán pont azért, hogy az iskolalelkészi szerepből fakadó aspektust – a spirituális kártyát fölmutatva – hozzáadjam, az iskola jellegéből következően is.

Telek Péter Pál: Divatos manapság azt mondani, hogy több lábon kell állni. Ezt a magam életében nem elsősorban egzisztenciális formában tapasztaltam meg – bár ott sem mindegy: egy tanári fizetésből nem egyszerű eltartani egy négygyerekes családot –, hanem inkább abban, hogy azt hozom otthonról, hogy valami nagyot kell csinálni, és azt tökéletesen. Ennek az a káros következménye, hogy ugyan nem biztos, hogy sikerül, de teljesen beszippant, és erre rámegy az összes többi fontos szerepem, a család-

diak és az egyebek is. Azt vettem észre, hogy akkor vagyok egyensúlyban a tanári szerepem mellett, ha nem ezer százalékon égek, hanem mondjuk csak nyolcvannyalcon. S ha van egy olyan szerepem, egy pluszfeladat, ami számomra alkotás, kreatív és erőforrás is, amikor háttérben vagyok, és nem sok ember között, hanem például egy könyvet szerkesztek, ami nem is az én nevem alatt jelenik meg, és nem is fogják tudni, hogy én abban mit dolgoztam. És azt vettem észre, hogy ezáltal a férj, az apai szerepemre is jobban tudok figyelni. Ha egy szerepnek nem adom át magam teljesen, akkor a többire is több energiám jut, és jobban tudom figyelni és tartani az egyensúlyukat.

Dávid Bea: Mikor megkaptuk azt a néhány kérdést, amiről ma beszélni fogunk, akkor megjelent a szerepkonfliktus témája. Szerencsés természetű, optimista ember vagyok. Így fel sem merült bennem a szerepkonfliktus. El is kezdtem ezen gondolkodni, hogy tényleg létezik-e. Mert persze az előfordul, hogy néha néhez sok mindent összeegyeztetni. Két dolgot élek át ezzel kapcsolatban. Amikor megszületett a második gyermekem, azt éreztem, hogy a szeretet nem úgy oszlik meg, ahogy ezt egy kördiagramon ábrázoljuk, azaz egyre több szerep (szelet) van, úgy hogy marad a száz százalék, hanem mintha maga a torta, a kör növekedne. Tehát az egyre több szerep többé teszi az embert. Ugyanakkor bizony az is előfordul, hogy ezek a szerepek szeletekként működnek, és valahogy mégiscsak be kell osztani az időt, energiát stb. Ilyenkor mindig más és más nagyon fontos dolog kerülhet előtérbe. Egy tizenhat éve Magyarországon élő amerikai ember beszélt arról a rádióban, hogy miért nem talált itt magának társat. Azt mondta, azért, mert a magyarok egyszerűen nem tudnak másodikak lenni. Nem tudnak örülni az ezüstéremnek. Mindig aranyérmeket akarnak. Amikor több szerepben élünk – ki többen, ki kevesebben –, adott esetben tudni kell azt mondani, hogy „ez most a második helyen van”. És ez nem rossz. Mondjuk a családban, a háztartási munkákkal kapcsolatban van, hogy delegálni kell bizonyos feladatokat. Nem nekem kell mindent megoldani. Nem fog arra

annyi idő jutni, és az a valami most éppen ezüstérmet kap, de attól az nagyon is jó.

Fodor Zita: Visszatérnék a szerepek és a személyiség kérdésére. Nemcsak a szerepek változnak, hanem a személyiségünk is, és ezt a folyamatot kell egyensúlyozni, megállás nélkül. Én teljesen más tanácsot adok most, mint tizenöt évvel ezelőtt, az akkori ügyvédi, családjogi praxisomban. Ma már másképp hallgatom az ügyfeleket. A mentálhigiénés képzésnek a hatását nap mint nap tapasztalom. Sokkal nagyobb bennem az empátia, a tolerancia, a türelem, az elfogadás a másik emberrel kapcsolatban. És amikor egy pillanatra megpróbálok megállítani a tárgyalás folyamatát, borzasztó érdekes jeleket vannak. A múlt hónapban kampánymunka volt cégek módosításával kapcsolatban, és volt, hogy csak a késő esti órákban tudtunk például házassági szerződéssel kapcsolatban ügyfeleket fogadni. Egy alkalommal három órán keresztül patthelyzet alakult ki, senki nem engedett jöttányit sem. Már minden előkerült a segítőbeszélgetés eszköztárából, de nem működött. Akkor egyszerűen magam is a határára érkeztem a dolgoknak, és azt mondtam, hogy „elmondom, most mi lesz. Kimegyek, behozok egy üveg bort, kinyitom, megisszuk, és utána megállapodunk.” Így is történt...

Egy kérdésre van még idő, és ez visszautalás a beszélgetés címére: mi szükséges ahhoz, mit tehetünk azért, hogy jól érezzük magunkat – nemcsak a bőrünkben, hanem a szerepeinkben is?

Beke Csilla: Végső soron én akkor érzem magam jól a szerepemben és a bőrömben, hogyha meg vagyok győződve arról, hogy a szerepem belőlem fakad, hogy én vagyok a hetedik, és ez valóban én vagyok. Egyáltalán elfelejtem, hogy milyen szerepeim vannak, mert most éppen ez az aranyérem, a legfontosabb, ebben vagyok jelen, minden porcikámmal, ebben jól érzem magam, és ezt folyamatosan tudatosítom is.

A másik, ami segít nekem, hogy az adott szerepben jól legyek, a prioritások megállapítása. Amikor este azon gondolkodom, hogy másnap

mit kell tennem, és hogy eközben vajon melyik szerepemnek kell sérülnie, akkor előveszem a kis listámat. Ez néha konkrét lista, de van, hogy csak a fejemben létezik. És fölteszem magamnak a kérdést, hogy mi az, amiről holnap is azt fogom gondolni, hogy ennek igazán van értelme. És ennek alapján általában tudok dönteni.

Magyar Balázs: Nagyon fontos, hogy nem alszunk eleget, és az, hogy a segítőszakmában rend legyen. A magam szempontjából a nyolc óra alvásnál nem szabad lejjebb adni. Erről nem szoktunk beszélni egymás közt, néha még a betegeknel sem vesszük észre, hogy nagyon keveset alszanak. A másik, hogy legyen lelki vezetőm, legyen pszichológusom, aki segít nekem, legyen szupervizorom. Legyen időm a gyerekeimre, legyen belső imaéletem, olyan napi időm, amit valóban arra fordítok, hogy akkor senki ne jöjjön be a szobámba. Nálunk ez úgy működik, hogy ha csukva van a szobaajtó, vagy beteg van nálam, vagy én vagyok egyedül. Hát körülbelül ezek a szempontok, amik szerintem öregkoromban is fontosak lesznek majd. Barátság és istenkapcsolat, ima és munka és pihenés – ezek a biztosítók ahhoz, hogy jól érezzem magam.

B. Gáspár Judit: Azon gondolkoztam, hogy lényegében minden szerepemben jól éreztem magam. Az állampolgáriban a legkevésbé. És most az utolsó szó jogán elmondom, hogy eszembe jutott, milyen súlyos szerepvesztések vannak az életemben. Nagyon nagy kár, hogy az anyaszerep kimaradt, pótolom különféle módokon, de ténylegesen kimaradt. És akkor most következik az öregasszonyszerep, amiben szintén elég jól érzem magam, amíg használják az élettapasztalataimat. De mit csinál egy munkanélküli, aki szereptelenné válik? Rettenetes szenvedés lehet. Vagy azok az öregek, akiket csak kiszolgálhatnak, de őket nem használják semmire? Tehát nem biztos, hogy csak az a baj, ha az embernek nem kellemes egy szerep. Az is baj, ha nincs szerepe. S akkor lassan leépül, iszik. Főleg egy férfi, mert egy nőnek még mindig marad valami, mindig talál magának feladatot. A családban vagy a családon kívül. De egy férfi teljesen kikészül szerep nélkül.

Mesterházy Balázs: Egy rövid történetet szeretnék elmondani zárásként. Az anya keltegeti a fiát vasárnap reggel: „Fiam, el kell menned a templomba.” „De nem akarok elmenni a templomba.” „Fiam, el kell menned a templomba.” „De nem akarok elmenni a templomba.” „Jó – feleli az anya –, mondjál három indokot, amiért nem akarsz elmenni a templomba.” „Nyűgös vagyok, fáradt vagyok, és egyébként se szeret ott engem senki. Elég volt? Most mondjál te három indokot, amiért el kell mennem a templomba.” Azt válaszolja az anya: „Hát

nézd, végül is harminchét éves vagy, szerintem sokan szeretnek téged, egyébként meg te vagy a lelkész.” Nem a történetet szeretném magyarázni, meg tudom, hogy a beszélgetés nem is a kiégésről szólt. Csak a szerepekről maradt még bennem ennyi. És az, amit Balázs mondott, hogy Jézusnak mi volt a legfontosabb szerepe. És az embert nevezte meg. Én lehet, hogy azt mondanám, hogy szerintem mégiscsak a Fiú szerepe volt a legfontosabb Jézus számára.

Szigeti László