

Lehet-e „véletlenül” segítőnek lenni? – Autoetnográfiai elemzés szenvedélybeteg szülők gyermekének segítővé válási folyamatáról

Can you be a helper “by accident”? – An autoethnographic analysis of how addicted parents’ child becomes a helper

BÉKÉSI TÍMEA & KASSAI SZILVIA

Békési Tímea: független kutató; bekesitimea@gmail.com

Tímea Békési: independent researcher; bekesitimea@gmail.com

Kassai Szilvia: Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Hivatal; kassaiszilvia04@gmail.com

Szilvia Kassai: National Research, Development and Innovation Office; kassaiszilvia04@gmail.com

Absztrakt

A diszfunkcionális családból indulás gyakran a segítő hivatás választásának egyik alapja. Különösen igaz ez olyan személyekre, akik gyermekként parentifikált szerepbe kerültek. Az autoetnográfia módszere alkalmas a kutató saját élettörténetének saját maga általi reflexív elemzésére. Az egyes életesemények bemutatásán keresztül szeretnénk szemléltetni egy szakmai életutat, amely sok hasonlóságot mutathat más, a segítő szakmában dolgozó emberekével is.

Kulcsszavak: szenvedélybeteg család, felépülés, szakmai identitás, addiktológiai konzultáns, autoetnográfia

Abstract

Coming from a dysfunctional family is often a basis for choosing a helping profession. This is particularly true for individuals who were parentified as children. The method of autoethnography lends itself to a self-reflexive analysis of the researcher's own life history. Through the presentation of individual life events, we would like to illustrate the first author's professional life journey, which may have many similarities with those of other people working in the helping professions.

Keywords: addiction in the family, recovery, professional identity, addiction consultant, autoethnography

Bevezető

A megsebzett segítő fogalmát – a megsebzett segítő eredetileg egy görög mitológiai alak – Carl Jung (1953) kezdte el használni a pszichoterápiában. Szerinte egy segítő azért kezd el másokon segíteni, mert ő maga is megsebződött egy korábbi életesemény során. Jó segítővé akkor tud válni, ha tudatában van saját sebeinek, azokat feltárja, és azok a segítői folyamat során akkor „aktiválódnak”, amikor a segített sebei hasonlóak a segítőjéhez. A segített sebei hatással vannak

a segítő sebeire is, aki tudatosan vagy tudattalanul visszaadja azt a tudatosságot a segítettnek, így köztük egy mély kapcsolódás jön létre. Jung felvetése nyomán több vizsgálat is foglalkozott a megsebzett segítőkkal. Egy részük arra hívta fel a figyelmet, hogy a pályaválasztásra és szakmai karrierre jelentős hatással van a segítő korábbi „sebzettsége”. Barr (2006) vizsgálatában például a megkérdezett terapeuták (összesen 253) 74%-a számolt be arról, hogy korábban elszenvedett életesemény vezetett a segítői pálya választásához, és mindössze 26% volt a megkérdezettek körében, aki nem számolt be ilyenről. A vizsgálatok egy másik része pedig arra összpontosított, hogy miképpen segíti a „sebek gyógyulását” a segítői hivatás, vagy az annak során végzett sajátélmény-terápia. Martin (2010) tanulmánya alapján a sebzettség, amelyre sokszor „szakmaiságként” utalnak, olyan hozzáadott értéket jelenthet a segítői folyamatban, amely miatt megéri bevállalni a sebek feltárását, még akkor is, hogyha ez a saját tökéletlenség felvállalását jelenti a kliens előtt.

Conti-O’Hare (2002) ápolókkal végzett vizsgálatot, akik „megsebzett segítőként” definiálták magukat (azaz a segítő szakmát korábban átélt negatív életesemény(ek) miatt választották). A vizsgálat azt emelte ki, hogy a sebzettség és a fájdalom átalakítása szükséges ahhoz, hogy az ápoló elérje a „transzcendenciát”, amelynek birtokában a későbbiekben gyógyítani tud. Nem a fájdalom és szenvedés lezárása történik meg, hanem az átalakítása, feldolgozása egy olyan egységélménnyé, amely elősegíti az egyén fejlődését és gyógyító képességének kialakulását – míg a pusztá lezárás ezt nem segítené elő.

Newcomb és munkatársai (2015) a szakmai identitás alakulását vizsgálták szociális munkások körében. A gyakorló szakemberek 40%-a számolt be korábbi mentálhigiénés problémákról. Mind szociális munkás hallgatók, mind pedig gyakorló szakemberek körében jelentős volt azok aránya, akiknek a családjában jelen volt a szerhasználat, abúzus, elhanyagolás vagy egyéb pszichés és társas problémák (B. Erdős et al., 2020). A megsebzett segítő számára megvan a veszélye ennek a helyzetnek. A segítő vikariáló traumát élhet át, azaz a kliens történetét hallva, maga is fájdalmat élhet meg. Azonban saját megküzdési módjai ilyenkor is segítségére lehetnek, mert nem csupán könyvekből, hanem tapasztalatból származik a mód, ahogyan a felépülését fenntartja és a visszaesés elleni védekezik (Newcomb et al., 2015; B. Erdős et al., 2020).

A diszfunkcionális családból indulás gyakran a segítő hivatás választásának egyik alapja. Különösen igaz ez olyan személyekre, akik gyermekként parentifikált szerepbe kerültek, azaz a szülők valamilyen okból kifolyólag (válás, fizikai és/vagy mentális betegség, házastárs halála, szerhasználat, elhanyagoló, bántalmazó magatartás) nem tudták ellátni szülői feladataikat, így a gyermekek váltak szüleik szüleivé. Ebben a szerepben tehát a gyermek veszi át a szülő szerepét és felelősségét, ami összeegyeztethetetlen a gyermek életkorával és fejlődési folyamataival (Bryce et al., 2021). A parentifikált gyermekek két altípusa különböztethető meg: a gondoskodó, és az érzelmesebb tanácsadó szerep. Amíg az elsőbe tartozik a háztartás vezetése, gondoskodás a szülőkről és esetleg a testvérekről, addig a második típusba tartozó a szülő mentális és érzelmi jóllétéről gondoskodik. A segítő szakmába történő belépést természetesnek élik meg a gyermekkori szülői szerep után (Yew et al., 2017). A pályaválasztás motivációi közé tartozik az elhanyagolást és érzelmi fájdalmat átélők felé való elkötelezettség, valamint a konfliktusos helyzetek kezelésében szerzett tapasztalatok (van Heugten, 2001; Bryce et al., 2021).

A parentifikált gyermek szerepének előzménye gyakran egy kodependens módon működő család, ahol a megzavart szereposztásban egyik családtag sincs a szerepében. Az egyik szülő pszichiátriai és/vagy szerhasználati problémákkal küzd, a másik szülő pedig kodependens működésmóddal igyekszik egyensúlyban tartani a rendszert. Általában az anya az, aki felveszi

a társfüggő működésmódot a problémás apa mellett; az apára kevésbé jellemző, hogy társfüggő működésmódot vesz fel a problémás anya mellett. A kodependens viszonyulás az anya részéről több családi kapcsolatban is kialakul: először a „gyógyítandó” partnerrel, majd a gyerekek irányába is kialakul a patológiás reláció. A gyermek felnőve nagy valószínűséggel olyan kapcsolatot keres, ahol rekonstruálni tudja a dependens–kodependens működésmódot (Komáromi, 2010; Békési & Kassai, 2022).

Hänninen és Koski-Jännes (1999) narratív elemzéssel vizsgálták felépülő függők történeteit. A résztvevők interjúiban beazonosítottak többek között egy „kodependencianarratívát”. A narratíva fő elemei: a családi titkolózás, ki nem fejezett és letagadott negatív érzelmek a függőség körül. A titkolózás és a tagadás fenntartja a függőséget, a gyermek nem tanulja meg, hogyan kezelje negatív érzelmeit. A sötét titkokkal teli családi közeg a felnövő gyermeknél függőségek láncolatát okozza, és ezt a mintát a szülő nagy valószínűséggel továbbadja a gyermekeinek, aki az ő gyermekeinek, addig, ameddig fel nem ismerik, hogy a függőség az érzelmek tagadása miatt áll fenn. A transzgenerációs kör megtörése akkor lehetséges, ha a gyermek ezt tudatosítja, és felfedi azokat a sötét családi titkokat, amelyek kezdetektől rejtve voltak jelen. A narratíva egyezik az Al-Anon önsegítő csoportok narratívájával, és először a szenvedélybeteg családban felnőtt gyermekek problémáinak leírására alkalmazták.

A kodependencia körének megtörése, a felépülés, gyógyulás kezdete a tagadásból való kilépéssel kezdődik. A felépülés során a hangsúly a másik személyről áthelyeződik a felépülőre. A gyógyulás szakaszai hasonlóak más függőségből való felépülés szakaszaihoz. A folyamat során felépíti saját identitását, önbecsülését, megtanulja az asszertív érzelmkifejezés módját, valamint a vágyak és szükségletek megfogalmazását. Megtanulja a határait és az öngondoskodást, és azt, hogyan vállaljon önmagáért felelősséget. A felépülés későbbi szakaszában már a boldogság és az önbecsülés nem függ másoktól, képes az autonómiára és az intimitásra egyaránt. Mivel a társfüggőség nem tűnik el automatikusan, amikor valaki kilép egy társfüggő kapcsolatból, a felépülés, mint minden más felépülés is, folyamatos fenntartást igényel, nincs tökéletes absztinencia. A gyógyulás során megtanult viselkedés és gondolkodásmód internalizálódik, az elsajátított eszközök és készségek egészséges szokásokká válnak. A társfüggőség mégis visszatérhet fokozott stressz vagy diszfunkcionális kapcsolatba kerülés hatására (Lancer, 2017).

Doukas és Cullen (2010) irodalmi áttekintésében a felépülő segítők addiktológiai ellátórendszerben konzultánsként történő elhelyezkedésének motivációit vizsgálta. Egy ilyen motiváció lehet, hogy így a saját felépülésükhöz szükséges szervezeti és személyes források, valamint az intézményi keret biztosítva van. A motivációban megjelenik az is, hogy vissza szeretne adni abból valamit a szenvedélybetegnek, amit ő a felépülése elején kapott. Kassai és munkatársai (2015) felépülő segítőkkel készített interjú vizsgálat alapján elmondható, hogy az identitásmunka különösen fontos a segítővé válás folyamatában, azaz a felépülőidentitás mellett párhuzamosan, azt kiegészítve és erősítve alakulhat ki megfelelő módon a segítő identitása. A segítség során a kliens élettörténetét hallgatva a segítő újra átéli, és ezáltal újraserkeszti saját függőségről alkotott történetét, amely megerősíti a saját felépülését is.

White (2009) a tapasztalatszakértő-alapú szolgáltatások működését áttekintve állapította meg, hogy a tapasztalati szakértők a felépülés egyes lépéseinél hatékonyabbak lehetnek, mint a „professzionális” segítők, azonban ez nem feltétlenül igaz a felépülés teljes folyamatára. A felépülő segítők szerepmódként működhetnek a felépülők számára, így a „professzionális” segítők munkáját kiegészítve, velük együttműködve különösen eredményesek lehetnek a szenvedélybeteg-ellátásban (Reif et al., 2014), arról nem is beszélve,

hogy több olyan felépülő segítő is dolgozik ma a magyar addiktológiai segítő szakmában, aki felépülésből származó tapasztalata mellett professzionális segítséghez is szerzett megfelelő végzettséget (Kassai et al., 2015).

Ahhoz, hogy valaki jó segítő legyen, ismernie kell a saját motivációit, vagyis kell, hogy legyen megfelelő önismerete, és ebben folyamatosan fejlődjön. Emellett fontos a megalapozott szakmai tudás, elméletek, módszerek ismerete, azok flexibilis alkalmazása. Van tehát egy komplex alapkövetelmény, amelynek a jó konzultánsnak meg kell felelnie, de emellett – mivel a segítő a saját személyiségével dolgozik, habitusában lehetnek egyedi vonások. A szakmába kerülés legáltalánosabb útja tudatos döntés eredménye: pályaválasztás érettségi után; későbbi évelevekben történő irányváltás, mint a felépülés útján elindult függők esetében látjuk; vagy „véletlen”, ahogy ez a jelen tanulmányban bemutatott élettörténetben történik.

Módszer

Az autoetnográfia vagy más néven önetnográfia egy posztpozitivistá narratív kutatási szemléletű, innovatív és folyamatosan fejlődő módszer, amely nagy hatást gyakorol a kortárs kvalitatív kutatás területére (McLeod, 2011). A módszertanban megjelenik az antropológusok bennfentes leírásainak perspektívája, az élettörténet irodalmi megközelítése és az önéletrajz motívumai. Az autoetnográfia lehetővé teszi számunkra, hogy a tapasztalatot reflektívabb, tartalmasabb és „igazabb” oldaláról vizsgáljuk (Gannon, 2017). A kutatás során a kutató önmagát használja kutatási eszközként, Walter Goldschmidt ezt úgy fogalmazza meg, hogy az autoetnográfia az én köré összpontosul, és a célja, hogy egyedileg elemezze, és egyéni értelmezéseket tárjon fel a saját élettörténettel kapcsolatosan. Az egyén önmaga történetének vizsgálata közben a saját kultúrájával kapcsolatosan egy reflektív álláspontot képvisel. A módszer zsenialitása tulajdonképpen az antropológiából hozott elemekben áll, azaz abban, hogy a vizsgált személyt (önmagát) emberként látja, a viselkedését kontextusban látja, a mindennapi eseményekben értelmet és célt fedez fel (Goldschmidt, 1977; Reinhartz, 1992).

Számos hasonlóság említhető az autoetnográfia, az önéletrajz és a narratív kutatás között. Közös vonás, hogy mindhárom esetben a személyes történetek gazdag bemutatása történik meg, és a személyes jelentés feltárásán van a fókusz. Azonban fontos különbségek is felfedezhetők. Az önéletrajz a szerző személyes történeteiről szóló írás, de nem tekinthető kutatási módszernek (Creswell, 2013). A narratív vizsgálat olyan kutatási módszer, amely más emberek történeteit, a történetek konstruálásának módját, valamint a történetek jelentését és háttérét vizsgálja (Creswell, 2013; Trahar, 2009). Az autoetnográfia és a narratív vizsgálat lehetővé teszi az élettörténet elméleti elemzését (Creswell, 2013). Ezen belül az autoetnográfia pedig lehetővé teszi a kutató személyes tapasztalatainak vizsgálatát és elméleti elemzését az őt körülvevő társadalmi kérdések összefüggésében (Lam, 2018).

Autoetnográfiai kutatások gyakran vizsgálnak veszteséggel (Ellis, 2013), függőséggel (Wakeman, 2021), gyásszal (Patti, 2012), segítővé válással (Lam, 2018) kapcsolatos tapasztalatokat, tehát olyan élményeket, amelyek mély jelentőséggel bírnak az egyén számára, és az identitásáért is hatással lehetnek. Ellis (2013) veszteséget elemző autoetnográfiai írásában tér ki arra, hogy a módszer kifejezetten alkalmas olyan élmények bemutatására, amelyeknél jellemző a széttöredezethez, rendezetlenség. Az autoetnográfia módszere lehetővé teszi az emlékek epizodikus bemutatását, amely bizonyos mértékig egy egészként jeleníti meg a több darabból álló folyamatot.

Jelen autoetnográfia az első szerző személyes történetéből merít, és attól válik tudományos vizsgálattá, hogy az elemzéshez elméleti keretet használunk (Lam, 2018). Az ilyen jellegű elemzés egy kreatív, tudományos folyamat, amely egyben művészi vonásokat is mutat (Lemmer, 2016), és ez megmutatkozik az adatgyűjtésben és elemzésben (Ellis et al., 2011), valamint az eredmények kreatív bemutatásában (Chang, 2008; Lam, 2018). A vizsgálatunk célja a segítővé válás folyamatának feltárása volt, a kutatási kérdésünk: *Lehet-e „véletlenül” segítőnek lenni?* Az egyes életesemények reflexív bemutatásán keresztül szeretnénk szemléltetni az első szerző szakmai életútját, amely sok hasonlóságot mutat más, a segítő szakmában dolgozó emberekével is. Az eredmények bemutatása egyes szám első személyben történik (az első szerző autoetnográfiai elemzése alapján).

Eredmények

A tanulmány következő részében szeretném azokat a témákat, eseményeket kiemelni, amelyek az én segítővé válásomban meglátásom szerint hangsúlyosak voltak.

Kezdetek – a diszfunkcionális család

A család, amelybe beleszülettem, magán viselte az egyéni, családi és társadalmi pszichotraumák számtalan negatív hatását. Nagyszüleim a XX. század elején születtek, szüleim a második világháború alatt. Mindannyiukat meggyötörte az élet, számtalan nehézséggel kellett megküzdeniük, volt, amivel sikerült, s volt, amivel nem. Családom mindkét ágában jelen volt a szenvedélybetegség, ami sokat rontott az egyébként is nehéz helyzeten.

Mikor második gyerekként megszülettem, állítólag anyám azt mondta, hogy „végre nekem is lesz valakim”. Fájdalmas és a későbbi sorsom szempontjából nagyon egészségtelen delegáció volt ez úgy, hogy anyámnak egyébként voltak szülei, testvérei, rokonai, férje, gyereke és barátai. Úgy kétéves koromig anyám nagyon sokat volt kórházban, ezen időszakok alatt apai nagyanyám és apám gondoskodtak rólam és testvéremről. Hogy miben is voltam és ehhez hogyan alkalmazkodtam, ahhoz elég még egy mondat szintén anyámtól: „Nagyon jó kisbaba voltál, te akkor sem sírtál, ha éhes voltál.” – ezt a dicséretet gyerekként büszkén hallgattam, de ma már tudom, hogy mennyire nem volt ez rendben így, sajnos tipikusan „elveszett gyerek” voltam (Kelemen, 2001). Csendes voltam tehát és mosolygós, s ahogy megtanultam járni és beszélni, kis „bohóc” (Kelemen, 2001) lett belőlem, s egyre inkább ezzel a szereppel járultam hozzá a családi működésünk patológiás egyensúlyához. Már az első intézménybe kerülésem megmutatta, hogy valami baj van, mert újra bepisiltem, és van valami halvány emlékem arról, hogy a közeli nagyvárosba visz anyám pszichológushoz az „ideggyengeség” kezelése miatt.

Az általános iskolai éveket nagyon jól vittem, jól tanultam, és működésemet maximálisan áthatotta a figyelemért, dicséretért való folytonos küzdelem. Viszonylag kevés időt töltöttem otthon, s az iskolán kívül, amikor csak tehettem, az utcán játszottam a többi gyerekekkel. Otthon igyekeztem nem sok gondot okozni. Így például, amikor elestem a jégen és megrepedt a vállam, nem mertem szólani otthon, hisz egyébként is túl sok gondja volt a szüleimnek magukkal, egymással, az életüket minden téren átható hiányok és szűkösség miatt. Felső tagozatban aztán jöttek a vállalások: őrsvezető, úttörő tűzoltó, citerazenekar tagja, versenyek, iskolarádió szerkesztő, színjátszókör. A „hős” (Kelemen, 2001) szerep ezzel be is fejeződött, mert az önbizalomhiány erősebb volt a vágyaimnál. Színésznő szerettem volna lenni, ehhez képest nyolcadik után szakmunkásképzőbe mentem.

Kamasz éveimben már bőven dohányoztam, 14 évesen volt az első berúgásom, és ha ugyanekkor nem kezdek el táncolni is szülőfalum táncsoportjában, valószínűleg nem állok meg a lejtőn, és kiteljesedhet a „fekete bárány” (Kelemen, 2001) szerepem is. Mint látható, a szenvedélybeteg családban nevelkedő gyerekek által felvehető összes szerepet kipróbáltam, azok személyiségem formálói lettek.

Sokára érkezett el, hogy a segítő pályára kerüljek, de a szakmaválasztás diszfunkcionális indítékai már itt termékeny talajban csíráztak.

Iránytévesztés a hivatásválasztásban

Az eladói szakmát megszereztem ugyan, de feltett szándékom volt továbbtanulni, mert azt pontosan tudtam, hogy nem ott van a helyem. Hogy hol lenne egyébként, azt nem tudtam, és még sok évig vakon tapogatva haladtam előre, néha lendületet véve, aztán visszasüllyedve a homályba.

Hosszú volt tehát az út attól a vidám, mindig mosolygó, reményekkel teli kislánytól a tudatos segítőig. Ezalatt megéltem az önbizalomhiány, útkeresés, eltévedés, sodródás, veszteségek poklának sok-sok bugyrát, míg végre a helyemre kerültem.

Az érettségit levelezőn szereztem meg, miközben a helyi egyetemen dolgoztam különböző státuszokban. Mivel az első munkám, amelyben KISZ-munkatárs¹ voltam, 89-ben, a szocialista rendszerrel együtt megszűnt, kipróbálhattam még magam laboránsként és tanszéki adminisztrátorként. Akár itt is maradhattam volna nyugdíjas koromig, de mindig ott munkált bennem a továbbtanulás iránti vágy, így amikor akaratom ellenére tanszéki adminisztrátor státuszba kerültem, felgyorsult a döntési folyamat, és egy nagy levegőt véve jelentkeztem a Pécsi Tudományegyetem néprajz szakára. Azt a kezdetektől nem tudtam elképzelni, hogy kutató legyek, de mozdulni akartam, a választást pedig a néptáncos létem és egy táncos társam befolyásolta, aki már oda járt, és nagyon jókat mondott a tanszékről. Visszatekintve látom azt is, ha laboráns maradhatok – amit nagyon szerettem volna akkor –, nem biztos, hogy meg tudom tenni ezt a számomra nagyon nagy lépést.

Kudarok a magánéletben

Az első munkás évek alatt zajlott le az első házasságom, amely ugyan nem volt hosszú, de annál gyötrelmesebb. Alig húsz évesen mentem először férjhez, öntudatlanul ilyenformán próbálva meg a leválást szüleimről. Szendélybeteg család felnőtt gyermekeként egy szintén alkoholfüggő szülők felnőtt gyerekével összekapaszkodva, bizakodva, reménykedve eltöltöttünk együtt négy évet, de sebzettségeink, kötődési problémáink lehetetlenné tették, hogy megvalósítsuk, amire vágytunk: egy boldog, kiegyensúlyozott, elkötelezett és biztonságos kapcsolatban élni.

A válás melletti döntést sok vívódás után én hoztam meg akkor, mikor fájdalmasan azt láttam, hogy én ebben a kapcsolatban teljesen elvesztettem önmagam.

Fogalmam sem volt még arról, hogy milyen rosszul működő családban nevelkedtem, s hogy ennek személyiségfejlődésemre, identitásom alakulására milyen hatásai voltak. Ilyenformán lendületesen mentem tovább, s bár elsőre nem vettek fel az egyetemre, de már megállíthatatlan voltam, így felmondtam, Pécsre költöztem és munkanélküliként az egyetemi

¹ Kommunista Ifjúsági Szövetség, amelynek egyetemi irodájában adminisztratív, gazdasági és programszervező feladatokat töltöttem be.

órákat látogatva készültem a következő felvételire. Ekkor már második férjemmel kapcsolatban voltunk, aki szintén szenvedélybeteg család felnőtt gyermeke volt.

Átmeneti időszak – orientálódás

Otthonról a továbbtanulásra semmilyen indíttatást nem kaptam, így támogatást sem, de ennél mindig is nehezebb volt, hogy nemhogy örömet nem, inkább szomorúságot okozott főleg anyámnak, hogy mennyire messzire kerültem. Innentől még erősebben lett örökös társam hosszú évekre a büntudat és lelkiismeret-furdalás, hogy nem úgy élek, ahogy anyámat boldoggá tehetném. Apám meg anyámmal volt lojális, így a büntudatkeltés részéről is áramlott felém. Emiatt kapcsolatom a szüleimmel egyre merevebb és nehezebben viselhető lett. S ott volt ráadásul az egyébként is zsigerileg meglévő aggodalom értük, boldogulásukért, egészségükért, boldogságukért, ami egészen halálukig elkísért, s adott lelki munkát még azon túl is. Az elfeledett gyerekekért szervezett első konferencián mondtam el családbemutatómat (Békési, 2018), amelyet a destigmatizáció jegyében úgy állítottam össze, hogy arra tudatosan nem tértem ki, ki milyen függőséggel kínlódott. Azt szerettem volna megmutatni, hogy a függőség kialakulásának hátterében milyen egyéni, családi és társadalmi okok vannak, s hogy ennek a rendszerszintű problémának számomra nincsenek bűnbakjai, csak áldozatai.

Nővérem viszont biztatott és segített, ahogy csak tudott. A párom szüleivel mehettem ausztriai feketemunkára (szüreteltem, takarítottam), táncot is tanítottam, így meg tudtam élni.

Elindult hát az egyetemi életem – fél lábbal persze otthon, szüleimet látogatva minden hétvégén. A tánccsoportunk és a pénzkereset is az otthonhoz kötött. Így aztán míg mások jobban elmélyülhettek az egyetemi tanulmányokban, vagy készülhettek az akkor pár éve a diploma megszerzéséhez kötelező nyelvvizsgára, addig én ezekkel mindig elmaradásban voltam. Nem beszélve a rendszeres erdélyi terepmunkáról, amely mágnesként vonzott az első lagzin való részvételtől kezdve.

Ezután jó pár évig úgy tűnt, hogy jól alakul az életem, nagyon szerettem a pécsi létet, ahol azóta is tartó igaz barátságokat kötöttem. Azt ugyan még mindig nem tudtam volna megmondani, mi is akarok lenni, de ezen akkoriban szépen át tudtam libbenni, és élvezni a pillanatot. Csodának éltem meg, amit a tanulmányaim és a terepmunka hoztak: hogy a hagyományos kultúra a benne élőknek minden téren megadja, amire szükségük van, s hogy nem csak az anyagi világ dolgaiban voltunk önellátók, hanem a lelkiekben is. A tánc és ének jótékony hatását már sok éve magam is éreztem, de hogy mit jelent a „hallgatóság nélküli népköltészet” (Andrásfalvy, 1980), az csak ekkor kezdett kirajzolódni előttem.

Ittam Andrásfalvy professzorom szavait, sokat megtudtam a hagyományos életmódról és életrendről – amelyet nyomaiban még én is megéltem kis falumban nevelkedve, sokat lévén idős nagyanyámmal –, s azok a történelmi események és számadatok hús-vér emberi sorsokká váltak, amelyekről korábbi történelemtanulmányaim során hallottam. Mindez most, az egyénekekkel, párokkal, családokkal és csoportokkal végzett munkában kincset ér.

Kopp Máriaék *Magyar lelkiállapot* című könyvét is ekkoriban ismertem meg, és éreztem magamban a vágyat, hogy valami olyan hivatásom legyen, amely segít az embereknek egészségesebb lelkülettel élni.

Emlékszem, Nagy Ilona folklorisztikatanárunk szavai is belém ivódtak, mikor a népmesékről beszélt, és mondta, hogy a mesék a 19. századig felnőttekhez szóló műfaj voltak. Így, bár akkor még nem tudtam, mindez mire is lesz nekem jó, gyűjtöttem ezeket a kincseket tarisznyámba, pár évre behelyezkedve a saját kultúráját kutató etnográfus szerepébe.

Visszarendeződés

Ezen meghatározó élményekkel együtt egyetemi tanulmányaimat végigkísérte a szorongás, a belső bizonytalanság és az önbizalomhiány. Igazából végig hihetetlen volt számomra, hogy én képes vagyok egy egyetemet elvégezni, és mindig ott kísértett az aggodalom, hogy ez egyszer kiderül, és az milyen borzalmas bukás lesz. Azokban az években volt egy visszatérő álmom is, amelyben általában valami ingatag farakásra, vagy leszakadni készülő lépcsőre mentem fel, aztán rémültem ültem a tetején, mozdulni sem mertem, mert éreztem, hogy inog alattam és bármikor összedőlhet. Ezekből az álmokból mindig erős szorongásokkal ébredtem, és ez az érzés akár napokig is elkísért.

Az egyetemi tantárgyaimat ennek ellenére nagyon jó tanulmányi eredménnyel teljesítettem, két szigorlatot is letettem, de a számomra legnehezebbet halogattam, ahogy a nyelvvizsgára való felkészülést is.

Kezdett egyre égetőbbé válni, hogy végre kirajzolódjon, hogyan tovább az egyetemi tanulmányok után? De nem kezdett. Egyáltalán. Azt tudtam, hogy amit csinállok, az nagyon jó: sok-sok kicsit és nagyot tanítottam táncolni, így átadtam a tánc örömét és a közösség megtartó erejének élményét, továbbá sok száz órányi táncfilmfelvétellel gazdagítottam gyűjtő társaimmal együtt a néptánc filmarchívumot.² De bármit csináltam, nem éreztem, hogy igazán a helyemen lennék. Ekkor aztán megüresedett szülővárosomban a múzeumi néprajzos állás, amihez szolgálati lakás is járt, és fény gyúlt a fejemben, úgy éreztem, ezt szinte nekem találták ki. El sem tudtam volna képzelni, hogy az állást ne én kapjam meg. Még azt is kitaláltam gyorsan, hogy akkor a párommal immár 8 együtt eltöltött év után össze kellene házasodni, és így megkezdhetjük a sokéves egyetemistáskodás után a felnőtt életet. Hiába voltak jelek és józan hangok körülöttem, hogy talán nem ez a megfelelő út, én eltántoríthatatlan voltam. Sérült bokával is elvánszorogtam a felvételi interjúra, teljes elbizakodottsággal vártam az eredményt, és hidegzuhanyként ért a döntés, hogy az állást a másik pályázó kapta meg.

Ahelyett, hogy őszintén magamba néztem volna, hogyan legyen tovább, elragadott az esküvőszervezés lendülete, így akartam öntudatlanul bebiztosítani magam legalább a kapcsolatban – miközben az egyetemi tanulmányaim a vége előtt elakadtak, teljes alkalmatlanságérzésem miatt. Ezt elnyomtam magamban, halogattam a teendőim, de az esküvőt megtartottuk. A párom szüleivel egyre több napot mentem Ausztriába dolgozni, lakás-előtakarékosságba kezdtem, beadtam a pályázatot az ifjú házások otthonába. Azért írom mindezt egyes számban, mert ezek az én ötleteim és döntéseim voltak, s most már ismerve a kodependens működés jellemzőit és kialakulásának előzményeit (Komáromi, 2010), ezen a mérhetetlen kontrolligényen nem is csodálkozom.

Az ezután következő másfél év már teljes elakadás volt, nem mozdultam semerre, nem csináltam meg a szigorlatot, elszabotáltam a nyelvtanulást. Ekkor jött a következő mentőötlet, ha már összeházasodtunk, s ha már berendezkedtünk volt férjem szüleinél, jöhetne a gyerek. Eltelt egy év is a hiábavaló próbálkozással, s mire oda jutottam volna, hogy a gyermektelenség okainak utánajárjunk, házasságunk is megromlott. Megint csak ott volt két sérült ember, egészségtelen szimbiózisban összekapaszkodva, kétségbeesve, testi tünetekkel kínlódva, álmatlansággal, étvágytalansággal küszködve. A volt férjem kezdett el pszichológushoz járni, s ennek nyomán végül a válás felé haladtunk. Ezt a döntést most nem én, hanem ő hozta meg, amiért én mindig hálás leszek neki.

² A MTA ZTI Néptánc Osztályának archívuma mellett a Hagyományok Háza honlapján már meg is tekinthetők ezek a filmek.

Velem ebben a házasságomban is pontosan ugyanaz történt, mint az elsőben: teljesen elvesztettem önmagam, fogalmam sem volt arról, hogy ki vagyok, mit szeretnék, mire volnék igazán alkalmas. Tíz évvel az első válásom után szinte ugyanott voltam. Mérhetetlenül nagyot csalódtam magamban.

Fordulópont és megérkezés

A válás utáni homályban óriási volt a kétségbeesésem, hogy akkor hogyan tovább? Az életem minden szelete volt férjemhez kötött, és bár voltak különböző forgatókönyveim a jövőt illetően, végül a totális újrakezdést választottam. Tulajdonképpen egy hátizsákkal visszaköltöztem Pécsre, ahol a legjobb barátnőimnél éppen megüresedett egy hely az albérletben. Fogalmam sem volt, merre tovább. Azt tudtam, hogy meghalni nem akarok, inni sem kezdek el, a dohányzásra sem szokom vissza, és az egyetemet kellene először is befejeznie, no meg munkát találni. Ezért másfél év után bekullogtam a tanszékre, ahol a folyosó ajtaján egy A/3-as hirdetményt találtam: „Rehabilitációs otthon segítőköt keres” felirattal. Arról persze fogalmam sem volt, hogy mióta nem jártam ott, a Szociális Munka Tanszék beköltözött a Néprajz-folyosó végére. Ha tudtam volna, figyelmen kívül hagyom a hirdetést, hiszen szociális munkásoknak szólt. De nem tudtam, így nagyon megörültem annak, hogy pont a Néprajz Tanszéken találtam álláshirdetést. Némi tájékozódás, de nem túl sok gondolkodás után felhívtam a megadott telefonszámot. Lehetőséget kaptam egy interjúra, mondván, lehet egy ember a stábban, akinek nincs szakirányú végzettsége, mert a szakmai tudás később is megszerezhető, de ami legalább ilyen fontos, hogy emberileg kell alkalmasnak lenni erre a hivatásra. Arra nem emlékszem, hogy az önismeret fontosságáról esett-e szó – ha úgy is volt, nem maradt meg bennem.

Ez a munkalehetőség már a hirdetés elolvasásától kezdve megragadott és nem engedett, vonzott, mint a mágnes, de ezt az érzést akkor még nem tudtam megmagyarázni. Következett két hónap, amíg – ahogy a többi jelentkező is – kijártam a házba, minden segítővel végigvinni egy-egy műszakot. Így néztek meg engem, hogy miképpen tudok működni ebben a közegben, és én is így tudtam tapasztalatot szerezni a döntéshez, hogy valóban akarom-e ezt a munkát. Hogy akartam-e? Hát, amikor legelső alkalommal beléptem a házba, az az egészen elképesztően erős érzésem volt, hogy megérkeztem. Addig ilyet még soha nem éreztem! Onnantól mindent megtettem, amit csak lehetett, hogy ott dolgozhassak: töltöttem időt más rehabokon, félutas házban, az ajánlott irodalmakat elolvastam a szenvedélybetegségről. Hát hogyan akartam volna én – aki szintén egy nagy törés után kezdtem teljesen újra mindent az életemben – olyan munkát végezni, amelynek keretében ugyanebben segíthetek másokat, igaz, épp csak egy lépéssel előttük járva, de ez a munka engem is megtartott és megerősített. Én is terápiában voltam tulajdonképpen, csak segítőként.

A „véletlen” nem is olyan „véletlen”

Mivel úgy látták, hogy a személyiségem alapvetően alkalmas a segítő hivatásra, s hogy a terápia minden szintjén otthonosan mozogtam, óriási öröömre én kaptam meg az állást. Úgy éreztem, hogy egész addigi életem erre a hivatásra készített fel, hiszen ösztönösen jól működtem a csoportmunkában, a segítő beszélgetésekben, falusi gyerek lévén a kerti munkában. Takarítónői múltam a takarítás ellenőrzésben bizonyult jó tapasztalatnak. Krízishelyzetekben is jól helyt álltam, bátorságért nem kellett a szomszédba mennem korábban sem.

Lássuk hát, mi az, ami tényleg megvolt bennem a kezdetektől és mi az, ami nem, s ami miatt ezt a munkát 2,5 év múlva elvesztettem, s így, ha lehet, még mélyebb válságba kerülve, mint a második válásom után. Most már tudtam, milyen igazán a helyemen lenni és azt csinálni, amit szeretek, amihez tehetségem van, és másoknak is használok vele.

Megvolt tehát bennem a kíváncsiság, a természetes érdeklődés mások iránt, az odafigyelés képessége, a beszédképesség, empátia és megértés, a meghittség elviselése és a nevetés képessége. Ami részlegesen megvolt és időközben tovább tudtam fejleszteni, az az emocionális érzék, az introspekció, az öntagadás képessége, a hatalommal való harmonikus viszony.

Ami pedig hiányzott, bár az önreflexióra mindig is hajlamos voltam, az a mélyebb önismeret. Ha ez lett volna, akkor sokkal óvatosabb lettem volna afeletti örömeimben és elégedettségemben, hogy milyen otthonosan mozgok ebben a világban. Hát persze, hogy ismerős volt, hiszen jómagam is szenvedélybeteg családból származom. Addig ugyan eljutottam, hogy mindez valószínűleg hatott a személyiségfejlődésemmre, identitásom alakulására, de arra még vakfoltom volt egy ideig, hogy hogyan; s hogy az általam fel nem ismert és így kezeletlen társfüggőségem egy ketyegő bomba volt szenvedélybeteg férfiak között dolgozva.

Most már pontosan tudom, hogy a segítő hivatást választóknak milyen diszfunkcionális indítékai lehetnek, és igazából nem is számít már, hogy nem tudatosan választottam a szakmát. Jelen volt az emocionális probléma, hisz még megoldatlan személyes traumákat cipeltem. Helyettesítő helyzetmegoldásnak is tökéletes volt számomra a munka, mert így másokon keresztül éltem az életem, ami azt jelentette, hogy munkaidőn kívül is csak a klienseim állapota járt a fejemben, szinte csak a munkáról tudtam beszélni. Magányos és elszigetelt szerencsére nem voltam, de hatalomvágy sajnos működött bennem, mert a saját életemben féltem bizonyos dolgokat meglépni, megtenni, így mások irányítására fókuszálhattam saját magam helyett. A szeretetvágy is erősen motivált, egyrészt a személyem felé áradó elfogadás és szeretet a kliensek részéről, másrészt annak hite, hogy minden probléma megoldható a szeretet kifejezése révén. S végül a helyettesítő lázadás is ott munkált bennem, mert bizony még évekig megoldatlan haragot cipeltem szüleimmel kapcsolatban. Ezt a haragot a hibákat elkövető, kihívó viselkedésű kliensekre lehetett irányítani.

A hatékony konzultáns személyes jellemzőit tekintve, laikusként indulva a pályán, az intellektuális kompetenciám még erősen fejlesztésre szorult, energiám viszont volt bőven. A módszertanhoz kötődő flexibilitás képessége megvolt bennem, mert a kezdetektől úgy tekintettem minden kliensre, mint egyedi emberre. Tudtam, amit teszek, azt hozzá, az ő igényeihez kell igazítanom. Természetesen a ház alapszabályainak betartásával, a szenvedélybetegség betegségtermészetének szem előtt tartásával, illetve a rendszerszemléletű megközelítéssel. Elég jól ment szintén ösztönösen a támogatás, valamint a remény és az erő felkeltése, de még hajlamos voltam megmentésbe csúszni és fél éjszakákat nem aludni az aggodalomtól egy-egy kliens döntése miatt. A szükséges jóindulat birtokában voltam, de a már említett önismeretben voltak még vakfoltjaim.

Nem tudtam tehát, hogy én magam mennyire sebezhető vagyok, egy szenvedélybeteg család felnőtt gyerekeként.

Újabb visszalépés

A szakmába kerülésem után hiába mondták nekem különböző beszélgetésekben, hogy társfüggő vagyok, és menjek csoportba. Én nem tartottam általam kezelhetetlennek az állapotom, tele voltam örömmel és lelkesedéssel, elégedettséggel, no meg elbizakodottsággal. Így, bár egyszer-kétszer elmentem ACA-csoportba, úgy ítélt meg, hogy nálam sokkal rosszabb állapotban lévő emberek járnak oda, és nem találtam ott a helyem. Erős volt bennem még a háritás, így hiába tudtam a *Szenyves-lista* (ACA, 2005) szinte minden pontjával azonosulni úgy, hogy a hányinger kerülgetett, a rossz érzéseket elnyomtam magamban, és boldogan élveztem a hivatásom. Rengeteget köszönhetek annak az időszaknak, ami addigi életem legcsodálatosabb része volt. Úgy éreztem, hogy végre nekem is van helyem a világban, érzelmi biztonságot adó barátok vettek körül, el tudtam tartani magam, a hitem visszatért és megerősödött.

Közben tanultam a kollégáktól, olvastam a szakirodalmat, a néprajz szakon szigorlatoztam és írtam a szakdolgozatom. Hét év terepmunkájának eredményeként felfedeztem egy új folklórműfajt, a kiáltott rigmusokat, s ezek funkcionális vizsgálatának eredményét írtam meg szakdolgozatomban. Ez később megjelent egy tanulmánykötetben (Békési & Varga, 2006).

Egy idő után aztán elkezdtem hiányként érezni, hogy nincs társam. Kellő önismeret híján borítékolható volt, hogy párválasztásom ismét diszfunkcionális lesz, s így – bár tudtam, hogy rossz úton járok – egy félutas házban lévő kliensemvel volt egy rövid, titkos kapcsolat. Mikor ez megtörtént, onnantól igazából vártam, hogy mikor lesz meg ennek a következménye. Ez később meg is érkezett, mikor újra vonzalmat éreztem egy kliens iránt, és ennek nyomán elvesztettem munkámat.

Ismét talajvesztett állapotba kerültem, végtelenül szenvedtem a veszteség gyászától, és végtelenül szégyelltem magam. Ekkor visszamentem az ACA-csoportba, és elindult az őszinte önismereti munkám. Megélhetési gondokkal küzdve, rosszabbnál rosszabb munkákat elvállalva egy év múlva jutottam el oda, hogy így nem lehet élni. Hibáztam, de nem büntethetem magam ezért örökké. Hónapokon keresztül minden napomat az egyik ACÁ-s olvasmány, a *Házi Feladat* olvasásával kezdtem; úgy kellett ezek a mondatok a lelkemnek, mint egy falat kenyér, például, hogy: „Tetteim lehetnek jók vagy rosszak, de ez még nem tesz engem jóvá vagy rosszá” (ACA, n.d.). Így araszolva kifelé a gödörből, arra az elhatározásra jutottam, hogy ha lehet, visszatérek a szakmába, mert nekem ott a helyem.

Újrakezdés – elmozdulás az egészségesebb szakmai identitás felé

Úgy éreztem, hogy nagy hibát követtem el, de ez nem jelentheti azt, hogy soha többé nincs esélyem segítőként dolgozni. Vettem hát egy nagy levegőt, és megkerestem telefonon egy közeli kórház rehabilitációs osztályának vezetőjét, elmondtam röviden, ki vagyok, s hogy munkát keresek. Ugyan munka rögtön nem lett, csak később, de egy nagyon motiváló személyes beszélgetés igen, amelyben fontos segítségeket kaptam ettől a szakembertől, amiért mindig hálás leszek neki. Megerősített abban, hogy alkalmas lehetek erre a szakmára, ha megfelelő szaktudásra teszek szert, és önismereti munkába kezdek. Ekkor kerültem az addiktológiai konzultáns képzésre, és ezzel együtt immár egy jó szakmai vonalra is.

Szüleim halála – a veszteségfeldolgozás hozadéka

Időközben meghalt anyám, aki – miután másodszor is elváltam és messzire költöztem – még inkább depresszióba csúszott. Szinte egész életemben megpróbáltam megmenteni és boldoggá tenni, de már jócskán felnőttként láttam be, hogy ez nekem nem fog menni, mert nem az hiányzik a történetből, amit én adni tudok. A második válásom után minden energiámra szükségem volt ahhoz, hogy új életet tudjak kezdeni. Így elengedtem az ő kezét, s pár év alatt kivonult az életből. Önismereti munkámnak köszönhető, hogy biztosan tudtam, nem én vagyok ennek az oka, nem én vagyok ezért a felelős.

Két évvel anyám után apám is meghalt. Utolsó éve nagy ajándék volt, mert akkor adatott meg közelebb kerülni egymáshoz, jobban megismerni egymást. Jó volt látni, hogy a mély gyász után mégis az életet választotta, s ahogy nem az én hibám, hogy anyám kivonult a világból, az sem az én érdemem, hogy apám felfelé indult el. Nem volt könnyű elgyászolni őket, mert – mint sok embernek, akinek szenvedélybeteg szülei vannak – bármennyire nehéz ezt kimondani, de haláluk után könnyebb lett az életem. A gyászban ott volt az örökre elvesztett gyerekkor, a hiányok, amelyekkel a felnőttkorba érkeztem, de ott volt nehéz életük fájdalma, sajnálata, valamint annak bánata, hogy már soha esély sem lesz a változásra. A jó hír viszont, hogy mindezekkel együtt végig lehet menni a gyászfolyamaton, és saját traumatikus élményeink feldolgozása hatékonyabbá is tehet minket, segítőket, mert nem csupán a könnyvekből, hanem saját tapasztalataink alapján is tudjuk, mi a módja a megküzdésnek (B. Erdős et al., 2020).

Új szakasz a szakmai identitásom továbbfejlődésében

Tizennégy éve Budapestre költöztem, s az azóta eltelt időben nagyszerű helyeken dolgozhattam, dolgozhatok, képzéseket végeztem el, és tanítani is kezdtem. Ehhez kellett a felszabaduló energia is, amikor a nyelvvizsga-kötelezettség sokéves halogatása utáni sikeres vizsga nyomán végre megkaphattam etnográfus diplomám 15 évvel az egyetem elkezdése után. Ekkor mehettem csak államvizsgázni az időközben elvégzett addiktológiai konzultáns képzésen.

Innentől már csak dúsul és gyarapszik szakmai életutam, látszik, hogy minden mindennel összefügg, mindennek, ami velem történt és engem ért, megvan az értelme szakmai identitásom alakulásában.

Az etnográfus szemléletmód szerepe a szakmai identitás alakulásában

Az etnográfus tudás és szemléletmód szerepe már a szakmába kerülés első percétől nyilvánvaló volt számomra, amikor azt a hihetetlen sivárságot láttam a rehabon kikötött emberek élettörténeteiben. Emellett feladatként kaptam, hogy a rehab – amely még csak pár hónapja működött, így nagy hagyományai nem voltak – ünnepeit (születésnapok, terápiát záró rítus) illetően adjak ötleteket. Aztán a következő terápiás programban is kaptam néprajzos feladatot, amikor a rehabilitációs folyamat záró szakaszában lévők számára kellett kidolgoznom az „ünnep csoportok” tematikáját, figyelve arra, hogy a józan identitást építő emberek eztán hogyan üljék meg az egyébként alkohollal átítatott ünnepeket, illetve hogyan adjanak régi/új értelmet, tartalmat ezeknek az alkalmaknak.

A konzultáns szakdolgozatom írása közben aztán két nagy téma rajzolódott ki számomra: az egyik, hogy milyen jelentősége van a feldolgozatlan veszteségeknek a függőségek kialakulásában, és hogy a fiatalkori problémás szerhasználat szempontjából

mekkora rizikófaktor a beavatáshiányos társadalom. Ennek nyomán végeztem el a gyászkiérő képzést, hogy a szükségletekhez igazítva bővítssem szaktudásom, és nem sokat váratott magára a családterápiás képzés sem, hiszen a kezdetektől a rendszerszemléletben nevelődtem, és mélységesen hiszem, hogy a függőség a családi rendszer hibás működésének tünete, így leghatékonyabban annak keretei közt kezelhető.

Haladás a teljesebb szakmaiság felé

Az, hogy saját hibámból vesztettem el életem legnagyobb teljességet adó munkáját, arra ösztökélt, hogy nagyon komolyan vegyem a szakmaiságot és az önismeret fontosságát. Azt vallom, hogy a hatékony konzultánsnak rendelkeznie kell megfelelő szakmai tudással, elméletek és módszerek ismeretével, gyakorlattal, folyamatosan mélyülő önismerettel.

A megsebzett gyógyító jó gyógyító lehet, s ahogy a néhai Rátai Csaba családterapeuta számomra nagyon felszabadítóan fogalmazott: „Nem baj, ha azért jöttünk a segítő szakmába, hogy gyógyuljunk, de akkor gyógyuljunk!” – utalva ezzel a szakmaválasztás öntudatlan és diszfunkcionális motivációira (Rátai, n.d., cit. Frankó, 2019).

A magán- és a szakmai személyiségem fejlődése tehát folyamatosan fej fej mellett halad, hat egyik a másikra. A szakmai tudás segített megérteni a saját családom működését, az egyéni terápia segített feldolgozni hiányaim és veszteségeim, az önismereti munkám pedig segített jobb, megbízhatóbb és hatékonyabb szakemberré válnom. Az ezen az úton szerzett tudásom és tapasztalatom aztán megérett rá, hogy mindezt továbbadjam, ezért nagy megtiszteltetés, felelősség, öröm és elhivatottság számomra, hogy oktathatok az addiktológiai konzultáns képzésen: a Családi konzultáció tantárgyat. Ezekre az évekre tehető még egy fontos kitérőm a gyermekek gyászának segítése témában, ami amellet, hogy elindítottuk az első, félárva gyermekeknek szervezett gyászfeldolgozó csoportokat, csak még jobban megerősítette meggyőződésemet, hogy a feldolgozatlan veszteségeknek komoly szerepe van a függőség kialakulásának hátterében. Így ezt a témát is – mint fontos prevenciós tudást – bevehettem a gyászcsoportvezető-képzés tematikájába, szakmai workshopok anyagába. Íródtak tanulmányok (Békési, 2019; Albertné Bereczky & Békési, 2020), készült webinárium (Békési, 2021), így kapcsolódott össze itt is az etnográfus és addiktológiai tudás. Egy gyermekek gyászát segítő komplex kiadványba beleírtam minden tudásom a témával kapcsolatban (Békési, 2020). Szintén ez idő tájt sikerült elindítani – hazánkban először – a szenvedélybeteg családok kamasz gyerekeit segítő csoportot a Kék Pont Alapítványnál.³

Ennek az időszaknak páratlan hozadéka a saját gyerekkorom, az akkori hiányok, valamint a saját gyermektelenségem elgyászolása is, hiszen a segítő szakember is ember, aki átél hasonló tapasztalatokat, mint kliensei, és hinnie kell az emberi változás lehetőségében. Ehhez elengedhetetlen a saját életútján gyűjtött tapasztalata saját megküzdési képességeiről, és azok pozitív eredményeiről. Két Terézanyu pályázatra is írtam (Békési, 2015), és másodszorra Hősnő Díjat kaptam (Békési, 2017).

Továbbá, az is elengedhetetlen, hogy a segítő személyiségében rugalmas maradjon, hajlandó és képes legyen a változásra, fejlődésre.

A családterápiás képzésnek és a saját családom történetét, az engem ott ért hatásokat feldolgozó munkámnak óriási a hozadéka. Így már sokkal jobban értem magam, pontosabban kirajzolódhatott, mivel van még dolgom, és az is, mi mindent profitáltam a hiányok és

³ Ezt a munkát azóta a Magyar Máltai Szeretetszolgálat El-fogadó Pszichoszociális Szolgálat viszi tovább és virágoztatja fel egyre jobban.

nehézségek ellenére. Hogy csak egyet emeljek ki mint a veszteségek ajándékát: a rosszul működő családban való nevelkedésnek köszönhetem a másokra, illetve egyszerre több emberre való figyelés képességét.

A budapesti évek tehát rengeteg új szakmai kapcsolatot, lehetőséget és kiteljesedést hoztak. Ezen az úton haladva évekig vezettem csoportokat gyászolóknak, szenvedélybetegek hozzátartozóinak, és elkezdtem párokkal és családokkal dolgozni, közben folyamatosan képződve és figyelmet fordítva a kiégés megelőzésére is. Alkalmassá váltam egészségesebb párkapcsolatra, az elköteleződésre, és mondhatom, hogy egyre tartalmasabb és teljesebb az életem. Volt rádióműsorom (Békési, 2016), rendszeresen tartok előadásokat konferenciákon és laikus közönség számára is, vállalom interjúkat, írok tanulmányokat, és két tudományág határterületén tevékenykedve elkötelezett vagyok a különböző diszciplínák közti párbeszéd és együttműködés elősegítése iránt. Meggyőződésem, hogy csak így tudunk megfelelően reagálni a segítő munka kihívásaira, gondolva itt az egyéni életutak és problémák összetettségére és sokszínűségére.

Kiteljesedés – hitelesség

Ahogy a bennem lévő „megsebzett gyógyító” egyre jobban gyógyult, nagy öröm ért, mikor bekerültem Boldizsár Ildikó meseterapeuta képzésére, ugyanis azt éreztem, hogy az évek során kialakult és megerősödött szakmai identitásomból valami hiányzik. Ez pedig az az ösztönösen működő segítő vénám, amelyet erősen kontroll alatt tartottam korábban elkövetett hibám miatt. Egyre inkább bíztam magamban, hogy lehet tudatosan és jól használni a szakmára eredendően alkalmassá tevő egyik képességem, miszerint jól ráérezek a másik emberben zajló lelki folyamatokra. Így óriási ajándék számomra a mesékkel való munka, ami szintén a hagyományos kultúrához kapcsolja a felépülésbe kezdő embereket segítő tevékenységemet. Ahhoz, hogy egy segítséget kérő egyéni mintázatához, aktuális élethelyzetéhez megtaláljam a megfelelő mesét, ahhoz az kell, hogy én magam is folyamatosan kapcsolatban legyek a mesékkel, s akkor az intuícióm is segít a megfelelő mese kiválasztásában. Természetesen ez a képzés is az önismereti munkával kezdődik, s ha valaki egyszer megtapasztalja a mesék gyógyító hatását és hasznát az önismereti munkában, szívesen dolgozik magán újra és újra.

Saját szakmai identitásom alakulását bemutató reflexióm végéhez közeledve arról számolhatok be, hogy a mesékkel (is) végzett önismereti munkának köszönhetően igazából az elmúlt évre tehető, hogy a több évtizede magammal hurcolt gyenge önbizalmat és önbecsülést végre határozottan felváltotta az önmagamban való hit, bizalom és elfogadás – tehát a kiteljesedés minden téren. Elérkezett immár mélyen, az érzésben az átfordulás, hogy nem a tizenöt éve halott anyukámmal, hanem magammal vagyok lojális. Szabad nekem elégedettnék és boldognak lenni annak ellenére, hogy ő nem tudott.

Gyermektelenül is termékeny az életem, s a jövőbe való belépés élményét is megélhetem, hisz vannak halálomon túlmutató céljaim és tevékenységeim hivatásom által.

Szakmai identitásom erősen gyökerezik tehát az etnográfus tudásban és szemléletmódban, amely az addiktológiai, a gyászfeldolgozás, a család- valamint meseterápiás tudással kiegészülve, ötvözve tesz engem azzá, aki vagyok, mind magánemberként, mind pedig segítő szakemberként. S nem utolsósorban rengeteget tanultam azoktól az emberektől, akikkel munkám során kapcsolatba kerültem, legyen az táncitanítás, néprajzi gyűjtés vagy a segítő hivatás.

Amikor megkérdezik, hogy nem túl nehéz-e gyászolókkal és szenvedélybeteg családok tagjaival dolgozni, akkor azt tudom mondani, hogy ha nehéz is, mégis inkább felemelő, mert a felépüléshez szükséges örök értékek mentén haladunk, ami rám is jótékony hatással van. S hogy számomra mik ezek? A legfontosabbak a közösség, a hit, az érzések kifejezésének képessége, egy nálunk nagyobb erővel való kiegyensúlyozott és felnőtt kapcsolat, önismeret, elfogadás, alázat, ráhagyatkozás, szeretet.

Összefoglalás, kitekintés

Ha az itt írottak fényében áttekintjük az első szerző élettörténetét, és feltesszük újra a kérdést, hogy „Lehet-e véletlenül segítőnek lenni?“, akkor a válasz egyértelműen az, hogy nem. Bár megsebzett emberként akkor is a segítő pálya felé haladt, amikor még nem tudta, hogy ott köt ki, és nagyon is jól érezte az első helyén, hogy az addigi élete erre készítette fel, de ehhez az otthonosságérzéshez az is hozzájárult, hogy a hivatás gyógyító hatással volt rá is. Továbbá megtapasztalta, hogy a kliensekkel végzett munka kapcsán folyamatosan lehetősége van a saját útján elért eredmények újraszerkesztésére és megerősítésére. A sebek gyógyulásához viszont szükség volt önismereti és egyéni terápiás munkára, valamint szakmai tudásra.

Szakmai személyiségének, identitásának alakulásában tehát mindennek jelentősége volt. Egy rosszul működő családban nevelkedve megvoltak benne a funkcionális és diszfunkcionális, de még tudattalan indítékok. Ahogy gyerekként büszke volt arra, milyen jó kisbaba volt, úgy laikus segítőként is az a hiedelem munkált benne, hogy a szakmába kerülés egy nála nagyobb erő segítségével történt, ilyenformán bizonyítva látta alkalmasságát, és nem tartotta elég fontosnak az önismereti munkát. S ahogy a megtéréstörténetekben a hit felé fordulást hozó, sorsfordító életesemények hatása is elhalványul idővel, és szükséges a hit hosszú távon való megtartásához, elmélyítéséhez a tudatos munka is, úgy a „véletlenül került a segítő szakmába” gondolata sem tudott kellően szakmai identitást formáló lenni. Nem tudott olyan szakmai és személyes identitást adni, amire hosszú távon lehet építeni, ami folyamatosan fejlesztve, alakítva tud csak biztonságot nyújtani mind a maga, mind pedig a kliensek számára. A „véletlenség” persze kétségkívül nagyon imponált annak az énjének, aki szeretet kilógni a sorból, aki szereti magára vonni a figyelmet. A transzgenerációs cirkusz színpadán megszokott egy rossz szereposztást, s a családi működésükre jellemző titkolózás és tagadás még sokáig ott lüktetett az életében. Ezt kellett megtörni a cirkusból való kilépéshez, szembesülve végre a valósággal, és kapcsolatba kerülni érzéseivel. Az első segítői munka elvesztésének fájdalma ébresztette rá, hogy a felépülés folyamatos fenntartást igényel, hogy nincs tökéletes absztinencia, s hogy a felépülésben nem a fájdalom és szenvedés lezárása történik, hanem azok átalakítása, feldolgozása egy olyan egységélménnyé, amely elősegíti az egyén fejlődését és gyógyító képességének kialakulását.

Ezért van nagy jelentősége az autoetnográfia módszerének. Ennek segítségével úgy vizsgálhatta önmagát emberként, hogy saját viselkedését kontextusban látta, és a különböző életeseményekben értelmet és célt fedezhetett fel. A módszer lehetővé teszi személyes tapasztalatok vizsgálatát és elméleti elemzését az őt körülvevő társadalmi kérdések összefüggésében. A módszer további nagy ajándéka, hogy alkalmas olyan élmények bemutatására, amelyeknél jellemző a széttöredezettség és rendezetlenség, s a tanulmány megírása során a szerző nagyot lépett afelé, hogy egészben, egységben és sokkal tisztábban lássa saját történetét. Ezzel tovább kopott és gyengült benne az őt évtizedek óta hűségesen kísérő szegény érzése.

Élete során tehát mindig működött benne az emberek életét jobbító szándék és annak a vágya, hogy minél jobban megértse, a jelenlegi társadalom miért olyan sebzett és sérült lelkileg. Ez a motiváció először „véletlenül” hozta útjába a megfelelő gyógyító lehetőségeket, kapcsolatokat, később pedig már tudatosan választotta, építkezett és kapcsolta össze a részeket egésszé. A nagy hullámzásoknak vége, sokkal kiszámíthatóbb és kiegyensúlyozottabb az élete. Továbbra is a lényé része, hogy szereti a kihívásokat, az izgalmakat, az újdonságot, de már nem problémák generálásában éli meg, és nem öntudatlan ismétlési kényszer hajtja, hanem ezek tudatos döntések és választások eredményeként részei az életének. Emellett a megállás, elcsendesedés, befelé fordulás, önmagával törődés is egyre jobban megy.

Az egyetemi rémálmok korszaka már a múlté, hiszen egy biztos szakmai identitás talapzatán állva végzi hivatását a felépülés – hite szerint – élethosszig tartó útján.

Jó szívvel ajánljuk az írást minden jelenlegi és leendő segítőnek, s reméljük, hogy megerősítettük vele a felismerés szükségességét, hogy a „megsebzett gyógyító” csak akkor tud jó segítő lenni, ha rendelkezik kellő önismerettel. Nagyon fontosnak tartanánk, hogy bármilyen, a segítő szakmában képzést végző intézmény tegye kötelezővé, és ha lehet, biztosítsa is az önismeretmunka-lehetőséget. Végzettséget igazoló okiratot e nélkül ne adjon ki, így járuljon hozzá, hogy a segítőik és klienseik is biztonságban legyenek. S a segíteni vágyó, de még laikus sajátélményű emberek is csak kellő tapasztalattal és tudással kerülhessenek a segítő pályára.

Irodalom

- ACA – Alkoholisták és rendellenesen működő családok felnőtt gyermekei. (2005). *Szennyes-lista*. ACA. <https://www.aca.hu/irodalom/szennyes-lista>
- ACA – Alkoholisták és rendellenesen működő családok felnőtt gyermekei. (n.d.). *Házi feladat*. ACA. <https://www.aca.hu/k%C3%A9rd%C3%A9sek-%C3%A9s-v%C3%A1laszok/egy%C3%A9b-irodalom/h%C3%A1zi-feladat>
- Albertné Bereczky, É., & Békési, T. (2020). Finn magból kelt Reményvirág – Gyászfeldolgozó csoportok Magyarországon egyik szülőjüket elveszített gyermekek és családjaik számára, finn minta alapján. *Kharón Thanatológiai Szemle*, 24(1), 47–61.
- Andrásfalvy, B. (1982). *A hallgatóság nélküli népköltészet*. In I. Kriza (Ed.), *Kriza János és a kortársi eszméáramlatok: Tudománytörténeti tanulmányok a 19. századi folklorisztikáról* (pp. 255–261). Akadémiai Kiadó.
- B. Erdős, M., Vass, B. Á., & Jávor, R. (2021). Szociális munkások szakmai identitásának vizsgálata az identitás struktúra analízise módszerével. *Esély – Társadalom- és Szociálpolitikai Folyóirat*, 31(4), 54–80.
- Barr, A. (2006, November 9). *An investigation into the extent to which psychological wounds inspire counselors and psychotherapists to become wounded healers, the significance of these wounds on their career choice, the causes of these wounds and the overall significance of demographic factors* [Conference presentation]. COSCA Research Dialogue. Stirling, Scotland.
- Békési, T. (2015, Július 7). *Gyermektelenül – teljesen*. Terézanyu.hu. <https://terezanyu.hu/igy-irtok-ti/bekesi-timea-gyermektelenul-teljesen/>
- Békési, T. (2016, Október 21). *A felépülés útjai* [Rádióműsor]. Rádió Bézs. <https://www.radiobezs.hu/a-felepules-utjai-bekesi-timea/>
- Békési, T. (2017, Május 4). *Drága gyermekem!* Terézanyu.hu. https://terezanyu.hu/projektek/terezanyu-palyazat/terezanyu_palyazat_2017/mersz-e_bator_lenni/bekesi-timea-draga-gyermekem/
- Békési, T. (2018, Október 10). *Függő szülő – függő gyerek? Józan szülő – józan gyerek?* [Konferenciaelőadás]. Konferencia az Elfeledett Gyermekekért, Budapest. <https://www.youtube.com/watch?v=fZKfQh6jqT8>

- Békési, T., (2019). Függőségek és veszteségek – A hagyományos kultúra hiánya a szenvedélybetegségek háttérében, különös tekintettel a feldolgozatlan veszteségekre. *Kharón Thanatológiai Szemle*, 23(4), 1–11.
- Békési, T. (2020). *Gyermekek gyásza*. Abracadabra World.
- Békési, T. (2021, Február 18). *Veszteségek és függőségek* [Webinárium]. Napfogyatkozás Egyesület. <https://gyaszportal.hu/2021/02/18/webinarium-3-resz/>
- Békési, T., & Kassai, Sz. (2022). *Újraépített életek - Történetek szenvedélybeteg szülők felnőtt gyermekeiről*. HVG Könyvek.
- Békési, T., & Varga, S. (2006). *Táncszók használata egy mezőváros faluban*. In A. Ekler, É. Mikos, & G. Vargyas (Eds.), *Teremtés – Szövegfolklorisztikai tanulmányi Nagy Ilona tiszteletére* (pp. 291–310). L'Harmattan Kiadó.
- Bryce, I., Pye, D., Beccaria, G., McIlveen, P., & Du Preez, J. (2023). A systematic literature review of the career choice of helping professionals who have experienced cumulative harm as a result of adverse childhood experiences. *Trauma, Violence, & Abuse*, 24(1), 72–85. <https://doi.org/10.1177/15248380211016016>
- Chang, H. (2008). *Autoethnography as method*. Routledge.
- Conti-O' Hare, M. (2002). *The nurse as wounded healer: From trauma to transcendence*. Jones and Bartlett Learning.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd. ed.). Sage.
- Doukas, N., & Cullen, J. (2010). Recovered addicts working in the addiction field: Pitfalls to substance abuse relapse. *Drugs: Education, Prevention & Policy*, 17(3), 216–231. <https://doi.org/10.3109/09687630802378864>
- Ellis, C. (2013). Crossing the rabbit hole: Autoethnographic life review. *Qualitative Inquiry*, 19(1), 35–45. <https://doi.org/10.1177/1077800412462981>
- Ellis, C., Adams, T. E., & Bochner, A. P. (2010). Autoethnography: An overview. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 12(1). <https://doi.org/10.17169/fqs-12.1.1589>
- Frankó, A. (2019, November 28–30). *Végeitek helyett jó gyakorlatok. Pillanatképek a hozzátartozókkal folytatott munkából* [Workshop]. A Magyar Addiktológiai Társaság XII. Országos Kongresszusa. Siófok.
- Gannon, S. (2017). *Autoethnography*. *Oxford Research Encyclopedias: Education*. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190264093.013.71>
- Goldschmidt, W. (1977). Anthropology and the coming crisis: An autoethnographic appraisal. *American Anthropologist*, 79(2), 293–308.
- Hänninen, V., & Koski-Jännes, A. (1999). Narratives of recovery from addictive behaviours. *Addiction*, 94(12), 1837–1848. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.1999.941218379.x>
- Jung, C. G. (1953/1966). *The practice of psychotherapy. Volume 16 of the collected works of C. G. Jung* (H. Read, M. Fordham, & G. Adler, Eds.). Princeton University Press.
- Kassai, S., Pintér, J. N., & Rácz, J. (2015). Addiktológiai területen dolgozó tapasztalati szakértők: Interpretatív fenomenológiai analízisen alapuló kutatás. *Psychiatria Hungarica*, 30(4), 372–388.
- Kelemen, G. (2001). Alkoholizmus, szenvedélybetegség és erőszak a családban. In G. Kelemen (Ed.), *Szenvedélybetegség, család, pszichoterápia* (pp. 42–52). Pro Pannonia Kiadó.
- Komáromi, É. (2010). A kodependencia. In Zs. Demetrovics, & B. Kun (Eds.), *Az addiktológia alapjai IV* (pp. 331–384). Eötvös Kiadó.
- Lam, S. (2018). *Becoming a holistic social worker: An autoethnography* [Master's thesis]. Ryerson University. <https://doi.org/10.32920/16879081.v1>
- Lancer, D. (2017). Codependency addiction: Stages of disease and recovery. *Global Journal of Addiction & Rehabilitation Medicine*, 2(2), 21–22. <https://doi.org/10.19080/GJARM.2017.02.555582>

- Lemmer, E. M. (2016). The postgraduate supervisor under scrutiny: An autoethnographic inquiry. *Qualitative Sociology Review*, 12(1), 78–97. <https://doi.org/10.18778/1733-8077.12.1.04>
- Martin, P. (2010). Celebrating the wounded healer. *Counselling Psychology Review*, 26(1), 10–19.
- McLeod, J. (2011). *Qualitative research in counselling and psychotherapy* (2nd ed.). Sage.
- Newcomb, M., Burton, J., Edwards, N., & Hazelwood, Z. (2015). How Jung's concept of the wounded healer can guide learning and teaching in social work and human services. *Advances in Social Work and Welfare Education*, 17(2), 55–69.
- Patti, C. (2012). Split shadows: Myths of a lost father and son. *Qualitative Inquiry*, 18(2), 153–161. <https://doi.org/10.1177/1077800411429091>
- Reif, S., Braude, L., Lyman, D. R., Dougherty, R. H., Daniels, A. S., Ghose, S. S., Salim, O., & Delphin-Rittmon, M. E. (2014). Peer recovery support for individuals with substance use disorders: Assessing the evidence. *Psychiatric Services*, 65(7), 853–861. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201400047>
- Reinharz, S. (1992). *Feminist methods in social research*. Oxford University Press.
- Trahar, S. (2009). Beyond the story itself: Narrative inquiry and autoethnography in intercultural research in higher education. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 10(1). <https://doi.org/10.17169/fqs-10.1.1218>
- van Heugten, K. (2001). Aspects of the early life histories of social workers in private practice: From marginality to reflective practice. *Psychoanalytic Social Work*, 8(2), 57–78. https://doi.org/10.1300/J032v08n02_05
- Wakeman, S. (2021). Doing autoethnographic drugs research: Some notes from the field. *International Journal of Drug Policy*, 98, 103504. <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2021.103504>
- White, W. (2009). Executive summary. Peer-based addiction recovery support: History, theory, practice, and scientific evaluation. *Counselor*, 10(5), 54–59.
- Yew, W. P., Siau, C. S., & Kwong, S. F. (2017). Parentification and resilience among students with clinical and nonclinical aspirations: A cross-sectional quantitative study. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 45(1), 66–75. <https://doi.org/10.1002/jmcd.12063>