

Hogyan választunk?

Segítők tükörben: csoportjátékok tapasztalatai

Társat választani nem könnyű – legyen az barát, házastárs, munkatárs, játszótárs vagy segítőtárs valamely élethelyzetben. Választásainkban megannyi tudatos és tudattalan szempont alapján döntünk, majd próbálunk újra és újra korrigálni, ha az élet nem igazol minket.

Mégis, milyen szempontok alapján döntjük el, hogy igénybe vesszük-e mások segítségét, hogy kitől mit és milyen feltételekkel kérünk, illetve fogadunk el?

Mindnyájan ismerjük e kérdéseket; kérni olykor nem könnyű. Félünk az elutasítástól, vagy attól, hogy amit kérünk, túl sokba fog kerülni. Attól, hogy a másiktól függő helyzetbe kerülünk, hogy nem vagy csak nehezen tudjuk viszonozni a kapott segítséget. Az adok-kapok egyensúlya minden esetben fontos, e nélkül meghal a kapcsolat.

De vajon gondolunk-e arra, hogy azt az embert, akitől a segítséget kérjük/kapjuk/elvárjuk/elfogadjuk, mi motiválja arra, hogy segítsen nekünk? Fordított helyzetben: mi készítenek bennünket, „segítő szakembereket”, hogy másokon segítsünk – mi több, a segítséget a hivatás rangjára emeljük?

Egyáltalán: lehet-e különbséget tenni egyszerű, spontán és hivatásszerű segítség között?

Tudjuk, hogy a segítőszakmában dolgozók önként, szabad elhatározásból kínálják szolgáltatásaikat másoknak – azonban nem önzetlenül. Jutalmuk az, hogy a rászoruló elfogadja a támogatást, és valamilyen módon kifejezi érte háláját. Egyes vélemények szerint valódi altruizmus nem létezik, azaz a segítő éppúgy jutalomért dolgozik, a hasznot tartja szem előtt, mint más, deklaráltnan profitorientált területen dolgozók, a különbség csak annyi, hogy az ő jutalma más jellegű: önmaga fontosságának érzése, a jó cselekedet, a segítség adta erkölcsi fölény érzése stb.

Érdemes itt megállni és elgondolkodni: fontos-e, és ha igen, miért, hogy a segítő tisztában legyen motivációival, mielőtt másokon próbálna segíteni? S ha igen, kinek fontos ez? Inkább magának, vagy a másik számára?

Segítő szakemberek egy csoportját olyan játékra invitáltuk másoddiplomás mentálhigiénés képzésük segítőbeszélgetés-szemináriumán, melyben ők kerültek a segítségre szoruló ember szerepébe. Olyan helyzetbe hoztuk őket, hogy választaniuk kellett maguknak segítőt – így megtapasztalhatták, hogyan, milyen szempontok alapján választanak segítőtársat, amikor rászorulnak, egyáltalán milyen elvárásaik vannak a segítővel szemben, milyen feltételek mellett lehet hatékony a segítségnyújtás, és hogyan alakul a segítő-segített kapcsolat egyensúlya.

A játék alkalmat kínált arra is, hogy ki-ki elgondolkodjon azon a minden segítőfoglalkozású számára izgalmas kérdésen: valójában miért is segítünk másokon, és milyen motivációk alapján választjuk a segítséget hivatásunknak? A játék során a résztvevők átélhették, hogyan érzik magukat, amikor ők szorulnak mások segítségére, és mennyire bíznak abban, hogy hatékonyan tudnak segíteni másokon. Emellett arra kerestük a választ: milyen megfontolásból kének segítséget a maguk számára, és tisztában vannak-e ezzel, miért választották éppen ezt a hivatást?

Két csoportban játszottunk. Az alábbiakban bemutatjuk a menetét a két csoportnál, majd a tapasztalatok rövid összefoglalását, illetve elemzését.

AZ ELSŐ CSOPORT JÁTÉKA

A csoport létszáma hét fő, a tagok jellemzése: nyitottak, tanulni vágyók, kezdeményezők, pontosak, megbízhatók.

Megérkezni önmagunkhoz

A foglalkozás a szokásos nyitókörrrel, ráhangolódással kezdődött, majd számtalan kérdés hangzott el azzal kapcsolatban, mire jogosítja fel a résztvevőket a képzés, mivel erről többféle, egymásnak ellentmondó információ keringett a tagok között.

A kérdés adminisztratív vetületén túl a képzők természetesen a tartalmi részre fókuszáltak. Így mindjárt az elején felmerült: vajon a segítőnek is van-e szüksége segítségre – és ha igen, hogyan, kitől kérhet, kaphat, azaz hogyan találhat magának hozzáillő társat a segítői munka során?

A választ a csoportvezetők a kockajáték bemutatásával próbálták megadni.

Még a szabályok ismertetése előtt a résztvevőknek lehetőségük volt a kör közepén álló szőnyegre kiborított kockákat kézbe venni, „ízlelgetni”. Eközben egy táblára felírtuk a nevüket, s melléjük négy oszlopban az alábbi jelöléseket: JK, RK, RKB, RKBS.

A kockákat visszatettük a kör közepére, és megkezdtük a feladat ismertetését.

1. Az első oszlophoz – JK – a következő információt kértük a tagoktól: ki mennyi kockát tudna feltomozni öt perc alatt a *jó kezével*? Rövid gondolkodási időt adtunk, majd a számokat felírtuk a táblára: 7 és 23 között mozogtak.
2. A második oszlop – RK – a *rossz kéz* munkáját, a hozzá kapcsolódó számokat tükrözte: a számok értéke lecsökkent, 5 és 20 között mozgott.
3. A harmadik oszlopban – RKB: *rossz kéz bekötött szemmel* – a rossz kéz munkája folytatódott. Kíváncsiak voltunk, a szembekötéssel nehezítve a programot hogyan alakul ez a munka. Egy résztvevő kivételével a bemondott számok értéke a felére csökkent (a kivétel 25 volt). A többiek 3 és 8 közötti számmal csökkentették becsült teljesítményüket. Három résztvevőnél a szám a felére esett, a többieknél az érték még kevesebb lett.
4. Ekkor arra kértünk mindenkit, gondolatban válasszon magának egy segitőt a csoporttagok közül, de még ne mondja meg, kit választott.
5. A feladat negyedik oszlopának betűjelei – RKBS – ezt jelezték: *rosszabbik kéz, bekötött*

szemmel, segítővel. Szinte hallható volt a megkönnyebbülés a csoporttagok között. A számokat négyen azonnal megduplázták, de a többieknél is emelkedett az értékük. Az a résztvevő viszont, aki az előző oszlopban a maximumot mondta, most 5 értékkel visszalépett: ő nem bízott a segítőjében.

A feladat megbeszélésekor az első kérdés az volt: ki mit lát a táblán?

Név	JK	RK	RKB	RKBS
Csongor	23	20	8	12
Márta	21	12	5	10
Bori	20	15	25	20
Matild	15	10	5	10
Margit	17	10	5	10
Zsuzsa	7	5	3	6
Judit	10	8	4	6

Az alábbi észrevételek hangzottak el:

- nagy a szórás;
- segítő mellett jobb a teljesítmény;
- a rossz kéz eredménye önmagában jobb, mint segítővel;
- a bekötött szemtől félek – nem tarthatok mindent szemmel, nincs ott a kezem;
- mindkét kezemet nem tudom használni;
- nem olyan egyszerű a bekötött szem;
- ha segítőm van, tud irányítani, rábízhatom magam.

Ezután megkérdeztük a résztvevőket: Ki milyen kritériumok alapján választott segitőt magának a csoporttagok közül? Az alábbi válaszokat kaptuk:

Matild: Empatikus, megértő, kedves legyen, megbízom benne, mellettem van, biztonságot ad.

Bori: Empatikus, nyugodt, érdeklődő, figyelő, megnyerő külsejű.

Márta: Kétéves ismeretség alapján: tudom, mennyire számíthatok rá, mennyire tudok megbízni benne, már közel került hozzám, tudom, hogy segíthet; de ha ma reggel ismertem volna meg, akkor is őt választom: első találkozás, egy hullámhossz...

Margit: Olyan legyen, aki tud engem vezetni; ahhoz, hogy a céloomhoz elérjek, kell, hogy legyen közös nyelvünk, hogy ne akarjon folyton mást.

Judit: Aki meg tudja ragadni a lényegét, tudja, hogy nekem mi segítene, és ne vállalja túl magát, ne akarja mindenáron megvalósítani önmagát.

Zsuzsa: Nagyjából az ellentétem legyen: én pörgök, ő a nyugalom legyen; fontos az eredményesség, a hangszín feleljen meg nekem.

Csongor: Megérzés alapján, hogy a játék szempontjából megfelelő-e, ki az, akinek eddig... vagyis a megoldási technikái segítenek-e; lehet, hogy hagynám a segítőt szárnyalni.

A következő kérdés így szólt a résztvevőkhöz: Ki az, aki úgy gondolja, hogy őt valaki kiválasztotta? Bori és Zsuzsa felelt pozitívan.

Tőlük ezután azt kérdeztük: miért gondolod, hogy téged választottak?

Bori (*nagyon nehezen indult a megfogalmazása*): Hasonló vagyok, megértő tudok lenni, empátia van bennem

Zsuzsa: Tudok segíteni – figyelem a csoporttársakat, rá tudok hangolódni, hogyan manipulálnak.

A többiektől azt kértük, fogalmazzák meg, miért gondolták, hogy őket nem választják segítőnek.

Csongor: Három dolog miatt: a) feltételeztem, ki kit fog választani; b) már kialakultak kapcsolatok a csoportban, és nekem nincs párom; c) ilyen dolgokban, mint egy ügyességi feladat, nincs önbizalmam. A verseny öt perc...

– Miért sugallta neked ez a feladat, hogy ez egy verseny? – kérdeztem tőle.

– Elvontkoztattam, saját szabályt alkottam – felelte Csongor.

– Le kéne győznünk valakit? Kinek jutott eszébe még ez a szó? – A csoportban nem volt jelentkező.

Judit: Nem szeretek nyilvánosan szerepelni, feltételezem, hogy a játék mások előtt zajlik, és nem szívesen teszem magam középre.

Bori: Hezitáltam, talán az önbizalmam hiánya miatt gondoltam. Jó háttér munkás vagyok, nem szeretek porondon lenni, a háttérben szeretnék maradni, sok kérdés van magamban; felteszem a kezem, és mégsem választanak...

Margit: Félreértettem a feladatot (*ő későn tette fel a kezét*), magamban továbbvittem a gondolatot, én a segítőmre gondoltam, a segítőm érdekelt.

Matild: Tipikus párok, idősebb, anyatípusú emberkével dolgoznék, ezeknek nem felelnek meg a csoporttársak.

A megbeszélés következő szakaszában a résztvevők arra keresték a választ, hogy a játékban szerzett saját tapasztalatok mennyire vonatkoztathatók a segítőkapszatra. Ilyen kérdések fogalmazódtak meg bennük:

- Mennyire merem rábízni magam bárkire?
- Segítő mellett többet merek-e vállalni?
- A segítő kísér vagy irányít?
- Honnan tudja a segítő, hová tart a kliens?
- A kliens mondja ki a célt.
- A vezetett személy kísér vagy irányít?
- A bizalom kiépüléséhez idő kell.
- Más területen megbíznék a kísérőmben, de a játékban nem kérnék tőle segítséget.
- Elvárható-e a kientől, hogy vakon megbízzon bennem, ha magamból nem mutatok meg semmit?
- Első benyomás, szimpátia kérdése.
- Kell-e hasonlónak lennem a klienssel?
- Kivel versenyezhet a segítő? – Önmagával?

Ennyi előzetes után végre sor került a színváltásra: ki kit választott segítőül?

Juditot ketten választották. A „miért nem titted fel a kezed?” kérdésre a válasz így hangzott: „Nem hiszem el.” További provokálásra, hogy „hogyan érintett?”, azt felelte: „jól”, majd egy tipikus női válasz hangzott el: „Csak.”

Zsuzsát is ketten választották. Ezt mondta: Jól érzi magát tőle, örül.

Borit hárman választották. „Nagyon jól érzem magam, nem feltételeztem. Talán a korom lehet az oka, az élettapasztalatom, vagy a nyugalom, ahogy odafordulok a másik felé. Tényleg érdekel, amit mondanak.

Csongor segítője	Zsuzsa
Márta segítője	Bori
Bori segítője	Judit
Matild segítője	Judit
Margit segítője	Bori
Zsuzsa segítője	Bori
Judit segítője	Zsuzsa

Ki miért választotta Borit?

Zsuzsa: Megfontolt, szabatosan fogalmaz, megbízom benne.

Margit: Empátia, bizalom, figyel, érdeklí, engem helyez előtérbe.

Bori: Bizalom, ő volt az első, akit felhívtam, bármiben elakadtam

Ki miért választotta Zsuzsát?

Csongor: A játékba belead minden energiát.

Judit: Lényegre törő, kreatív.

Hogyan érzik magukat azok, akiket nem választottak?

Matild: Teljesen jól.

Margit: Nem ért váratlanul.

Márta: Nem rázott meg, el tudom fogadni.

Csongor: Csalódott vagyok, titokban készültem rá.

A foglalkozást levezető körrel zártuk.

A MÁSODIK CSOPORT JÁTÉKA

A csoport létszáma hat fő, a tagok jellemzése: Délután, fáradtan érkeznek, egymás előtt is ritkán nyílnak meg, kritikusak, folyton kérdezik, mi miért történik, alig lehet egy feladatot végigmondani anélkül, hogy vissza ne kérdeznének. Beosztottan, rendszeresen hiányzik valaki, mivel egy alkalom engedélyezett.

A kockajáték első mozzanata: a résztvevők ismerkednek a kockával, kézbe vehetik, forgathatják, méregethetik a súlyát mindkét kezükben. Amikor a kockák visszakérülnek a terem közepén lévő szőnyegre, a játékszabályok ismertetése kezdődne, ami a közbevetett kérdések miatt elég lassan halad.

A feladat ismertetésekor az első instrukciókhoz az alábbi kérdések hangzanak el:

- Verseny lesz?
- Szőnyegen kell végrehajtani?
- Öt perc az ideje?

Szonja látássérült. Azt kéri, hogy a többiek is csukják be a szemüket (sor fog kerülni erre, még nem tartunk ott).

A nevek és a betűjelek – melyek jelentését a résztvevők még nem ismerik – felkerülnek a táblára. Az első oszlopban a számok 5 és 18 között mozognak.

Az utolsó oszlophoz – RKBS: rossz kéz, bekötött szemmel, segítséggel – az alábbi utasítást adtuk: „Kérhetsz segítséget az itt jelen lévők közül, de a segítő sem a kézhez, sem a kockához nem nyúlhat.”

– Magam választhatok segitőt? – kérdezi Szonja, mintha nem hallotta volna a szabályokat, majd megkérdezi, ki mennyit vállalna. S így folytatja: „Mondhattam volna 32-t is” – amivel némi fölényt érzékeltet a többiekkel szemben.

Ebben a csoportban a résztvevők minden alkalommal megdicsérték a másikat, mielőtt magukról beszéltek volna. Általános megállapítás volt, hogy a bekötött szem nem befolyásolja az embereket.

Tánya a számsorok megbeszélésének végén közölte, hogy ő még mindig nem választott segitőt magának; nem volt számára egyértelmű a feladat...

Név	JK	RK	RKB	RKBS
Erzsébet	18	12	5	7
Andrea	5	5	5	5
Tánya	17	17	8	12
Szonja	10	6	6	8
Zsóka	8	8	3	4
Zsombor	15	8	3	5

Ezt követően a táblára írt adatok megbeszélésére került sor:

Erzsébet: A különbségek az oszlopok számai között pozitív és negatív megnyilvánulások.

(*Andreánál alacsony a szám.*)

Andrea: Ezt gondoltam. A megadott számnál lehet több is.

Erzsébet: A párom (*a férje*) kétkezes, ugyan olyan emberrel még nem találkoztam, aki mindkét kezét egyformán használja.

Szonja: Az lehet elbizonytalanító, ha a feladat olyan, amit még nem próbált.

Tánya (még mindig nem választott segítőt magának): Megnézem, ki hogyan dolgozik, azután választok.

Ki milyen fontos tulajdonság alapján választott magának segítőt?

Zsombor: A bizalom alapján.

Tánya: Aszerint, hogy mennyire vagyunk egy hullámhosszon.

Andrea: Sugallat alapján: milyen tulajdonságot sugall... nincsenek elvárások, kedves, nyitott legyen.

Szonja: Én mondjam? (*Nyafog, nyifog, kamaszlányként tetszeleg.*) A kíváncsiság hajt: hogyan oldja meg a feladatot – őt tesztelem.

Erzsébet: Empátiakészség alapján... vacilláltam, először nem voltam biztos, hogy őt választom... a hozzáállás, az akarás és az empátia győzött.

Arra a kérdésre, hogy ki gondolja, hogy őt valaki kiválasztotta, egy jelentkező volt: Zsóka, aki megbízhatósága miatt gondolta, hogy őt választották.

Azok visszajelzései, akiket nem választottak:

Erzsébet: Ha választanak, az megerősítés, hogy tudok segíteni. Nehéz felvállalni a véleményemet – a segítő a kienstől várja a megerősítést.

Andrea: Bármilyen kisművel!

Tánya (harmadik félreértése): Kevés az idő, ami alatt végiggondolhatjuk...

Szonja: Na, hát – nem gondolják... ők azt gondolják, hogy nem tudok segíteni.

Zsombor: Inkább nem válaszolok, utána rossz csalódnai, rosszul érzem magam... Azon agyaltam, mit tudnék én segíteni ebben a gyakorlatban. A segítségben, akár a hivatásban, bizonytalan vagyok.

Ezután került sor a segítőik nevének ismertetésére:

Erzsébet segítője	Zsóka
Andrea segítője	Tánya
Tánya segítője	Erzsébet
Szonja segítője	Tánya
Zsóka segítője	Zsombor
Zsombor segítője	Erzsébet

Andreát és Szonját nem választották; Zsóka és Zsombor örülnek a választásnak.

A kiválasztottak úgy értékelték, hogy az empátiakészség, a kockázatvállalás, az odafigyelés és a jó kifejezőkészség miatt választották őket.

Az elméleti feladat a gyakorlattal folytatódott. Erzsébet rakosgatta fel a kockákat, Zsóka utasításával: „Jó helyen vagy... kicsit jobbra...”

A vállalt nyolc kocka felrakása után egy pluszkockát is felraktak. Nem használták fel az összes időt.

A gyakorlat közben a segítő irányított; a segített nem érezte magát teljesen szabadnak. A feladat elején még egyedül szeretett volna dolgozni, hogy kipróbálja, mire képes. Miután megérezte a segítőben a jóindulatot, a feladatra koncentrált. Hiszen a segítő lát, „jó, ha elfogadom, amit mond”.

A visszajelzések meglepték Zsókat: „Nem úgy gondolják, ahogy én” – ő az eredményességre, nem pedig a segítettre koncentrált. A feladatot nem beszélték meg előre, a segítő az első perctől irányított.

A játék és a segítő választásában a szabadon alkotás, a szabad választás fontossága volt hangsúlyos.

A TAPASZTALATOK ÖSSZEGZÉSE

Míg az egyértelmű, hogy a résztvevők a segítővel jobb eredményre számítanak, mint amire bekötött szemmel képesnek tartják magukat, az is nyilvánvaló, hogy a saját „rossz” kezük munkáját is biztonságosabbnak élik meg, mint amikor valaki segít nekik. Mintha a segítség elfogadása egyben a kontroll elvesztését jelentené. Ezt fejezi ki például, amikor valamelyikük fél a bekötött szemtől, hogy hangsúlyozzák a bizalom fontosságát, s azt, hogy a bizalom kiépüléséhez bizony idő kell, stb. Mindössze egy eset-

Megérkezni önmagunkhoz

ben volt, hogy örült valaki annak, hogy a segítőnek átengedheti az irányítást. A segítség sikere tehát függ a bizalom mértékétől is – ugyanakkor vágnak is erre a bizalomra, ezt többször meg is fogalmazták. Más kérdés, hogy ők mennyire tudnak megbízni a másikban, illetve magukban mint segítőben.

Mit várnak a segítőktől? Azt, hogy mintegy kiegészítőjük legyen: „akár az ellentétem” – de ne vigye túlzásba, vagyis ne akarja elnyomni a segítettet, mert az már nem segítség. Érzékelhetően ez a legkényesebb pont, megtalálni a helyes mértéket ebben: a mindenáron való segítség rosszabb, mint annak hiánya.

A RÉSZT VEVŐ SEGÍTŐK ÉRTÉKELÉSE

A csoportokban kevesebb volt a kiegyensúlyozott segítő. Gyakori dilemmaként jelentkezett az „elég jó vagyok-e” kérdés. Összességében nem elég magabiztosak, saját szerepük fontossága állandó megerősítésre szorul, a megsegítettek és a többi segítőtárs részéről egyaránt. Időnként még a rivalizálás is megjelenik, a segítették felé pedig gyakori megerősítésük elvárása. Mint hivatásos segítőktől több önbizonyosság volna elvárható.

Lehet-e jó segítő az, aki hiányos önbizalmát szeretné megelni a segítségben? Önkéntelenül felvetődik a kérdés: végső soron ki segít kinek?