

## Változás, fejlődés a szupervízióban

### Egy javasolt értelmezési keretrendszer kialakítása

*A tanulmányban azokat a kérdéseket járom körül, hogy a szupervízió hogyan, milyen tényezők révén segít hozzá az egyéni változási folyamat szubjektíve jobb megvalósulásához, illetve hogy szupervizorként hogyan, milyen tényezőkre lehet ráhatásom ebben a változási folyamatban. A szupervíziós változási, fejlődési folyamatok megragadása érdekében számba veszem a problémákon való változtatás néhány alapvető elméleti megközelítésének konstrikcióit, majd ezek ötvözésével alakítok ki egy javasolt értelmezési keretet.*

**Kulcsszavak:** tudatosítás, társadalmi könnyítések, bizsocioáció, megvilágosodás, kapcsolat, elsőfokú változás, másodfokú változás.

### A VÁLTOZÁSI PERSPEKTÍVA MEGHATÁROZÁSA

Az élet maga is változás, ezt már *Hérakleitosz* megállapította kétezer-ötszáz évvel ezelőtt. Minden pillanat más, mint a többi, egy pillanatra sem áll meg semmi, a bolygótól egészen a molekulák szintjéig.<sup>1</sup>

Ennek hatásai az egyéni megélés szintjén is érezhetők: a világ folyamatos változása az egyéntől folyamatos „vele változást”, más szóval kifejezve *alkalmazkodást* igényel.

Ugyanakkor önmagában az, hogy a „most” nem olyan, mint amilyen az „előbb” volt, nem jelent pozitív vagy negatív, fejlődési vagy visszafejlődési irányt. Ez önmagában csak *elmozdulás* az előző állapothoz képest. Ha ez a változás olyan tanulást foglal magában, amely ahhoz járul hozzá, hogy az egyénnek a világgal való „együtt változási” folyamata az ő egyéni perspektívájából számára (intenzitásában, ütemében, amplitúdójában stb.) jobbá váljon, nézetem szerint akkor beszélhetünk fejlődésről. Azt pedig, hogy a fejlődési potenciált nemcsak a felnőttkor eléréséig, hanem egész élethosszig magában hordozza az egyén, immár egyéni életutakat szinte a kezdetüktől a végükig követő longitudinális kutatások is igazolják.<sup>2</sup>

*E változási perspektívából* nézve az is látható, hogy saját indíttatásból segítőkapszolatba – tehát szupervízióba is – akkor jön valaki, ha ezt az egyéni, az ő szubjektív szempontjából optimális (ütemű, intenzitású stb.) egyéni fejlődést valami gátolja, nehezíti.

1 J. O. PROCHASKA – J. C. NORCROSS – C. C. DICLEMENTE: *Valódi újrakezdés – Hatlépcsős program ártalmas szokásaink leküzdésére és életünk jobbá tételére*, Ursus Libris, Budapest, 2009. ■ 2 Lásd például G. E. VAILLANT: *Triumphs of Experience – The Men of the Harvard Grant Study*, Belknap Press, Cambridge, Mass., 2012.

## A SZUPERVÍZIÓ A FENTI VÁLTOZÁSI PERSPEKTÍVÁBÓL

A szupervízió az alábbiak szerint határozható meg: „A szupervízió a szakmai interakció és a szakmai személyiség problémáira és konfliktusaira reflektáló személyes tanulási folyamat, amely a munkahelyi mindennapok és az intézmény speciális problémakonszultációit egy különleges megbeszélési helyzetben, szisztematikusan világítja át, segítve a mélyebb megértést és feldolgozást. [...] A szupervízió a tanulást, a fejlődést, a személyes hatékonyság növekedését szolgálja, egy szerződésen alapuló, a saját szakmai tapasztalatból kiinduló és mindig oda visszacsatoló folyamat keretében. Lényegi eleme, fő működésmódja az önreflexió, a szupervízor reflektív jelenléte.”<sup>3</sup>

„[...] célja a munkahelyi elakadásokkal, kapcsolati problémákkal dolgozva támogatni a szupervizáltat, megtalálni saját egyéni megoldásmódját, felfedezni elakadásának okait, azok helyét személyes élettörténetében, mozgósítani erőforrásait.”<sup>4</sup>

Tehát a szupervízió olyan *folyamat*, amelynek lényegi eleme és fő működésmódja az önreflexió, így mindenképpen lehetőséget teremt a probléma állapotából való *elmozdulásra*. Az önreflexió működésmódjára facilitálása révén továbbá terepe lehet a saját működés *tanulásának*, azaz a fenti változási perspektívának megfelelően a *fejlődésnek* is.

## A SZUPERVÍZIÓS VÁLTOZÁS MEGRAGADÁSÁRA JAVASOLT ELMÉLETI KERET KIALAKÍTÁSA

A javasolt elméleti keret kialakításához alapul vett első modell megalkotói, *James O. Prochaska, John C. Norcross és Carlo C. DiClemente* gyakorló és kutató klinikai szakpszichológusok, akik elsősorban a nemkívánatos viselkedésektől (ártalmas szokásoktól) való megszabadulás kapcsán foglalkoztak a változással. Miután több mint ötven különböző vizsgálatot végeztek több ezer olyan ember részvételével, akik valamilyen problémájukat igyekeztek leküzdeni, továbbá szisztematikusan megvizsgálták a különböző elméletek, pszichoterápiás megközelítések változást elősegítő alapelveit, ötvözve ezeket saját kutatási eredményeikkel, megalkották *transzsteoretikus modelljüket*. Arra a megállapításra jutottak, hogy az akár önéből, akár segítséggel sikeresen megváltozó emberek előre kiszámítható és befolyásolható változási folyamaton mennek át. Ennek számos állomása van, és mindegyik sajátos, a többi állomásétól eltérő megközelítést igényel. Eszerint tehát bármilyen változtató a változásnak ugyanazon a szakaszain megy végig:

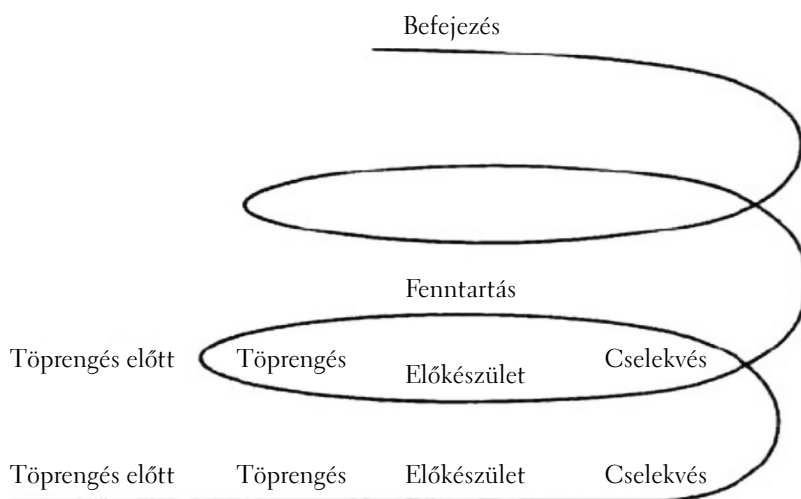
– *A töprengés<sup>5</sup> előtti szakasz*: Itt az egyén nincs tudatában a saját problémájának, nem észleli a változtatás szükségességét, sőt kifejezetten ellenáll annak, különböző hátrítások és védekező mechanizmusok alkalmazásával (például bagatellizálással, a problémára vonatkozó információk hátrításával, racionalizálással, projekcióval stb.).

3 BAGDY E. – WIESNER E.: Szupervízió, önismereti munka és pszichoterápia, in UŐK (szerk.): *Szupervízió – Egyén – csoport – szervezet*, Print-X-Budavár, Budapest, 2005, 36. (Supervisio Hungarica Füzetek IV.) ■ 4 NEMES É.: A rezilienciajelenség és a szupervízió. *Szupervízió & Coaching*, 2010/1., 46. ■ 5 Az eredeti angol 'contemplation' kifejezés a tanulmány egyes részeiben „töprengés”, máshol „fontolgatás” fordításban szerepel.

- *Töprengés*: Itt az egyén már rendelkezik problématudattal, de még nem áll készen a változás „megcselekvésére”, még nem köteleződött el a cél elérése érdekében szükséges tényleges lépések megtétele mellett. A szakasz jellemzője az erős ambivalencia, a változás elleni és melletti érvek gyakori és intenzív tépelődéssel járó mérlegelése. Az előzőhöz hasonlóan egy változási témával kapcsolatban a személy hosszú ideig, akár egész életére bennragadhat e szakaszban.
- *Előkészület*: Az egyénben megformálódott és egyre erősebb a szándék a változtatásra, ami már viselkedési jegyekkel is együtt jár. Keresi a számára legmegfelelőbb cselekvési lehetőségeket, illetve folyamatosan átértékeli a problémához és önmagához való viszonyát, s ez segíti a változtatás melletti határozott döntésben.
- *Cselekvés*: Ebben a szakaszban az egyén az eldöntött változtatásnak megfelelően sikeresen módosítja viselkedését. A változás leglátványosabb időszaka ez, melyhez a legtöbb elköteleződés szükséges. (A transzteoretikus modell bevezetését megelőzően a változás elősegítésére irányuló leggyakrabban alkalmazott cselekvési paradigma – Prochaska és munkatársai szerint helytelenül – egyenlőségelet tett a változás és a cselekvés szakasza között. Azt hirdette, hogy a változás elsöprő erővel és magától következik be, az új cselekvés fenntartásának sikertelenségét pedig a változtatni vágyó akarategyengeségének, motivációhiányának tudta be.)
- *Fenntartás*: Ebben a fázisban az egyén azon dolgozik, hogy megszilárdítsa azokat a sikereket, amelyeket az előző szakaszokban elért, és megelőzze a megingást, illetve a visszaesést a változtatás előtti maladaptív cselekvési mintákhoz.
- (*Befejezés*: Az egyénnek már nem kell erőfeszítést kifejtenie annak érdekében, hogy ne fenyegetse a régi probléma, hogy ne kelljen félnie a visszaeséstől. Az adott változási területtől függ, hogy beszélhetünk-e egy változási folyamat befejezéséről, a szerzők és más szakértők szerint is az e kérdésben való állásfoglaláshoz további kutatások szükségesek.)

A szerzők a változás fenti szakaszaiból álló folyamatát nem lineáris modellben képzelik el. Kutatásaik szerint a végül sikeresen változtató egyének többször is megjárják ezeket a szakaszokat. Ezért a felsorolásban tulajdonképpen utolsó elemként szerepelhetett volna a *visszaesés*, mivel az elmélet szerint ez teljesen természetes része a folyamatnak. Inkább szabály, mint kivétel. Több visszaesés után az egyén úgy érezheti, hogy körbe-körbe járka, ahelyett, hogy megoldaná a problémáját. Az elmélet szerint bizonyos értelemben valóban erről is van szó, *csak hogy a kör nem kör, hanem spirál*. Visszaeséskor az érintettnek ugyanazokat a szakaszokat kell újra végigjárnia, de nem ugyanarról a szintről indul, mint először, hiszen a háta mögött van már számos próbálkozás, tapasztalat, amelyek miatt úgy tekinthető, hogy a spirálban egy szinttel magasabbról indul (és rendszerint nem is a legelső, a töprengés előtti szakasz a spirál új, eggyel magasabb szintű körének kiindulópontja). Ezt szemlélteti a következő ábra:



A változás spirális folyamata<sup>6</sup>

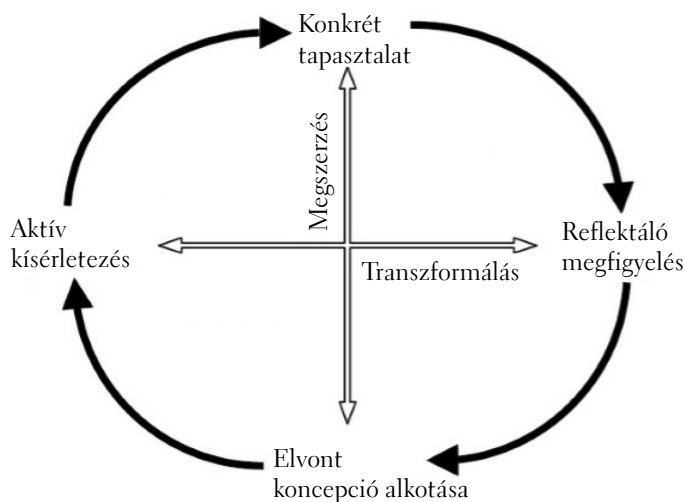
Habár az egymással versengő pszichoterápiás rendszerek látszólag eltérő történéseket fogalmaztak meg a változás érdekében, ezek Prochaska és munkatársai szerint valójában nem mondanak ellent egymásnak, a változás megfelelő szakaszaiban alkalmazva kiegészítik egymást. Meglátásuk szerint a több száz terápiás elmélet nézetei a változás végbemeneteléről összefoglalhatóak néhány lényegi alapelvben, amelyeket *a változás történéseinek* neveznek. A változás sikerének (hosszú távú tartósságának) kulcsát abban látják, hogy a megfelelő változási szakaszban próbáljuk facilitálni az ott időszerű változási történés bekövetkeztét. Egy változási történés azonban számos eltérő technika vagy tényező hatására bekövetkezhet. Emiatt látják tulajdonképpen hasznosnak a külső segítséget a változás folyamatában: nem biztos, hogy a változtatni vágyó egyedül pontosan meg tudja határozni, hogy mely történések alkalmazására van leginkább szüksége, és milyen technikákkal tudná elérni az adott szakaszban szükséges történéseket.

A javasolt elméleti keret kialakításához alapul vett második modell megalkotója David A. Kolb. Elmélete szerint az egyén a tapasztalatok megszerzésének és átalakításának kombinációja révén tesz szert a tudásra a tapasztalati tanulási folyamatban.<sup>7</sup>

A modell szerint a tapasztalat megszerzésének két módja a *konkrét tapasztalat és elvont koncepció alkotása*, a tapasztalat transzformálásának két módja pedig a *reflektáló megfigyelés* és az *aktív kísérletezés*. Kolb a tapasztalati tanulási folyamatot e négy fázisból álló, ciklikusan ismétlődő folyamatként írja le:

<sup>6</sup> Prochaska és DiClemente, 1984, idézi J. O. PROCHASKA – C. N. NORCROSS: *A pszichoterápia rendszerei – Összehasonlító elemzés*, Animula, Budapest, 2011. ■ <sup>7</sup> Kolb, 1984, idézi A. M. PASSARELLI – D. A. KOLB: *The Learning Way – Learning from Experience as the Path to Lifelong Learning and Development*, in M. LONDON: *The Oxford Handbook of Lifelong Learning*, Oxford University Press, 2011.

A tapasztalati tanulási ciklus



A tanulási ciklus a négy lépés bármelyikénél elkezdődhet, és egy spirális folyamatban folytatódhat.<sup>8</sup>

A modell szerint a *tapasztalati tanulás folyamata* négy jól elkülöníthető szakaszból áll:<sup>9</sup>

- *A fázis – A konkrét tapasztalattól a reflektáló megfigyelésig:* Itt tapasztalatszerzés történik, azaz hangsúlyos, hogy az új helyzetekbe nyíltan és elfogulatlanul belemenjünk, helyesen észleljük, és több perspektívából lássuk ezeket.
- *B fázis – A reflektáló megfigyeléstől az elvont koncepció megalkotásáig:* Itt megfigyelés történik, melynek eredményeit induktív módon rendezzük, összevonjuk egy magyarázó modellbe.
- *C fázis – Az elvont koncepció megalkotásától az aktív kísérletezésig:* E fázis központjában a koncepciók, elméletek szisztematikus értékelése zajlik. Deduktív módon terveket dolgozunk ki a problémamegoldásokhoz és döntésekhez, s a tervekből levezetett lépések kipróbálhatók a gyakorlatban.
- *D fázis – Az aktív kísérletezéstől a konkrét tapasztalatig:* Ez a gyakorlati, kézzelfogható cselekvés, illetve az új tapasztalatok gyűjtésének fázisa.

Prochaska és munkatársainak modelljében a kiinduló helyzet a változtatás előtti állapot (probléma) „túltanultsága” (berögződése és automatikussá válása). Elméletük szerint az ezen való változtatás is egy tanulási folyamat, így nem meglepő, hogy felfedezhetők párhuzamok, egymásnak megfelelő elemek a tapasztalati tanulás modelljével.

<sup>8</sup> Kolb, 1984, idézi A. Y. KOLB – D. A. KOLB: *The Kolb Learning Style Inventory – Version 3.1*. Experience Based Learning Systems, Inc., 2005. ■ <sup>9</sup> W. VOGELAUER: *A coaching módszertani ABC-je*, KJK-KER-SZÓV Jogi és Üzleti Kiadó Kft., Budapest, 2002.

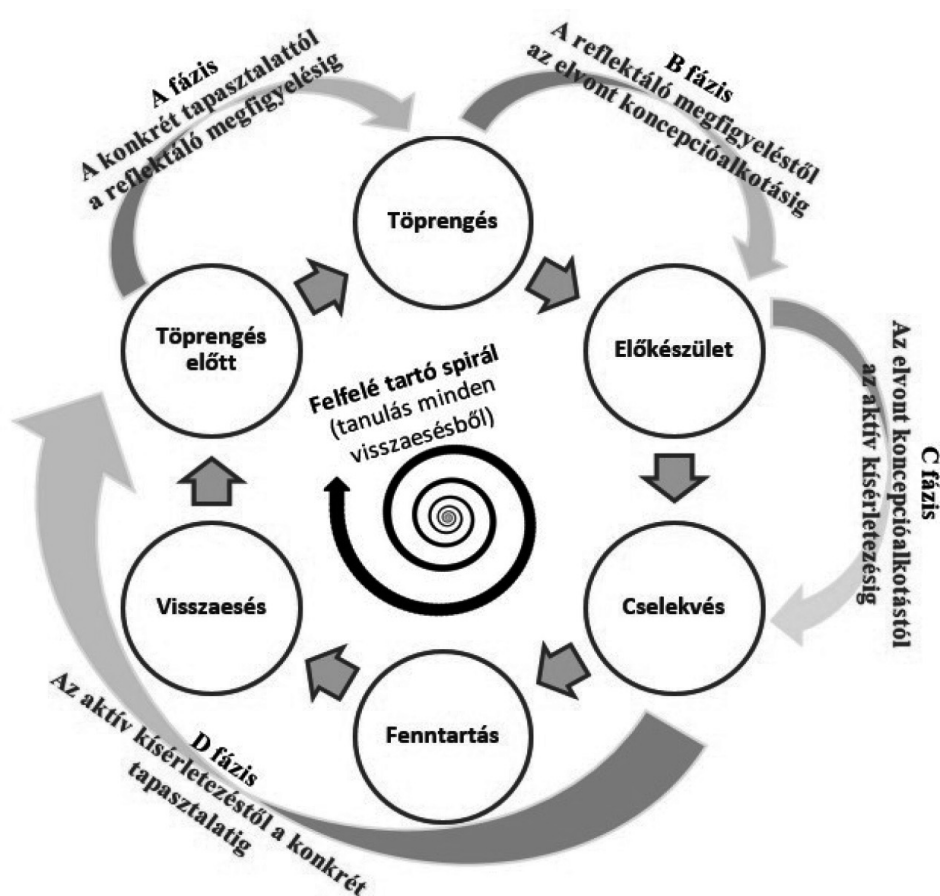
A fenti leírásokból is feltűnik több kézenfekvő hasonlóság a két modell között, például hogy mindkettő jól elkülönülő szakaszokból álló, spirális körfolyamatként tekint a változásra/tanulásra. A két modell szakaszai között is felfedezhetők párhuzamok, ezeket az alábbi táblázat foglalja össze:

### Kolb és Prochaska modelljének párhuzamai

| Kolb tapasztalati tanulási modelljének szakaszai                               | Prochaska változási modelljének szakaszai   | Közös vonások  |
|--|---|--|
| <i>A fázis – A konkrét tapasztalattól a reflektáló megfigyelésig</i>           | <i>A töprengés előtti szakasztól (a régi cselekvéstől) eljutni a töprengés szakaszába</i>                         | A töprengés előtti szakaszból úgy juthat át egy egyén a töprengés szakaszába, hogy „megengedi” magának, hogy tudatosítsa (helyesen észlelje) a problémát, majd elkezdje minél több perspektívából megnézni (ambivalencia, tépelődés).  |
| <i>B fázis – A reflektáló megfigyeléstől az elvont koncepció megalkotásáig</i> | <i>A töprengés szakaszától eljutni az előkészület szakaszáig</i>  | Az egyénnek a mérlegeléstől (ambivalenciától), a problémával való elméleti foglalkozástól el kell jutnia a változtatás egyre erősebb szándékához, amiben a problémához és önmagához való viszony folyamatos átértékelése segíti, míg megszületik a változtatás egyértelmű koncepciója. |
| <i>C fázis – Az elvont koncepció megalkotásától az aktív kísérletezésig</i>    | <i>Az előkészület szakaszától eljutni a cselekvés szakaszáig</i>  | Itt az egyén a koncepciói nyomán cselekvési terveket és stratégiákat dolgoz ki, és ezeket elkezdji kipróbálni.   |
| <i>D fázis – Az aktív kísérletezéstől a konkrét tapasztalatig</i>              | <i>A cselekvés szakaszától a fenntartásig (illetve a visszaesésig, a régi vagy új probléma megtapasztalásáig)</i> | Gyakorlati, kézzelfogható cselekvés és új tapasztalatok gyűjtése.  |

A két modell fenti ötvözését szemlélteti az alábbi ábra:

A változás transzteoretikus modelljének és a tapasztalati tanulás modelljének ötvözése



Ha a szupervízió terep arra, hogy az egyén Kolb tapasztalati tanulási modelljében az A-tól akár a C fázisig eljuthasson, akkor ezt a változás transzteoretikus modelljében a töprengés előtti szakasztól a cselekvés elkezdéséig tartó folyamatrésznek feleltethetjük meg. Ez tehát azt jelenti, hogy a szupervízió terepe lehet a Prochaska és munkatársai által meghatározott, az ezekben a szakaszokban jellemző változási történéseknek:

- *Tudatosítás*: a változtatni vágyó problémája természetére és az önmagára (rejtett érzéseire, gondolataira) vonatkozó információinak, tudásának gyarapítása.
- *Társadalmi könnyítések*: társadalmi alternatívák nem problémás viselkedések érvényesítésére (például elérhető nemdohányzó zónák, zsírszegény ételek, jogvédő

szervezetek), melyek több teret nyitnak a cselekvésre. (A szupervízióra vonatkoztatva a *társas könnyítések* elnevezés lehet testre szabottabb, hiszen a szupervizált számára az alternatív lehetőségek tere a szupervizor – illetve csoportos szupervízió esetén a többi csoporttag – perspektíváin keresztül nyílik.)

- *Az érzelmek felkeltése (érzelmi tudatosítás)*: hasonlít a tudatosság fokozására, de mélyebb, érzelmi szinten működik. Segíthet abban, hogy tudatossá váljanak a hárítások a változással szemben. Ennek során a hatalmas megkönnyebbülés (katarzisz) jelentős, gyakran hirtelen bekövetkező érzelmi élmény, amely az adott problémával kapcsolatban keletkezik, és rendkívül erőteljes érzelmi történés, mely cselekvésre sarkallja az egyént.
- *Önmagunk újraértékelése*: a probléma és ezzel kapcsolatosan önmaga gondolati és érzelmi újraértékelése. Lehetővé teszi, hogy a változtatni vágyó meglássa, problémás viselkedése mikor és hogyan ütközik össze saját értékeivel.
- *Elköteleződés*: a saját felelősség vállalása a változásért – annak elismerése, hogy a változtatni vágyó az egyetlen, aki képes reagálni, felszólalni, és tenni saját magáért, azaz „megcselekedni” a változást.

A javasolt elméleti keret kialakításához alapul vett harmadik modell megalkotója Paul Watzlawick, aki szintén pszichológus, terapeuta kollégáival (John H. Weakland és Richard Fisch), gyakorlati munkája, illetve a csoportelmélet és a logikai típusok matematikai elmélete alapján *kétféle változást* különített el:<sup>10</sup>

- *Elsőfokú változás*: maga a rendszer (vagyis osztály, amely lehet egy egyénen belüli, vagy egy egyén a családjával, vagy akár egy társadalom stb.) nem változik, csak a benne foglalt elemek viszonya.
- *Másodfokú változás*: maga a rendszer változik meg. Mivel a rendszer (osztály vagy logikai szint) nem lehet önmaga eleme, itt a változás az a metamorfózis, melynek során egy logikai szintről egy következő logikai szintre jutunk. Az emberi problémahelyzetekbe ennek előidézésével lehet hatékonyan beavatkozni. Az emberi problémák képződésében és fennmaradásában a hibás problémamegoldást látja kulcsfontosságúnak, és megközelítése szerint a másodfokú változás nem a problémán, hanem a problémamegoldáson való változtatás, amely minőségi ugráshoz, a rendszerből való kijutáshoz, az egyik szintről a következő, magasabb szintre váltáshoz vezet.

Watzlawick maga az alábbi módon szemlélteti a két változás közötti különbséget: „...ha valakinek rémálma van, sok mindent csinálhat álmában: futhat, rejtőzködhet, harcolhat, sikoltozhat, leugorhat egy kőszirtől stb., de bármelyikről bármelyikre vált is át ezek közül a viselkedésmódok közül, ezzel nem vet véget a rémálomnak. Ezt a továbbiakban *elsőfokú változásnak* nevezzük. Egy álomból egyetlen változás segítségével lehet csak kikerülni: ha felébredünk. Az ébredés nyilván nem része az álomnak, hanem olyan változás, melynek révén egy attól tökéletesen eltérő állapotba kerülünk. A változásnak ezt a fajtáját *másodfokú változásnak* fogjuk nevezni.”<sup>11</sup>

10 P. WATZLAWICK – J. H. WEAKLAND – R. FISCH: *Változás – A problémák keletkezésének és megoldásának elvei*, Animula, Budapest, 2008. ■ 11 Uo. 19.





Watzlawick változásmegközelítésének jelentősége a szupervíziós változás megragadása szempontjából, hogy segít egy tágabb értelmezési keretbe helyezni a transzteoretikus modell visszaesés-koncepcióját: visszaeséskor, különösen többször megtörténő visszaeséskor azért érzi az egyén, hogy körbe-körbe jár, mert nem sikerült megváltoztatnia a rendszert, amelynek a probléma a része, hanem csak a rendszer elemeinek viszonyát. Így, habár a tapasztalatok szempontjából a változási/tanulási spirál magasabb szintjéről kezdi újra a szakaszokat, a spirálon való haladás nem lesz más minőségű.

Watzlawick fontosnak tartja kiemelni, hogy amikor másodfokú változást igyekszünk előidézni, a helyzetet „itt és most” kezeljük, vagyis nem a probléma feltételezett okait célozzuk meg. A beavatkozás a megoldáskísérletre irányul, nem a problémára.

Az itt és most fókuszja, a szupervíziós munkával való nyilvánvaló párhuzama mellett, Prochaska és munkatársai megközelítésével is közös pont.

Jellemzője még a másodfokú változásnak, hogy rendszerint különösnek, váratlanak, logikátlanak, megjósolhatatlannak tűnik: „A másodfokú változást többnyire ellenőrizhetetlen, sőt felfoghatatlan, ám lehetséges átmenetnek tartják a két rendszer között; hirtelen megvilágosodásnak, ami előreláthatatlanul bukkan fel hosszú, gyakran csalódást keltő szellemi és érzelmi munka után, néha álmunkban, néha szinte a teológiai értelemben vett kegyelem jóvoltából.”<sup>12</sup>

Mindazonáltal Watzlawick saját és munkatársai tapasztalatai alapján úgy véli, hogy a másodfokú változás csak akkor tűnik váratlanak, logikátlanak, amennyiben az elsőfokú változás felől, a régi rendszeren belülről nézzük. (E megközelítés alapján tehát a transzteoretikus modellt megelőző, Prochaskáék által helytelenített régi viselkedéses paradigma azért hirdette, hogy a változás elsöprő erővel és csak úgy magától következik be, mert azt az elsőfokú változás felől, a rendszeren belülről igyekezett megragadni.)

Erre a fajta minőségbeli ugrásra, magasabb szintre váltásra Watzlawick a *biszociáció* Arthur Koestler által megalkotott fogalmát hozza párhuzamként.

Koestler *A teremtés* című könyvében<sup>13</sup> arról ír, hogy az egyéni felfedezés útja, az egyéni kreatív tett nem folyamatos, inkább úgy írható le, hogy differenciálódások, specializációk és magasabb szinten történő újraegyesülések körkörösen ismétlődnek egymás után. A ciklus kezdeti periódusa a kreatív anarchia, amikor a korábban sikeres módszereinkkel nem tudjuk megoldani az utunkba került új problémát. Ebben az esetben a szituáció gátoltságáról beszélünk, amikor a „gondolat körbe-körbe szaladgál a gátoltsági mátrixban”. Ekkor, habár a korábban jól szervezett viselkedés szétesik, és a „kreatív elme zavart szórakozottsága” következik be, ez valójában nagyon erős koncentrátsággal jár, amikor az egész személyiség a tudattalan rétegekig átítatódik a problémával, és az elme a szétesettség látszata ellenére tevékeny marad. Ez az az állapot, amely lehetőséget ad a következő periódus, az új szintézis pillanatának, azaz a „biszociatív pillanatnak” a megszületésére. A biszociáció során két egymástól addig távol álló, addig kapcsolatban nem lévő struktúra (szabályrendszer) egyesül, létrehozva a hierarchia egy új szintjét, amely mindkét korábbi struktúrát tartalmazza. Ez hirtelen mozzanat vagy lassan, fokozatosan kialakuló folyamat egyaránt lehet.<sup>14</sup>

12 Uo. 29. ■ 13 A. KOESTLER: *A teremtés*, Európa, Budapest, 1998. ■ 14 Koestlert idézi NEMES É.: *A rezilienciajelenség és a szupervízió*, i. m. 41–55.

## A SZUPERVÍZIÓS VÁLTOZÁS MEGRAGADÁSÁRA TETT KÍSÉRLET A BEMUTATOTT MODELLEK ÖTVÖZÉSE ALAPJÁN JAVASOLT ELMÉLETI KERET SEGÍTSÉGÉVEL

A másodfokú változás megvilágosodása, a Koestler-féle *biszociatív pillanat*, illetve a transzteoretikus modellben kifejtett változási történések közül az *érzelmek felkeltése során jelentkező hatalmas megkönnyebbülés (katarzis)* egymást nagymértékben átfedő fogalmaknak tűnnek. A szupervíziós munkának azt a történést ragadják meg különböző perspektívából, amikor – *Peter Scheuermann* megfogalmazásával – „bekattan” valami, egy egészes ahaélmény szinonimájaként, amely miatt „gyakran felesleges a megoldás keresése, mivel az önmagunkról és a szituációról szerzett belátás máris megváltoztatja a helyzetet. (Ezt nevezem csodának a szupervízióban.)”<sup>15</sup>

A fenti fogalmak egymásnak való megfeleltetése alapján feltételezhető, hogy e történet bekövetkezte nélkül a szupervizáltnak a szupervíziós munka során nagy valószínűséggel nem sikerül kilépnie a töprengés fázisából. Más megfogalmazásban: a fentiek alapján úgy látom, *a másodfokú változás bekövetkezte az egyik fontos és szükséges előfeltétele a hosszú távú, tartós, mélyreható változásnak, szupervíziós tanulásnak.*

Mindazonáltal ez semmiképpen nem jelenti azt, hogy ne lenne értelme vagy haszna a szupervíziós munkának másodfokú változás bekövetkezte nélkül. Hiszen lehetséges, hogy éppen abban segítettük a szupervizáltat, hogy a tudatosítás történése révén megfogalmazzon egy problémát, amelyet addig háritott, vagy hogy a társas könnyítések történése révén meglásson más perspektívákat, alternatív lehetőségeket, amelyeket korábban nem látott, stb.

Így tehát lehetséges, hogy egy ülés során „csak” az elsőfokú változás szintjén mozgunk, de a tanulási tapasztalatok szempontjából így is a spirálfolyamat magasabb szintjére segítjük a szupervizáltat, aminek révén közelebb kerül annak lehetőségéhez, hogy ténylegesen bekövetkezzen a másodfokú változás, akár egy másik szupervíziós ülésen, akár váratlanul és logikátlannak tűnő módon, a folyamat két ülés közötti részében.

Koestler gondolatai nyomán továbbá valószínűnek tűnik számomra, hogy az elsőfokú változás körei nemcsak hogy nem tekinthetők az eredménytelenség vagy sikertelenség jeleinek, hanem sokkal inkább a szükséges előfeltételei az elme azon tevékeny állapotának (kreatív anarchia), amely a látszólagos szétesettség ellenére lehetőséget ad a következő periódus, az új szintézis, azaz a biszociatív pillanat megszületésére.

Mindez ugyanakkor nem jelenti azt, hogy a fordítottja is feltétlenül igaz volna: vagyis az ahaélmény/katarzis/biszociáció pillanata/megvilágosodás nem garantálja önmagában a hosszú távú tanulást, a mély, tartós változást. Mégis, feltételezésem szerint, igen nagy mértékben hozzájárul azáltal, hogy bekövetkeztének lehetőségét, valószínűségét megteremti.

15 P. SCHEUERMANN: Titkos tanterv a szupervízióban, in N. LIPPENMEYER – WIESNER E. (szerk.): *A szupervízió világa*, Supervisio Hungarica, Salgótarján, 1996, 149. (Supervisio Hungarica Füzetek III.)

## A VÁLTOZÁST ELŐSEGÍTŐ TECHNIKÁK, TÉNYEZŐK ELHELYEZÉSE A SZUPERVÍZIÓS VÁLTOZÁS JAVASOLT ÉRTELMEZÉSI KERETÉBEN

A munkamódszerekhez, a különböző módszerspecifikus technikákhoz való viszony tekintetében számos lélektani munkaforma, így a szupervízió esetében is elmondható, hogy a kimenet szempontjából a konkrét technikai eszközök másodlagosnak tekinthetők, mivel a legfőbb hatótényező maga a kapcsolat.<sup>16</sup>

E kijelentés alapját azok a nagyszabású, különböző terápiás módszereket összehasonlító hatékonyságvizsgálatok adják, amelyeket az ötvenes évektől kezdve az Amerikában és a nyugat-európai országokban a különböző elméleti és módszertani megközelítésű pszichoterápiás irányzatok elszaporodása („*psychoboom*”) hívott életre. Az azóta megszületett összesítő elemzések nyomán előtérbe kerültek azok a hatáselemek, amelyek az adott terápiás iskola munkájában nem tervezettek, a kutatások eredményei szerint mégis viselkedésváltoztató, terápiás jellegűek. Ezek a nehezen elkülöníthető és sztenderdizálható terápiás hatótényezők a pszichoterápiák közös *hatásfaktorai*, más kifejezéssel a *nem specifikus tényezők*. Számos ilyet írtak le, s habár valószínűleg még mindig nem ismerjük mindet, illetve a tényezők rendszerint együttesen, egymást kiszámíthatatlan mértékben erősítő vagy gyengítő kombinációkban érvényesülnek, az egyik ilyen legalapvetőbb nem specifikus terápiás hatótényező a *kapcsolat* a terapeuta és a kliens között.<sup>17</sup>

A „nem terápiás” pszichológiai segítőmódszerek mindegyike valamely, eredetileg pszichoterápiás elméletre épül, és annak gyakorlatából építkezik. Így a kapcsolat mint nem specifikus hatótényező nyilvánvalóan nemcsak a pszichoterápiákban, hanem a professzionális segítség egyéb formáiban, így tehát a szupervízióban is megjelenik.<sup>18</sup>

Mivel tehát a legfőbb hatótényezőnek maga a kapcsolat tekinthető, a konkrét technikai eszközök csak másodlagosak, és az intervenciók terv, illetve a helyzeti dinamika kívánalmai szerint variálhatók. Prochaska és munkatársai megfogalmazásában egy adott változási történet számos eltérő technika vagy tényező hatására bekövetkezhet.

Ennek megfelelően, változási perspektívából nézve is, számos eltérő technika megjelenhet az egész szupervíziós folyamatban, az elejétől a végéig. A modellek fenti ötvözése nyomán ugyanakkor feltételezhető, hogy adott változási történethez rendelhető a fentiekben tárgyalt változásmegközelítésekhez kapcsolódó olyan technika vagy tényező, amely a leginkább elősegíti, hogy az adott változási történet bekövetkezzen.

Az alábbiakban bemutatom ezeket a fő tényezőket, mindegyikhez példát hozva egy egyéni szupervíziós folyamatból, amelyben szupervizorként voltam jelen.

1. *Egyszerű és összetett visszatükrözések, reflexiók, fókuszváltások*. Ezek alapvető technikák a problémahelyzetből való elmozdulás kiváltására bármilyen segítőbeszélgetésben,<sup>19</sup> így a szupervíziós folyamatban is, az elejétől a végéig. Leginkább talán mégis

16 BAGDY E. – WIESNER E.: Szupervízió, önismereti munka és pszichoterápia, i. m. ■ 17 BUDA B.: A lelki segítség alapkérdései – A tanácsadás és pszichoterápia strukturái és feltételei, in KULCSÁR É. (szerk.): *Tanácsadás és terápia*, ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 2009. ■ 18 BAGDY E.: Pszichoterápia, tanácsadás, szupervízió, coaching: azonosságok és különbségek, in KULCSÁR É. (szerk.): *Tanácsadás és terápia*, i. m. ■ 19 Lásd például URBÁN R.: A motivációs interjú, in DEMETROVICS ZS. (szerk.): *Az addiktológia alapjai III.*, ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 2009.

a fontolgtatás előtti és a fontolgtatási szakaszban mozdíthatják elő a változást azáltal, hogy hatásukra nagyobb valószínűséggel következik be a *tudatosítás* (amikor a szupervizáltak a probléma természetére és önmagára vonatkozó információi gyarapodnak), a *társas/társadalmi könnyítések* (tér, alternatív szempontok a cselekvésre) és az *érzelmi tudatosítás/az érzelmek felkeltése* (hárítások a változással szemben, érzelmi gátak tudatosítása).

*A harmadik ülésen arról beszélt a szupervizáltam, hogy a kollégákból alakult néhány fős baráti társaságának része a vezetőség is. A munkahelyen viszont más hozzá hasonló munkakörű beosztottakkal ül egy szobában, akik néha fennhangon szidják a vezetőséget, a beosztotti réteg számára nem mindig érthető és általában több munkafeladattal járó döntéseik miatt. Az okozta benne a zavart a helyzet miatt, hogy úgy érezte, mindkét felet megérti, és nem tudja, hogy ha lojális akar maradni a barátaihoz (a vezetőséghez), akkor jeleznie kellene-e a zsörtölődő beosztottak felé az egyet nem értését, vagy sem. Szerepjátékkal megjelenítettük a helyzetet, először én játszottam a vezetőséget (a barátait), majd a zsörtölődő beosztottak kulcsfiguráját, utána pedig cseréltünk, és én játszottam a szupervizáltamat, ő pedig a két másik felet. Az ülés végére úgy tűnt, hogy a megszokottól eltérő perspektívákból való ránézés a helyzetre segít neki lefejtetni a helyzetről az érzelmi terhet, a két fél közötti őrlődés érzését. Azt is megfogalmazta, hogy a többi résztvevő érzéseit nem kell felelősséget vállalnia, és megpróbál nem belefolyjni, nem dolgoz itt „igazságot tenni”, attól még a vezetőség tudja, hogy lojális a barátságukhoz.*

*Változási perspektívából nézve tehát a szerepjáték mint fókuszváltás, illetve a játékban tapasztalt megéléseire vonatkozó tükrözések, reflexiók hozzásegíthették, hogy bekövetkezzen nála a tudatosítás (a probléma természetére és önmagára vonatkozó információinak gyarapodása), illetve a társas/társadalmi könnyítések történése, azaz rálásson alternatívákra, melyek teret nyitnak a cselekvéshez.*

2. *Megzavarási technika.* Egy adott helyzetben a kézenfekvő, hagyományos (elvárható) reagálás helyett a segítő meglepő reakciója hirtelen és váratlanul másképp definiálja a helyzetet. Az eredmény a másik fél zavarodottsága, amelynek enyhítéséhez ott és akkor nem kap további információt. Watzlawick beszámol egy ezzel a technikával végzett kísérletről, amelyben a kísérleti személyek, abbéli igyekezetükben, hogy egy új vonatkoztatási keret segítségével megtalálják a kivezető utat a zavarodottságból, különlegesen nyitottá és „mohóvá” váltak a következő konkrét információ iránt. (Ily módon ez a technika előkészíti a terepet egy másik technika, az átalakítás számára, s így fontos lépéssé válik a másodfokú változás létrehozásának folyamatában.)

*A szupervizióban például a jól időzített reflektív kérdések szolgálhatnak a megzavarási technika eszközeiként. Az utolsó ülésen az egyéni szupervizáltammal búcsúzóul visszajelzést adtunk egymásnak. Én többek között azt is visszajeleztem neki, hogy tulajdonképpen végig nem volt kérdése önmaga számára a működésével kapcsolatban. A folyamat során már néhányszor említette, hogy szerinte ő soha nem volt jó a kérdezésben, és most a záró alkalommal adott visszajelzésemre is ezt*





5. *A segítőkapcsolat mint nem specifikus változási tényező.* Ez kivétel a fentiekhez képest, a tekintetben, hogy az egész folyamat során végighúzódo, állandóan jelen levő, mélyebb szintű hatótényezőként jelenik meg.

A segítői folyamatban a valós kapcsolatépítő aktivitás tekintetében *Carl Rogers* úgynevezett terapeutaváltozói képezik az egyik alapvető szemléleti keretet, fontosságukban a legtöbb irányzat egyet ért. Rogers szerint négy faktor érvényesülése (feltétel nélküli elfogadás, hitelesség, empátia, az empátiás úton megértett lelki összefüggések visszacsatolása, visszatükrözése) önmagában elegendő a terápiához, a változást azután a kliens saját reparatív erői, felszabadult lelki fejlődési tendenciái végrehajtják.

*A negyedik ülésen a szupervizáltam arról beszélt hosszasan, hogy ebben az időszakban nagyon sok a feladat a munkahelyén, állandóan túlórázni kell, de ilyen a rendszer, ezt meg kell érteni, és örülni kell, hogy van munka. Amikor megkérdeztem tőle, hogy tulajdonképpen milyen ez a rendszer, azt mondta, hogy ezt ő szavakkal nem tudja leírni. Kértem, hogy mondjon rá szimbólumot – nem sikerült. Kértem, hogy akkor rajzolja le a munkaszervezetet és benne magát. Azt válaszolta, hogy nem akarja, nem tud, nem szeret rajzolni, és erre most amúgy sincs ráhangolódva.*

*Ellenállása a változással szemben a folyamat során itt lett számomra nyilvánvaló, és csak ezen a ponton tudtam tudatosan felelőssé tenni a folyamat eleje óta meglévő, vele kapcsolatos zavaros, ellentmondásos benyomásaimért (amelyeket összefoglalóan, a hipotézis szintjén az első ülésünk után úgy fogalmaztam meg magamnak, hogy nem tudok hozzá kapcsolódni).*

*Változási perspektívából elemezve a helyzetet, a szupervizáltam a változási folyamat során a töprengés szakaszában járt. Még nem állt készen a „tényleges” (másodfokú) változásra, ennek volt jele a billegés (ambivalencia) a változási szándék és a problémát fenntartó régi mechanizmusok (háritások) között, illetve az ellenállás bújtatottan, folyamatosan, de számomra markánsan és detektálhatóan csak a negyedik ülésen történő megnyilvánulása.*

*Amikor a negyedik ülés után mindezt és a vele kapcsolatos érzéseimet, ellenállásomat is sikerült tudatosítanom, majd elfogadnom, empatikusan tudtam a szupervizáltamhoz és magamhoz is viszonyulni, akkor történt változás a kapcsolati dinamikánk szintjén, amit Rogers alábbi idézetével szeretnék szemléltetni:*

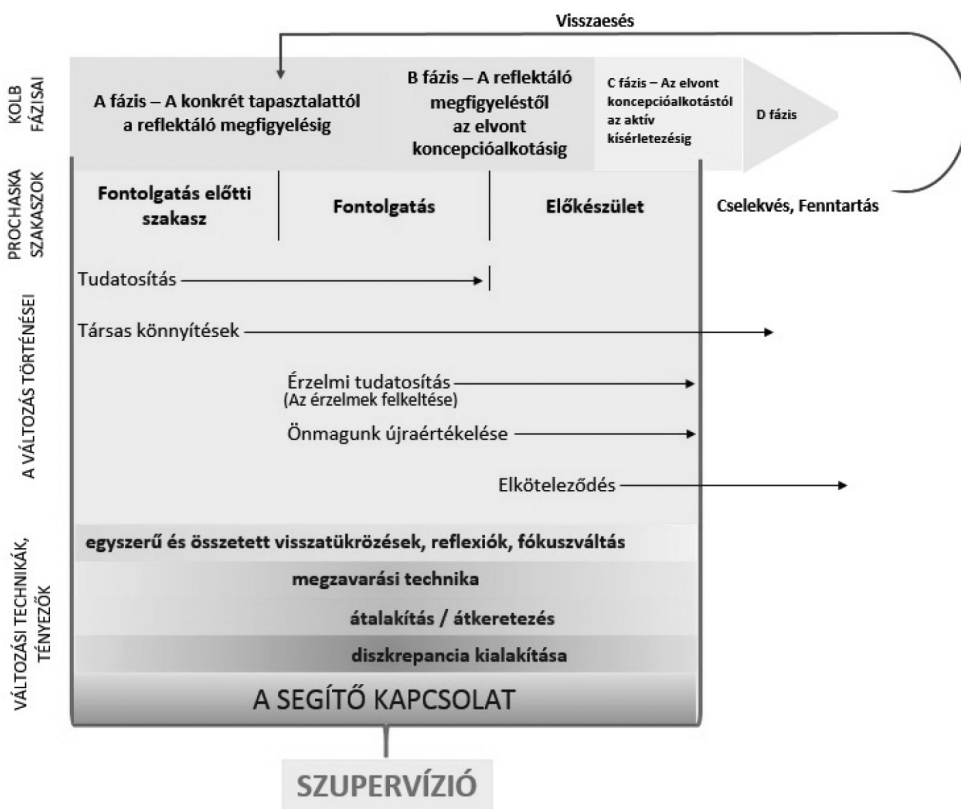
*„Miután elfogadtam önmagamot olyannak, amilyen vagyok, megváltozom. [...] Nem vagyunk képesek megváltozni, nem tudhatunk elmozdulni arról a pontról, ahol vagyunk, ha először el nem fogadjuk azt, akik és amik pillanatnyilag vagyunk. Ezután a változás szinte észrevétlenül, spontán módon bekövetkezik. Egy másik eredménye ennek [...], hogy a kapcsolataim valódivá válnak. [...] Ha el tudom fogadni saját magamról azt a tényt, hogy idegesít vagy untat ez a kliens [...], akkor sokkal nagyobb valószínűséggel el tudom fogadni az ő érzéseit, amelyekkel az én érzéseimre reagál. És akkor szintén el tudom fogadni azt a megváltozott tapasztalatot és a megváltozott érzéseket, amelyek nagy valószínűséggel mind nálam, mind nála megjelennek. A valódi kapcsolatok változásra hajlamosak, nem pedig statikusak.”<sup>20</sup>*

*Valószínűleg így tudtam végül úgy kapcsolódni, hogy az leginkább facilitálja a szupervizált változási folyamatát: teret tudtam adni annak, hogy ne a folyamatosan jelen levő ellenállás kösse le az energiáit, hanem tényleg el tudja engedni magát, önmagát adni, és a változást azután az ő saját reparatív erői, felszabadult lelki fejlődési tendenciái végrehajthassák. Ennek nyomán az utolsó alkalommal az addiakhoz képest alapos, mély önreflektív és érzelmi munkát végeztem.*

## ÖSSZEGZÉS

Az alábbi összefoglaló ábrán azt igyekszem szemléltetni, hogy a szupervíziós változást (elmozdulást/fejlődést) elősegítő technikák, tényezők a változás mely szakaszában, mely történések szempontjából facilitálók a leginkább (az ábrán az adott technika szövege és legerősebb színezése az általa leginkább elősegített változási történéssel egy vonalban látható):

### Ötvözött értelmezési keretrendszer a szupervíziós változás tényezőinek megragadására



## ZÁRÓ GONDOLATOK

A fentiekben bemutatott, ötvözött értelmezési keret és a részletek segítségével ismertett egyéni szupervíziós folyamat elemzése segített abban, hogy a szupervíziós változás mibenlétét körbejárjam.

Mindezek alapján nézetem szerint nem tekinthető „nem elég jónak” vagy „eredménytelennek” az adott szupervíziós ülés vagy folyamat, ha közben nem történik meg a másodfokú változás, vagy még az ennek előfeltételeként körvonalazódott aha-élmény/katarzisz/biszociáció pillanata/megvilágosodás sem. A *tudatosítás* vagy *társas könyvtések* változási történések révén „csak” elsőfokú változásnak tekinthető, ha például eljut oda a szupervizált, hogy képes megfogalmazni valamilyen érzését, amelyet előtte nem, vagy rálát alternatív lehetőségekre, értelmezésekre a szupervizor – vagy csoport esetén a többi szupervizált – perspektíváin keresztül. Mindez a tanulmányban bemutatott változási perspektívából elsőfokú változásként is hasznos elmozdulásnak tekinthető, amely lehetőséget teremt arra, hogy egyszer majd nagyobb valószínűséggel bekövetkezhesen a másodfokú változás (azaz a hosszú távon fennmaradó, mélyre ható tanulás).

Utolsó gondolatként fontosnak tartom hangsúlyozni, hogy *a szupervízióknak nem célja a változás mint fejlődés*, csak magában hordozza annak lehetőségét. A szupervízióknak az adott probléma, elakadási helyzet és abban a szupervizált helyének mélyebb megértése a célja, és ez általában *elmozduláshoz* vezet. A szupervízió az elmozdulás generálása révén beindítója és segítője a változásnak mint fejlődési folyamatnak, az új működésmódok tanulásának. Esetleg kíséri és támogatja, de nem tűzi ki célul őket.

A szupervízióban tehát nem célként, hanem eszközként érdemes szem előtt tartani a változási történéseket, az elmozdulás segítése érdekében.

*A szerző egészségfejlesztő szakpszichológus (Egészséges Magyarországért Központ; Lélekel az Egészségért Alapítvány), végzős szupervizor-hallgató a Károli Gáspár Református Egyetemen, illetve az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Karán a Pszichológia Doktori Iskola hallgatója.*

**Noémi Balázs: Veränderung, Entwicklung in der Supervision – Vorschlag auf die Bereitstellung eines Interpretationsrahmen.** *Die Studie beschäftigt sich mit den Fragen, wie, durch welche Faktoren die Supervision zur subjektiv besseren Verwirklichung des persönlichen Veränderungsprozesses beiträgt, bzw. wie und auf welche Faktoren der/die SupervisorIn in diesem Veränderungsprozess Einfluss ausüben kann. Um die durch Supervision induzierten Veränderungs- und Entwicklungsprozesse greifen zu können, werden die Konstrukte der wesentlichsten theoretischen Annäherungsweisen der Problemlösung aufgeführt, und durch die Integration dieser Konstrukte wird ein Interpretationsrahmen vorgeschlagen.*

**Schlüsselwörter:** *Bewusstmachung, soziale Erleichterungen, Bisoziation, Erleuchtung, Beziehung, primäre Veränderung, sekundäre Veränderung.*

