

## Ahogy láthatóvá válik a kimondhatatlan

### Az érzelmi intelligencia fejlesztése a szupervízióban

A szupervízió az egyik legjobb módszer az érzelmi intelligencia fejlesztésére. A szupervízió speciális tanulási folyamat, ahol az ülések során felismerhetjük és megtapasztalhatjuk érzéseinket, azok önmagunkra és másokra gyakorolt hatását. Idővel beazonosíthatóvá válnak azok a reakcióhurok, amelyeken keresztül reagálunk külső hatásokra. Az első és legfontosabb lépés a saját érzések felismerése. A szupervízió módszertana eklektikusan használ módszereket ennek elősegítésére. A dolgozatban bemutatott módszertan ötvözi a prototipikus tanulást és a Paul Ekman által az alapérzelmek beazonosításához alkalmazott eljárást. Az általam vezetett szupervíziós folyamatokban különböző érzelmi állapotokat megjelenítő portrékat alkalmaztam segédeszközként, hogy ezzel támogassam a folyamatban részt vevők érzelmi munkáját és a saját érzelmek beazonosítását. A portrék alkalmazásával sokkal fókuszáltabb érzelmi munka volt elérhető, és sok esetben a kimondhatatlan vagy nehezen kifejezhető belső világ is láthatóvá, kimondhatóvá vált.

**Kulcsszavak:** szupervízió, érzelmi intelligencia, alapérzelmek.

### BEVEZETÉS

Írásomban az általam vezetett szupervíziós folyamatokban kipróbált, az érzelmi intelligencia alapkompenciájaként funkcionáló saját érzések észlelését és beazonosítását elősegítő módszertan hatását mutatom be. A szupervíziós folyamatban a szupervizáltnak gyakran problémát jelent kibújni szerepéből, és a szupervízor vagy a csoporttagok előtt vállalnia érzéseit. A szupervizált belső érzelmi munkája nélkül azonban a folyamat akár száraz kíváncsiskodássá is degradálódhat, amely nem éri el azt a célt, hogy az esethez rálásson jelenlegi helyzetére, és kimozduljon onnan.

Az érzelmekkel való munka elősegítésére a szupervízió eklektikusan alkalmazhat módszertani alternatívákat: dramatikus elemeket, elvont szimbólumokat vagy éppen konkrét témákat bemutató fotográfiákat.

Az általam összeválogatott arcképek segítségével a gyermekkorra jellemző prototipikus tanulási folyamathoz hasonló hatást próbáltam elérni a csoporttagoknál, akiknek érzelmük kifejezése akadályba ütközésekor a képeken látható arcok segítségével kellett beazonosítaniuk és bemutatniuk ott és akkor jellemző saját belső világukat.

## AZ ÉRZELMEKRŐL ÁLTALÁBAN

A *Magyar értelmező kéziszótár* szerint az érzelem az a „lelki jelenség, amelyben a környező világ jelenségeihez és önmagunkhoz való viszonyunk tükröződik”.<sup>1</sup> Az angol *emotion* szóalap visszavezethető a latin *emoveo* szóra, amelynek jelentése elmozdulok, kimozdulok, kimozdítok valahonnan. Ezért a *Webster Dictionary* szerint az „érzelem nem más, mint az elme és a lélek mozdulata”.<sup>2</sup> A jelenleg elfogadott érzelemelméletek mind megegyeznek abban, hogy az érzelmek megjelenése során (előttük, velük egy időben vagy őket követően) mindig történik kognitív információfeldolgozás, mindig megjelenik a fiziológiai és viselkedési változás (arc kifejezés, metakommunikáció, fizikai aktivitás), majd végül mindezen hatások eredőjeként a szubjektív érzelmi élmény.<sup>3</sup> A bemutatott összetevők egymásra hatásuk sorrendjében elméletről elméletre természetesen eltérhetnek. Az érzelmek kifejlődését, megélését tehát minden esetben változás kíséri, amely a megélt belső fiziológiai (*neurohormonális*) vagy külső fizikai (*motoros*) elmozdulásra készíti. Éppen ezért ha a szupervíziós folyamat során az esethezából érzelmeket tudunk előhívni, azok előidézhetik kimozdulását a jelenlegi állapotából. A szupervízor feladata az, hogy támogassa és képessé tegye az esethezót arra, hogy miközben az távolodik jelenlegi helyzetétől, megfigyelje az állapotává vált érzések, érzelmek történetként kavargó-forgó áradatát.

Az érzelmekkel végzett munka során egyszerre fognak megjelenni az úgynevezett *core* érzelmek, mint a harag, a bánat, a félelem, az élvezet, a szeretet, a meglepetés, az undor, a szégyen, valamint ezek keverékei. *Daniel Goleman* így ír erről: „Száz- meg százféle érzelem létezik, vegyülnek, variálódnak, mutációik és árnyalataik keletkeznek. Az érzelemnek sok olyan árnyalata van, amelyre még szavunk sincsen.”<sup>4</sup> A szupervízor és a szupervíziós munka egyik fontos feladata ezeknek az érzéseknek a beazonosítása és megneveztetése. Mindaddig nincs hatalmunk az érzelmi állapotunk felett, amíg nincs szavunk az adott érzésre, érzelemre, amely feszít. Ha nem tudjuk szavakká formálni az elvontat, a szimbolikust, akkor az a jobb agyfélteke időtlen teréből újra és újra azonos erővel fog a hatása alá vonni bennünket, bármikor is ér minket a kiváltó inger. Ha megnevezzük, amit érzünk, lehetővé válik a kognitív feldolgozás „itt és most”, az okok és okozatok megtalálása és a rátekintés a hatás kezelésének lehetséges módjaira.

Az esethezozó állapotának megértése szempontjából nemcsak az „okozati” érzelmeket fontos szem előtt tartanunk, hanem a „vágott” érzések, érzelmek beteljesülésének mértékét vagy éppen elmaradását is, amelyek valamilyen szintű megélésére *Assanova* és *McGuire* szerint minden ember igényt tart akár a munkahelyén, akár a magánéletében. (Lásd a táblázatot a következő oldalon.)

1 PUSZTAI E: *Magyar értelmező kéziszótár*, Akadémiai, Budapest, 2003, 323. ■ 2 M. ASSANOVA – M. MCGUIRE: *Applicability Analysis of the Emotional Intelligence Theory*, Indiana University, 2009, 6. ■ 3 PAJKOSSY P: *Érzelmek, gondolkodás és az agy*, 2012, 4.: [http://www.cogsci.bme.hu/~ktkuser/KURZUSOK/BMETE47MC03/2012\\_2013\\_1/Elmelet\\_9\\_Erzelmek.pdf](http://www.cogsci.bme.hu/~ktkuser/KURZUSOK/BMETE47MC03/2012_2013_1/Elmelet_9_Erzelmek.pdf) ■ 4 D. GOLEMAN: *Érzelmi intelligencia*, Háttér, Budapest, 2008, 427.

„Vágyott” érzések, érzelmek

elfogadott	szabad	egyedi
elismert	beteljesült	produktív
csodált	megsegített	megnyugtató
méltányolt	hasznos	elismert
helyeselt	fontos	tisztelt
erőtéljes	kontrollált (mértékkel)	biztonságban lévő/adó
képes	bevont	támogatott
illetékes	meghalló /meghallgatott	megbízható
magabiztos	szeretett	megértő/megértett
megbocsátott	szükségelt	értékelt
megbocsátó	észrevett	méltó

Az érzelmi „kielégületlenségek” különböző játszmákba kergethetik az embereket, így a vezetői, manipuláló, mások felett uralkodó, pozícióra törő és nem utolsósorban akár a segítői szerepek is.

AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIA ÉS A SZUPERVÍZIO

Az érzelmi intelligencia (EQ) két kiemelkedő kutatója, Mayer és Salovey szerint „az érzelmi intelligencia az emocionális információ észlelésének, kifejezésének, felhasználásának és irányításának azon képessége, amely elősegíti a személy fejlődését”.<sup>5</sup> Egyfajta problémamegoldó képesség, amely az IQ-tól függetlenül létező és azzal együttműködő tudás.

A jelenlegi EQ-értelmezések három fő irányt képviselnek: ezek a *képesség*, a *veleszületett készség* és a *vegyes modell* koncepciói, amelyek a mai napig megosztják a kutatókat. A legnagyobb különbség abból adódik, hogy míg a készségalapú iskola tagadja, addig a képességszemléletű EQ-iskolák vallják, hogy az EQ folyamatosan fejleszhető.

A manapság tág körben elfogadott vegyes EQ-modell megalkotása Daniel Goleman nevéhez fűződik, aki az alábbiak szerint rendszerezi a fontos kompetenciákat: az önismeret áll a legelső helyen, hiszen csak ezzel biztosítható saját érzéseink tettenérése, beazonosítása. Amennyiben erre nem vagy csak korlátozottan vagyunk képesek, érzéseink állandósulásából kialakuló hangulataink áldozataivá válhatunk.

A felismerést követően a saját érzelmek kezelésének képessége a következő meghatározó komponens. Képesé kell válnunk arra, hogy érzelmeink megdolgozásán keresztül a ránk irányuló stressz hatását csökkentjük.

Az elmélet nagy hangsúlyt fektet a külső elvárásoktól mentes önmotivációs attitűd kialakításának képességére is, amely alapvető gyógyírja lehet a depressziós alulteljesítésnek.

5 M. ASSANOVA – M. MCGUIRE: *Applicability Analysis of the Emotional Intelligence Theory*, i. m. 11.

A társas intelligencia kompetenciáinak alapelemeként fontosnak tartja, hogy idővel képessé váljunk mások érzelmi reakcióinak érzékelésére, megértésére, s ezáltal fejlődjön az empatikus készségünk. Az elsajátított kompetenciák alkalmazásával a kapcsolat kialakításon és kapcsolatkezelésen keresztül képessé válhatunk végső soron arra, hogy ösztönzően és pozitívan hassunk a minket körülvevő emberekre.

A szupervízió az EQ fejlesztésének egyik leghatékonyabb módja. A szupervíziós tér olyan inkubációs közeg, ahol felismerhetjük és megtapasztalhatjuk érzéseinket, azok önmagunkra és másokra gyakorolt hatását. A szupervíziós térben előbb érzékennyé válhatunk rá, majd később talán készséget szerezhethetünk a tanulási folyamaton keresztül, hogy beazonosítsuk azokat a „kapcsolókat”, amelyek érzelmi reakciókat váltanak ki belőlünk. E térben a csoporttársak és a szupervízor nonverbális jeleiből tanulhatjuk magunkat elkülönülve, mégis csoportba illeszkedve, el- és befogadva, megtartva, biztonságban. A „vágott érzések” megtapasztalhatóvá, megélhetővé, megérthetővé, megszüthetővé, kiadhatóvá vagy végső soron elengedhetővé válnak.

A szupervízió nem öleli fel Goleman modelljének minden szintjét, de a legfontosabb alapot támogatja: a saját érzések felismerését, tudatosítását. Minden további szint erre épül. Goleman azonban nemcsak az érzelmekre hívja fel a figyelmet, hanem azokra a „reakcióhurkokra” is, ahogyan az érzelem talán tetten érhető, ha annak megjelenése nem tiszta, vagy az egyén nem képes beazonosítani. „Az érzelem szó egy érzést jelöl a hozzá kapcsolódó gondolatokkal, pszichés és testi állapotokkal és cselekvési késztetésekkel.”<sup>6</sup> A szupervíziós folyamatokban legfőképpen ezekkel a „hurkokkal” és jelentésük megfejtésével lehet dolgozni. Ha mindehhez még hozzátesszük az érzelmek megélését és kifejeződését befolyásoló kulturális hatást, amely ebben a szöveggörnyezetben természetesen a „céggkultúrát” jelenti, akkor egy új aspektusra is figyelnie kell a szupervíziós folyamatnak, ez pedig az érzelmi élet, annak kifejeződése, megélése, ahogy az adott szervezeti kultúra lehetővé teszi azt.

## AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIA FEJLESZTÉSE

Goleman szerint az EQ fejlődése az egyén és a közösség szintjén az alábbi faktorok alapján mérhető vagy jellemezhető: hogyan változik idővel az egyén

- stresszkezelési képessége;
- érzelmeinek felismerési és kontrollálási ideje;
- kapcsolat kialakítási képessége;
- képessége arra, hogy a humort adekvát módon alkalmazza;
- jártassága a változásmenedzsment és a konfliktuskezelés területén.<sup>7</sup>

6 D. GOLEMAN: *Érzelmi intelligencia*, i. m. 427. ■ 7 M. ROWENA: *EQ Not Just IQ: The Relationship between Emotional Intelligence and the Success of High School Principals Who Have Been Awarded the Illinois Principals Association's High School Principal of the Year Award*, Loyola University, Chicago, 2014, 32–33.

Assanova és McGuire szerint az EQ-kompetenciák fejlesztésének előnyei az alábbiak lehetnek:

- Önmotiváltságunk fokozásával természetes módon hatunk azokra a faktorokra, amelyek emelik kreativitásunkat az élet minden területén.<sup>8</sup>
- A kompetenciák fejlesztése segít abban, hogy sikeresen küzdjünk meg a munkahelyi szerepeinkkel, anélkül, hogy a kiégés vagy a túlzott szorongás erőt venne rajtunk.<sup>9</sup>
- Érzelmek megfelelő szintű kezelésével mind döntéshozási, mind problémamegoldó képességünk fokozódik. Tárgyalási helyzetben az empatikus figyelem kiterjedésének és a tárgyalófél érzelmi adekvát értelmezésének köszönhetően gyakoribbá válhat a win-win pozíció elérése.<sup>10</sup>
- A folyamatosan változó környezetben ránk ható tényezők értelmezési és feldolgozási készségén keresztül alkalmazkodási képességünk fokozódik, így sokkal kevésbé érezzük magunkat kiszolgáltatottnak az élet útvesztőiben.<sup>11</sup>

## AZ ALKALMAZOTT MÓDSZERTAN

Az általam összeválogatott portréképek segítségével a saját érzések, érzelmek tükörszerű beazonosításán keresztül kívántam támogatni az EQ fejlődését a szupervíziós folyamat résztvevői esetében. A módszertan alkalmazása során Paul Ekman megfigyeléseit, miszerint arcjátékunk belső érzelmi állapotunk megjelenési felülete, illetve a legalapvetőbb prototipikus érzelemtanulási metódust kívántam ötvözni.

Azzal a koncepcióval láttam munkához, hogy a portrékon szereplő személyek által megjelenített különböző érzéseket az esethez és a csoporttagok úgy használhatják majd, mint egyfajta „szóképeket”. Az olyan esetekben, amikor az esethez belső világa „kimondhatatlanná” válik, a „belső állapot” vizuális megjelenítésén keresztül támogatni tudom majd annak kifejezését. A legfontosabb munka annak megfejtése, hogy mi az, amit az adott kép az esethezónak önmagáról mond, minek a kifejezéséhez segíti hozzá. Mindez talán segítséget nyújthat az átkeretezéshez. Goleman így ír erről: „A prefrontális lebeny működtetésével bármely amygdalát megmozgató mellékúti érzelmi hatás átértékelhető, átminősíthető. Ha az átértékelést szándékosan végezzük, akkor tudatosan uraljuk érzelmi életünket! Így sokszor elegendő önmagában az is, hogy nevének nevezzük az érzelmeinket, máris lecsitul az amygdala.”<sup>12</sup>

A portréképek válogatásánál először is arra voltam kíváncsi, hogy „külső” (a szupervíziós ülésen részt nem vevő) szemlélőkből az egyes képek milyen érzéseket, érzelmeket váltanak ki. A segítőmunkában járatos (szupervízor, mentálhigiénés szakember, coach, tréner) és más foglalkozású ismerősöket, barátokat, kollégákat kértem meg arra, hogy egy rövid megfigyelést követően rendeljenek érzéseket, érzelmeket azokhoz a képekhez, amelyek valami miatt megszólították őket. A képekre adott válaszok alapján nem volt különbség az alapján, hogy az adott válaszadók egyébként hivatásukból

8 M. ASSANOVA – M. MCGUIRE: *Applicability Analysis of the Emotional Intelligence Theory*, i. m. 23.

■ 9 Uo. ■ 10 Uo. ■ 11 Uo. ■ 12 D. GOLEMAN: *Társas intelligencia – Az emberi kapcsolatok új tudománya*, Nyitott Könyvműhely, Budapest, 2012, 104–105.

adódóan gyakrabban találkoznak-e az érzelmi intelligenciához tartozó kompetenciákkal, vagy sem. Sok olyan arckép volt az előzetesen kiválasztottak között, amelyekre semmilyen reakció nem érkezett, és sok olyan, amelyek csak úgymond jelölést kaptak, hogy kiváltottak valamely érzelmet, de az érzett emóciót maguk a felkért elemzők sem tudták a rendelkezésre álló rövid idő alatt beazonosítani. Ez utóbbi képeket a továbbiakban féltetve végül ötvenegy olyan portréval kezdettem el dolgozni, amelyekhez független személyektől származó reflexió is tartozott. A jellemzésekkel az volt a célom, hogy visszamérjem, érzelmileg feszült helyzetben egy-egy csoporttag mennyire adekvátan hívja majd segítségül az egyes képeket állapotának bemutatása érdekében. Foglalkoztatott az is, hogy az egyes képek a külső értékelők által meghatározott fő „jelentéstartalomhoz” képest az adott személy számára ott és akkor újabb jelentéssel fognak-e bővülni, vagy sem. Koncepcióm szerint az egyes képekhez tartozó érzések, érzelmek összegyűjtése akkor is segítséget nyújt, ha az esethezónak egyszerűen nincs „elég” szava a látottak leírására és saját érzéseinek megfogalmazására. Az ilyen esetekben a „külső meglátásokat” felkínálva lehetősége van értelmezni, hogy az elhangzottak mennyire fedik le azt, amit érez.

A kiválogatott képeket mind egyéni, mind teamszupervíziós ülések során alkalmaztam. Az alapkérdés minden esetben ugyanaz volt egy esethez vagy csoporttag által kiválasztott képpel kapcsolatban: „Mit mond ez a kép magadról?”

Az alábbiakban bemutatandó eset során a képek használatát már az ülés megkezdésekor felkínáltam az esethezónak. A képek mindvégig hozzáférhetően ki voltak terítve az asztalon vagy a szupervíziós körben, így bármikor segítségül hívhattuk őket. A portrék alkalmazása leginkább akkor vált kézenfekvővé, ha az esethezónak a saját megéléseit, illetve egy konfliktusszeméllyel kapcsolatos interakciói során felmerült érzéseit kellett megjelölnie. Az egyéni folyamatban szabadon lehetett dolgozni a képekkel. Mindez azon túl, hogy a nyitóköri megérkezést és a zárókörben történő végső önreflexiókat segítette, gyakran az egész eset feldolgozását is támogatta.

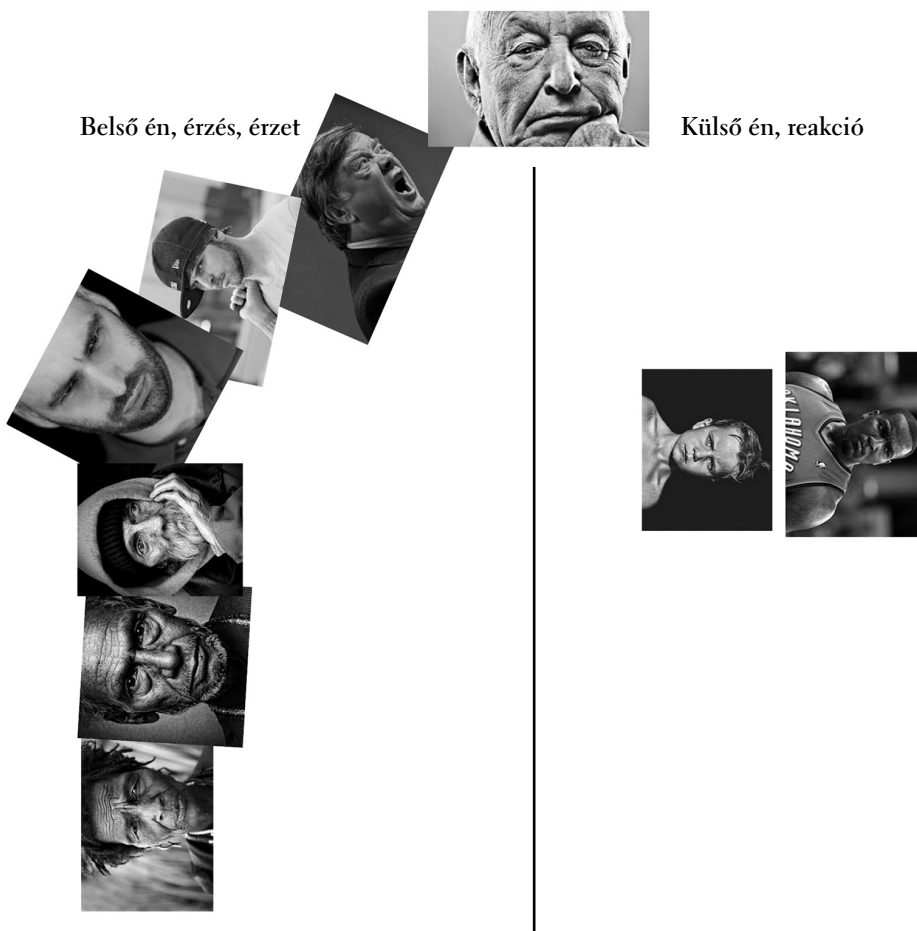
## SZUPERVÍZIÓS ESETBEMUTATÁS

Az alább bemutatandó ülésrészlet során az esethezónával már túl voltunk egy szupervíziós folyamaton, és az új ciklus harmadik ülésén történeteket idézem fel. A szupervizált az ülésre felindultan, megdolgozandó anyaggal érkezett. Az egyik kolléganőjétől olyan visszajelzéseket kapott egy megbeszélésen, amelyek benne azonnali haragot és dühöt gerjesztettek, és ennek az erőteljes (általa is nem adekvátnak tartott) érzésnek a gyökerét szeretne volna kideríteni. Mivel érezhető volt, hogy az esethezóna verbálisan nehezen tudja megragadni a történeteket, arra kértem, hogy a képek segítségével jelenítse meg a szereplőket, a visszajelző kollégáját és azt az attitűdöt, amelyet szerinte képviselt ott és akkor. Az ülés során a képek segítségével rátekintettünk a szupervizált összes olyan érzelmi állapotára, amelyet a munkahelyén rendszerint megél: így az általános állapotára (a „hiábavalóságra”), arra, amilyen állapotban bement a megbeszélésre (haragosan, dühösen), arra, hogyan hatott rá a párbeszéd (elragadta az indulat), hogyan szeretett volna reagálni a helyzetre, és végül arra, amit végső soron megélt a helyzetben, illetve amit egy külső szemlélő láthatott rajta. Az egyes stációkat kronológiai sorrendben

egymás mellé helyezve lépésről lépésre kirajzolódott előttünk a szupervizált esettel kapcsolatos „érzelmi hálója” (1. ábra), amely a szupervizáltra szinte sokszerűen hatott.

Az ábra központi részén található arc a szupervizáltnak visszajelző személy karakterisztikáját, illetve a hozzá rendelt érzést személyesítette meg („főlényes, megmondó”). A bal oldalon felsorakoztatott három kép (1., 2., 3.) a szupervizált általános munkahelyi érzetét, a „hiábavalóságot” fejezte ki. A hiábavalósághoz csatolt egy fiatalos dacot is (5. kép), amelyhez mint erőforráshoz előszeretettel fordult. Szüksége volt az indulatokra, hogy valamiből energiát nyerjen egy teljesen „lemerítő” környezetben. Pozitív hatások már jó ideje nem érték, ezért önvédelme így támogatta. A bal oldalán látható 4. arckép azt a hangulatot idézte fel, ahogy bement az értekezletre.

1. ábra: A szupervizált „érzelmi hálója” az eset feldolgozása során



Az erős ellenállás, a düh szintén arról szólt, hogy teljes lényében ellenállt már a munkahelyén történeteknek. A bal oldal 6. arcképe pedig a spontán, általa szíve szerint megélni kívánt reakciót mutatta, ám a dühös kirohanást kontrollálni tudta. A jobb oldalon látható két kép a visszajelzést követő reakcióját mutatta be, ahol mindkét kép fő érzelmi töltete a sértettség volt (egyszerre sértődött meg benne a gyermek és a felnőtt).

A képeket szemlélve a szupervizáltban hamar megjelent az igény arra, hogy a fájóan őszinte képet átrendezze olyanná, amilyenre szívesen nézne rá, és amely érzésekkel szívesen azonosult volna (2., 3. ábra).

---

### 2. ábra: Kívánt attitűd egy visszajelzés során

---



A megjelenő képekből három már a kezdőkör bejelentkezésekor is szerepet kapott, így a „huncut”, a „vidám”, a „bölc”, és új összetevőként megjelent a „kíváncsiság” kívánalma is. A külső világra újból pozitívan nyitni akaró „kíváncsiság” megjelenését nagyon fontosnak tartom.

---

### 3. ábra: Kívánt reakció egy visszajelzés során

---



A szupervizált által megszerkesztett új „reakcióoldalon” pedig megjelent a jó kedély, a humor, a pozitív kisugárzás, amely gyökeres ellentéte mindannak, amit az esetével kapcsolatban megélt.

Az esethozás során bemutatott képeket az esethozó természetesen folyamatosan kommentálta, saját érzéseket kötött hozzájuk. Analógiákat keresett a saját megélés és a képen általa beazonosított érzelmek között.



## ÖSSZEFOGLALÁS

A képek alkalmazása kreatív munkára hívott minden esethozót és csoporttagot, függetlenül attól, hogy egyéni vagy teamsupervíziós helyzetben használtam a portrékat. Tapasztalatom szerint a képek alkalmazásával valóban „láthatóvá vált a kimondhatatlan”. A képek segítségével még akkor is lehetőség volt az érzelmekkel dolgozni, amikor a szupervizált már logikai (ok-okozati) összefüggéseket kezdett felfedezni az általa bemutatott történetben, és elkezdődött az eset kognitív feldolgozása. A kimondhatatlan tehát első szinten láthatóvá és felismerhetővé vált, majd megfelelő vagy hasonló „prototípusokon” keresztül megmutatható és előhívható lett. Ezt követően a belső érzés a verbalitás síkjára emelkedve körülírhatóvá és idővel egzakt módon megfogalmazhatóvá is vált.

Az érzelmeket kifejező arcok vizuális emléke pedig talán az eset erőteljesebb újraélést is lehetővé teszi majd, amikor az esethozó önálló munkába kezd.

*A szerző szupervizor (Bay Zoltán Alkalmazott Kutatási Közhasznú Nonprofit Kft.)*

**Péter Kesserű: When the Unspeakable Becomes Visible. The Development of Emotional Intelligence in Supervision.** *The process of the supervision is one of the best method to improve emotional intelligence. Supervision is a special learning in which one can recognize, and experience the effect of the own emotions on himself and on the others. Even the reaction loops through which we react to external influences can be identified over time. One of the most important step is to recognize our own feelings. In order to achieve this the methodology of the supervision use eclectic methods. The methodology introduced at this present study combines the element of the prototypical learning and the method used to identify the core emotion by Paul Ekman. In order to enhance the recognition of the own emotions of the attendance at the supervision process I applied portraits that symbolized different kind of emotions. Due to the application of the portraits the work with the emotions are getting more and more focused and some of the restricted feelings, emotions that were ineffable formerly now became expressible.*

**Keywords:** *supervision, emotional intelligence, core emotions.*

