

## *Ami megterhel, lenyom – az fölemel, megtart*

### A segítők keresztje a szupervízióban

Ennek az írásnak az alap gondolata nagypéntekhez kapcsolódik. Ezen a napon a keresztény kultúrkörben magát a keresztet ünneplik, illetve Jézus keresztthordozásáról és keresztthaláláról emlékeznek meg. Nagyon sok helyen kisebb-nagyobb csoportokban hagyományosan keresztutat járnak. Magának az eseménynek s az emberek viszonyának ehhez az eseményhez két évezred alatt mély spirituális és teológiai értelmezése alakult ki. Írásomban ezzel a spirituális megközelítéssel nem foglalkozom. Ehelyett az esemény szimbólumrendszerének mentálhigiénés jelentését kísérem meg felvázolni.

A bibliai leírás szerint a Jézussal történt eseményeknek két fő eleme volt: a keresztthordozás és a keresztben függés (a keresztre feszítés eredménye). Ezeket műalkotások végtelen sora ábrázolta a századok folyamán. Ebből a sorból két szokatlan képet választottam, amelyek szimbólumrendszerem két elemét adják.

*A keresztthordozás képe*



*A keresztben függés képe*



A két kép már első pillantásra feloldja az írásom címében feszülő látszólagos ellentmondást. Az egyik képen Jézus tartja a keresztet (pontosabban annak vízszintes gerendáját, a *patibulumot*) – a másikon a kereszt tartja Jézus testét. A súlyos gerenda lenyomja, a kereszt viszont a magasba emeli. Az egyik képen hajszottan mennie, haladnia kell egy ijesztő cél felé, a másikon már célba érve megnyugszik a keresztben. Tehát ugyanaz az eszköz éri el (egymás után) a teljesen ellentétes hatást.

## A KERESZT SZIMBÓLUMÁRÓL

A kereszt szavát és képét a közbeszédben is szimbolikusan használjuk, átvitt jelentéstartalommal. Ismeretes, hogy a szimbólum vagy jelkép a metaforából származó szókép. Ez utóbbiban a kifejezendő, azonosított fogalomra, jelenségre átvisszük a kifejező, azonosító fogalom, jelenség sajátosságait, s így sűrítve, tömörítve a két dolog egyszerre jelenik meg a tudatunkban. A szimbólum egy gondolati tartalom érzéki jele, amellyel kapcsolatban egész gondolatsort, különböző érzéseket, hangulatokat, bonyolult lelki tartalmakat képes felidézni. A szimbólumban önállósul a kép, a szimbolizált és a képi jelentés együttesen hat.

Az embereket érő tartós nehézségeket, bajokat jelölik a kereszttel mint szóképpel azok is, akik egyébként „nem hívő keresztények” – a történelmileg kialakult keresztény kultúra áthallásaként. Gyakran feltűnik a kereszt a szólásainkban, közmondásainkban. „Mindenkinek a maga keresztje a legnehezebb.” „Elég neki a maga keresztje.” „Ki-ki maga tudja a maga keresztjét.” E mondások a keresztélmények személyes jellegére utalnak, és arra is, hogy míg a sajátunkat nagyon súlyosnak érezzük, a másokét nehezen értjük meg. Ugyanakkor azt is illusztrálják, hogy – mint a legtöbb szimbólum – a kereszt is sűrít, és megjeleníthetővé teszi az élményt.

Gondolatmenetem középpontjában ennek a szólásokban is szereplő kifejezésnek a különböző változatai állnak: „a maga keresztje”, „a magam keresztje”, „a magunk keresztje”. Eltávolodva Jézus keresztjétől a szimbolikát továbbra is használom. Mi emberek is hordozzuk a magunk keresztjét, amely megterhel és lenyom, mi is felkerülhetünk a keresztre, amely felemel, és megtart a magasban.

Egy szűkítést is jeleznem kell a témában. Nem általánosságban az emberek mindennapi keresztjeivel foglalkozom a továbbiakban, hanem *a segítőfoglalkozásuk keresztjeivel* (a gyógyításban, a nevelésben, a szociális gondoskodásban vagy az önkéntes segítők tevékenységében). *Figyelmem fókuszában a mentálhigiénés segítséget végzők, a lelkiegészség-fejlesztők keresztjei állnak.* Különösen izgalmas kérdés számomra, hogy mi történik ezekkel a keresztthordozó, keresztben függő emberekkel a szupervízióban.

## A SEGÍTŐHIVATÁSÚAK KERESZTJEI

Mindenekelőtt azt kell áttekinteni, hogy milyen kereszteteket cipelnek a segítők.

Az első kategóriába az életutak keresztjei tartoznak (a múlt súlyosabb terhei, szenvedései). Álljon itt egy példálódzó felsorolás az ilyen *magánéleti keresztjeiről*: gyerekkori szeretethiány a családban, bántalmazás, fogyatékoság, kirekesztettség, tartós betegség, megszegényítés, üldöztetés, szegénység, fontos törekvések megghiúsulása, előnytelen külső, csalódás, elnyomás, üldözés, szeretett személyek elvesztése, a korral járó visszafejlődés stb.

Az előbbieknél nagyobb szerepet kapnak *a szakmai pálya hosszabb időn át hordozott keresztjei*. Ismét csak példálódzó felsorolással jelzem, hogy milyen szenvedések tartozhatnak ebbe a kategóriába: munkahelyi mobbing áldozatává válás, főnöki vegzálás, a szakmai munka elimerésének hiánya, nem befogadó munkahelyi közösség, tartós munkatársi konfliktusok, túlterhelés, a munka és a családi élet ütközése, szerepkonfliktus,

szerepzavar, a hatáskör és a felelősség arányának eltolódása, lojalitásdilemma, a munkahely fenyegetettsége, szakmai kudarcok, a szakma alacsony társadalmi megbecsültsége, a kliensek hálátlansága, agressziója, túl sok distressz, kiégés stb.

A szakmai tevékenységhez legszorosabban kötődő keresztteket *a közelmúltban elkövetett tényleges vagy vélt szakmai hibák miatti önvád, önmarcangolás jelentik*. Ezek példái: téves problémamegoldás, mulasztás fáradtság miatt, figyelmetlenségből származó hiba, hiányos szakmai tudásból következő helytelen magatartás, szakmai ügyetlenség, a kollegiális együttműködés elhanyagolása, vétség a szakmai protokoll ellen, indulatvezérelt viselkedés a segítőkapsolatban, empátiahiány a klienssel való találkozásban, hiteltelen kommunikáció, a kliens (páciens, diák...) lenézése, előítélet vele szemben, a szakmai hibák elfedése stb.

## A KERESZTHORDOZÁS HATÁSA A SEGÍTŐHIVATÁSÚAKRA

Milyen hatással lehet a segítőre a keresztetek terhe? A külső veszteségek, csapások is fájdalommal járnak. Ezek a hatások felületi sérülést, múltól lelki sebet okoznak. A tartós trauma, a súlyosabb sérülés azonban belül keletkezik, a személyiségben. Így jutunk el a kereszthordozás új értelmezéséhez: *maga a sérült személyiség lehet kereszt, amelynek terhe alatt görnyed a személy, amely ránehezedik, amelyet cipelnie, hordoznia kell*. Ezt gyakran nem tudja elfogadni a személy, a segítők szakember, elutasítja sebzett részét, illetve egész sérült önmagát. Ezzel eltávolodik, elidegenedik magától, s ez az elidegenedett (nem teljesen önazonos személy) válik keresztté az énje számára.

Véleményem szerint ez lehet az egyik jelentése annak, hogy valaki „a maga keresztjét hordozza”: önmagát keresztként viseli privát és szakmai életútján, s ennek súlya lenyomja, gyakran földre veri, botladozik vele, lemerül az energiája. Sokan kedveszegté, búskomorrá, akár depresszióssá is válnak, s ezzel együtt romlik segítők szakmai tevékenységük eredményessége.

Az eredményesség a kapcsolat minőségének függvénye. De *a segítők túlságosan nehéz keresztje torzíthatja a klienssel (pácienssel, diákkal...) való kapcsolatot*. Ha nem történik valamilyen kedvező fordulat, a segítők szakember óvó, védő hatása helyett ártó hatás érheti tőle a rászoruló személyt, közösséget. Ilyenkor a segítőknek valóban elég, túlságosan is elég a maga keresztje, sőt akarva-akaratlanul a maga keresztjét is a kliensei, pártfoglaltjai hátára rakhatja.

## MI TÖRTÉNIK A KERESZTEN FÜGGŐ SEGÍTŐVEL?

*A keresztben függésnek lehetséges pozitív értelmet adni, megtalálni értékeit*. Az eddig cipelt keresztet az út végén leteszi a személy, s így megszabadul a súlyától, szinte megkönnyebbül. Tovább már nincs szüksége erőfeszítésre. A tartás helyett a ráhagyatkozás jellemzi állapotát. *Elfogadja függő helyzetét*. S miután rögzítették a keresztre, azzal együtt s az által *felemelkedik*. Ott a magasban tekintete tágabb teret kap. Látótere több dimenzióban is kitágul: az időben (a jelenre, múltra, jövőre) és a térben (fölfelé, lefelé, közelre, távolra).

Visszaemlékezve láthatja magát az úton, amelyen küszködve hordozta keresztjét. Felidézheti szenvedése útjának botlásait, elbukásait, találkozásait, mindazt, ami belül és kívül történt vele. Ugyanakkor előre is tekinthet, saját jövőbeli szakmai cselekvésére.

Lefelé is tekinthet, azokra, akik ott és akkor körülveszik. Akik nem értik meg, akik még tovább súlyosbítják szenvedését, s azokra is, akik együtt éreznek vele. *Átértékelheti kapcsolatát velük, kiengesztelődhet mindenkivel, megbocsáthat nekik.* De tekintete fölfelé is irányulhat – ezt nevezhetjük *transzcendens pillantásnak* –, ami segíthet meglátni, *megtalálni a kereszthordozás, a sebek, a szenvedés értelmét*, s megtalálni bennük önmagát.

A kereszt magasában függő ember számára nemcsak saját látóterének kitágulása fontos, hanem az is, ahogyan ő kerül mások látóterébe. Ott fent *az őt körülvevő emberek figyelmének középpontjában van*, mindenki láthatja. S ruháitól megfosztva, lemeztelemtve *áttetszőbbé is válik* a többiek számára.

Gondolatmenetem folytatásában *a kereszthordozás és a kereszten függés szimbólumait allegorikus formában vonatkoztatom a szupervíziós jelenségre.* Mint köztudott, az allegória értelmi jellegű szókép, illetve kép, mely egy elvont gondolatot közvetít. A gondolat és a kép önálló marad. A kép minden mozzanatának az ábrázolt gondolat egy-egy mozzanata felel meg. A képnek önmagában is van értelme, de mélyebb jelentést is hordoz.

A közvetlen személyes segítséget, gondoskodást végző személy mindennapi munkája nagyrészt kereszthordozásnak tekinthető. A szupervíziós folyamat ebben a megközelítésben a keresztre való felkerülést segíti, facilitálja. Joggal tehető fel a kérdés: *a gyakorlatban hogyan kerül fel a szupervizált segítő saját keresztjére, hogyan történik az átkapcsolás?*

## A SZUPERVÍZIÓS FOLYAMAT EGYES MOZZANATAI

A szupervizált személy az ülésen beszél és gondolkodik saját segítőtevékenységéről vagy annak valamely részletéről, szakmai elakadásáról, esetleg a segítő szerepével és identitásával kapcsolatos gondjairól, bizonytalanságáról. *A szupervizor, illetve csoportos szupervízió esetén a szupervizált társak reflektálnak arra, amit hallanak, s ez segíti az aktuális „esethozó” önreflexióját.* Az önreflexió folyamatában az elkövetett szakmai hibája tudatosul, nyíltan szembenéz vele, és a szupervizor, illetve a csoport előtt feltárhatja, vállalhatja. Felhagyhat a hiba, gyengeség, tévedés, mulasztás elrejtésével, a velük való küzdelemmel, birkózással, mentegetésükkel, külső okokra vagy másokra hárításukkal. Beláthatja, hogy övé a hiba, benne van a gyengeség, kitapinthatja szakmai tévedéseinek, melléfogásainak, mulasztásainak belső gyökereit.

*A kulcsmozzanat az, hogy azonosulhat a hibával, sérüléssel, ahelyett hogy eltávolítaná, elidegenítené magától.* Ezt az azonosulást főként az mozdítja elő, hogy a többiek (a szupervizor és a társak) elfogadják hibájával, sérülésével együtt, sőt ezek vállalását az ő teljesítményeként értékelik. *A szupervizált személyének a problémákkal együtt való elfogadását megtapasztalva már könnyebben tudja elfogadni sebzett önmagát.* S szupervíziós útjának ezen a szakaszán végre találkozhat valódi önmagával – másként kifejezve: magára találhat.

A szupervizált tekintete nemcsak visszafelé, saját szakmai cselekvésére irányul, hanem a többiekre is. Eközben nemcsak saját keresztjének, sérüléseinek önmaga számára való mélyebb értelmét találhatja meg, hanem *a közösség számára való értelmét is*: a kijavításban, a jóvátételben, a kiengesztelődésben és általában a segítőkapszolat magasabb szintre emelkedésében.

Számolni kell azonban azzal a ténnyel, hogy *ez egyáltalán nem fájdalommentes folyamat*. A szupervizált személy gyakran szinte keresztre feszítésként éli át azt az időt, amikor mindenki rá figyel, vele foglalkozik. De ez az ára annak, hogy végül feltétel nélkül és pozitívan fogadja el önmagát, hogy értékesnek elismerve megbecsülje szakmai személyiségét, úgy, ahogy van.

## HOGYAN TÖRTÉNIK AZ ÁTKAPCSOLÁS?

A szupervízió folyamán a szupervizált személyében megtörténő átkapcsolás megértéséhez vissza kell térnem a metafora jellegű megközelítéshez, a szimbolikus elemek használatához.

Mikor célhoz ér a segítő személy a maga keresztjével, megáll, s leteszi keresztként hordozott sebzett személyiségét. Rátékint, elfogadja, s ezzel megváltozik a hozzá fűződő viszonya. *Eddig ő tartotta az idáig cipelt kereszt-személyiségét, s miután mások közreműködésével ráhelyeződik a keresztjére, mostantól már az tartja őt*. Azonban hozzá kell tenni, hogy mások közreműködése ellenére önként száll föl rá.

Nézzük részletesebben, hogy mi történik a szupervizálttal a maga keresztjén függve. Eddig lent volt, mert lenyomta az énjét a sebzett személyiség – most viszont már fent van, a kereszt magasában. Feltétel nélkül, sebzetten is elfogadott személyisége magas állvánnyá válik, amelyhez hozzákapcsolja, amelyre fölerősíti, odarögzíti énjét. Eddig ő hordozta a maga keresztjét, most már a keresztje hordozza őt.

*Az átkapcsolás mozzanata tehát leginkább abban nyilvánul meg, hogy feltétel nélkül, pozitívan fogadja el a sebeit, gyengeségét, becsüli, értékeli saját sérült személyiségét, értéket tulajdonít szenvedésének*. Ez emeli föl a mélyből. Értékes teljesítményeként ismerheti föl, hogy idáig elhordozta ezt a terhet, a maga terhét, s ez erősítheti önbecsülését.

Itt megszakítom az eredeti bibliai eseménnyel való azonosítást, mert a további történet már csak spirituálisan, illetve teológiaiul értelmezhető – de ez nem tárgy a jelen írásnak, s a különböző világnézetű, hitű olvasók számára nem egyformán elfogadható az az értelmezés. Bár azzal a más hitű, nézetű emberek is egyetérthetnek – a teológiai háttér nélkül is –, hogy a szupervízióban valamilyen értelemben meghal a régi segítő, hogy megújultan támadjon fel.

## A SAJÁT KERESZTJÉRE FELKERÜLT SEGÍTŐ HATÁSA A SEGÍTETTRE

A szupervíziós folyamat s különösen az így elgondolt szupervízió gyakorlati hatása abban nyilvánulhat meg, hogy a szupervizált személy jobban, hatékonyabban működik a szupervízió befejezése után. Vizsgáljuk meg, miként működik, milyen módon hat klienseire az önmaga terhétől megszabadult, de a keresztjét elfogadó segítő.

Az a segítő, aki maga is sebzett, s teljesen elfogadta gyenge, tökéletlen önmagát, nagy valószínűséggel *jobban el tudja fogadni sérült, szakmai hibájával terhelt kliensét.*

A saját lelki fájdalmát átélő segítő nagyobb megértést, *mélyebb empátiát érezhet kliense szenvedése iránt.*

A *segítőkapcsolatban hitelesebben van jelen* az a hivatásos vagy önkéntes segítő személy, aki nem hord álarcot, nem erőlteti bele magát a tökéletes, a mindentudó, az abszolút „egészséges”, a semmitől nem fenyegetett segítő szerepébe – ugyanis ezzel növekszik személyes hatóereje, s bátran vállalhatja a kapcsolat kockázatát is.

A saját keresztjére felkerült segítő, aki megtalálta sebzettségének értelmét, *eredményesebben tudja facilitálni kliense értelemkeresését.* Nem a bajok, fájdalmas problémák okát próbálja kideríteni, hanem azok *célját, értelmét.* Abban próbál segíteni kliensének, hogy ne hátrafelé, hanem előre irányítsa tekintetét.

Az ilyen szupervízióban a szupervizált segítő szakemberek a saját keresztjüket, sebzettségüket elfogadó szupervizoroknak, vagyis a segítőik segítőinek a közreműködésével megtalálhatják az őket megterhelő, lenyomó szakmai szenvedések, kereszték értelmét, s így azok felemelhetik és megtarthatják őket lelki egészségben és magas minőségű hivatásgyakorlásban.

*A szerző pszichológus, szupervizor, mentálhigiénés szakember.*

