

## „Boldogságra küzdött élet”

### A változás narratívái a szupervízióban

*Tanulmányomban annak próbálok utánajárni, hogy a szupervíziós folyamat mennyire segíti elő a változást a szupervizáltak életében. Első lépésben azt vizsgálom, hogyan érkeznek, jelentkeznek a résztvevők, hogyan találja meg a szupervízió a szupervizáltakat. Ezt követően a szupervíziós tér, a másik ember jelenléte mint a változást segítő tényező kerül írásom fókuszába. Ezek után az egyéni elakadások, belső utak keresése következik, és a szupervízor szempontjára arra nézve, hogy átsegítse a szupervizáltat a változás mélységén. A változás szempontjából fontos, hogyan találja meg a szupervizált a megoldást, hogyan lesz számára tanulás a szupervízió. Végül arra keresem a választ, hogy visszatérve a mindennapok világába mi az, amit a szupervizált magával visz a szupervízióból. Hogyan keretездik át a valóság megélése a szupervizáltban? A változást elsősorban tanuláselméleti szempontból vizsgálom, és tanulmányom gondolati ívét egy metafora segítségével fűzöm egybe. Ez a gondolati ív a hős útjának ősi és máig érvényes tanulási ciklusa.*

**Kulcsszavak:** szupervízió, változás, narratív identitás, tanulás, érzelmek, ahaélmény.

#### A FŐHŐS ÚTRA KEL

*Gilgames király elindul, hogy felkeresse a halál tengerén át Um-napistit, és megtudhassa tőle az örök élet titkát...*

*A legkisebb szabólegény útnak ered, hogy csodálatos módon legyőzze a mesebeli sárkányt...*

*A leendő csoporttag hall a szupervízióról, és megfogon benne a gondolat, hogy hátha ez az, ahol megtalálja a kiutat abból, ami már egy ideje nyomasztja...*

*A megküzdésnek számtalan helyzete van életünkben, a megoldás útjának motivációja mégis hasonló. Az életet szeretnénk jól csinálni.*

E tanulmány alapgondolata már egy ideje foglalkoztat, ugyanis szupervízori képzésem során azt figyeltem meg, hogy tizenhét fős csoportunkból az eltelt időszakban többen váltottak munkahelyet, vagy kezdtek új életszakaszt magánéletükben. Az egyik szupervíziós csoportomban a hat főből hárman váltottak munkahelyet a folyamat végére. Az egyéni szupervízióban lévő szupervizáltam is a folyamat során hozott meg nagy döntéseket, és szintén munkahelyet vált.

Az igaz, hogy felgyorsult életünkben és a munkahelyi szférától függően nagy fluktuáció képzelhető el, mégis megfogant bennem a gyanú, hogy magának a folyamatnak is van köze ahhoz, hogy emberek kisebb-nagyobb változásokon mennek keresztül aránylag rövid idő alatt. A szupervízió nem coaching és nem gyors terápia, nem kifejezett elvárás a döntések

meghozatala, de lehet, hogy éppen a „szelíd szó tör csontot”? Tanulmányomban személyes tapasztalataimat és olvasmányaimat gondolom végig újra abból a szempontból, hogy vajon a szupervíziós folyamat mennyire segíti elő a változást a szupervizáltak életében. Első lépésben azt vizsgálom, vajon hogyan érkeznek, jelentkeznek a résztvevők, hogyan találja meg a szupervízió a szupervizáltakat? Ezt követően a szupervíziós tér, a másik ember jelenléte mint a változást segítő tényező kerül tanulmányom fókuszába. Ezek után az egyéni elakadások, belső utak keresése következik, és a szupervizor eszköztára arra nézve, hogy átsegítse a szupervizáltat a változás mélységén. A változás szempontjából fontosnak tartom kitérni arra, hogy vajon hogyan találja meg a szupervizált a megoldást, a kiutat, hogyan lesz számára tanulás a szupervízió. Végül pedig arra keresem a választ, hogy viszsztatérve a mindennapok világába mi az, amit a szupervizált magával visz a szupervízióból. Hogyan keretездődik át a valóság megélése a szupervizáltban? A változást elsősorban tanulásméleti szempontból vizsgálom, és a tanulmány gondolati ívét egy metafora segítségével fűzöm egybe. Ez a gondolati ív a hős útjának ősi és máig érvényes tanulási ciklusa.

## A tanulási ciklusok gondolati íve

Narratív identitásunk valóságemelekből építkezik, de bizonyos szándékok és forгатókönyvek mentén íródik. Erről írja *Dan P. McAdams*: „Ahhoz, hogy saját magunkkal összhangban jó és értelmes életet élhessünk, egy olyan hősi elbeszélést, »mítoszt« hozunk létre, mely életünk lényegét fogalmazza meg.”<sup>1</sup> Az énmítoszok, vezérmotívumok nem lekicsinylendők, mert szerepük van önmagunk megértésében. Azzal, hogy ezeket fejlődésként, útként vagy érésként írjuk le, nemcsak magyarázatul szolgálnak, hanem tervrajzként is működnek, segítve az orientálódást. A történetek „kötelező” elemein kívül a mesék világából ismert olyan sémákat is beemelhetünk történeteinkbe, mint például a hős, a segítők, a próbatételek, a veszélyek és jutalmak, a legkisebb testvér, az arany gyermekkor, a csodás átalakulások.<sup>2</sup>

A tanulás változási ívét szemléletesen írja le a hős útja.<sup>3</sup> Az élethosszig tartó tanulás eme ősi forгатókönyvét szeretném vázolni, amely kultúránk meghatározó része. Ez a mintázat a több ezer éves eposzoktól a hollywoodi forгатókönyvekig saját útkeresésünkhöz is mintát ad. Ezek a forгатókönyvek az alapirányokat tükrözik, melyekre felfűzhetjük az események és magyarázataik láncolatát.

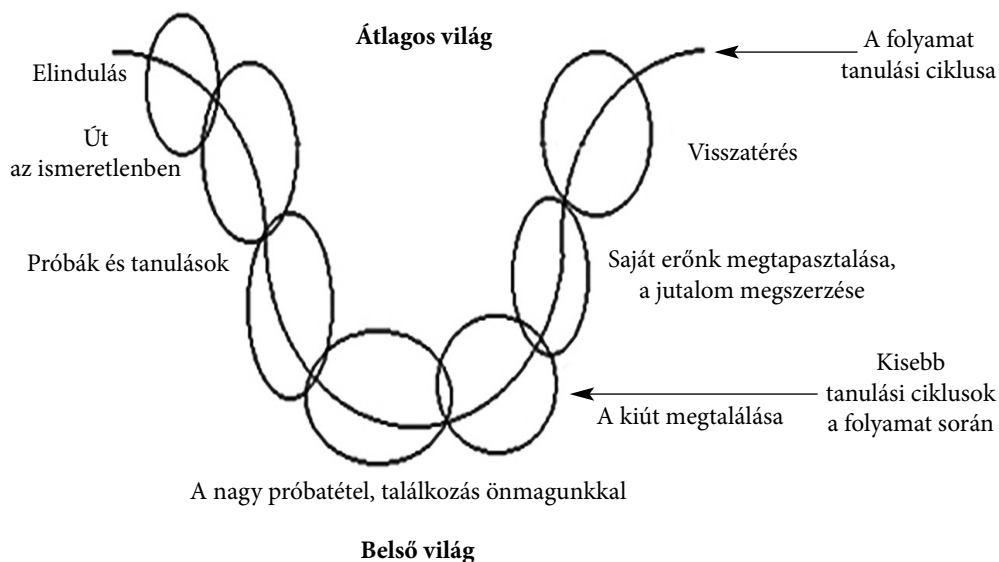
A tanulási ciklus első lépése, hogy (1) hősünk a mindennapi világban éli megszokott életét, azonban (2) történik valami, ami arra készíti, hogy elinduljon, például meg kell mentenie valakit, vagy el kell érnie egy új célt. (3) A hős megretten, ragaszkodik megszokott életéhez, és mivel nem tudja, mi vár rá, az elinduláshoz le kell küzdenie belső ellenállását. (4) Ekkor jön a mentor, aki meggyőzi, hogy igenis el kell indulnia az úton. (5) A hős elhagyja a mindennapi világot, s ezután már nem fordulhat vissza, majd (6) megismerkedik életének új szereplőivel. Új támogatók és ellenségek jelennek meg körülötte. (7) Közeledés a „mélység” felé: a hősnek jobban meg kell ismernie önmagát, valamint új készségeket

1 D. P. McADAMS: *The Stories We Live By. Personal Myths and the Making of the Self*, Morrow, New York, 1993, 9. ■ 2 BOLDIZSÁR I.: *Meseterápia*, Magvető, Budapest, 2010, 309 kk. ■ 3 J. CAMPBELL: *Az ezerarcú hős*, Édesvíz, Budapest, 2010.

kell kifejlesztenie. A tanulás során próbákat kell kiállnia, és közeledik a nagy megpróbáltatáshoz, (8) amely lehet például egy ellenfél legyőzése. Az új képességek próbája történik meg, rendszerint hosszú előkészítés után. (9) Ezt követően a hős megszerzi a jutalmat, legyen az tárgy vagy új ismeretek. A jutalom abban is segíti, hogy jobban rálásson eddigi életére, hibáira, erősségeire. (10) Vajon mit kezd a sikerével? Hogyan tudja folytatni életét a megszokott környezetében? Végül a megszerzett jutalommal visszaindul addigi világába. (11) A fejlődés, mely végbement benne, nem öncélú. Döntést kell hoznia, hogy eredeti életkörülményeibe, munkahelyére, családjába beviszi-e azt a tudást, amelyet az úton szerzett. Vajon kész-e megosztani megszerzett kincsét másokkal? (12) Ha igen, akkor vissza is térhet oda, ahonnan elindult, de már más emberként érkezik meg addigi világába, életébe.<sup>4</sup> Nemcsak a monomitoszokban, filmekben és mesékben, hanem saját tanulástörténetünkben is fellelhetjük e forgatókönyv elemeit.<sup>5</sup> Ezek olyan mintázatok, melyek kisebb egységekben, akár egymással keveredve is megjelenhetnek saját történeteinkben.<sup>6</sup>

Az alábbi ábrákon szemléltetem a fentiek fényében tanulmányom gondolati ívét:

1. ábra

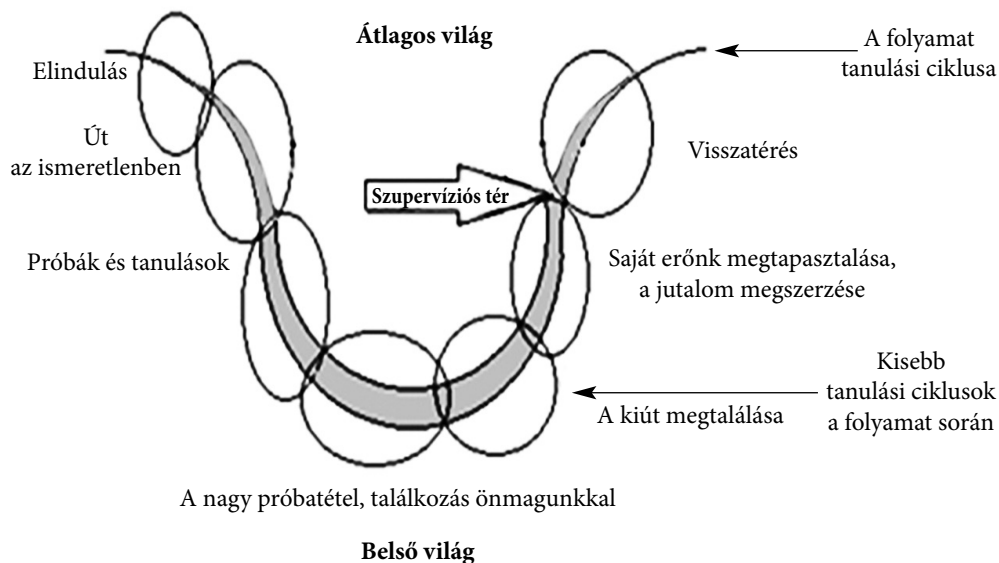


Az ábrán az egymásba kapcsolódó körök a folyamat során végigfutó tanulási ciklusokra utalnak, a folyamatos vonal pedig az egész tanulás nagyobb gondolati ívét, „változási görbét” jelöli.

4 Forrás: www.relaxapont.hu ■ 5 R. EVERS: *Alter, Bildung, Religion. Eine subjekt- und bildungstheoretische Untersuchung*, Kohlhammer, Stuttgart, 1999, 12. ■ 6 F. GESING: *Kreatív írás. Mesterfogások íróknak*, Z-Press, Miskolc, 2007, 92.

A második ábrán az elsőt kiegészíttem azzal, hogy a szupervíziós teret mint a változás folyamatát segítő teret a szupervizált belső világa és a külső környezete közti köztes térként ábrázoltam.

2. ábra



## KALANDRA HÍVÁS – A SZUPERVÍZIÓ GONDOLATI ÉS ÉRZELMI KERETEI

„Valami ügyetlen baleset – látszólag a vak véletlen műve – következményképpen feltárul egy rejtett világ, és szereplőnk olyan erőkkel kerül kapcsolatba, amelyek működését nem értjük igazán... Hullámok az élet felszínén, melyeket láthatatlan források keltenek.”

(Joseph Campbell)<sup>7</sup>

„Az élet ingaként leng a fájdalom és az unalom között” – vallja Arthur Schopenhauer.<sup>8</sup> A szupervízióban mindegyik véglet (az unalom és a szorongás) lehet akadálya az önreflexiónak. Vajon mik azok a keretek, amelyek a szupervizáltat várják, s arra hivatottak, hogy segítsék saját tanulási útját?

7 J. CAMPBELL: *Az ezerarcú hős*, i. m. 62. ■ 8 A. SCHOPENHAUER: *Studies in Pessimism*, University of Adelaide, eBooks@Adelaide, 2014.

## A főhős szerepébe kerülés

Úgy gondolom, minden szupervíziós ülésnek van egy drámája, amely csökkenti a bizonytalanságot, és medret ad az eseményeknek/érzéseknek. A megérkezőkkel, az információs kérdésekkel, a reflexióval szinte olyan forgatókönyvet követünk, amelyet már kétezer-ötszáz évvel ezelőtt *Arisztotelész* is megfogalmazott.<sup>9</sup> Szerinte egy jó történethez négy egymásra épülő fázisra van szükség. Az első a főszereplővel való azonosulás, a második a különböző próbák és akadályok megjelenése, a konfliktus eszkalálódása, a harmadik szakasz amikor a történet eléri csúcspontját, és érzelmi katarzisz jelenik meg, a negyedik fázis pedig a történet lekerékítése, lezárása.

A szupervízió során is megélünk kisebb-nagyobb drámákat. Az ülés megérkezőkore után megismerkedünk az esethozó történetével, megpróbálunk kapcsolódni a főhős történetéhez, aztán a reflexiói kérdések nyomán elkísérjük útkeresésében, konfliktusaiban. Mind a szupervizorban, mind az esethozóban, mind a csoportban megvan az a vágy, hogy a történet eljusson valahonnan valahová, valamilyen felismerés vagy érzelmi elmozdulás (kisebb vagy nagyobb katarzisz) megvalósuljon a szupervíziós ülés drámájában. Van olyan ülés, amikor kisebb amplitúdók, és van olyan, amikor nagyobb érzelmi hullámváz után jutunk el (ha eljutunk) a negyedik, lezáró fázisba. A tartalmi témák és gondolatok szintje mellett ez a közösen átélt érzelmi dráma mint igény ott van a szupervíziós üléseken. Ennek illusztrálására két példát mutatok be röviden a második szupervíziós csoportom életéből.

– *Az első példa a szupervízió érzelmi drámájára egy férfi esethozóé, aki mérnökként dolgozik egy nagyvállalatnál. Szupervizorként úgy érzékelttem, hogy az esethozóra kapcsolódás megtörtént, és elkezdtük követni az esethozót a drámájában, újabb és újabb kalandokkal, konfliktusokkal találkoztunk, de az esethozás kapcsán elmaradt a katarzisz. A dráma a „keresésről” szól.*

*Az esethozó tizennégy éve ugyanannál a cégnél dolgozik, és nagyon komplex az a világ, amelybe betekinthettünk, ugyanakkor a csoport bölcsész vagy társadalomtudományi háttérű tagjaiéhoz képest nagyon újszerű volt az a világ, amelyet az esethozó élénk tárt, és a másfél órás ülés során az eset újabb és újabb rétegekkel gazdagodott. Amikor éppen kezdtük felvenni a fonalat, mindig újabb fordulat következett. Úgy éltem meg, hogy akár egy egész napot ülhetnénk együtt, hogy körülbelül megértsük azt a világot, amelyben az esethozó van.*

*Az esethozó érzékelte, hogy a csoport szeretné segíteni valamilyen mélyebb megértés felé. Jó volt ránéznie saját esetére, még ha a csoport nem is élt át különösebb érzelmi magasságot vagy mélységet az esethozás során.*

*Az arra való igény, hogy történjen valamilyen változás, fordulat, nemcsak az esethozások során jelent meg, hanem a későbbi visszatekintés alkalmával is elmondták, hogy szerettek volna valamilyen nagy fordulatról beszámolni, de az elmúlt időszakban nem történt velük ilyen.*

9 ARISZTOTELÉSZ: *Poétika*, Lazi, Szeged, 2004.

– A második példa a szupervízió érzelmi drámájára a második szupervíziós csoportom utolsó esethozása volt, amikor egy zongoraművész nő volt az esethozó. Az ő történetében az érzelmi azonosulás, a konfliktusok követése és a katarzis is része volt az ülésnek. Az ő esetében viszont ez negatív előjelet kapott, és a dráma műfajai közül a tragédia az, ami érzelmileg magával ragadta a csoportot. Történetében a tehetséges fiatal gyermek jelenik meg, aki tanára irigységének és politikai játszmázásának az áldozata lett. Egyrészt lélekemelő, hogy egy ilyen mélységű történetet megosztott velünk az esethozó, és az eset húsz év távlatában is nagyon bevonta a résztvevőket, ugyanakkor nehéz volt bárkinek bármit is mondani. Ebből a szempontból a dráma utolsó fázisa hiányzott és hiányzik.

A csoport nem szerződött arra, hogy minden alkalommal végigélünk egy tanulási ciklust, de úgy tűnik, a csoporttagokban (és talán bennem is) megvan az igény, hogy „valami” történjen, és lehetőség szerint a szupervíziós folyamat során „lekerelkedjen” a történet legalább egy epizódja, és a „főhős kijusson majd a sötét erdőből”.

## KÖZÖS ZARÁNDOKÚTON

### – KAPCSOLÓDÁS EGYMÁSHOZ A SZUPERVÍZIÓ KÖZTES TERÉBEN

*„Miután átlépte a küszöböt, a hős egy álombéli tájon halad tovább, különös és bizonytalan formák között, ahol egy sor próbatételt kell kiállnia. Ez a mitikus kaland legizgalmasabb szakasza... Az is lehet, hogy itt ébred rá először, hogy mindenütt vele van az a jószágos erő, amelyik segítségére lesz az emberfeletti tett végrehajtásában.”*

(Joseph Campbell)<sup>10</sup>

Ebben az alfejezetben a szupervíziós tanulás közösségi aspektusait vizsgálom. Közben arra keresem a választ, hogy vajon hogyan segíti a változást a másik ember támogató jelenléte?

## 1. A szupervízió mint inkubációs tér

A szupervíziós esethozások alkalmával megjelenő munkahelyváltások, munkahelyi elismerések vagy éppen hiányok az önképben önbizalomkérdésekben is leképeződnek. Az, hogy mit gondolnak rólunk mások, és mi milyennek ismerjük magunkat, dialogikus kölcsönhatásban formálja identitásunkat. Az önképünket formáló interaktív visszajelzés a munkahelyen (ha esetleg kimondatlanul is) és a szupervízióban egyaránt jelen van. Az egyik ilyen köztes tér, amelyben élünk, a kulturális környezet: „A kultúra az ember képzeteinek, értékeinek és hitének megvalósulása. Az egyén játssza a szerepeket, de a díszletet és a történetet a kultúra és a történelmi kor adja. Lehet, hogy van szabadságunk, de a nyelv, amelyet használunk, eleve determinál. [...] A kultúra befolyásolja és meghatározza azt, amit látunk, mondunk és cselekszünk.”<sup>11</sup> Az identitás határait nem könnyű definiálni, hiszen

10 J. CAMPBELL: *Az ezerarcú hős*, i. m. 107. ■ 11 K. J. VANHOOPER: *The World Well Staged? Theology, Culture, and Hermeneutics*, in D. A. CARSON – J. D. WOODBRIDGE (szerk.): *God & Culture*, Wheaton, Crossway, 1993, 2.

sokkal nagyobb hatással van ránk környezetünk, mint gondolnánk.<sup>12</sup> Észrevétlenül emelünk be életmagyarazatainkba készen kapott forgatókönyveket és sémákat, melyeket a kultúra közvetít felénk. Az éniendititás nemcsak valahol az emberen belül alakul ki, de nem is egyértelműen determinál külső környezetünk, hiszen vannak olyan döntéseink és interpretációink, melyek levezethetetlenek a környezeti hatásokból. Személyes identitásunk csak annyiban lehetséges, amennyiben megvan az, hogy mihez képest tartjuk magunkat másnak, illetve mennyiben azonosulunk környezetünkkel. Ezért a köztes tér modellje jól kifejezi az egyszerre bennünk zajló és a környezetünkből átvett sémák kölcsönhatását.<sup>13</sup>

A szupervíziós csoporttagok beszámolóinak tükrében a formális és informális munkahelyi kommunikációs mezőhöz képest a szupervízió olyan közeget biztosít az önmagukkal való munkához, amelyben más játékszabályok mentén oszthatják meg belső világukat. A szupervíziós térrel kapcsolatban a legtöbbször az elfogadó légkört emelik ki a csoporttagok. A kialakult bizalmi viszonyban olyan belső gondolatokat, titkokat is megosztanak a résztvevők, melyeket a munkahelyi környezetben nem oszthatnak meg.

*Judith Hermann* írja egyik történetében: „El akarom mesélni a történeteket. Hallod?... A régi történeteket, el akarom mesélni őket, hogy ki tudjak jönni belőlük, és tovább tudjak menni.”<sup>14</sup> A szupervízióban, ha nem is mindig élünk át egy teljes érzelmi drámát, az esethez érzelmi megkönnyebbülése azáltal, hogy meghallgatták, és kimondta, ami a szívét nyomja, már segítség abban, hogy új gondolatok, illetve új émoációk születhessenek, és így új viszonyulás jöjjön létre, még akkor is, ha a külső helyzet, a munkahelyi környezet változatlan.

## 2. Érzelmi kapcsolódás itt és most

Az esethezóval közösen megélt „itt és most” érzelmi kapcsolódás után korábbi emlékei és gondolati sémái aktivizálódnak. Úgy gondolom, a kapcsolódás érzelmi ráhangolódással jön létre. A szavak kognitív információján túl vagy a sorok között az érzelmeinket is közvetítjük.<sup>15</sup> Sőt a történetünkből sem feltétlenül kell elhangoznia mindennek, hogy érzelmeink jelen legyenek. Identitásunk, énézetünk mint élménycsomag ott van minden elbeszélésünk, megjelenésünk mögött, s nem igazán tudjuk közölni senkivel, s talán mi magunk sem értjük, hiszen nemcsak a gondolatok, hanem érzéseink, intuíciónk is alakulnak és változnak életünk során.<sup>16</sup> Minden elbeszélés egyszerre két síkon történik: az egyik a tudatos szint (események, nevek, helyszínek stb.), a másik pedig mindaz, amit a tudatos elbeszélésen

12 M. KOHLI: Institutionalisation und Individualisierung der Erwerbsbiographie, in U. BECK – E. BECK-GERNSEHEIM (szerk.): *Riskante Freiheiten*, Suhrkamp, Frankfurt am Main, 1994, 221. ■ 13 A. GREEN: Der Mythos, Ein kollektives Übergangsobjekt. Kritischer Ansatz und psychoanalytische Perspektiven, in C. LÉVI-STRAUSS – J.-P. VERNANT (szerk.): *Mythos onhe Illusion*, Suhrkamp, Frankfurt am Main, 1984, 105. ■ 14 J. HERMANN: *Sommerhaus, später. Erzählungen*, Fischer, Frankfurt, 1999, 24. ■ 15 F. SCHULZ VON THUN: *A kommunikáció zavarai és feloldásuk*, Háttér, Budapest, 2012. ■ 16 A.-M. RIZZUTO: Religious Development beyond the Modern Paradigm Discussion. The Psychoanalytic Point of View, *The International Journal for the Psychology of Religion*, 2001/3, 204.

keresztül látens módon közvetítünk. Olyan értelmi, értelmezési struktúrák ezek, melyek elsőre nem is tűnnek fel, mégis befolyásolják az elbeszélés menetét és üzenetét.<sup>17</sup>

Az empátiás jelenlétben az esethozó története megmozdít bennünk valamit. *Joachim Bauer* így ír a jelenségről: „Ahol emberek vannak együtt, ott mindenütt a legnagyobb rendszerességgel szokott megtörténni, hogy érzelmileg részt vesznek olyan hangulatokban és helyzetekben, amelyekben mások vannak, és ez a testbeszédük különböző formáiban is megmutatkozik – többnyire azért, hogy egy adott érzéshez tartozó viselkedésmódot tudattalanul utánoznak vagy reprodukálnak. Mint valami különös ragályos betegségnél, úgy tud az ember egy másiktól spontán módon és önkéntelenül hasonló érzelmi reakciókat kiváltani.”<sup>18</sup>

### 3. Sokféle kontextus, hasonló problémák?

A szupervízióban tetten érhetjük az esethozás során párhuzamosan jelen lévő dimenziókat, és jelenlétünkkel, kérdéseinkkel segíthetjük az esethozó belső útját, illetve mi magunk is dolgozunk velük. Sokféle munkahely, a dilemmák mégis hasonlóak?

Az alapvető emberi kérdések, kapcsolati zavarok, csoportműködési dilemmák hasonlóságai az emberi működésből és a társadalmi-kulturális közegből adódnak.<sup>19</sup> A narratívumokban, narratív töredékekben sémákat veszünk át társadalmi miliónból, környezetünkéből. Az ember a kultúra narratíváit is használja. „A narratív struktúrákat nem egyedül találja ki az ember, hanem létrejöttükhöz környezetünk ad táptalajt, úgyhogy a változásai is a társas valóság komplex formálódásában gyökereznek.”<sup>20</sup>

A hasonlóságok a többiekkel a biztonság és a bizalom érzését adhatják az esethozónak, ugyanakkor a különbségek inspirációt jelentenek addigi határainak átlépésére. Egyes érzések és vágyak párhuzamosan vannak jelen az esethozóban és a résztvevőkben. Ez sokat adhat az esethozónak, hiszen a többi résztvevő belső világa, percepciói és valóságlátása szembesítheti és tudatosíthatja benne a lehetséges valóságértelmezések sokféleségét. Az a hipotézisem, hogy a csoporttagok sokszor a saját (munkahelyi) dilemmáikat jelenítik meg az esethozónak szánt kérdésekben, a reflexiós kérdések mögött. A második szupervíziós csoportomban alkottuk meg a „hipotézisgörcs” fogalmát. Ezen azt értettük, hogy egyéni meggyőződéseink annyira erősek lehetnek, hogy nagyon nehéz megválni tőlük. Gondolatritmus-szerűen akár az egész esethozás során vissza-visszatér az adott helyzetre vonatkozó saját olvasatunk. Amellett, hogy egy más szervezeti háttérrel rendelkező résztvevő talán nem érti meg igazán, miben is lehet az esethozó, külsős szemmel mégis segíthet: „...a kérdezés kognitív disszonanciát teremt a hallgatóban. Egyszerűen szólva az emberi elme, amely sokkal hatékonyabb bármilyen számítógépes eszköznél, folyamatosan

17 U. OEVERMANN – T. ALLERT – E. KONAU – J. KRAMBECK: Die Methodologie einer „objektiven Hermeneutik”, in H. ZEDLER (szerk.): *Aspekte qualitativer Sozialforschung. Studien zu Aktionsforschung, empirischer Hermeneutik und reflexiver Sozialtechnologie*, Opladen, Leske, 1983, 98. ■ 18 J. BAUER: *Miért érzem azt, amit te? Ösztönös kommunikáció és a tükkörneuronok titka*, Ursus Libris, Budapest, 2010, 12. ■ 19 R. C. SCHANK: The Structure of Episodes in Memory, in D. G. BOBROW – A. N. COLLINS (szerk.): *Representation and Understanding*, Academic Press, New York, 1975, 232–272. ■ 20 H. KEUPP – T. AHBE – W. GMÜR – R. HÖFER – B. MITZSCHERLICH – W. KRAUS – F. STRAUS: *Identitätskonstruktionen. Das Patchwork der Identitäten in der Spätmoderne*, Rowohlt, Hamburg, 1999, 208.

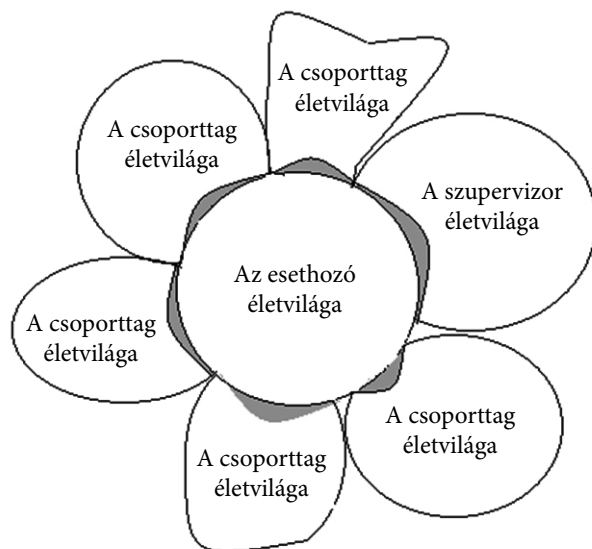


válaszokat keres a kérdésekre, amelyeket különböző forrásokból merít.”<sup>21</sup> Magyarul a „külső” kérdések, perspektívák további „belső” kérdéseket indukálhatnak az esetheozóban, ezzel is segítve megoldáskeresését.

#### 4. Vertikális perspektívaváltás a szupervízióban

„Ha egy kultúrából egyszer kicsit hosszabb időre kilépsz [...] egy új nézőpontot nyersz. Elkezded a saját kultúrádat, a saját viszonyaidat ehhez a kultúrához képest kívülről szemlélni. Olyan nézeteket látsz, amelyet csak kívülről lehet konstruálni. Ez nem bűn, eltévelyedés, hanem csupán a nézőpontváltozás következménye.”<sup>22</sup> Csányi Vilmos gondolata nyomán mondhatjuk, hogy minden történet révén új szempontokkal gazdagodunk. Minél több történet birtokosai vagyunk, annál több perspektívából látjuk életünk dolgait, s amikor közösségben történeteket osztunk meg egymással, tulajdonképpen szempontokat is közvetítünk. A közösség perspektíva-rendszerét hagyományoz nemzedékről nemzedékre: „Minden csoport, amely maradandónak vagy fontosnak tételezi fel önmagát, kifejleszt megosztott történeteket, amelyek nem csupán a csoport identitását határozzák meg, hanem olyan eszközöket is felkínálnak, amelyeknek irányító szerepe révén a csoport tagjai maguk is felfedezik személyes életük jelentését.”<sup>23</sup>

### 3. ábra: Köztes tér a csoportban



21 R. G. HUGHES: Sermons Shaped Like Questions, *Concordia Journal*, 26 no 2 Ap 2000, 144. ■ 22 <http://www.citatum.hu/kategoria/Kultura/3?r=6> ■ 23 PATAKI F.: *Élettörténet és identitás*, Osiris, Budapest, 2001, 298.

Szakma- vagy munkahelyválasztásunkkal tulajdonképpen az identitásunk egy fontos részének formálódási helyszínét is választjuk. Kreativitásunkat ebbe az irányba tereljük, és az általunk belátható életvilág horizontját is meghatározza az a munkahelyi környezet, amelyben a napjainkat töltjük. Amíg identitásunknak központi része egy-egy adott munkahely, úgy fókuszáltságunkkal az általunk belátott világ is „szűkül”. Nehéz elképzelni, milyen lehet a számunkra is elérhető világ a saját életvilágunkon kívül. Erre a jelenségre utal az egyik szervezetfejlesztő cég honlapján olvasható mondat: „Ha néhány évet eltöltötél már egy cégnél, gyakran adódhat olyan benyomásod, mintha kollégáid zöme ugyanazzal a logikával közelítené meg a világot. Ez a cég logikája, amit a piacon elfoglalt pozíciója, céljai, érdekei, a munkatársak kollektív és egyéni tapasztalatai alakítanak ki. Értelmezési különbségek, eltérések, logikai variációk persze akadnak, de a különbségek nem igazán jelentősek, inkább csak annak tűnnek. [...] Jó dolog más, esetenként nagyon más logikával szembesülni, amelyekkel ugyanazokat a kérdéseket jelentősen eltérő irányokból lehet megközelíteni. Tanulságos ezeket meghallgatni, végiggondolni, a megszokottal összevetni. És tanulságos azt megtapasztalni, hogy ezek a logikák semmivel sem rosszabbak.”<sup>24</sup>

A csoportos (és az egyéni) szupervízió során, ha nem is kirándulást teszünk más szervezeti kultúrákba, de ablakot nyitunk rájuk, és ez egyrészt betekintést jelent a másik világába, másrészt a saját világunkban is új megvilágításba kerülhetnek dolgok. A másik résztvevő perspektívái szempontokat adhatnak saját magunk új megértéséhez.

– A számos példa közül most egyet említek:

*Az egyik esethozás kapcsán (harminchét éves nő, kommunikációs szakember) arra kértem a résztvevőket, hogy fogalmazzanak meg hipotetikus kérdéseket az esethozó számára. A sokféle megközelítés közül az egyik legfiatalabb résztvevő (huszonöt éves férfi, jogász) valóságolvasata annyira meghökkentette az esethozót, hogy az teljesen új megvilágításba helyezte történetét, aminek következtében hozott egy fontos döntést, amellyel hónapok óta dolgozott magában.*

## PRÓBÁK ÉS HATÁRHELYZETEK

*„A mítoszi hős nem annak a hőse, ami van, hanem annak, ami lesz; a sárkány, akit meg kell ölnie, pontosan a létező status quo szörnye: a múlt állhatatos őrzője.”*

(Joseph Campbell)<sup>25</sup>

A határátlépésben mindig benne van az ismeretlen kiszámíthatatlansága és az is, hogy mást találunk a határon túl, mint amire sémáinkból következtetnénk. A szupervíziós eszközök és módszerek az esethozó már meglévő gondolati sémáiból való kilépést, esetenként kizökkenést szolgálják. A szupervíziós ülésnek műfaji sajátossága, hogy a perspektíva-váltást már alapeszköztárával segíti (reflexiók kérdések, hipotézisek, metaforák stb.), hiszen már önmagában az is kilépés lehet, ha a másik ember gondolatait, megélt élményeit

24 Bóthe Csaba, az IT Services Hungary vezérigazgatója: [www.commonpurpose.org.hu/rolunk](http://www.commonpurpose.org.hu/rolunk)

■ 25 J. CAMPBELL: *Az ezerarcú hős*, i. m. 343.

megismerve találunk perspektívát saját sémáink revideálásához.<sup>26</sup> A szupervízió azonban nyitott olyan módszerekre is, melyek az önreflexiót segítik, de az általános csoportos interakcióktól eltérő módon segítenek önmagunk megismerési határainak átlépésében.<sup>27</sup>

## 1. A határhelyzetek és a belőlük fakadó felismerések

A tanuláshoz a már kitaposott úton járás (a sémák megismerésén) és a közösségi tanuláshoz túl van egy, az új felfedezéshez köthető aspektusa is. *Gabriel Moran* megközelítése szerint az ember érése és tanulása folyamatában életkori hatások, a kontextushoz kötődő és nem normatív hatások egyaránt közrejátszanak. Moran a tanulás dimenziói között a harmadikként említi a kiszámíthatatlan, előre nem tervezett események hatását.<sup>28</sup> Ezek az események nem mindig előzmények nélkül valók, mégis nem várt módon érkeznek az életünkbe. Ha az életeseményekre gondolunk, a normál életutat is megrendíthetik akár nagyon szerencsés vagy tragikus fordulatok. Bár a tanulás és a karriertörténetek gondolati íve a fejlődés, az előbbre jutás, megjelenhetnek benne a negatív tanulási tapasztalatok, például a váltáskényszer, az unalom, a kisebbségi érzés is. A tanulás folyamatának részei a negatív események is, melyekkel valamilyen módon (akár kognitív disszonancia által) megküzdve megpróbáljuk integrálni őket az élettörténetünkbe.<sup>29</sup> A „sivatagjárásnak” és „mást találásnak” szerepe van abban, hogy a felismerések, megértések örömét is átélhessük. E kiszámíthatatlanságnak szerepe van *David Kolb* tanulási ciklusában is. „A határhelyzetben általában leomlanak sémák, értelmezési körök szakadnak szét. Ezek a pillanatok nehéz, szorongásteli, megérintő helyzetek. Leginkább azért éljük meg őket határként, mert bizonytalanságot hordoznak. Már tudom azt, hogy nem vagyok az, akinek gondoltam magam, de nem tudom még, ki vagyok, és mire vagyok képes. Ekkor jövünk rá arra, hogy a változás küszöbén állunk.”<sup>30</sup>

## 2. Érzelmi zavarok az esethozóban

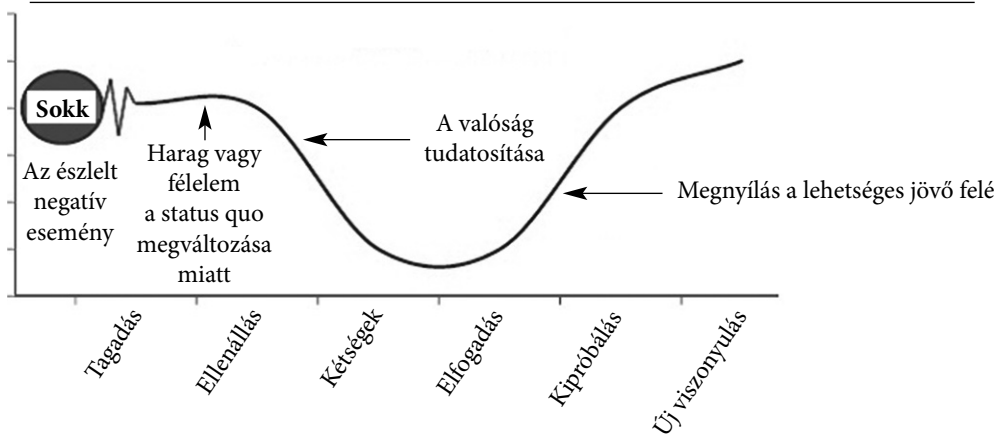
A csoportban megjelenő ellenállás a szorongás érzésére vezethető vissza. A szorongás kétirányú lehet: az egyik irány, amikor a csoporttag a többiekhez való kapcsolódás mentén „kifele” szorong: Vajon mondhatja-e, ami belül van, anélkül, hogy elítélnék? Megbízható-e a többiekben, hogy a „Valamit” (titok, tabu stb.) megossza? A másik fajta szorongás belső irányultságú, saját magunkra vonatkozik, ebben benne lehet a tanácsalanság, a „Semmi” érzése, a „megengedhetem-e magamnak, hogy így érezzek?”, „gondolhatom-e?” vívódásai.<sup>31</sup>

26 K. F. RICHTER – H. FALLEN: Kreatív módszerek a szupervízióban és tanácsadásban, in BAGDY E. – WIESNER E. (szerk.): *Szupervízió, egyén – csoport – szervezet*, Supervisio Hungarica, 2005, 325. ■ 27 G. FATZER: Kreatív módszerek a szupervízióban, in N. LIPPENMEIER – E. WIESNER (szerk.): *Tanulmányok a szupervízió köréből*, Supervisio Hungarica III., 1998, 141. ■ 28 G. MORAN: *Religious Education Development, Images for the Future*, Winston Press, Minneapolis, 1983, 157–183. ■ 29 L. FESTINGER: *A kognitív disszonancia elmélete*, Osiris, Budapest, 2000, 76. ■ 30 HENN P.: *Érintés – érintődés – megértés. Az élmény szerepe a szupervízióban*, IBS Nemzetközi Üzleti Főiskola, Szervezetfejlesztő szupervízor szakirányú továbbképzési szak, szakdolgozat, Budapest, 2010, 21. ■ 31 K. OATLEY – J. M. JENKINS: *Understanding Emotions*, Blackwell Publishing, 2nd ed., 2006, 361 kk.

– Szupervíziós csoportomban az esethozások során a résztvevők különböző érzelmi mélységeket jártak meg. A második esethozó esete érzelmi hullámzását tekintve nemcsak a csoporton kívüli világban volt jelen, hanem a szupervíziós csoporttagokat is „sokkolta”. Az esethozó azzal a kérdéssel érkezett, hogy hogyan lehet ő jobb vezető, mert az a megélése, hogy a beosztottai nem fogadják el. Az eset megosztásával kapcsolatban is „át kellett lendülnie”, hogy ki merje mondani, amit a helyzetéről gondol. Később, a reflexiós kérdésekkor „kibökte”: nemcsak arról van szó a beosztottai esetében, hogy nincsenek megbecsülve anyagilag (egy szálloda konyhai személyzetéről van szó), hanem ő maga sem tartja sokra ezeket az embereket, úgy éli meg, hogy intellektuális szinten nem tudnak kapcsolódni hozzá. A reflexiós kérdések hatására arra a felismerésre jutott, hogy tulajdonképpen ő nem jobb vezető akar lenni, hanem azt látja megoldásnak, ha az összes beosztottját kirúgátja, és újakat vesz fel helyettük. A szorongásnak mind a kifeje, mind a befele irányultsága megjelent esethozásában. Vajon érezheti-e azt, amit érez, gondolhatja-e azt, amit gondol, és vajon mit szólnak a csoporttársai mindehhez? Amikor felismerését megosztotta a csoporttal, látni lehetett a megütközést a csoporttagok arcán. Én mint szupervízor, érzékelve azt a feszültséget, ami kialakult az esethozó és a csoport között, beszéltem a támogatás fontosságáról, illetve egy reflexiós kör után megkértem az esethozót, hogy álljon a terem közepére, és a többiek köré állva nonverbális módon fejezzék ki, hogy támogatják. Az elfogadó légkört megtapasztalva az esethozó könnyekben tört ki. Elmondta, hogy hónapok óta küzd ezzel a problémával, és minden tőle telhető lehetőséget megpróbált, hogy megtarthassa a kollégákat. Az elfogadásra vágyás és a tehetetlenség kettős drámai szála végig jelen volt az ülésen, és a reflexiós körben külön megköszönte a csoportnak, hogy valahol végre elmondhatta, ami a szívét nyomja, és most végre túl van rajta. Számára ez jelentette a legtöbbet.

Az esethozás során megjelenő elakadás megértéséhez a Kübler-Ross-féle érzelmi változási görbe modelljét alkalmazom:

4. ábra<sup>32</sup>



32 E. KÜBLER-ROSS: *On Grief and Grieving. Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss*, Simon & Schuster Ltd., 2005.

Ha a szupervízió menete során az esethozót kizökkenti valami, az olyan, mint az, amit *Buza Domonkos* fejt ki: „Az ismerőség ad biztonságot nekem, hogy éjszaka sötétben se menjek neki a szekrény sarkának az ismerős lakásban, ez az én világom, ahol otthon vagyok, és ez változik meg, válik idegenné abban a pillanatban, amikor az életesemények kikezdek.”<sup>33</sup> Az észlelt negatív élmény zavart okoz, és megjelenik a tanácsstalanság: ebben a helyzetben vajon mitévő legyen az ember? A menekülési út keresése és nem találása egyfajta moratóriumállapotot eredményez, megjelenik a düh („ez nem velem történik”), majd a félelem („kiteregessem-e a szennyest?”). *Jürg Zutt* írja erről az állapotról: „Az ember elérheti annak a rendnek a határát is, mely magába zárja. Ilyen »határhelyzetekben« megpillanthatjuk az Idegent, Otthontalant, Rendezetlent, Kaotikust a maga valójában, ahogy láthatóvá válik. Betörhetnek, behatolhatnak a meghitt rendbe, s ezzel a Meghittség, Rejtettség, Biztonság rendszere kétségessé válik. Itt már nem tárgyi vonatkozású félelemmel találkozunk, hanem objektum nélküli szorongással.”<sup>34</sup> A szupervízornak és a csoportnak fontos szerep jut abban, hogy az esethozó át merje lépni elakadásának küszöbét. Érzelmi elakadás esetén szívesen alkalmazok olyan eszközöket, amelyek nem kognitív válaszokat hívnak elő, hanem intuitíven mozdítják az esethozót, de ahhoz, hogy a szupervizált „át tudjon menni a tű fokán”, elsődrendűen olyan kommunikációs teret kell létrehozni, amelyben számára biztonságos módon érzések és gondolatok születhetnek meg. Úgy gondolom, a szupervízió során lehetünk elfogultak az esethozóval, hogy támogatni tudjuk.<sup>35</sup> E támogató tér létrejöttéhez az empátián és az elfogadáson kívül önuralomra is szükség van, hogy az esethozó megnyílhasson az új lehetőségek beengedése, a változás felé. „A szupervízor feladata nem az, hogy tanácsokat és új megoldásokat javasoljon a szupervizálnak vagy a csoportnak, hanem azoknak a feltételeknek a megteremtése, ahol a tudatos figyelem fókuszában kettőjük kapcsolata vagy a csoport reflektív működése mozgásba hozza és élővé teszi azokat a valódi, de rejtett tapasztalatokat, amelyek a változás irányában hatnak.”<sup>36</sup>

### 3. Az érzelmi hullámhatás a csoportban

Az ellenállás vagy elakadás sokszor a mélyben zajlik, nem a szavak szintjén, mégis érezni lehet a csoport légkörében, érzelmi hullámlásában, hogy valami nem működik.<sup>37</sup>

– *A fentebb bemutatott második esethozás „nagyon megviselte” azt a csoporttagot, aki harmadik esethozónak jelentkezett. Már a szupervízió során látni lehetett a megütközést az arcán, amikor a második esethozó arról beszélt, hogy ki akarja rúgatni beosztottjait. A reflexiók zárókörben arról számolt be, hogy nagyon nehéz volt számára egyrészt elfogadni az*

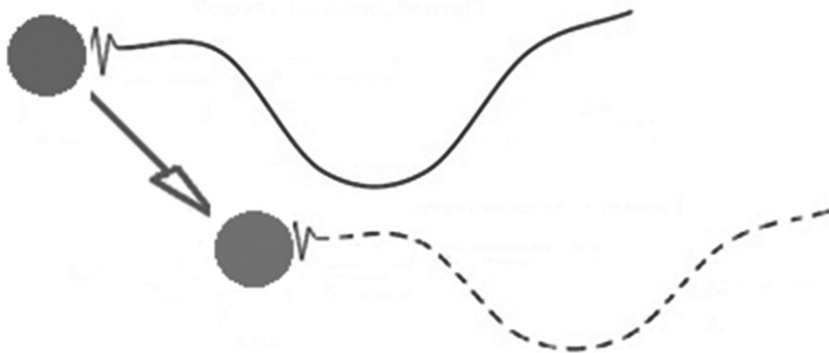
33 BUZA D.: *A megértés mint a szupervíziós folyamat kulcsfogalma*, HIEE, Budapest, szakdolgozat, 1998, 11.

■ 34 J. ZUTT: A Jelenváló Lét rendjei és jelentőségük a pszichiátria számára, in PETHŐ B. (szerk.): *Pszichiátria és emberkép*, Gondolat, Budapest, 1986, 304. ■ 35 Elfogultságon azt értem, hogy az események ismertetése csak az esethozó szempontjai szerint történik, és az események szereplőinek saját olvasatát nem ismerjük. J. SYMINGTON – N. SYMINGTON: *Wilfred Bion klinikai munkássága*, Animula, Budapest, 1999, 95 kk. ■ 36 SÁR-VÁRI Gy: *Metalépés. Hermeneutika – mélylélektan – rendszerszemlélet. Integratív paradigma a tapasztalati tanulás értelmezési-megértési folyamatához*, Animula, Budapest, 1999. ■ 37 [http://www.valuebasedmanagement.net/methods\\_change\\_management\\_iceberg.html](http://www.valuebasedmanagement.net/methods_change_management_iceberg.html)

esethozó szempontjait, másrészt támogató módon jelen lenni számára. Az ülést követően ez a csoporttag megkeresett telefonon, és kérte, hogy a két ülés között ülünk le egy rövid beszélgetésre, mert azt fontolgatja, hogy kilép a csoportból. Mivel ilyenrel még nem találkoztam, és a szerződésükötés során nem tértünk ki arra, hogy a szupervízor találkozhat-e egy csoporttaggal a csoportüléstől függetlenül (én természetesnek vettem, hogy nem), a tan-szupervíziós csoportban felvettem ezt a problémát, és azt a tanácsot kaptam, hogy ilyen esetekben érdemes levelet írni a résztvevőkkel, amelyben kiírhatják magukból az érzelmi feszültséget. Ezen felbuzdulva végül létrejött egy tízperces találkozó a csoporttaggal. A sze-mélyes találkozón már nyugodtabbnak tűnt, és nem fontolgatta, hogy kilép a csoportból. Elmondtam neki, hogy részletekben most nem tudunk dolgozni azzal, amiben ő van, de fel-ajánlottam, hogy levelet írhat nekem. Örült a felvetésnek, és azt mondta, régen írt már nap-lót, és itt az idő, hogy folytassa. Nem kaptam tőle levelet, viszont a következő alkalomra már túljutott az érzelmi hullámvölgyön, és arról számolt be, hogy a második esethozás ön-ismereti útra indította. Az ő esetében innen folytattuk a közös munkát.

A második esethozó érzelmi mélységei mintegy érzelmi hullámverést keltettek a cso-portban, az egyik ember problémája „kiverte a biztosítékot” egy másik embernél. Ezt a jelenséget illusztrálom a következő ábrán:

### 5. ábra: Érzelmi hullámhatás a csoportban



Hipotézisem szerint a csoportfolyamat során többször is végigmegy a csoporton az érzelmi hullámverés, de általában nem olyan erős módon jelenik meg, mint a fent vázolt esetben, sem pozitív, sem negatív irányban.

A szupervízió során a csoport maga mint „eszköz” érzékeny módon jelzi, hogy az adott ülésen mennyire kész érzelmi mélységeket megjárni. Előfordulhat olyan helyzet, amikor már „nem lehet tovább feszíteni a húrt”, és a csoporttagok kérdéseikkel, visszajelzéseikkel, nonverbális kommunikációjukkal is jelzik, hogy mehetünk-e érzelmileg még nagyobb mélységekbe, vagy ez már nem lehetséges.

Nemcsak a szupervízor, hanem az esethozó is ráérez intuitíven, hogy követi-e a csoport. A csoport empátiája, elfogadása nagyon sokat jelent az önreflexió segítése szempontjából, hogy az esethozó szorongása csökkenjen, és ki merje mondani azt, ami végbemegy benne, illetve megszűlessen egy olyan érzés, amely csak az elfogadottság szabadságában tud megszületni.<sup>38</sup>

A szupervíziós folyamatok első ülésein a résztvevőknek rendszerint nagyon nehéz visszatartaniuk gondolataikat és kérdéseiket. Néha csupán egy-egy sóhajtás, egy mély levegő, összeszorított ajkak jelzik, hogy nagyon akarnának még kérdezni vagy mondani valamit. Azonban az is előfordul, hogy szóvá teszik, lehet-e kettőt kérdezni, vagy éppen szeretnék megosztani az esethozóval a saját élettapasztalatukat. Mivel a résztvevők nem minden esetben adhatnak azonnal verbális visszajelzést az esethozónak, csak akkor, ha ennek helye van, vagy ha éppen ők kerülnek sorra, a csoport tagjainak és a szupervízornak is tanulnia kell azt, hogy az esethozó gondolatainak és érzéseinek a térben való megjelenése bennük is gondolatokat és érzéseket indukál.<sup>39</sup> Ha az érzések és gondolatok nem vihetők át rögtön akcióba, vannak, akiknek ez vérmérséklettől és személyiségtől függően nagy nehézséget okoz.

– Például az első szupervíziós csoportom záróülésén az egyik résztvevő azt mondta, hogy a szupervízió nem olyan műfaj, amelyben ő jól tudna működni, mert ő túl gyors, és erős késztetést érez, hogy gondolatait, érzéseit a lehető legrövidebb úton visszajelezzék a másik embernek. (Ez a résztvevő egyébként egy hónappal később egyéni szupervízióba jelentkezett, és azóta egy egyéni folyamatot is végigvittem vele.) Szintén az első szupervíziós csoportom záróalkalmán egy másik résztvevő azt jelezte vissza, hogy az ülések során megtanult lelassulni és kérdezni. Talán e két példa is szemlélteti a befelé fókuszáltság nehézségét: a résztvevőkben lévő erős késztetés akadálya lehet annak, hogy jelen legyenek a másik ember számára, és valóban fókuszálni tudjanak rá.

A szupervíziós ülések során nemcsak az esethozó története van jelen, hanem az összes résztvevő „belső mozija” perog. A csoporttag saját életével, az esethozó élethelyzetével való összevetés fontos része a kapcsolódási mátrixnak.<sup>40</sup> Nem gondolom, hogy az érzelmi hullámhatást ki kellene vagy ki lehetne iktatni a folyamatból, de azt igen, hogy a szupervíziós folyamat során együtt kell tanulnunk, hogyan váljunk tudatossá abban, hogy képesek legyünk kifelé, az esethozóra fókuszálni, és tudjuk, hogy a belső események mikor jelenhetnek meg adekvát módon, visszajelzésként az esethozó számára.

38 H. KLEVE: *Konstruktivismus and Soziale Arbeit*, Institut für Beratung und Supervision, Aachen, 1996, 105 kk. ■ 39 RUDAS J.: Bevezetés az önismereti csoportokról, in Uő (szerk.): *Önismereti csoportok*, Animula, Budapest, 2001, 5–10. ■ 40 T. ANDERSEN: *A visszajelző csoport. Párbeszéd a párbeszédéről*, Animula, Budapest, 1990, 41–43.

## A KIÚT MEGTALÁLÁSA

„Amikor a hős a próbatételek útjára lépett, még csak ízelítőt kapott arról, hogy milyen a beavatások győzelmével és a megvilágosodás pillanataival tarkított kaland hosszú és veszélyes ösvénye. Megölte a lehetetlen akadályokat – újra és újra és újra. Mindeközben sok apró győzelem és soha vissza nem térő eksztázis vár rá, és néhány szemvillanás erejéig bepillantást nyerhet a csodák birodalmába.”

(Joseph Campbell)<sup>41</sup>

A változás folyamatának az eddig tárgyalt témák is részei. Ebben a fejezetben a váltás megtapasztalása kerül a vizsgálat fókuszába.

### 1. Hangoltság és fókuszvesztés a tanulás folyamatában

Heidegger szerint: „A megértés soha nem lebeg szabadon, hanem mindig hangolt.”<sup>42</sup> Azzal a döntéssel, hogy valaki szupervíziós folyamatba kezd, már vannak képzetek, elgondolásai és elvárásai a folyamattal kapcsolatban. A szupervíziós térbe való belépéskor már van egyfajta hangoltság arra nézve, hogy itt valami történhet, és ha önszántából jött valaki a szupervízióba, akkor az a reményesség, hogy valami történni fog. Az ülések rítusai és ritmusa segítenek abban, hogy ez a hangoltság, amelyben sokféle érzés és gondolat keveredik, fókuszált jelenlétté váljon. Pasteur szavaival élve: „A felkészült elmének kedvez a szerencse.”<sup>43</sup>

Az esethozónak van lehetősége a különböző dimenziók (én és a főnököm stb.) közül választani, illetve meg kell dolgoznia a saját kérdésével. Eközben segítjük, hogy fókuszált figyelme legyen, energiáit, figyelmét arra összpontosítsa, hogy aktívan dolgozzon esetével, saját magán.

Tapasztalatom szerint a csoport résztvevői általában nem „olyan megoldással rukkoltak elő” az esethozás vagy a folyamat végére, amelyet az ülés kezdeti, fókuszkereső szakaszában megoldásnak láttak. Életünk számos kihívása saját értelmezési rendszerünkön belül megoldható, és – Paul Watzlawick fogalmával élve – elsőfokú változás elégséges a megoldásukhoz.<sup>44</sup> A tanácsstalanság, a kiútkeresés abból a hiányból fakad, hogy az esethozó saját gondolati sémáin belül nem talál elfogadható választ a kérdésére. Ugyanakkor él benne a remény, hogy e folyamatban talán közelebb jut a megoldáshoz, megsejti, hogy merre menjen tovább elakadásával.

A szupervíziós folyamatban a reflexiós kérdések, illetve a hipotézisek segítenek az esethozónak, hogy új megvilágításban nézzen rá helyzetére. Valódi tanulásról akkor beszélhetünk, ha az esethozás során az esethozó elgondolkodik, „elveszti a fonalat”, kiköppen abból a gondolatkörből, amely addig vissza-visszatért, de nem hozott megoldást.<sup>45</sup> Fogalmazhatunk

41 J. CAMPBELL: *Az ezerarcú hős*, i. m. 117. ■ 42 M. HEIDEGGER: *Lét és idő*, Gondolat, Budapest, 1989, 556.

■ 43 1854. december 7-én elhangzott egyetemi előadás Lille-ben. A hivatkozást lásd: NEMES É.: A rezilienciajelenség és a szupervízió, *Szupervízió & Coaching*, 2010/1., 41–55. ■ 44 P. WATZLAWICK – J. H. WEAKLAND – R. FISCH: *Változás. A problémák keletkezésének és megoldásának elvei*, Gondolat, Budapest, 1990, 39.

■ 45 P. FREIRE: *Pedagogy of the Oppressed*, Continuum, New York, 2000, 39.



úgy is, hogy az eredeti fókusz elvesztése része a kiút keresésének. Általában nem egyszerű a tanácsstalanság, válasznélküliség állapotában maradni. Előfordulhat, hogy valaki már hosszú ideje ebben a sivatagjárásban van, és a szupervíziós tér lesz az a bizalmi kör, ahol másokkal is megoszthatja ezt a terhet. Volt olyan esethez, aki esetének elmondása után egy nagy sóhaj kíséretében ezt mondta: „Végre túl vagyok rajta, legalább kimondtam azt, amiben vagyok.” A kiútkeresés belső utazás, a csoport és a szupervízor ebben csak kíséri tudja az esethezót, s nem biztos, hogy egy ülés során sikerül megtalálni a kiutat.

– *Az egyik tréningcsoportomban arra kértem a résztvevőket, rajzolják le az életvilágukat, mint egy szigetet. Volt egy fiatalember, aki többek között egy sivatagot rajzolt a szigetére, és mögé egy hatalmas hegyet. A sivatagot úgy nevezte el, hogy az unalom sivataga, ahol nem történik semmi, vagy úgy is mondhatnánk, hogy a Semmi történik, és a sivatag mögött számmára ott van a transzcendencia hegye. Úgy látja, hogy a semmittevés, a pusztaság, az útnélküliség az ő életében megelőzi azt, hogy életének valami nagy, fontos és mély dimenziója táruljon fel.*

A kiúttalanság esély arra, hogy mélyüljön a kapcsolódásunk önmagunkhoz, és olyan belső energiák mozduljanak meg, amelyek intuitív módon segítségünkre lehetnek, hogy megtaláljuk a megoldást kérdésünkre.<sup>46</sup>

## 2. A metapozíció

„A másodfokú változás képlete: Nem *a*, de nem is nem *a*. Ősi elv ez, amelyet például Tai Hui zen mester demonstrált, amikor egy botot mutatott szerzeteseinek, és ezt mondta: ha ezt botnak nevezitek, állítotok; ha nem botnak nevezitek, tagadtok. Hogyan tudnátok megnevezni az állításon és tagadáson kívül? Ez tipikus zen koan, aminek az a célja, hogy erőszakkal kilendítse az elmét az állítás és tagadás csapdájából.”<sup>47</sup> Watzlawick példája kifejezi, hogy a kiút megtalálásához egyfajta metapozícióra van szükség.<sup>48</sup> Az esethez a saját rendszerén belül láthat A, B és C választási lehetőséget. A szupervízióknak azonban nem célja, hogy ehhez még hozzátegyünk egy D és egy E megoldást, hanem hogy az esethez egyfajta „helikopterperspektívából”, mintegy felülemelkedve, az adott rendszerből kilépve lásson rá helyzetére.<sup>49</sup> Van, amikor a kérdésfeltevés módja, iránya már része a problémának, és azért, hogy az intuíció lendületbe jöjjön, szükség van a rendszeren kívüli perspektívákra, új vonatkoztatási rendszerekre.<sup>50</sup>

– *Szupervíziós folyamataim során azt figyeltem meg, hogy a csoportok résztvevői máshol találtak megoldást, mint eredetileg gondolták volna. Volt olyan csoporttag, aki két szupervíziós*

46 SÁRVÁRI Gy.: *Metalépés*, i. m. 117. ■ 47 P. WATZLAWICK – J. H. WEAKLAND – R. FISCH: *Változás*, i. m. 124. ■ 48 Sárvári erre a jelenségre a „metalépés” kifejezést használja. SÁRVÁRI Gy.: *Metalépés*, i. m. 96. ■ 49 S. NEALE – L. SPENCER-ARNELL – L. WILSON: *Emotional Intelligence Coaching. Improving Performance for Leaders, Coaches and the Individual*, Replica Press, Hong Kong, 2009, 203. ■ 50 MÉRŐ L.: *Észjárások. Remix*, Tericum, Budapest, 2008.

*folyamatot is a csoportomban járt végig. A második folyamat lezárásának egyik kérdése az volt, hogy minek az éve volt 2014. Erre azt válaszolta, hogy számára a szupervízió éve volt. Úgy érkezett a folyamatba, hogy nagy konfliktusa volt egy szintén középvezető kollégájával, illetve több mint tíz éve dolgozik ugyanannál a cégnél, de nem jutott előrébb a ranglétrán, és úgy érezte, mindenki beelőzi. Az év során próbálkozott azzal, hogy esetleg új munkahelyre megy, eljutott állásinterjúkra, kész lett volna akár külföldön is dolgozni. Nagyon erős volt benne a késztetés, hogy változásra van szükség, hiszen elfojtott feszültsége egy autoimmun betegséget is okozott neki. A hosszú, évekig tartó moratóriumállapotból olyan kiutat talált, amelyen maga is meglepődött. Megkereste a cég legfőbb vezetőjét, és elmondta, hogy szeretne komolyabb beosztást kapni a cégen belül. A vezérigazgató nagy örömmel és lelkesedéssel fogadta ezt a megkeresést, és így bekerült a cég első számú vezetői közé.*

Ez az eset is mutatja, hogy a tanulás folyamatában ott van az aktív keresés és a többszöri zsákutcába jutás. A szupervizált belső utazása során a csoport és a szupervizor támogató jelenlétével biztathatja az esethozót, hogy ne adja fel a keresést. Még akkor sem, ha úgy tűnik, hogy vaktában lövöldözik, ugyanis lehet, hogy idővel a céltábla is megjelenik előtte.

### 3. A változás megtapasztalása

A változás folyamatát tekintve lehet lassabb vagy éppen pillanatszerű, mégis van valami közös a különböző váltásokban. „Míg az elsőfokú változás látszólag a józan észen alapul (például az »ugyanabból még többet« recepten), a másodfokú változás általában furcsának, váratlannak és a józan ésszel ellenkezőnek tűnik; a változás folyamatában van valami rejtélyes, paradox elem.”<sup>51</sup> A kiút megtalálása a változás olyan fordulópontja, amelynek számos körülírásával találkozunk, de intuitív jellege miatt nem igazán lehet logikai úton „megfejteti”.<sup>52</sup> Ha megvilágosodásként jelöljük, akkor a tapasztalatnak inkább a kognitív sémákhoz kötődő oldala domborodik ki. *Peter Scheuermann* így ír erről az aspektusról: „Az ilyen felvilágosító folyamat eredménye az általam ahaélménynek nevezett történés, ami valamennyi megismerési szinten bekövetkező feszültségcsökkenés, mert megértünk valamit.”<sup>53</sup> Ha viszont elengedésről, megnyugvásról beszélünk, akkor a kiút megtalálásának érzelmi aspektusára kerül a hangsúly.

Tanszupervíziós csoportomban megkértem az évfolyamtársaimat, hogy meséljenek olyan változásélményekről, amelyek a szupervíziós folyamataikban jelentek meg. A következő szókapcsolatok kerültek elő: „hoppáélmény”, „váltásélmény”, „valami történt”, „felismerés”, „rálátott magára”, „megnyílt a szeme”, „ráébredt”, „másfajta gondolkodás jelent meg”, „perspektíva-váltás”, „döbbenet”, „léleknyílás”, „flowélmény”, „frissítő pont a hosszútávfutásban”. Számos körülírása valaminek, amit intuitív módon közösen értünk, érzünk, mégsem tudjuk egységesen leírni, megfogalmazni.

51 P. WATZLAWICK – J. H. WEAKLAND – R. FISCH: *Változás*, i. m. 115. ■ 52 M. GLADWELL: *Ösztönösen. A döntésről másképp*, HVG Kiadó, Budapest, 2010. ■ 53 P. SCHEUERMANN: Titkos tanterv a szupervízióban, in N. LIPPENMEYER – E. WIESNER (szerk.): *A szupervízió világa*, Supervisio Hungarica, Salgótarján, 1996, 148. (Supervisio Hungarica Füzetek III.)

Azért választom ennek az élménynek a megfogalmazásához a *kiút megtalálása* szóösszetételt, mert úgy gondolom, ebben benne van az értelem, az érzelem és az intenzitás jelölése, úgy, hogy az adott változásban bármelyik aspektus előtérbe kerülhet. Van, amikor a változás kognitív aspektusa domborodik ki: megértünk valamit, új szempontból látunk rá. Van, amikor viszont nincsen ez a kognitív megértés, érzelmileg mégis túljutunk valamin, meggyászoljuk, elengedjük, megérezzük, eljutunk „a rendben van” érzésére.<sup>54</sup> A kiút megtalálásáról elmondható, hogy aktív keresés előzi meg, benne van a kiúttalanság, a fókuszvesztés, de az új lehetősége, az új utak felé nyitás is, és benne van, hogy a kaoszából valamiféle rend lesz, vagy ahogy *Mérő László* fogalmaz: „kisimul a világ”.<sup>55</sup>

Előjelét tekintve a változás nemcsak pozitív lehet (ezen azt értem, hogy a félelemből egyfajta belső öröm lesz), hanem van, amikor negatív előjelet is kaphat, megerősödünk valamilyen, megbizonyosodunk róla, aminek során rossz érzéseinknek, keserűségeinknek adunk nevet, és ezáltal ez a valami séméink rendszerébe kerül, az alkotóelemévé lesz. A szupervíziós folyamat során a pozitív változások létrejöttéért szurkolunk, és segítő, bizalmi légkörrel a csoport próbálja támogatni az esethozót, hogy a pozitív energiák találjanak utat benne, de hogy ez megtörténik-e, illetve mikor történik meg, s milyen mértékű változás jön létre, az az esethozó belső világában dől el. Erről a munkáról Scheuermann a következőket vallja: „Minden (terápiás) felvilágosító munka célja azt adni a kliensnek, ami mindig is a birtokában volt, és azt elvenni tőle, amit már amúgy sem birtokol.”<sup>56</sup> Amije van az esethozónak a belső világában, az elegendő lehet, ha megtalálja a kiutat, és energiák szabadulhatnak fel benne.

Szupervíziós folyamataim során több ilyen változásélménynek lehettem tanúja. Az egyik esetben elindult a változás, és az esethozó belső békességre jutott, de a folyamatból még nem lett cselekvés. A váltás elindult, de még nem írt le teljes kört a változás tanulási ciklusa:

– *Az egyik résztvevő azt osztotta meg a csoporttal az esethozás során, hogyan árulta el tanára, és követett el mindent, hogy megakadályozza művészi karrierjét. A diplomaszerezés óta az esethozó már tíz éve dolgozott, és az elmúlt négy évben nem talált magának olyan munkahelyet, ahol a személyes kiteljesedését segítő módon dolgozhatott volna, és ennek egyik fő okát az egyetemhez kapcsolódó traumatikus élményhez kötötte. Ezt az élményt úgy értékelte, mint egy hatalmas követ, amely miatt évek óta nem tud előremenni. Bár számos önismereti tréningen is részt vett, illetve művészetterapeuta is lett, a szupervíziós folyamat zárásakor azt mondta, hogy a szupervízió hozta el neki azt a változást, hogy ez a kő megmozdult. Bár még nem sikerült elhengerítenie az útból, számára már az is elmozdulás, hogy egy régi negatív változás elkezdett gyógyulni benne. Már említettem azt az esetet, amikor az esethozó a szupervíziós ülés során ráébredt arra: azt kell tennie, hogy a felső vezetéssel kirúgátja az összes beosztottját. Kimondta tehetetlenségét, és átélte a csoport elfogadó légkörét. Három hónappal később, a csoportfolyamat záróülésén*

54 PÁL F.: A megbocsátás: belépés a spiritualitás világába, in BAGDY E. – KOLTAI M. – PÁL F. – POPPER P.: *A belénk égett múlt. Elengedés, megbocsátás, újrakezdés*, Kulcslyuk, Budapest, 2011, 103–136. ■ 55 MÉRŐ L.: *Az érzelmek logikája*, Tericum, Budapest, 2010, 205. ■ 56 P. SCHEUERMANN: *Titkos tanterv a szupervízióban*, i. m. 148.

olyan megoldással állt elő, amely mindannyiunkat meglepett, ugyanis úgy döntött, hogy mivel nem tudja megváltoztatni a rendszert a munkahelyén, ő vált, és Németországban vállal munkát. E döntését nem megfutamodásként, kilépésként, hanem a személyes növekedés lehetséges útjaként értékelte, s örömmel és reménységgel számolt be arról, hogy milyen kiutat talált saját maga számára. Érzelmileg létrejött a változás, és a tanulási ciklus végigment úgy, hogy a szupervíziós téren kívül cselekvéssorozatokat indított el az esethez az életében.

## A VÁLTOZÁS KÖVETKEZMÉNYEI – A TANULÁS TANULSÁGAI

„A hős teljesítette küldetését: behatolt egészen a forrásig, vagy elnyerte valamilyen férfi vagy női, emberi vagy állati formában megszemélyesített lény áldását; a kaland viszont még nem ért véget, hiszen vissza is kell térnie az életformáló jutalommal. A monomitosz szabályai szerint a körnek be kell zárulnia, és ehhez a hősnek vissza kell hozni a bölcsesség rúnáit, az aranygyapjút vagy az alvó királylányt az emberek világába, ahol a megszerzett adomány elősegíti majd a közösség, a nemzet, az ország, a bolygó vagy a tízezer világ megújulását.”

(Joseph Campbell)<sup>57</sup>

Kant szavaival élve az embernek „boldogságra kell küzdenie magát”<sup>58</sup>. De mi van akkor, ha a szupervízió során ez legalább részben megtörtént? Mit kezdünk a tanultakkal a szupervíziós téren kívül?

Tanszupervíziós csoportomban kisebb vita alakult ki a csoporttársaim között, hogy vajon helyes-e, hogy a csoport általam adott címében a „változás segítése” és nem a „változás kísérése” szóösszetétel szerepel. A hős útja egyszerre két világban zajlik. Az első a külső környezetével interakcióban lévő, cselekvő, úgynevezett látható világ, a másik pedig a hős belső útja. E belső úton való kísérésről írja Scheuermann: „A szupervízó inkább az önmagunk megtalálása és önmagunkba szállás, és kevésbé az optimális viselkedési modellek tréningje.”<sup>59</sup> Segítés vagy kísérés? A két világban zajló utazás nem független egymástól, és úgy gondolom, a keretadással, a bizalmi légkörrel mintegy kívülről segítjük az esethez való belső utazását. Azt, ami a belső világában zajlik, valóban csak kíséren tudjuk.

Ez a kísérés azonban nem teljesen semleges, hiszen szubjektív módon elfogultak vagyunk az esethez való szemben, és mintegy kívülről szurkolunk, hogy megtalálja, amit keres. Nemes Éva szavaival: „A szupervízió tanulást, fejlődést, személyes hatékonyságnövekedést is szolgál.”<sup>60</sup> Ily módon az esethez és a csoport kísérése segítő szándékkal véghez vitt kísérés.

*A szerző református lelkipásztor, szupervízor, a Károli Gáspár Református Egyetem Hit-tudományi Karának docense és dékánhelyettese.*

57 J. CAMPBELL: *Az ezerarcú hős*, i. m. 203. ■ 58 I. KANT: *A vallás a pusztán belül és más írások*, Gondolat, Budapest, 1974, 64. ■ 59 P. SCHEUERMANN: *Titkos tanterv a szupervízióban*, i. m. 149. ■ 60 NEMES É.: *A rezilienciajelenség és a szupervízió*, i. m.

**Balázs Siba: „Ein Leben, zum Glück gekämpft“ – Narrative der Veränderung in der Supervision.** *In meiner Studie gehe ich der Frage nach, inwiefern der Supervisionsprozess im Leben der Supervisanden eine Veränderung bewirkt. In einem ersten Schritt untersuche ich, wie die Teilnehmer zur Supervision finden, wie sie sich anmelden, wie die Supervision die Supervisanden erreicht. Danach gilt meine Aufmerksamkeit dem Raum der Supervision, inwiefern also die Präsenz des Anderen ein Faktor ist, der die Veränderung begünstigt. Darauf folgt eine Untersuchung der Krisen des Einzelnen, der inneren Wege und des Instrumentariums des Supervisors, dem Supervisanden über diese Tiefen hinwegzuhelfen. Unter dem Gesichtspunkt der Veränderung halte ich es für wichtig, darauf einzugehen, wie der Supervisand eine Lösung findet, wie also die Supervision für ihn zum Lernprozess wird. Zum Schluss versuche ich eine Antwort auf die Frage zu finden, was der Supervisand, nachdem er in sein alltägliches Leben zurückgekehrt ist, von der Supervision mitnimmt, wie er nach der Supervision die Realität in einem neuen Rahmen erlebt.*

*Ich untersuche die Veränderung in erster Linie unter einem lerntheoretischen Aspekt, wobei ich den gedanklichen Bogen mithilfe einer Metapher zu spannen versuche. Dieser gedankliche Bogen ist der uralte und bis heute gültige Lernzyklus des Helden.*

**Schlüsselbegriffe:** *Supervision, Veränderung, narrative Identität, Lernen, Emotionen, AHA-Erlebnis.*