

VARGA SZABOLCS¹**A logoterápia eszköz- és módszertárának alkalmazási lehetőségei a szupervízióban II.**

A tanulmány célja, hogy bemutassa a Viktor E. Frankl nevéhez köthető logoterápia eszközeinek alkalmazási lehetőségét a szakmai személyiségfejlesztésben (szupervízióban). Bemutatásra kerül, hogyan alkalmazhatóak ezek az eszközök, az egyéni, team és csoportos szupervízió során; hogyan alkalmazható a dereflexió a szupervizáltak belső erőinek összpontosításában. Hogyan erősítheti a paradox intenció a szupervizált öndistanciáját. Miként segíti a logoterápia beszélgetés formája, retorikája a szupervizált elakadásait. Említésre kerül a szókratészi párbeszéd, a speciális színpad és az értelemszenzibiláló tréning is, mint lehetséges eszköz a szakmai személyiségfejlesztés folyamatában.

A tanulmány első részében (Varga, 2015) a Viktor E. Frankl nevéhez kötődő logoterápia eszköztárának egy részét vizsgáltuk, abból a nézőpontból, milyen formában alkalmazhatóak ezek a lehetőségek a szupervíziós folyamatokban. A dereflexió, paradox intenció és beállítódás moduláció mellett a logoterápia beszélgetés formáját, retorikáját mutattuk be e vonatkozásban. A tanulmány második részében az értelemszenzibiláló tréninggel, a szókratészi párbeszéddel, vezetett önéletrajzzal és a speciális színpaddal, mint a szupervízió lehetséges eszközeivel kívánunk foglalkozni.

1. Értelemszenzibiláló tréning

Mind a hétköznapokban előforduló kisebb, mind pedig az életünket érintő nagyobb volumenű kérdéseknél nyújthat segítséget az értelemkereső/senzibiláló tréning szakaszain való végiglépegetés (Lukas, 2011).

A logoterápia értelemszenzibiláló tréningje hasonlatos a szupervíziós folyamathoz, illetve annak esethozó („munka”) szakaszához, fázisához. E logoterápiás tréning elsősorban a szupervíziós ülés azon szakaszához hasonlatos – és akkor ott jól alkalmazható alternatívát jelenthet –, amikor a szupervizált elakadására keresi a konkrét választ. E szakasz a kérdések szakasza a szupervíziós ülés során. Az Elisabeth Lukas (Lukas, 2011) által leírt értelemszenzibiláló tréning kérdései jól alkalmazhatóak az egyes szupervíziós kérdésszakaszoknál.

¹ egyetemi docens, Nyugat-magyarországi Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar, varga.szabolcs@bpk.nyme.hu

Mi az én problémám/kérdésem?

Egy adott élethelyzetben felmerülő nehézség megoldásához elengedhetetlen feltétel az, hogy a kérdést jól körülhatárolhatóan fogalmazza meg az életmenetében elakadt személy. Állást foglalni csak konkrét tényekkel szemben lehet. Ha világosan megfogalmazott a probléma, jól körülhatárolhatóvá válik az a területe is a szituációnak, mely problémamentesnek tekinthető.

Az optimális szupervíziós üléshez egy, a szupervizált által jól körülhatárolt, konkrét kérdésre van szükség. Ez kell ahhoz, hogy a szupervizor segíteni tudja a klienst. Ha nincs kérdés, nincs meg az a meder, amelyben az ülés folyama elindulhat, és az is nehezen derülhet ki, hova is torkollik majd. Egy szupervíziós ülés sok esetben „csak” arról szól, hogy a szupervizált megfogalmazza azt a kérdését, ami foglalkoztatja.

A kérdés megfogalmazásának sok esetben éppen az a gátja, hogy a szupervizált nem képes eltávolodni helyzetétől, önmagától, „beszorultságától”. Ezért okoz nehézséget számára már magának a kérdésnek a megfogalmazása is! Nagy előrelépésként élheti meg azt, hogy már a kérdését meg tudja fogalmazni. Elindult az úton...

Hol van az én szabad terem?

Egy-egy adott élethelyzet tartalmaz megváltozhatatlan és olyan területeket is, melyek átforgalmazhatóak. A terapeuta feladata ez esetekben, hogy a sorsszerűen megváltoztathatatlan területekről a szabad mozgástér felé tereljék át a figyelmét a kliensnek.

Ha a szupervizált eljut a kérdése megfogalmazásáig – álláspontom szerint –, már jelentős lépést tett annak érdekében, hogy a kérdésre adandó választ is megtalálja. A szupervizor feladata, hogy kérdésekkel és egyéb eszközökkel elősegítse a szupervizált jövőbe tekintését, kimozdítását. A szabadter megteremtése a gendlini fókuszolásban is egy olyan lehetőség, állapot, mely hozzájárul ahhoz, hogy a kliens megalapozza a következő képét. Jövőképét (Gendlin, 1989).

Milyen választási lehetőségeim vannak?

A szabad cselekvési mozgástérben alternatívák jelennek meg. E szakasz feladata az, hogy ezeket az alternatívákat – értékelésmentesen – összegyűjtsük. Ilyenkor számos olyan lehetséges megoldási mód vázolódhat fel, melyekre a kliens nem is gondolt korábban.

A szupervízió során is lényeges momentuma lehet a folyamatnak, hogy a szupervizand lehetőségeit, alternatíváit a továbblépés érdekében összegyűjtse a szupervizor segítségével. A szupervizált szempontjából talán a legfontosabb kérdéscsoport a reflektív kérdések köre. A

visszatükrözés ugyanis az, amely a szupervizáltban a „belső munkát” leginkább elindít(hat)ja. E kérdések célja, hogy a szupervizált egy önreflektív folyamatban saját maga generálja kérdéseire adandó válaszait, ezáltal elakadásaiban előrébb jusson, egyik „másik úton sétáljon tovább”. E kérdéseknek nagyfokú empátiát kell sugározniuk. E reflektív kérdésekben is benne van a burkolt minősítés lehetősége. E kérdések feltevése során a szupervizorban félelmet okozhat az, hogy ösztönösen olyan kérdés tesz fel, melyet a szupervizált minősítésnek érezhet. Nehéz e folyamatban a nondirektivitást gyakorolni! A belső szupervizornak mindig kontrollálnia kell a szupervizor verbális és nonverbális kommunikációját. Már a kettő disszonanciája elbizonytalaníthatja a szupervizáltat, és a merülési mélységét ezáltal korlátozhatja.

A folyamat e szakaszában tehát a szupervizor és a csoporttagok a tükröt tartó, indirekt befolyásoló szerepében vannak. Indirekt befolyásolás! Tehát konkrét tanácsok, javaslatok, megoldási módok, ötletek adása nem feladata a résztvevőknek, sem ebben, sem a szupervízió többi szakaszában. E szakasz feladata a leblokkolás feloldása a feltett kérdésekkel. Cél a szupervizált saját megoldást teremtő képességének fokozása, serkentése. Az önreflektív képesség és a belső kreativitás ösztönzése, stimulálása (Varga, 2013).

Ezek közül melyik a legértelmesebb?

E szakaszban a felmerült alternatívák közül a legértelmesebb kiválasztására kerül sor. Itt nem elsősorban a lehetőségek legélvezetesebbike kerül kiválasztásra, hanem az „értelemszerv”, a lelkiismeret, által optimálisnak tartott lehetőség. E választás során az érintett számára a választással járó következmények számbavétele is megtörténik.

Egy-egy szupervíziós ülésen – akár egyéni, akár team- vagy csoportos szupervízióról beszélünk – számos lehetőség merülhet fel a problémahelyzet megoldási alternatívájaként. Ha ezek verbalizálódtak, a szupervizálnak lehetősége van arra, hogy lelkiismeretére hallgatva – az adott szakma szabályainak keretei között – kiválassza azt az utat, mely számára a legértelmesebb. Fontos itt is – mint minden szupervíziós helyzetben –, hogy a szupervizor csak segítse e döntést, ne a kliens helyett tegye azt meg!

A megvalósítás

Talán a legnehezebb lépést jelenti sokaknak a kiválasztott lehetőség megvalósítása. Minden terv ugyanis annyit ér, amennyit megvalósítanak abból. Mind a választás, mind a döntés a kliens kezében van. Csak ő az, aki a lehetőséggel élhet, ő az, aki értelmet adhat választásának azáltal, hogy a „tettek mezejére lép”. Itt sok esetben okozhat nehézséget, hogy a kedvetlenség

ellenére kell megtenni valamit. Az öröm azonban nem lehet célja a tettnek, hanem a megvalósítás következményeként jön létre (Lukas, 2011).

E folyamat során tehát a terapeuta a kliens látóterét tágítja abból a célból, hogy „a személyes és konkrét értelem- és értéklehetőségek teljes spektrumát észlelje” (Frankl, idézi Lukas 2011, p. 173).

Kiemelten fontos lehet sok szupervíziós esetben az, hogy a szupervizált foglalkozzon céljai konkrét megvalósításának lépéseivel is. Ezeket természetesen nem minden esetben lehet egy ülés alatt elérni.

2. Szókratészi párbeszéd

A szókratészi párbeszéd elsősorban a filozófia és etika oktatásában kap szerepet. Leonard Nelson a platóni dialógusokban szereplő szókratészi eljárást dolgozta át csoport-párbeszéddé, majd Gustav Heckmann fejlesztette azt tovább (Sárkány, 2011). A filozófia módszer a kérdés gyakorlatához kapcsolódó megértést, önmegértést helyezi előtérbe. Az egyes esetek vizsgálatán keresztül halad az általános meghatározás felé. A platóni-szókratészi párbeszéddel szemben Nelson és követői nem manipulálnak, hanem tisztelik a másik felet. Ebben az esetben nem elsősorban párbeszéd zajlik a felek között – ez a létszámból adódóan sem lehetséges –, hanem egy 5–10 főből álló társaság, 3–4 órás időtartamú csoportos beszélgetést folytat. E beszélgetés célja, egy csoportmegegyezésen nyugvó definíció/fogalom megalkotása (Sárkány, 2011). Sárkány Péter a szókratészi párbeszéd két típusát különbözteti meg: magyarázó és normatív párbeszédre tesz említést. Az első típust csoportos és egyéni esetekben is alkalmazhatjuk. A szókratészi párbeszéd az alábbi didaktikai lépéseket követi.

1. *A téma megtalálása.* Az első lépésben a csoport megállapodik abban, mely fogalom meghatározását kívánja az adott csoportülésem megalkotni. E kérdésfelvetés legoptimálisabban a „Mi a...?” formájában hangzik el.
2. *Példák keresése.* A közös kérdés megtalálása után a csoporttagok feladata, hogy egymás után vázoljanak fel egy-egy példát az adott kérdés vonatkozásában. E példák ebben a szakaszban még nem kerülnek bővebben kifejtésre, de potenciálisan magukban rejtik az adott témához kapcsolódó hosszabb példa megmutatását.
3. *Egy példa részletes elemzése.* E szakaszban a csoport – az első lépéshez hasonlóan – kiválasztja azt a történetet, melyet legalkalmasabbnak tart arra, hogy azon keresztül az első lépésben feltett kérdés megválaszolásához közelebb kerülhetnek. Ezt követően a kiválasztott eset „gazdáját” felkéri a csoportvezetője arra, hogy részletesen fejtse ki a

már korábban felvázolt történetét. A csoport tagjainak feladata az, hogy a téma kibontását kérdések feltevésével minél szélesebb körben, minél részletesebben elősegítsék.

4. *A meghatározás megalkotása.* A példa részletes elemzése után, annak segítségével a csoport megalkot egy egyezségeen alapuló definíciót, mely az első pontban feltett kérdésre adja meg a választ. Ezt követően azt mindegyik csoporttag által korábban felvázolt problémára alkalmazzák. Próba következik annak vonatkozásában, hogy a megalkotott definíció megfeleltető-e mindegyik példára. Amennyiben a megalkotott meghatározás nem adekvát minden esetre, úgy a definícióalkotás tovább folytatódik egészen addig, míg az összes csoporttag példájának megfeleltető fogalom meghatározás születik.
5. *Próba. A beszélgetés lezárása.* E szakaszban kerülhetnek elő a megalkotott definícióra vonatkozó példák és kérdések megfogalmazásai. A spekulatív megfogalmazások célja az, hogy a megalkotott definíció kiállja-e az idők próbáját. Amennyiben a fogalom „megtámadhatónak” bizonyul a csoporttagok részéről, lehetőség van annak át-, újrafogalmazására. Ha a spekulációknak ellenáll a meghatározás, a csoport rögzíti azt, és a csoportvezető lezárja a folyamatot (Sárkány, 2011).

Heckmann szerint a csoportvezető feladata a folyamat során, hogy facilitálja, de ne befolyásolja a definíció megalkotását és az ahhoz vezető folyamat lépéseit. Saját véleményét nem alkothat, csak a csoportpárbeszéd és a téma egységben tartása a feladata. Segítheti az általános fogalmak összekapcsolását a tapasztalattal, ellenőrzi, hogy a csoporttagok megfelelően értik-e egymást. Összefoglalásokkal, ismétléssel, kezdeményezéssel facilitálja, fenntartja a tagok közötti konszenzusra törekvést (Sárkány, 2011).

Szupervíziós üléseken sok esetben merül fel problémaforrásként az a sokszor elfelejtett tény, hogy különböző emberek egy adott fogalom alatt mást és mást értenek. E fogalmak tisztázása előreviheti a szupervizáltat elakadásában, és emellett felismertetheti vele azt a konfliktusforrást, mely az előzőekben említett tényből eredhet. Olyan alapvető fogalmak kerülhetnek górcső alá a szókratészi párbeszédben, mint az „(emberi) érték”, „empátia”, „bevonódás”, „munkamorál” stb. A szupervizor elsődleges feladata az, hogy figyeljen e „hívószavakra”. Gyűjtse össze őket, de a választás és a fogalom megalkotásának lehetőségét bizza a szupervizáltak csoportjára.

A magyarázó szókratészi párbeszéd egyéni beszélgetés esetében az alábbiak szerint módosul.²

1. *A téma kiválasztása.* Az első lépésben a kliens megkeresi, közli azt a konkrét élethelyzetet, mellyel az adott helyzetben foglalkozni kíván.
2. *Kérdésfeltevés és az első válasz.* A terapeuta megkísérli a probléma konkrétabbá tételét. „Mit jelent az, hogy...?”, „Mi a ...?” kérdésekkel az előző lépésnél megemlített problémához igyekszik közelebb kerülni a beszélgetést vezető személy.
3. *A téma konkretizálása.* A terapeuta arra kéri fel a klienst, hogy konkrét példák megemlítésével, felsorolásával mutassa be, mit értett a második pontban elmondottak alatt.
4. *További konkretizálás és átfogalmazás.* Ebben az esetben a terapeuta segítségével, facilitálásával a kliens tovább pontosíthatja azt, mi is az a kérdés mely foglalkoztatja. Újabb példák kerülnek be a folyamatba.
5. *Cáfolat. Elbizonytalanítás.* A terapeuta kérdésekkel, konfrontációval igyekszik elbizonytalanítani a klienst. „Azt gondolja, hogy...?”, „Biztos abban, hogy...?” Ezek és az ehhez hasonló kérdések, a kliens felé irányulnak, neki címzettek.
6. *Alternatívák keresése. Ellentmondásmentes meghatározás.* A kérdéshez, problémához kapcsolódó fogalom/fogalmak két végletének bemutatására kerül itt sor. „Milyen lenne az, ha...?” „És az hogy hangzik Önnek, hogy...?”, „Elégedett lenne azzal, ha...?”
7. *A dialógus eredménye. A saját igazság megtalálása.* A terapeutának ebben a szakaszban sem feladata, hogy kész válaszokat adjon a kliens kezébe. A kliensnek magának kell levonnia saját személyes következtetését, igazságát a fentiekben elhangzottak alapján, mintegy azok következményeként.

A normatív szókratészi párbeszéd az előzőben említetthez hasonlóan, egyéni beszélgetés – elsősorban morális konfliktus, illetve döntéshelyzet – esetében alkalmazható az alábbi metódika szerint.³

1. *A téma kiválasztása.* Az első lépésben a kliens megkeresi, közli azt a konkrét élethelyzetet, mellyel az adott helyzetben foglalkozni kíván.
2. *Téma konkretizálása. Hétköznapi vonatkozások.* A terapeuta megkísérli a probléma konkrétabbá tételét. „Mit jelent az, hogy...?”, „Mi a ...?” kérdésekkel az előző lépés-

² A 2013/14. tanév AVKF logoterápiai tanácsadás és személyiségfejlesztés képzésben Dr. Sárkány Péter előadásán elhangzottak és az előadó által készített hand-out alapján.

³ A 2013/14. tanév AVKF logoterápiai tanácsadás és személyiségfejlesztés képzésben Dr. Sárkány Péter előadásán elhangzottak és az előadó által készített hand-out alapján.

nél megemlített problémához igyekszik közelebb kerülni a beszélgetést vezető személy.

3. *Negatív és pozitív etikai értékek/aspektusok összegyűjtése.* A terapeuta arra kéri fel a klienst, hogy lehetőségek megemlítésével, felvázolásával értékek és normák mentén pro és kontra gondolja át, milyen előnyök és hátrányok járhatnak egyik illetve másik döntés meghozatalával.
4. *Releváns etikai normák és fontos aspektusok összegyűjtése/csoportosítása.* Ebben az esetben a terapeuta segítségével, facilitálásával a kliens a megfogalmazott probléma eldöntésének megkönnyítése céljából összegyűjti a számára adekvát normákat és más szempontokat, melyeket lényegesnek tart. Bármilyen szempont és annak esetleges következménye, melyet a kliens fontosnak lát, érez, felsorolásra kerül (pl.: anyagi megfontolások, biztonsági szempontok, szociokulturális következmények stb.).
5. *Esetleges további aspektusok keresése.* Tulajdonképpen az előző pontban megfogalmazottak továbbfolytatása. A kliens arra kap lehetőséget, hogy újabb szempontokra nézzen rá, hogy döntését minél adekvátábban meghozhassa.
6. *Az etikai értékek/normák/aspektusok fontossága és mérlegelése.* A kérdéshez, problémához kapcsolódó fogalom/fogalmak, szempontok „értékelése” történik meg e lépésben. Mi az, ami fontos, ami lényeges? Mi az szempont/érték/norma, amelyhez a kliens igazodni kíván? „Melyik az, ami feladható?”
7. *A döntés. A saját igazság megtalálása.* A terapeutának ebben a szakaszban sem feladata, hogy kész válaszokat adjon a kliens kezébe. A kliensnek tisztázhatja, miért azt a döntést hozta meg, amit. Milyen célokat/értékeket tart szem előtt.

A magyarázó és a normatív szókratészi párbeszéd jól alkalmazható egyéni szupervíziós helyzetekben is. Olyan, munkával összefüggő erkölccsel, belső normákkal összefüggő kérdésekben, mint például a munkahelyváltás dilemmája. Fontos segítség lehet munkahelyi és egyén (belső) etikai normák összeütközése esetén is. A külvilág és az egyén értékvilágának összeütközése esetén, de a belső dilemmák döntésének elősegítése esetén is jó szolgálatot tesz. A magánéletet jelentősen befolyásoló kérdések (pl. külföldre utazzam-e munkát vállalni, ami azzal jár, hogy csak havonta 1–2 alkalommal láthatom a családomat; magasabb jövedelemért elhagyjam-e azt a munkahelyet, hivatást, ahol jól érzem magam és erkölcsileg megbecsülnek; a főnököm magasabb pozícióba helyezett/ne, de nem tudom, alkalmas vagyok-e erre a feladatra stb.). Ugyanúgy, mint minden szupervíziós ülése, az egyéni és csoportos szókratészi

párbeszéd alkalmazása során is konkrét kérdésekkel, fogalmakkal kell dolgoznunk. A lehetőségek megkeresése, felvázolása itt sem a szupervizor feladata, hanem a szupervizált „munkája” lesz.

3. Vezetett önéletrajz

Az ember önértékelése és életérzése között szoros összefüggés van. Az önértékelés folyamatosan változik az élet különböző kapcsolódásai által. A szülők dicséretei, szidalmi, büntetései, jutalmazásai, majd az oktatási intézmények, munkahelyek és ismerősi, baráti kapcsolatai mind-mind meghatározói ennek. Az önértékelés folyamatosan változik. Ahhoz kötődik, hogy az egyén hogyan ítéli meg saját életét, mennyire tekinti azt értékesnek (életérték-érzés). A logoterápiai személyiségfejlesztés célja, hogy növelje az egyénben életérték érzését. Ezt elsősorban az egyéni kapcsolódásokon keresztül szemlélve kívánja elérni. Hogyan ítéli meg az egyén múltbéli és jövőbeni életszakaszait? Milyen beteljesült és beteljesületlen értelmet lát e szakaszokban? Milyen kihívások, feladatok vannak még életében? Ezen áttekintést segítheti a logoterápiai vezetett curriculum. Az illető kilenc hónap alatt írja meg saját önéletrajzát, havonkénti fejezetlebontásokban. Ennek során vizsgálja élete megtörtént részeit, szakaszait, majd a jelen helyzetének megvizsgálása után a jövőbe tekint. Az önéletrajz fókuszja a jelenen van. Mind a múlt, mind a jövő e köré épül. A központi – jelennel foglalkozó – fejezetet megelőzi négy múlttal, illetve követi szintén négy jövővel foglalkozó fejezet. A központi fejezetet a (jelenlegi) „felnőttkor” és a „közeljövő” fejezetek fogják közre. A közeli emlékezés és a szintén közeli jövő miatt e fejezetek sok kényes és kellemetlen helyzetet eredményezhetnek. E három fejezetet az „iskoláskorom” és a „távoli jövőm” fejezetek foglalják keretbe. Ezekben keveredik a tisztán és homályosan látható szituációk, illetve a szabadon és korlátozottan megtehető (megtett) cselekvések. Az önmegértés az elfogadni kényszerülés és a ráutaltság felé tolódik. A „gyermekkorom” és a „halálom” fejezetek fogják át az előző öt fejezetet. Az élet és halál kérdése, a „...mégis mondj igent az életre” igénye/érzése jelenik itt meg, a gyámoltalanság, kiszolgáltatottság ellenére. A két szélső kerete az önéletrajznak az egyén életét átfogó és azon túl terjeszkedő fejezetekben jut kifejezésre. A „szüleim” és „nyomaim” fejezetek a biopszichikai kiinduló alappont és a harmadik (szellemei) dimenzió remélt hagyatékát taglalja. A curriculum tehát nem ér véget a halállal (Lukas, 2011).

Az irányított önéletrajz bal oldalán/lapon a kronológiai adatok, míg jobb oldalán/lapon a személy ehhez fogalmazza meg vonatkozó álláspontját, gondolatait, érzelmeit, cselekedetei értelmét, legjobb döntéseit. A rögzítés folyamata, a rögzítettek újbóli megélése jelentős vál-

tozásokat generálhat az egyénben. Csoportfoglalkozások során a felolvasáskor a résztvevőknek lehetőségük van a közös megbeszélésre, érzéseik, gondolataik, megnyilatkozásaik útján gazdagíthatják egymást. Természetesen a bizalmi légkör megléte, megtartása és az önéletrajz írójának közlésre vonatkozó kényszermentessége elengedhetetlen feltételek a csoportmunka során (Lukas, 2011).

A vezetett önéletrajz elsősorban egy több – minimum tizenegy⁴ – alkalmas szupervíziós ülésre való szerződés esetén alkalmazható. Mind egyéni, mind pedig team-, illetve csoportos szupervíziós üléseken alkalmazhatónak tartom, annak ellenére, hogy a szupervízió elsősorban a munkahelyi elakadásokkal foglalkozik. A magánélet történései és a munkahelyi problémák egymástól sok esetben nehezen szétválaszthatóak. Egyéni szupervíziós üléseken – a szupervízor megfelelő képzettsége esetén elsősorban – különösen adekvát lehet, a munkával összefüggő egyéb helyzetek megbeszélése is. Csoportos és team-szupervízió esetében a csoportkohézió, csoport- és egyéni biztonság érzésének tükrében, mindig a szupervízált(ak) kezében van a döntés, mennyit osztanak meg leírt önéletrajzukból a többiek és a szupervízor előtt. A szupervízor felelőssége és egyben lehetősége is, hogy az önéletrajzok ismertetése során csak a munkavégzéssel összefüggő részekre való koncentrálásra hívja fel a szupervízáltak figyelmét. Fontos az is, hogy minden – team- és csoportos üléseken – szupervízált azonos mértékű figyelmet, odafordulást kapjon, egyenlő mértékben legyen lehetősége mondandójának ismertetésére, érzése, gondolatai megélésre, felfedésére, s ezáltal megértésére. Egy-egy ilyen önéletrajzi elem több lehetőséget kínál a fejlődésre. Első alkalom erre az, amikor az egyén egymagában papírra veti korábbi megéléseit; feleleveníti ismét azokat, vagy előrevetíti a lehetőségeket. Másodszor erre akkor kap lehetőséget, mikor mások tudomására hozza a korábban leírtakat. Harmadszor pedig a csoporttagok és a szupervízor észrevételezései, meglátásai vihetik előre kérdései megoldásának megtalálása felé. Jól alkalmazható lehet e módszer munkahelyváltáskor, munkahely megszűnésekor, illetve munkahelytel összefüggő kisebb és nagyobb változások megéléséhez nyújthat segítséget. Segíthet a nyugdíjba vonulás feldolgozásához.

⁴ A szupervíziós ülések első alkalma a szerződéskötés, míg utolsó alkalma a folyamat lezárására fordítódik. A közöttük lévő kilenc alkalom képezi az irányított önéletrajz lépéseit.

4. Speciális színpad

Boglarka Hadinger nevéhez fűződik ez a játékos módszer, mely a kliens öndistanciájának elősegítésére szolgál elsősorban (Pataky, 2013). Némi hasonlóság fedezhető fel az előzőekben bemutatott Lukas-féle vezetett önéletrajzhoz, annál azonban rövidebb intervallumú, s egyszerűbb metodikájú.

1. *Tulajdonságok összeírása. (A jelen és a múlt)* A feladat első részében a terapeuta/szupervizor arra kéri a klienst, hogy az elmúlt 1 évében megélt pozitív és negatív tulajdonságait írja össze. Célszerű először a bal oldalon a pozitív, majd jobb oldalon a negatív tulajdonságokat összegyűjteni.
2. *A leírt tulajdonságok megjelenítése.* Az első lépésben felsorolt tulajdonságok elemzése történik meg a kliens által, egy képzeletbeli színpadon. A kliens a rendező („Te vagy a rendező!”), saját élete színpadán. Célszerű lehet az első szakaszban felsorolt egyes tulajdonságok mellé szimbólumokat elhelyezni, majd ezután azokat lerajzolni a színpadon. „Ami fontos volt, nagyobb mértékben volt Önre jellemző, helyezze az előtérbe, ami kevésbé, maradhat a színpad távolabbi felén.”
3. *Bemutató. „Főpróba”.* A terapeuta/szupervizor felkéri a klienst, hogy részletesen mutassa be színpadát. Irányított beszélgetést folytatnak a felvázolt színpadképről. Melyik „szereplő” miért fontos? Melyik tulajdonság, miért az adott színpadrészleten helyezkedik el? Melyik miért volt fontos? „Adjon címet a színdarabnak!”
4. *A változtatás lehetősége. „Premier”.* A kliens/rendező kezében most ott a lehetőség, hogy a színpadra kívülről rátekintve változtasson. A terapeuta/szupervizor felszólítja, megkéri arra, hogy ha úgy érzi, úgy gondolja, változtathat most azon a képen, amelyet már korábban megélt. „Mi lenne az, amin most változtatna szívesen? Lehetősége van átrendezni ezt a színpadot!” „Minden felkerült a színpadra, ami fontos volt?”
5. *A jövő. „A következő bemutató.”* A klienst a terapeuta/szupervizor egy új rajzra, új színpadkép létrehozására kéri fel. A színpad most a jövő egy év távlatában kitűzött kívánalmak megjelenítésére fókuszál. „Írja össze azokat a lehetőségeket, melyeket szeretne elérni a következő egy évben (az év hátralévő részében).” „Jelenítse meg azt egy új színpadon, mit szeretne ez évben elérni életében!” „Bátran tervezzen!”
6. *A felülvizsgálat. „A revizor.”* A kliens/szupervizált a harmadik lépéshez hasonlóan át/megbeszéli a rajzon látható (immár) jövőképet. „Mit szeretne megőrizni?”, „Min szeretne a jövőben változtatni?”, „Melyek az új „szereplők?”, Nézzen rá erre a színpadra felülről/kívülről, hogyan látja most ezt a rajzot?”, „Mennyire valósíthatóak meg

ezek az elképzelések (hosszútávon)?” „Mi ennek az új színpadképnek a címe?” „Te-
gyen hozzá bátran!” „Egészítse ki a rajzot, ha valami hiányzik még róla!”

7. *Első lépés.* „(Nem) Vissza a jövőbe!” A jövőbeni események első lépését, lépéseit tervezi meg a kliens a terapeuta/szupervizor facilitálásával. „Mi lenne az első lépés jövőbeni élete első napján?”

Többször hangsúlyozottan került megemlítésre, hogy mind a logoterápia, mind pedig a szupervízió egyik fontos feladata, hogy a kliens/szupervizált öndistanciáját elérje, elősegítse. A Boglarka Hadinger-féle speciális színpad a verbális megjelenítés mellett a szupervizált vizualitását is bevonja a probléma jobb megértése érdekében. A szupervizand öndistanciáját segíti az, hogy a rajzolás során lehetősége van alaposan átgondolni a megadott instrukciók alapján problémáját. A színpad a jelen és jövő síkján mozogva felvázoltatja a klienssel azt a lehetőséget, mely előrébb viheti, kimozdítatja beragadt állapotából. Új szereplőket hozhat be, olyanokat, akik ténylegesen segíthetik majd a „rajzon túl” is. Fontos eleme e lehetőségnek, hogy a szupervizor bátorítsa a szupervizáltat arra, hogy bátran hagyatkozzon fantáziájára. Az instrukciókban konkrét felhívás szerepel a színpadkép megváltoztatására. A kliens ilyen módon láthatja azt, hogy ezt bármikor megteheti – hiszen ez legtöbb esetben elsősorban rajta múlik – a papíron kívüli világban is könnyebben szánhatja el magát sorsát befolyásoló lépésekre.

E játék csoportos szupervízió esetében jól alkalmazható élő színpadképpel. A csoport tagjai lehetnek a szereplők, akár mint személyek, akár mint tulajdonságok megjelenítői. Ez a gyakorlat akár egy hónap visszamenőleges távlatából is elvégezhető. Ekkor az esethozó szupervizált lesz – a rajza alapján (vagy akár anélkül) – a szereplők rendezője. A rendező a szereplők „szájába adja” azokat a gondolatokat, melyeket a megjelenítettekhez társít. Ezek a gondolatok először negatív, majd pozitív formában kerülnek megfogalmazásra. A szereplők ezeket egyesével visszamondják a rendezőnek. Ezt követően a rendezőnek (szupervizálnak) lehetősége van átrendezni a színpadot, az általa elvárt ideális képnek megfelelően. Ezek után még egyszer elhangoznak a pozitív mondatok, gondolatok a szereplők szájából.⁵ E lehetőség – eleveensége folytán – talán még jobban megérintheti mind a szereplőket, mind pedig a szupervizáltat.

A fenti lehetőségeken túl, egzisztenciális vákuum esetén az értelemkereséshez nyújthat segítséget a példaképkeresés is. A klientszól azt kérjük, hogy gondolkozzon el azon, mely személyek voltak azok, akik értelmes életet éltek, élnek. Ezután megkérdezhetjük tőle, miért

⁵ Pataky Krisztina Apor Vilmos Katolikus Főiskolán 2013. szeptember 28-án elhangzott előadása alapján.

tartja e személyek életét értelemmenteli létnek. „Mi bennük a különleges?”, „Hogyan tudna hozzájuk hasonlóan cselekedni?”, „Akadályozza-e ebben valami?” Ezután olyan személy(ek) kutatására ösztönözzük a klienst, aki(k)nek őreá van szükségük. „Kinek lenne szüksége az Ön segítségére, arra, amit Ön tud nyújtani?”, „Milyen lenne ez a személy? Hogyan fogadná az Ön segítségét?”.

Álláspontunk szerint mind a logoterápia, mind pedig a szupervízió, elsősorban megoldás-központú (pszichoterápiás módszer, illetve) személyiségfejlesztés. Egyik sem a múltban való felesleges kutakodásra fókuszál, hanem arra, hogy a kliensben meglévő erőpotenciálokat, megoldásokat, értelmet hívja életre. A logoterápián alapuló tanácsadás eszközei a szupervízióban is eredményesen alkalmazhatóak, s jól beleilleszthetőek a szakmai személyiségfejlesztés módszertani eklekticizmusába.

BIBLIOGRÁFIA:

- Gendlin, T. Eugene (1989). *Életproblémák megoldása önerőből*. Budapest: Tankönyvkiadó.
- Lukas, Elisabeth (2011). *A logoterápia tankönyve*. Szeged: Agapé Kiadó.
- Lukas, Elisabeth (2007). *Szenvedésednek is van értelme*. Szeged: Agapé Kiadó.
- Pataky Krisztina (2013). Apor Vilmos Katolikus Főiskolán 2013. szeptember 28-án elhangzott előadása
- Sárkány Péter (2011). A szókratészi párbeszéd mint az etikai személyiségképzés modellje. *Vigilia* 2011. 1. sz. pp. 489–494.
- Varga Szabolcs (2015). A logoterápia eszköz- és módszertárának alkalmazási lehetőségei a szupervízióban I. In.: *Képzés és Gyakorlat*, 13. évfolyam, 2015/3–4. szám [online] http://trainingandpractice.hu/?q=hu/kepzes_es_gyakorlat/content/474264942. [2016.05.23.] [doi: 10.17165/tp.2015.3-4.10](https://doi.org/10.17165/tp.2015.3-4.10)
- Varga Szabolcs (2013). Szupervízió és/vagy mediáció I. *Szociálpedagógia* 2013. 1–2. sz. pp. 80–98.
- Vik János (2013). *A segítő beszélgetés alapelvei és gyakorlata*. Apor Vilmos Katolikus Főiskolán 2013. 11. 08-án elhangzott előadás anyaga

VARGA, SZABOLCS
APPLYING LOGOTHERAPY IN SUPERVISION

In this study I intend to introduce to what extent the theoretical background of logotherapy is compatible with the theory, the principle and the actual practice of professional personality development (supervision) and how the rhetoric of logotherapy can be applied in the cases of professional development. I will address the issue whether Frankl's image of man is in harmony with the aims of supervision. I will give an account of the logotherapeutic tools and methods, which according to my views, can be beneficial for the development of professional personality. While touching upon the tools and methodological repertoire of logotherapy, I will also introduce the ways of dereflection, paradoxical intention and attitude modulation; depending on length limits. I will speak about the dialogue form and the rhetoric of logotherapy and its application in supervision. I will also mention mind sensibility training, Socratic dialogue, guided curriculum vitae and the special stage.

