

Tartalom:

Bevezetés
Rövid hírek, információk
Programok
Délkeleti Régió hírei
Tanulmány
Egy kis pszichológia...
Lapszemle
Könyvajánlat
Idézetek

Bevezetés

Mozgalmas hónap volt a május. A már megszokott Telefonos nap mellett egy jól sikerült tudományos ülésnek is a házigazdái voltunk. Június pedig rögtön egy rendhagyó, vacsorával egybekötött szupervíziós foglalkozással kezdődött a Beáék Sándor Fogadójában. Köszönetet mondunk Beának és kedves férjének a szép estéért, a sok finomságért. Tanúi lehettünk, hogy vannak még szakmák, amit csak empátiával, odafigyeléssel és jó értelemben vett alázattal érdemes csinálni. Folytatjuk Károly István tanulmányának a közlését, újabb rovatot is indítunk ebben a számban (folyóiratok lapszemléjét). Itt hívnám fel a figyelmeteket arra, hogy az idei Országos Találkozóra még ebben a hónapban, 20-áig kell jelentkezünk. A június 18-ai stábig kell eldöntenünk, hány fővel képviseljük szolgálatunkat.

Jó ügyeletet, készülődést a nyári pihenésre!

Debrecen, 2001. június 12.

Rénes László (szerkesztő)

Rövid hírek, információk

• II. Életminőség Fórum

2001. szeptember 5-én, szerdán Budapesten, a *Semmelweis Egyetem* tanácstermében kerül megrendezésre. A konferencián neves szakemberek fognak beszámolni erről az interdiszciplináris szakterületről, s így többféle megközelítést is lehet majd hallani, illetve az elméleti kérdések mellett gyakorlati kutatási szempontokról is lesz szó. Kiemelt előadó: *prof. Gerald Devins* (University of Toronto), aki az életminőség-kutatás jeles nemzetközi kutatója.

- A *Forrás Lelkiségitők Egyesülete Családterápia kényszer kontextusban* címmel szervezi meg a **XV. Családterápiás Vándorgyűlést**, ami a IV. Európai Családterápiás Konferencia előkonferenciájának minősül. A rendezvény 2001. június 25-én (9:30-tól 15:30-ig) lesz a Forrás Közösségi Klubban (Db. Angyalföld tér 11.). Részletes programról a Forrás Kishegyesi út 36. sz. alatti irodájában lehet érdeklődni.
- A *Bridge Human Service Alapítvány* ingyenes szolgáltatásokkal várja a középiskolás diákokat munkanapokon 14-16 óráig a Batthyány u. 20. sz. alatt: hétfőn diákjogi tanácsadás, kedden önéletrajz készítés, szerdán pályázatírás, pályázati lehetőségekről felvilágosítás, csütörtökön kommunikációs készségfejlesztés és pénteken önéletrajz készítés témakörökben nyújtanak segítséget.
- A debreceni *Szegényeket Támogató Alapítvány* (SZETA) a Nap u. 4. szám alatti épületet felújította és megnyitotta a **Családok Átmeneti Otthonát**. Az otthon átmeneti szállást nyújt a krízishelyzetbe került gyerekes családoknak, várandós kismamáknak és volt állami gondozott fiataloknak. A szervezet szűkös lehetőségeik szerint az újrakezdésben is megpróbál segíteni.

Programok

2001. június 7.	csütörtök	15 ³⁰ - 18 ³⁰ *
szupervízió		
	14 - 15 ³⁰ **	egyéni szupervízió
2001. június 18.	hétfő	18 - 21 esetkonzultáció és megbeszélés

- * Sándor Fogadó (külön felhívás/levél szerint a részletes program).
- ** Az egyéni szupervízió viszont a szokásos helyen és módon lesz megtartva!

Délkeleti Régió hírei

Megtartottuk az első debreceni régió ülést. Minden tagszolgálat képviseltette magát, bár arról nincs információnk, hogy Kecskemét jelenleg a mi régióinkhoz vagy az északihoz tartozik-e. A társszolgálatok közül Nyíregyházáról voltak, a TELEMÖSZ-t viszont nem képviselte senki.

Az első részben a kiskunhalasi kollégák számoltak be a Regionális Találkozó szervezéséről, illetve Szegedről Dancsó Mária a 20 éves jubileumi konferenciájuk tervezetét osztotta meg velünk. Kiskunhalason neves magyar szakemberek lesznek az előadók, akik mellé számba vettük, a régióinkból kiket lehetne kiscsoportok vezetésére felkérni. Az ülésen négy szakember neve merült föl kiscsoportok vezetésére (Dr. Parádi Levente, Szabóné Dr. Kállay Klára, Dr. Kálmánchey Albert és „külsőként” Dr. Temesváry Beáta Szegedről). A szegedi rendezvényen az előadók többsége külföldről fog érkezni, így

lesznek angolok, oroszok, udmurtok, olaszok és osztrákok a meghívottak között.

Következő napirendi pont a régió három éves tervének a megbeszélése volt. Ebben az évben már két nagy rendezvény lesz, amelyekről a fentiekben volt szó. Az értekezlet előtt minden régió tagnak küldtünk egy kérdőívet. Ezeket szinte minden szolgálat időben visszaküldte. Kiértékeljük és lemásoltuk, most minden szolgálatnak adtunk egy példányt. Ez egy kis keresztmetszet a régióinkban lévő szolgálatok munkájáról, helyzetéről. Láthattuk, mennyire különbözőek a feltételek, lehetőségek.

A szegedi szolgálat úgy érzi, hogy információ hiányban „szenvednek”. Nem kapnak fontos dolgokról információt, vagy nem éppen időben, ezek a gondok a döntéseiket mindig hátráltatják. Azt szeretnék, ha a jelenlegi régió vezetés segítene abban, hogy az aktuális kérdésekről mindig időben értesüljenek.

A régió „házigazdái” szeretnék az 1995-ben jól működött Régió Hírlevelet újra feléleszteni. A jelenlévők jó ötletnek tartották a Hírlevelet, s megállapodás született abban, hogy minden szolgálatnál lesz egy stábtagnak, aki azért felelős, hogy a Hírlevélbe információkat juttasson a szolgálatuk munkájáról, életéről, esetleg szakmai fordításokat és tanulmányokat. A Hírlevelet Debrecenben szerkesztjük, az első számmal az Országos Találkozóra fogunk elkészülni.

A kérdőívben többen is írták, abban várnának segítséget, hogy aktívabban tudjanak civil szervezetekkel együttműködni, egyáltalán, civil szervezetként működni, hatékonyabb PR tevékenységet szeretnének kifejteni stb.

Felajánlottuk, hogy Debrecenben 2002-ben szívesen szerveznénk egy tréninget, ahol két nap alatt a legfontosabb, és ránk a legspeciálisabban érvényesülő kérdésekkel ismerkedhetnénk. Debrecenben több olyan személyt (tanár, ügyész stb.) ismerünk, akik a nonprofit szervezetekkel kapcsolatos jogi és vezetési ismeretekben járatosak, s előadóknak meg tudjuk őket hívni. A szolgálatok 2-3 fővel képviselhetnék magukat, így 20-22 fő lehetne a tréning létszáma. Az ülés egyhangúan elfogadta a javaslatot.

Legközelebb szeptemberben, Kiskunhalason találkozunk, Debrecenben újból pedig már csak november végén látjuk vendégül a Délkeleti Régió képviselőit.

Tanulmány

Debrecenyi Károly István

Ahol kérdések vannak, ott válaszok is vannak... **A szupervízió helye a lelkeség telefonszolgálatok életében** *(II. rész)*

HOGY VÁLASZOK SZÜLESSENEK, ÉS NE A VÁLASZ

*„Az élet igazi nagy vállalkozásai
legtöbbször nem hőstettek,
hanem türelemjátékok.”*

Márai Sándor (11)

A szupervízió munkamódszerét nem könnyű elsajátítani, de akik már megtették, minden bizonnyal megerősíthetik: érdemes. Miben is áll ennek a nehézsége? Amikor egy csoportnyi, azonos területen tevékenykedő szakember, segítő szolgálatot végző munkatárs összegyülekezik, mindenféle kísértéseknek vannak kitéve. Lássuk a leggyakoribbakat: könnyűszerrel kialakul a versengés a jobb, legjobb szakember címért, vagy lázas keresésbe fognak, hogy megtalálják az „igazságot”, esetleg szellemi birokra kelnek a különböző lélektani iskolák képviselői, sor kerülhet a felszint karcoló pengeváltásokra, s ha már végképp kifogynak a harci eszközökből, jöhet a jól bevált fegyver, a szakmák, szakmacsoportok, rangok, beosztások hierarchiája.

Írásomban már korábban is idézett agykutató szerint: „...az emberi kapcsolatokban alapvetően három különböző technikát lehet alkalmazni: az erőt, a felfangot és a piaci alkut...; az erő alkalmazása azt

jelenti, hogy a másikat egyszerűen rákényszerítjük a nekünk tetsző cselekvésre; a furfang alatt ügyes színlelést, megtévesztést, igazából hazugságot és csalást kell érteni; végül az alku jelentené a becsületes üzletet, amikor mindkét fél feltárja a kártyáit és erőszak vagy félrevezetés helyett megpróbál tisztességesen megegyezni."(12) Kell hogy legyen egy negyedik technika is, amit nevezzünk: fórumnak. Tagadhatatlan, hogy a győzni és legyőzni akarás szenvedélye elevenen él bennünk, erőteljesen lehet jelen a szakmai megbeszéléseken is. A csoportos szupervízió keretei között meg kell tanulni, ha túl gyorsan akarunk valamit megérteni, akkor nagy a kísértés, hogy felszínesen racionalizáljunk és elhamarkodottan értelmezzünk, vagyis: „*együtműködés helyett harci helyzet alakul ki.*"(13) A szupervíziós csoportban nem szabad hagyni kialakulni a „*harci szellemet*”, az elhamarkodott értelmezést és az ebből fakadó ítélkezést; viszont segíteni kell kialakulni és ébren tartani a figyelmet, a résztvevők élénk aktivitását, az eltérő nézetek őszinte kimondását, egy szóval: a hasznos csoportmunka energiájául szolgáló kreatív csoportdinamikát.

Ezt a kettős célt szolgálja a témaválasztásban, a vélemények felszínre segítésében, a pozitív, alkotó erők támogatásában, a destruktív megnyilvánulások leszerelésében tetten érhető nondirektivitás, és a csoportfolyamatok kézben tartásában jelentkező határozott csoportvezetés.

Érdemes jelezni azokat az ellenállási formákat, és az ezekre adott csoportvezetői válaszokat, amelyek a szupervíziós munkában – mint bármelyik másik csoporthelyzetben is – elkerülhetetlenül jelentkeznek. Elkerülhetetlenül, mondom, s ezt fontosnak tartom alá is húzni. Attól a pillanattól kezdve ugyanis, hogy egy csoportnyi ember leül, kört alkotva, s közéjük ül a vezető, törvényszerűen beindulnak bizonyos lélektani folyamatok: sokat sejtető vagy éppen mindent elfedő hallgatás, rivalizálás az egyes csoporttagok között, verseny a vezető „melletti” hely megszerzéséért, agresszió, bűnbakképzés; működésbe jönnek bizonyos ellenállási formák. Ha ezek a lélektani történések nem gazdagítanak a csoportmunkát, akkor valami „színtelen-szagtalan” együttlét lenne belőle. Az pedig nem sok haszonnal szolgálna. Jöjjenek csak ezek a dinamikák: a csoportvezető szakmai felelőssége a beindult folyamatok felismerése, kézben tartása, és a konstruktív kommunikáció, a hasznos csoportmunka szolgálatába állítása. „*A csoport vezetőjének tehát azt a különleges képességet kell kifejlesztenie, hogy átélni, észlelni és szabályozni tudja nem csak a csoportrésztvevőknek (indulatáttétel), de a saját magában is (viszont-indulatáttétel) keletkező tudattalan történéseket.*"(14)

A csoportos szupervízió gyakori ellenállási forma lehet a hallgatás. A csoport érdektelenséget mutat, nem javasol témákat, a felvetett kérdésekhez nem szól hozzá, nem mutat együtműködést. Ennek több oka is lehet, természetesen a mozgató rugók nagy része nem tudatos. Talán a vezető képességét teszik próbára, rátermettségét tesztelik, próbálgatják, mennyire bízhatják rá magukat, különösen is, ha új a vezető. Team-szupervízió esetén előfordulhat, hogy a felvetett téma érinti a hatalmi struktúrákat, ezért a csoporttagok nagyfokú óvatosságot mutatnak, kívárnak, figyelnek. Ha a hallgatás a téma megfogalmazása után jelentkezik, az is előfordulhat, hogy a csoport nem érzi magát elég erősnek, felkészültnek ahhoz, hogy a referálónak segítsen, hogy aktív legyen, fél a kudarctól, a felsüléstől. Ha a hallgatás oka nem kerül felszínre, ellehetetlenül a közös munka, ha nem veszünk tudomást a csendről, és a továbbhaladást erőltetjük, növekszik az ellenállás, a „kevésbé hallgatókat” is magával rántja a kínos feszültség: bármihez fogunk hozzá, az csak erőltetett és nehézkes lesz. Tegyük „hallhatóvá” a csendet: kérdezzük meg a csoportot, ki mit gyanít a hallgatás hátterében, miért hallgatunk, miről szól a csend? Adjunk időt a feszültségek, szorongások felszínre törésének, - ez az idő busásan megtérül majd. Fogalmazzuk meg újra a szupervízió célját: a külső szakember segítségével, újabb megközelítési módokat keresni, viszont nem szeretnénk szakmai vagy morális döntéseket hozni, legfeljebb előkészíteni a szükséges döntéseket. Mondjuk ki, de csak a hallgatás okairól szóló válaszok türelmes meghallgatása után: a szupervízió nem érvényesülnek a hatalmi struktúrák, mindenki véleményének ugyanannyi az értéke. Mindeközben pedig nehogy megfélemezünk a referálóról, a téma felvetőjéről, aki könnyen úgy érezheti, jobb lett volna inkább hallgatnia, hiszen most miatta van ez az egész felhajtás. Biztosítsuk arról, hogy ha valakit valami nyomaszt, bánt, terhel, annak mindig elsőbbsége van, nem kell mérlegelnie, hogy az ő témája nehéz-e, könnyű-e a csoportnak, illik-e idehozni vagy sem. Ezt majd a csoport, a szupervízor vezetésével eldönti.

Általában is igaz, hogy becsüljük meg a témát hozókat, a kérdés feltevőket, az esetről referálókat, - a bátrabbak így adhatnak mintát a nehezebben megszólalóknak is.

Előfordul, hogy a csoport tagjai a referáló kollegát mértéktelenül bírálják, Bálint Mihály ebben tendenciát lát a témát felvető csoporttag izolálására. Ennek oka lehet valami személyes konfliktus, szakmai, morális nézetkülönbség, a csoport egészétől vagy egy valakitől elszenvedett személyes sérelem. Ezeket a bűvópataként fel-feltörő feszültségeket érdemes felszínre segíteni, a rejtett sérelmet, nézetkülönbséget néven nevezni, kísérletet tenni a tisztázásra, a feszültség feloldására. Egy team belső kohézióját, az alkotó munka feltételeit kevés jelenség rombolja annyira, mint a felszín alatt, suttogva terjedő félinformációk, gyanakvó megjegyzések, és az ezekből táplálkozó, rejtőzködve pusztító feszültségek. Gyakran előfordul, hogy ezekről a jelenségekről az első információt az egyéni szupervízió hallom. Mindig arra bátorítom az egyéni szupervíziót kérő munkatársat, hogy a kialakult helyzet miatti rossz érzését, elbizonytalanodását hozza felszínre a csoportos szupervízió, ott lehet ugyanis ezekkel a kérdésekkel úgy foglalkozni, hogy valami tisztázó megoldás is születhessen.

Az is ismert csoportjelenség, hogy az indulat valójában a szupervizornak szól, de a vezető helyett egyik csoportrésztvevőt támadják meg. A segítő közösségben végzett szupervizori tevékenység nem örökös, és nem is határozatlan időre szóló megbízás. A feladatot mindig egy évre vállalom. Az év végén a csoportban értékeljük a közös munkát. Ha ennek az értékelő megbeszélésnek az az eredménye, hogy folytatás következik, újra megbeszéljük a munka feltételeit, az esetleges változtatásokat, megkötjük a szakmai együttműködésünket szabályozó szerződést. Be kell vallanom, hogy ezt az éves szerződéskötést, és az évenkénti értékelést korábban, szupervizori tevékenységem elején, magam sem tartottam ennyire fontosnak; elengedhetlen szükségességét a saját bőrömmön tanultam meg.

Akármi is a konfrontáció oka, fel kell *„deríteni, hogy itt milyen átviteli szint játszik szerepet, és mi lehet a tulajdonképpeni értelmezés.”*(15) Ezt követően lehet visszatérni a munkatémához.

A hatékony csoportos szupervíziót segíti a téma egyértelmű megfogalmazása, és annak a csoportmunka középpontjában tartása mindaddig, amíg a témát felvető csoporttag és a csoport számára a megfelelő szintű feldolgozás meg nem történik. A szupervíziós csoport elején témagyűjtést végzünk. Fontos szempont: ami erősen foglalkoztat valakit, ami kérdésként, dilemmaként, kudarcként, sikerként erős érzéseket vált ki valakiből, azt a legjobb kimondani, a csoporttal megosztani, új szempontokból is megnézni. Azt természetesen nem tudjuk garantálni, hogy minden felvetett kérdést az adott csoportos szupervízió megbeszélünk, hiszen az idő kereteket szab, de meg van az esély rá; azok a témák viszont, amelyeket nem vetnek fel, garantáltan nem kerülnek terítékre. Ne sajnáljuk az időt és a fáradságot a csoport által kiválasztott munkatéma, és a kérdést felvető csoporttag minél teljesebb megértésére. Másként fogalmazva: ne ugorjunk fejes azonnal a megoldás keresésébe. Tisztázó kérdésekkel – de nem faggatózva! – segítsük a referáló munkatársat a téma minél érhetőbb, konkrétabb, személyes érintődését is magában foglaló megfogalmazásában. A téma ilyen módon történő „megtalálása” egyrészt időt ad a referálóknak a közös munkára való felkészülésre: oldja szorongásait, amelyek a többiek előtt való „kitárulkozás” érzéséből, esetleg a „kényesnek” vélt téma felvetéséből fakadtak. Másrészt a csoport „rákészülését” is szolgálja a téma lassú, türelmes, a részleteket tisztázó megközelítése: csökkentheti a csoport ellenállását, a téma lassan „érdekessé” válik, belendül a segíteni akarás, kreatív érzelmi folyamatok erősödnek meg, a figyelem egyre inkább a konkrét szituációra irányul, felidéződnek a csoporttagokban az azonos helyzetek, a hasonló szituációkhoz kapcsolódó személyes megtapasztalások.

A téma feldolgozása közben arra törekszünk, hogy minél több oldalról vegyük szemügyre a kérdést; minél több gondolat, érzés, szakmai tapasztalat szólaljon meg, segítő szándékkal, tehát ítélezés, okoskodás, kioktatás nélkül. Ezt a célt segíti elérni, ha a csoporttagok nem az előző megszólaló szavait értelmezik, magyarázzák, értékelik, hanem mindenki a maga meglátását, a tárgyalt témával kapcsolatos szakmai tapasztalatát, és a témával kapcsolatos, a megbeszélés közben keletkező érzéseit

osztja meg a közösséggel. Hasznos, ha az is egyre inkább tudatosodik a csoportban, hogy az általános megfogalmazások eltávolítanak a munkába fogott téma megértésétől; az általánosságok fokozatosan csökkentik az aktivitást, megölik az érdeklődést, kioltják a figyelmet. Éppen ezért a szupervizornak - egyértelmű jelzéseivel - elő kell segítenie, hogy a szupervíziós csoport résztvevői konkrétan fogalmazzanak, a témánál maradjanak, vállalják személyes érzéseiket, saját meglátásukat mondják, és egyes szám első személyben beszéljenek.

A szupervizor csak nagyon ritkán bírható rá arra, hogy elméleti fejtegetéssel vegyen részt a téma feldolgozásában. Inkább azokat a mondatokat hangsúlyozom, amelyet egy-egy csoporttag már korábban kimondott, és a munka folytatása szempontjából fontosnak ítélek meg. Összegzek, egyes gondolatokat felerősítek, leejtett szálakat újra felemelek, háttérbe szorult véleményeket előtérbe hozok, kérdésekkel inspirálok a munkát. Ha valamivel, ezeken kívül, hozzá akarok járulni a téma feldolgozásához, akkor a tudományos fejtegetés helyett inkább történeteket mesélek, saját tapasztalatomból vett eseteket vagy irodalmi példákat. A történetek érzelmileg sokkal inkább megmozgatnak, elgondolkodtatnak, s nem hangoznak tantételként: mindenki egyéni módon vonatkoztatja magára őket. Az itt körvonalazódó szemlélet *„arra készíti a csoportvezetőt, hogy az emberekkel kapcsolatos megfigyeléseket egyre egyszerűbben fogalmazza meg. Az ember nem vonulhat vissza a gyakran ugyancsak homályos szaknyelv mögé.”* (16)

A szupervíziós csoport célja tehát: válaszok születnek először, - s csak utána a válasz. Tréfásan azt is mondhatnám: ha az első öt percben kimondjuk a megfellebbezhetetlen igazságot, az egyetlen helyes választ, állásfoglalást, akkor nem tudok megdolgozni az óradíjaimért. Természetesen többről van szó. Ahhoz, hogy egy-egy kérdés, téma, dilemma több szempontból is megvizsgálásra kerüljön, olyan módon, hogy minden csoporttag szabadon kifejtetheti véleményét, megoszthatja tapasztalatát, anélkül, hogy közben kioktatnák vagy megítélnék, és közben a véleménykülönbségek is akadály nélkül felszínre kerülhetnek, ahhoz bizony először a válaszokat kell összegyűjteni, felszínre segíteni. Csak utána lehet kísérletet tenni arra, hogy - mindenek előtt a témát felvető -, és vele együtt az összes többi csoporttag is megtalálja maga számára a választ.

De szóljon minderről egy történet, a történetmesélést terápiás eszközként használó, perzsa származása, nyugaton praktizáló terapeutától: *Mohamed prófétáról mesélik a következő történetet: a próféta, kísérőtársával egy nagyvárosba érkezett, hogy hirdesse a tant. Hamarosan csatlakozott hozzá egy követője. „Uram! - mondta -, ebben a városban a balgaság rakott fészket valamennyi házban. Lakói csökönyösek, és nem vágnak arra, hogy valamit is tanuljanak. Egyet sem tudnál megtéríteni a kőszívűekből.” - „Igazad van!” - felelte jószágon a próféta. Kis idő múlva egy másik hívő járult, örömtől ragyogó arccal a próféta elé: „Uram! Boldog városba érkezted. Az emberek áhítják az igaz tant, és megnyitják szívüket szavaid előtt.” A próféta jószágon mosolygott, és ismét azt válaszolta: „Igazad van!” - „Ó, uram - szólalt meg erre kísérője -, az elsőnek azt mondtad, hogy igaza van. A másoknak, aki homlokegyenest az ellenkezőjét állította, megint csak azt mondd, igaza van. Hogy lehetne a fehér ugyanaz, mint a fekete?” Mohamed erre azt felelte: „Mindenki olyannak látja a világot, amilyennek látni szeretné. Miért akarnám megcáfolni akár egyiket, akár a másikat. Ez csak a rosszat látja, az meg csak a jót. Mondhatod-e, hogy valamelyikük is tévesen lát? Hisz az emberek itt is, akárcsak mindenütt, egyszerre rosszak és jók. Nem mondtak nekem semmi igaztalant, csak tökéletlent.”*(17)

A témát hozó csoporttag szabadon válogathat a maga számára mindabból, ami gondolatként, véleményként, szakmai tapasztalatként, érzésként a csoportmunka során elhangzott. Ő maga meg is fogalmazhatja a szupervízió végén, hogy saját felvetett kérdésével kapcsolatban mire jutott, mit értett meg, milyen megoldás, válasz körvonalazódik a számára. Természetesen bármelyik csoporttag csatlakozhat a referálóhoz és elmondhatja, hogy a feldolgozott témával kapcsolatban milyen felismerésekre jutott. De nem a csoport dönti el és nem a szupervizor mondja ki a személyre szabott konklúziót.

Egy-egy, az egész segítő közösséget érintő szakmai, személyi kérdésben, a szupervíziós csoport végére körvonalazódhatnak a konkrét megoldási lehetőségek, szakmai vélemények, de az ezekből fakadó döntéseket már nem itt, hanem a szervezeti rendszer megfelelő szintjén kell meghozni: vezető egy személyben, vezetőség, stáb ülés, közgyűlés, és a sor, a helyi sajátosságok figyelembe vételével folytatható.

A csoportos szupervízió a tanulási folyamatra helyeződik a hangsúly. Csak remélni tudom, hogy ez az alaptétel egész írásomat áthatja. Egyszerűen szólva: hiszünk abban, hogy egy-egy téma ilyen módon történő megbeszélése nem csak azt eredményezi, hogy a kérdést felvető kollega személyesen segítséget kap gondja megoldásához, dilemmája megválaszolásához, hanem a munka során mindenki más is tanul. Nem is csak a hasonló esetekre nézve tanul meg valamit, hanem általában, mestersége, segítő hivatása mindennapos gyakorlásához kap érzelmi támogatást, szakmai segítséget. A szupervízió biztosította külső kontroll rendszeres igénybevételével erősödik a belső kontroll, a segítő rutinosabban használja az önreflexiót, s ezáltal biztonságosabban gyakorolja hivatását.

Kétségtelen, hogy az a tanulási folyamat, amit a csoportos szupervízió élhetünk át - az erőteljes belső, személyes munka eredményeként -, eredményez önismereti gazdagodást is. Egyet értek a már idézett Dieter Eickevel: „...arra törekszünk, hogy a csoport tagjainak bizonyos önismeretet nyújtsunk, mégpedig indirekt úton, szigorúan mellőzve a résztvevők személyes élettörténetének analizését...”(18)

Még valamit, amiről ritkábban esik szó a szupervízióval és általában a csoportmunkával kapcsolatban: nem csak önmagunk jobb megismerésére tehetünk szert (ha csak nem hártjuk ennek lehetőségét kézzel-lábbal), hanem egymás jobb megismerésére is. Aminek hatására szelídhülhetnek az előítéletek, nőhet az egymás iránti bizalom; könnyebb lehet segítséget kérni és adni; egyszerűbbé válhat egymás másságának és a jó szándékú kritikának az elfogadása, a saját vélemény mások előtti vállalása. Tapasztalatból tudom, hogy a segítő közösségek milyen sok mindennel próbálkoznak, ami – úgy mond – „közelebb hozza” egymáshoz a munkatársakat, segíti a jó „csapat” összekovácsolódását. Fontos a képzéseken, továbbképzéseken közösen eltöltött idő, a szakmai fórumokon való közös részvételek, stáb értekezletek, a kötetlen együttlétek, a közösen megtartott ünnepek, az egyéni barátságok. Mégis, mindezek mellett – semmiképpen sem velük szembe állítva! -, egymás legmélyebb, a szakmai munkát leginkább gazdagító megismerését nem a szupervíziós csoport szolgálhatja-e a leginkább? Az a közös szakmai együttlét, ahol segítő identitásunkból, konkrét esetekhez történő hozzáállásunkból, ügyelői munkánk szakmai fogásaiból, a kliensekkel való kommunikációnkból, személyes érintődéseinkből, erősségeinkből és vak foltjainkból - jó esetben! - a legtöbbet oszthatunk meg egymással.

Az a segítő, aki a szupervízió kínálta tanulási folyamatról lemond, az könnyen magára marad örömeivel és gondjaival, a segítő közösségen belül elmagányosodik; szakmai munkájában kifárad, mert nem érik új impulzusok. A kötelesség még jó ideig a telefon mellett tarthatja, de mit ér az egész így?

TALÁN...

„Már nem szeretem
a 'bátor' embereket,
gyanakvással szemlélem őket.
Kínjában mindenki bátor...
A szívós embereket szeretem,
akik végül is teljesítik azt,
amire vállalkoztak;
s közben talán

nem is olyan bátrak.”

(Márai Sándor) (19)

Életem első tréningjén, amit Hans van der Geest holland kiképző szupervizor tartott Budapesten, a nyolcvanas évek elején, lelkigondozóknak, terapeutáknak, gyakran hallhattam a csoportvezetőtől egy szót: „vielleicht = talán”. Egymás esetjegyzőkönyvének megbeszélése vagy egy konkrét lelkigondozói fordulat elemzése közben gyakran elragadtattuk magunkat, amolyan magyaros virtussal: „Ezt nem lett volna szabad mondanod!” – „Ez így nem helyes!” – „Rossz helyen kérdeztél!” – „Nem jól válaszoltál!” Kiképző szupervizorunk gyakran széttárta kezeit és sokat sejtetően csak ennyit mondott: „Talán.” Lassan meg kellett tanulnunk az egy szavas instrukció jelentését: Talán igen, talán nem, - ne hamarkodjunk el a választ, ne zárjuk rövidre a kérdés megválaszolását, engedjünk utat a fantáziánknak, nézzük meg a helyzetet több oldalról is, először megérteni akarjunk, és csak utána megoldást keresni; ne legyőzni akarjuk egymást, hanem meggyőzni.

A szupervíziós munkának nem az ideális és nem is az egyetlen, feltétlenül kívánatos formáját kívántam bemutatni írásomban, hanem csupán az egyik lehetséges módját, - de még így is érdemes megszívlelni záró történetünket:

A rabbi áll az ablakban és figyeli az utcai járókelőket. Egyszer csak beszólít egy fiatalembert és megkérdezi tőle: „Barátom, ha egy pénzzel teli erszényt találnál az utcán, visszaadnád-e jogos tulajdonosának?” – „Habozás nélkül, rabbi!” - hangzott a felelet. – „Ostoba vagy!” – válaszolta a rabbi, és útjára engedte. Kisvártatva egy másik járókelőt hívott be: „Válaszolj őszintén, ha egy pénzzel teli pénztárcát pillantanál meg az utcán, visszaadnád-e tulajdonosának?” – A fölényes válasz gyorsan csattant: „Dehogyan adnám vissza, nem hibbantam meg!” – A rabbi csak ennyit válaszolt szomorúan: „Gonosz vagy!” – A rabbi sokáig nézett ki az ablakon, míg újabb járókelőt hívott be, neki is feltette a kérdést: „Fiam, ha eléd pottyanna az utcán egy pénzzel teli erszény, visszaadnád-e a tulajdonosának?” – „Rabbi, honnan tudjam most, hogy akkor milyen lélek lesz bennem. - hangzott a válasz. De, ha ez történne velem, adja az ég, hogy a jobbik énem győzzön és visszaadjam a talált pénzt tulajdonosának.” – „Okos vagy.” – mondta neki a rabbi.

Adja az ég, hogy minél többször a jobbik énünk győzzön, a magunk és mások erényeiből és hibáiból, erősségeiből és gyengéiből, kudarcaiból és sikereiből egyaránt tanulni vágyó énünk, s használjuk a szupervízió kínálta lehetőségeket jól, s jóra !

Ehhez nyújthat tanulmányom némi segítséget. Talán...

HIVATKOZÁSOK

1. Márai Sándor: Napló 1945-1957. Helikon Kiadó, Budapest, 1999. – 122. o.
2. Reinhold Stecher: Hétköznapi morzsák, örök bölcsességek. Széphalom Alapítvány, Budapest, 1992. – 29-32. o.
3. Márai Sándor: u.o. – 122. o.
4. Márai Sándor: u.o. – 22. o.
5. H. Faber – E. van der Schott: Praktikum des seelsorgerlichen Gesprächs. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 1980. – 28. o.
6. Boris Luban-Plozza: A Bálint munka fejlődése. in B. Luban–Plozza H.H. Dick Haut (szerk.): A Bálint csoportok gyakorlati kérdései. Medicina Kiadó, Budapest, 1986. – 14. o.

7. W. L. Furrer: A Bálint-csoportok vezetőjének viszontindulat-áttételi problémái.
in B. Luban–Plozza H.H. Dick Haut (szerk.): A Bálint csoportok gyakorlati kérdései.
Medicina Kiadó, Budapest, 1986. – 114. o.
8. Idézi Boris Luban-Plozza: A Bálint munka fejlődése című tanulmányában.
in B. Luban–Plozza H.H. Dick Haut (szerk.): A Bálint csoportok gyakorlati kérdései.
Medicina Kiadó, Budapest, 1986. – 16. o.
9. Bánki M. Csaba: Életünk és az agy. Biográf Kiadó, Budapest, 1995. – 206. o.
10. Erik H. Erikson: Az emberi életciklusok.
in Fejlődéslélektani Olvasókönyv. Tertia Kiadó, Budapest, 1997. – 28. o.
11. Márai Sándor: u.o. – 98. o.
12. Bánki M. Csaba: u.o. – 212. o.
13. W. L. Furrer: u.o. – 114. o.
14. W. L. Furrer: u.o. – 113. o.
15. Dieter Eicke: A Bálint csoport vezetésének kérdései.
in B. Luban–Plozza H.H. Dick Haut (szerk.): A Bálint csoportok gyakorlati kérdései.
Medicina Kiadó, Budapest, 1986. – 102. o.
16. H. Konrad Knoepfel: A Bálint csoportok hatása a résztvevőkre és a csoportvezetőkre.
in B. Luban–Plozza H.H. Dick Haut (szerk.): A Bálint csoportok gyakorlati kérdései.
Medicina Kiadó, Budapest, 1986. – 127. o.
17. Nossrat Peseschkian: A tudós meg a tevehajcsár. Helikon Kiadó, Budapest, 1991. – 35. o.
18. Dieter Eicke : A Bálint csoport vezetésének kérdései.
in B. Luban–Plozza H.H. Dick Haut (szerk.): A Bálint csoportok gyakorlati kérdései.
Medicina Kiadó, Budapest, 1986. – 97. o.
19. Márai Sándor: Napló 1943-1944. Helikon Kiadó, Budapest, 1998. – 167. o.

Egy kis pszichológia...

A humanisztikus pszichológia fogalmai

A valóság (realitás)

A humanisztikus pszichológia szerint a fejlődés, minden ember, és minden emberi csoportosulás eleve bennerejlő adottsága. A fejlődést nem a tudat és a tudatos cselekedet (vagy elhatározás) viszi előre. Így például nincs ilyen, hogy tudatos önnevelés. A tudatosság a fejlődéshez szükséges valóságészlelés eszköze. A fejlődést a realitás irányítja, a valóság pontos megélése, érzelmeinknek a felfogása, "magunkhoz engedése", a spontaneitás. Alulról jövő kezdeményezések kivitelezése a továbbfejlődés. Ez személyiségünkben (a realitás visszaengedése és visszacsatolása) az "autentikus én"-állapotban történik. Autentikusnak fogadja el a spontán folyamatait, érzelmeit, gondolatait a cselekedetei irányításában. Elvek és ideák szerinti irányítás legnagyobb akadályá önmaga.

"kellene" tudat

→ *fejlődés* →

"van" tudat

A tudatosság: a "van" tudomásul vételének eszköze.

A fejlődés: a tudomásulvételek sorozata.

Szubjektív valóságunk számára legfontosabb részei (valósága) a vágyaink és érzéseink. A létező valóság felfogása minél zavarmentesebben (érzéseinktől és vágyainktól mentesen) történik, annál inkább jobban sikerül tudomásul venni a valóságot. Vágyainkat és érzéseinket nem kell megtagadni, szubjektív valóságunk része, "van", de ne keverjük össze a külvilág-észlelésünkkel.

A pillanat

"Ez van, ami van."

"Itt- és most élünk."

"Minden pillanat a jelen ünneplése."

"Semmi sem felesleges, semmi sem véletlen."

A pillanat megtapasztalásában rejlik a fejlődésünk.

Drill megszűnése

A magatartásból eltűnik a merevség, helyette spontán, kreatív viselkedés jön elő. Az az ember fejlődik, akinek a tényleges fejlődés, a változás ténye a fontos, nem pedig a változás előre meghatározott iránya (ideológia-mentesség). Az alulról kezdeményezett fejlődést elő kell segíteni, és az egyének fejlődésének a támogatása elősegíti a társadalmi fejlődést is.

A humanisztikus pszichológia lélektani kultúrát teremt, határozott társadalom felfogással és társadalmi programmal rendelkezik.

Transzformációs modell

Az egyéneket és a társadalmat nem lehet ideológiákkal átalakítani, meggyőzni, tehát más módszerre van szükség. A transzformációs modell az élményszerű tanulás modellje.

Fejlődés csak nyílt rendszerben történhet, ahol lehetőség van új elemek létrejöttére, beáramlására, befogadására. Az új hatások befogadása és feldolgozása új tartalmakat, új elemeket hoznak létre, ami új elemekhez alkalmazkodnia kell az egész rendszernek is, mert ez új működési szintet, vagyis fejlődést jelent.

A humanisztikus pszichológia a kreatív és intenzív élet pszichológiája.

Az emberi lehetőségek (humán potenciál) színtere: a pluralizmus szabadsága és a kreativitás.

Pozitív társadalmi transzformáció

Az intézményesült és privát emberi viszonyokban, az élet minden területén és a társadalomban a fejlődés kölcsönhatás eredménye. A makro és mikro viszonylatok transzformációjához kreatív megoldások szükségesek.

Ellenállás

Milyen ellenállások történhetnek:

- az új elem bekerülése akadályozott;
- "gubanc"-mechanizmusok alakulnak ki;
- játszmák;
- védő- és háritó erők lépnek fel a külső hatások ellen.

Nem kell nekifeszülni az ellenállásnak, hanem paradox beavatkozással érhetünk el változást. Tehát, ami úgyis "van", azt kell erősíteni, hadd fussa ki magát, s csak ezután adja át a helyét a fejlődés új színtereinek. Ezzel a játszma is felbomlik. Jelenlétre van szükség, hogy felismerjük a ható fő erőket, az egymás ellen feszülő dinamikai határokat. A terapeuta személyisége hat igazán; az, hogy ő a saját fejlődésében meddig jutott el. Az ember hat tehát, és nem a módszer.

A fejlődés legnagyobb akadályai

- manipulációk;
- a kommunikációk, interakciók sivársága, hazuggá válása;
- szerepek játszása.

Ezek frusztrálnak, csalódást okoznak, a "világ értelmetlenné válik". A terapeuta feladata, hogy nyílt kapcsolattal, valódi érzések biztonságában visszaállítsa az egyensúlyt.

Az emberek félnek a káosztól, a bizonytalanságtól. Ezért nem merünk autonóm módon élni, visszafogjuk magunkat, szerepekbe, játzmákba megyünk bele. Az autentikus lét is biztonságos, sőt, nagyobb biztonságot nyújtó, mint a kontroll és tudati irányítás élete.

Empátia

Az empátia valójában a teljes játzma-mentességet jelenti. Megengedem magamnak, hogy tisztán felfogjam a másik érzelmeit, szándékait és érdekeit. Azt üzenhessem neki: "érezkellek, felfoglak, teret adok neked, tehát tedd azt, amit akarsz, érezd azt, ahova az érzéseid visznek, ebben teljesen veled vagyok!" Ilyenkor nincs versengés, behálózás vagy érdekütköztetés!

Dualizmus

test	lélek
------	-------

Isten	Én
-------	----

"Saját világomat uralni képes vagyok; egy vagyok a világmindenséggel, mindenki velem egyenrangú, ilyen, mint én."

"A jelen örökkévaló, az életem általam megtalált értelme az abszolút jelenbe ereszkedés."

A megismeréshez ki kell "vonulnunk belőle", szeparálni kell az ént tőle, összeolvadás helyett viszony kell, amiben meghagyja a másikat olyannak, amilyen.

Kontaktus

A szervezet kontaktusban van a környezetével; a legegyszerűbb valóság a kontaktus, például érintkezésben lenni egy tárggyal. Az új hatásokat kiválasztja és asszimilálja, vagy, ha nem asszimilálható, akkor elveti. A kontaktus tehát az asszimilálható új tudomásulvétele. Minden kontaktus a szervezet és a környezet egymáshoz alkalmazkodása.

A pszichológia a kreatív alkalmazkodások tanulmányozása. A *gestalt terápia* (Perls, Hefferline, Goodman, 1973) témája, az új és a rutin közötti mindig megújuló átmenet, melynek eredménye az asszimilálás és a fejlődés (növekedés - growth).

A patopszichológia (abnormal psychology) a kreatív alkalmazkodás folyamán fellépő megszakítások, akadályozások és egyéb zavarok tanulmányozása.

A kreativitás és az alkalmazkodás egymást polárisan feltételező folyamatok, tehát kölcsönösen szükségesek.

A kontaktus - az asszimilálást és a növekedést eredményező munka - egy érdekből-érdeklődésből álló figura (gestalt) kialakulása a szervezet/környezet mező háttére előtt, vagyis annak kontextusában figyelhető meg.

Ha a gestalt élénk a befogadó tudatban, akkor világos észlelés, képzet és felismerés történik. A gyenge gestalt (elmosódott figura) esetén a kontaktus elégtelen, valami "törölve" van a környezetből, vagy a személy nincs teljesen jelen. Ilyenkor a mező nem képes átadni valamennyi ösztönző energiáját és forrását a figura teljessé válásához.

Az erős gestalt elérése maga a gyógyulás, mert a kontaktus-figura nem csupán jele a tapasztalás kreatív integráltságának, hanem az elérendő integráltság maga.

Azonosulások és elidegenítések (identifications & alienations)

A személy azonosul formálódó énjével:

- nem gátolja saját kreatív izgalmát,
- kinyúl a feljövő megoldás felé.

Elidegeníti magától azt, ami nem szervesen az övé, ami vitálisan nem lehet érdekes a számára. Ezzel szemben rosszul működik, ha elidegeníti magát önmagától, vagy hamis azonosulásokban legyőzi a spontaneitását. Terápiás módszerrel úgy lehet segíteni, hogy a különféle működéseiben való tudatos elmélyedés kísérletével gyakorolható az azonosulásokat és elidegenítéseket addig, amíg fel nem ébred a spontaneitásnak az az érzése, hogy "én vagyok, aki itt gondolkodom, észlelek, érzek, cselekszem".

Rezisztencia elemzés

A páciens a benne lévő fájdalom menekülésre készíti. Nem tudja, hogyan birkózzon meg a problémákkal. A terápia csalódást okoz a páciensnek, mert azt szeretné, hogy bizonyos mértékig ő szabja meg a terapeutának, hogy az hogyan gyógyítsa. Ebben nincs benne az, hogy neki szenvedést kelljen elviselnie a terápia során. Elvárása, hogy a terapeuta dolgozzon, s ő fizikai jelenlétével, passzívan közreműködik. Az menekülést vált ki belőle, ha a terapeuta kemény munkát vár tőle, ami szenvedéssel, fájdalommal is járhat. Felismeri, hogy a terápia nagy adagban tartalmazza azt, amitől meg szeretett volna szabadulni. A terapeuta a kívüllátnál tapintatosabb, de nem szűnik meg afelé irányítani a páciens, amit kerülni akar. Fontos maga az elkerülés is, nemcsak az, amit a páciens elkerülni akar. Az elkerülési tendenciáknak mindig megvan a jó és alapos oka. A feladat az tehát, hogy felszínre kell hozni és teljes mértékben tudatosítani kell az elkerülés indítékait.

A neurotikus személy ellenállása nem más, mint ellenagresszió a terápia agressziójával szemben, mert az illető érzi, hogy "veszélyben van".

Konfluencia (egybefolyás, összefolyás)

A konfluencia egy folyamat vége. Először az új felhívja magára a figyelmet azzal, hogy különbözik a már rutinstól, megszokottól, ismerttől. Majd az asszimilálás történik meg, tehát az ismert és az új (ismeretlen) egymáshoz hasonlítása. Végül a tökéletes asszimiláció esetén az ismerő és ismert eggyé válnak, tehát létre jön a konfluencia.

A patológikus konfluencia akkor jelentkezik, ha a korábban elválasztott összetevők egybefolynak, s az tartja össze őket, hogy el vannak szigetelve az újabb tapasztalatok befolyásától. Így egyiket sem tudja funkcionálisan használni, mivel gátolva van a valóságos vagy lehetséges tevékenysége (ilyen például a krónikus gátlás). Csak az a megoldás, ha a konfliktus mindkét oldalát feloldjuk.

Az egymással egészségtelen konfluenciában lévő személyek között nincs személyes kontaktus. Így a közöttük lévő eltéréseket nem tudják elviselni. Mindent megtesznek a konfluencia visszaállítására:

- elszigetelődés (duzzogás, sértődöttség, visszavonulás, tehát a másik félre háritani a jóvátétel terhét);
- ellenségesség;
- másikkal hozzáigazítani, vagy pedig a másikat magunkhoz. Első eset a saját individualitásunk feladása, a másik eset viszont sok esetben zsarolás, terrorizálás, kényszerítés, megvesztegetés.

Szorongás

A büntudat önbüntető, bosszúálló attitűd önmagunkkal szemben akkor, ha vétkesnek érezzük magunkat a konfluencia megszakításáért. A neheztelés pedig az a kívánság, hogy a másik személy érezze a büntudatot. Mindkét viselkedési mód ellenállás a kontaktussal szemben. A neurotikus viselkedésmódra jellemzőek ezek. A ki nem élt harag gyakran büntudatként jelentkezik, vagy azzá válik.

A szorongás a par excellence neurotikus tünet. A szorongás, a gátolt izgalom esetén légzésszavar fellépése várható. Az akadálytalan, szabad légzés elűzi a szorongást, de a neurotikus, amikor szorong, pont ezt a tanácsot nem tudja megfogadni. Így tehát meg kell keresni, melyik az az izgalom, amelyet nem tudunk elfogadni. Az izgalom gyökere mindig valamilyen valóságos szükséglet. A megoldás annak a megkeresése, hogyan elégítsük ki ezt a szükségletet anélkül, hogy a szervezet más funkcióját akadályoznánk.

A neurózis öt rétege

- első réteg: a klisék.
- második réteg: játszmák terepe, a "mintha-réteg"; olyannak akarunk látszani, ami nem mi vagyunk, ami mögött nem mi vagyunk (érdeklődésünk, tehetségünk, erőnk stb.).
- harmadik réteg: leragadás (impass) rétege. A leragadást a fóbias viselkedés jellemzi és az elkerülés (mindent, amit nem érünk jónak: szenvedést, frusztrációt, fájdalmat).
- negyedik réteg: halálként, halálfélelemként jelenik meg.
- ötödik réteg: egymással szembenálló erők bénítják egymást. Implózió - explózió (az explózió kitörési lehetőség ebből a rétegből. Pl. a nagy szomorúság, orgazmus, düh és az öröm az igazi személyiséggel, a valódi énnel kötnek össze).

Humanisztikus terápiák

A Carl Rogers által kidolgozott kliensközpontú terápia azon az alapfeltevésen nyugszik, mely szerint a kliens önmaga legjobb ismerője, és az ember (általában) képes saját problémái megoldására. A terapeuta feladata itt az, hogy segítse ezt a folyamatot. A terapeuta pontosítja a kliens által kifejezett érzelmeket, de nem megítéli vagy kibővíti azokat. A humanisztikus terapeuta nem értelmezi, interpretálja a kliens viselkedését (ahogy az analitikus), nem is próbálja meg módosítani (ahogy a viselkedésterapeuta), mivel ezek a beavatkozások a terapeuta saját nézeteit erőltetnék a páciensre. Célja, hogy az egyén saját gondolatainak és érzelmeinek megértését serkentsen, és hogy segítse az egyént saját megoldásának megtalálásában. A humanisztikus terápiák abban igyekeznek segíteni az embereknek, hogy megismerjék valódi önmagukat, és hogy szabadon válasszák meg életüket és viselkedésüket, ahelyett, hogy hagynák, hogy a külső események irányítsák őket. A terapeuta abban segíti a klienseket, hogy olyan emberré váljanak, amilyenné képesek válni.

A terápia feltételei:

- integrált kongruens kapcsolat,
- feltétlen pozitív figyelmesség,
- empátia,
- tisztelet és melegség,
- konkrétság, az itt és most,
- közvetlenség,
- őszinteség,
- hitelesség, kongruencia (megfelelés a klienssel, a helyzettel és önmagammal).

Sokféle humanisztikus terápia létezik, de mindegyik az egyén fejlődés és önmegvalósítás iránti természetes törekvését hangsúlyozza.

Gestalt terápia

Magunkban és másokban szándékosan semmi változást nem tudunk véghezvinni. Minden kontroll (külső és belsővé vált külső is), erkölcsi parancs, gyengíti a szervezet egészséges működését. Egynek kell uralkodnia: a szituációnak. Aki megérti a szituációt, amelyben áll, s hagyja a szituációt irányítani, az rájön, hogyan tudja leküzdeni az élet nehézségeit.

A célt mindig a szükséglet szabja meg. Szabadon megválasztani az eszközöket tudjuk. Az intuíció a szervezet intelligenciája.

A terápiában a szabályok nem lehetnek dogmatikusak, inkább kísérletezésre szólítanak fel. Hogyan működnek azok a rejtett eszközök, amelyekkel megakadályozza, hogy magát és a világot teljes mértékben átélje.

A hangsúly azon van, hogy a személy kifejezetten tudatában legyen annak, amit éppen csinál. Fantáziák, álmok, vagy egy konfliktus mindkét oldalának lereagálása - ezek a tudatosság fokozásának módszerei.

Szabályok a gestalt terápiában

- A "most elve": a jelenben való átélés. Megpróbálni mindent (a múltban történt eseményeket is) a jelenben átélni. Sokszor megerőltető és ellenállást válthat ki.
- Én és Te: leadó és felvevő a kommunikációban. A teljes mértékű kommunikálás képessége.
- Tárgy-nyelv helyett én-nyelv: a felelősség vállalása, az érintettség elfogadása nyelvtani oldalról is (pl. "remeg a kezem" helyett "én remegek", vagy "összeszorul a torkom" helyett "összeszorítom magam"). A másik lépés, hogy főnevek helyet igéket használunk.
- A tudat-folyamat alkalmazása: testrészeink, érzelmeink és észleléseink tudata a legbiztosabb tudásunk. Az ezekben megjelenő információkra hagyatkozunk. "Hagyd az eszedet, figyelj az érzéseidre!" Távol tart a magyarázgatástól, mellébeszéléstől.
- Ne fecsegjünk! Gyakran olyankor fecsegünk, amikor képtelenek vagyunk a bennünk keletkezett érzelmekkel közvetlenül foglalkozni
- Kérdésfeltevés: az igazi kérdéseket meg kell különböztetni az "álszent" kérdésektől. A terapeuta azt kéri: "Csinálj a kérdésből állítást!"

Játékok a gestalt terápiában

A játék a kommunikáció egyik alapvető formája. Játéknak tekinthetünk mindent, tudjuk, mi az, amit játszunk, legyünk képesek a nem kielégítő játékokat kielégítőre cserélni.

Néhány játék:

- Párbeszéd játék: például a jobb kéz és a bal kéz beszéljenek egymással olyankor, ha a megosztottság kerül a felszínre.
- "Van egy titkom": büntudatot és a szégyenérzetet teszi hozzáférhetővé.
- "Vállalom a felelősséget": minden kijelentéshez hozzá kell tenni, hogy "ezért vállalom a felelősséget".
- Projekció játék: ami észlelésnek látszik, az sokszor csak projekció. Megkérjük, hogy játssza el, hogyan képzeletben azt, amiről állítást tett.
- "Megfordítás": ellentétes viselkedéseket kell eljátszani, mint amit a páciens magáénak tud (vél).
- "Próbacselekvés": belső próbacselekvéseinket kell elmondani egymásnak, így jobban tudatosul ezeknek az előkészületeknek a célja.
- Ismétlés-játék: fontos kijelentések mellett gyakran elsiklik, akkor többször kell megismételni ugyanazt.
- Házassági tanácsadás játékok: a partnerek felváltva egymásnak mondják: "nem szeretem, amikor Te..."; "rosszul esik, amikor Te..."; "szeretem, ha Te..."; "azzal bosszantalak, hogy..."; "úgy engedek neked, hogy..." stb.
- "Tudnál-e ennél az érzésnél maradni?": frusztráló élménynél nem szívesen teszi meg a páciens. A fóbiás kerülés mélyen berögzül, a félelem szokássá válik. Az intervenciója arra épül fel, hogy elemezni kell ezeknek az érzéseknek a "hogyanját" és "mikéntjét".

Debrecen, 1997. Rénes László

Irodalom:

Atkinson, Rita L. - Atkinson, Richard C. - Smith, Edward E. - Bem, Daryl J.: *Pszichológia* (Osiris, Bp. 1997.)

Berne, Eric: *Emberi játszmák* (Gondolat, Bp. 1984.)

Buda Béla: *Az empátia - a beleélés lélektana* (Ego-School, Bp. 1992)

Buda Béla: *A közvetlen emberi kommunikáció szabályszerűségei* (Tömegkommunikációs Kutatóközpont, Bp. 1988)

Buda Béla dr.: *Mentálhigiéné - Tanulmánykötet* (Animula, Bp. 1994)

Buda Béla dr.: *Mentálhigiéné szemléleti és gyakorlati kérdései* (TÁMASZ, Bp. 1995)

Humanisztikus pszichológia (Szerkesztette: Fodor Katalin; Országos Közművelődési Központ, Módszertani Intézet, Bp. 1989)

Pándy Mária: *Játszmák nélkül. Tranzakcióanalízis a gyakorlatban* (Helikon, Bp. 1999.)

Rogers, Carl: *Ilyen vagyok (This is Me)* (OKK, Módszertani Intézet, Bp. 1989)

Lapszemle

Új rovatot nyitunk, amelyben alkalmanként egy-egy folyóiratot mutatunk be. Az első folyóirat:

VIGILIA

A Vigilia alapján keresztény folyóirat, de cikkei nem mindig közvetlenül egyházi vagy vallási kérdésekkel foglalkoznak, hanem társadalomtudományi, társadalomelméleti tanulmányok és esszék épp úgy helyet kapnak a periodikában, mint a szépirodalom. Közvetve természetesen valahol minden cikke, tanulmánya, verse és novellája a keresztény gondolkodást, erkölcsöt és hagyományokat tükrözik.

A havonta megjelenő lap 136 Ft-ba kerül, 80 oldal terjedelemben a fent már említett rovatok mellett (tanulmányok, esszék és szépirodalom) riportokat és kritikákat, recenziókat is közöl.

A Vigilia a 66. évfolyamában a múlt hónap - májusi - számot mutatjuk be.

A legutóbbi szám tanulmányai az eutanázia kérdése körül forognak. *Lukács László* bevezető cikke azt tárja az olvasó elé, miért is fontos ez a kérdés. *Jeleniczki István* filmrendező cikke a modern kor háborúit és az eutanáziát az emberiség elleni cinikus aljasságnak tartja. *Papp Lajos* szívsebész, mint orvos vall erről a nehéz témáról. Vajon miért nem fordítottuk le az eutanázia szót? Mert akkor úgy kellene hívni, hogy "jó halál". Papp szerint azonban a jó halál csak a természetes halál lehet. Ezután a fenti két cikkíró 1992-ben, a Haláljog című dokumentumfilmben elhangzott beszélgetéséből kapunk egy részletet (ezt már hosszabb terjedelemben 1993-ban az Élet és Irodalom közölte). Papp Lajos ebben a beszélgetésben még közelebb hozza az olvasóhoz az orvos, a gyógyító, a segítő dilemmáit. Hányszor érezte életében a "halál szagát", tudta, hogy páciense menthetetlen, s az orvosi hivatás gyakorlása ilyenkor gyötrelmes. Az orvosoknak nem "tanítják" az emberséget, nagy tudást okítanak számukra, aztán a hippokratészi eskün kívül nem sok támpont marad. Ezeket a gondolatokat a következő cikk írója, *Kerényi Lajos* azzal erősíti meg, hogy fontosnak tartja a lelki gyógyítást is. A testet és a lelket nem szabad egymástól elszakítani. *Ferencz Antal* tanulmánya tovább megy: a szenvedés és a fájdalom közötti különbségre hívja fel a figyelmet. A fájdalom kezelése gyógyszerrel sokszor megoldott, de mi legyen a beteg szenvedésével, ami a lelkében

játszódik le? Ha az eutanáziával a szenvedést akarjuk megszüntetni, akkor itt az a kor lepleződik le, ami az anyagi javakat, a hedonista kielégüléseket részesíti előnyben, s az önzetlenség, a szeretet, a gondoskodás háttérbe szorul, pedig a szenvedést csak ezek csökkenthetik. Az ember olyanná vált, mint egy használati tárgy, ha elromlott, kicsorbult, akkor már nem teljes értékű, akár el is dobható. Az élet minőségének a javítása fontos társadalmi feladat, de ez nem jelenti azt, hogy a legfőbb érték, s ha már nem lehet javítani a "minőségen", akkor le is kell mondanunk róla, mint egy selejtről. A szerző felsorolja azokat az érveket, amelyek az eutanázia mellett állnak ki, s természetesen, ezek cáfolatát fejt ki. Itt többek között szól arról, hogy miért nem tartja érvnek azt, hogy az eutanázia méltóságot ad, vagy a költséges betegellátást "könnyíti". Az "életkorizmus" (ageism) a globalizációs világunk jól ismert jellemzője, ami azt sugallja felénk, hogy csak sikeresnek érdemes lenni, s sikeres ma csak az lehet, aki úgy él, mint a yuppie-nemzedék, akik köztudottan 40 felett már kiöregedtek ebből a "mókuserékből", de mindig jönnek helyettük újak. Az asszisztált öngyilkosságot képmutatónak tartja Ferencz, mert áthárítja a felelősséget a betegre. Figyelmeztet, hogy az eutanáziának megvan az ellentéte is: a terápiás túlbuzgóság, aminek az esetében a beteg élete mesterségesen meghosszabbodik, mert a medicina presztízs kérdése, hogy mindent bevessen, s az élet szempontjából irracionális erőfeszítések automatizmusa vezeti az orvoslást. A méltósággal "megélt" halál ellen ez a fajta "betegápolás" szintén komolyan vét. Az igazi megoldásnak a hospice ellátást tartja. Itt szeretném megjegyezni, hogy csodálkoztam azon, hogy a fent említett egy mondaton kívül a hospice mozgalom nem került a cikkírók fókuszába. Pedig ez a mozgalom igazán közel állhat a keresztény emberekhez is, hiszen értékrendje, hagyománya és kultúrája a posztmodern korunk előtti világhoz közelebb áll, mint a maihoz. Az eutanázia elterjedésének, elfogadásának "prevenciója" csak a gyakorlatban megvalósuló, vállalható kezdeményezések lehetnek,

amelyek valóban megadják a méltóságot mindenkinek.

A folyóiratban található még verseket *Albert Zsuzsától*, novellát *Gion Nándortól*, riportot *Freund Tamás* neurobiológussal, kritikákat és teológiai

tanulmányt *Rónay Lászlótól*, *Carlo Maria Martinitől*.

Rénes László

Könyvajánlat

F. Várkonyi Zsuzsa: Tanulom magam

Magyar Könyvklub, Bp. 2001.

Miért teszünk olyasmit, amivel magunk sem értünk egyet? Milyen belső program irányítja tetteink zömét? Hol tanultuk az életünket megkeserítő pszichológiai játszmákat? Valóban magunk írtuk-e életünk tervét? Miért éppen az önismeret menthet meg bennünket a beprogramozástól?

Ezekre a kérdésekre keresi a szerző a választ, remélve az olvasó aktív közreműködését. Ebben a könyvében F. Várkonyi Zsuzsa sokéves önismeret-tanításai tapasztalatait összegzi nemcsak a segítő

foglalkozású szakember, hanem az érdeklődő laikus számára is.

A könyvből megismerkedhetünk a Gordon-féle kapcsolati modellel, a tranzakció-elemzés alapjaival és még jó néhány olyan gondolattal, amelyek e tanítás-tanulás során születtek, és bizonyultak sokak életében helytállóknak és hasznosnak. A kötet először 1999-ben jelent meg, most az új kiadása egy sorsanalízist tartalmazó fejezettel bővült.

Christine Brasch - Inga-Maria Richberg: Derült égből pánikroham

Magyar Könyvklub, Bp. 2001.

Mint derült égből a villám, úgy csap le áldozatára a pánikroham. Alattomosan támad. A nemegyszer fiatal, életerős áldozat gyanútlanul ül a volán mellett, vagy utazik a metróban. És egyszer csak a hatalmába keríti a pánik: keze-lába reszket, szíve vadul kalapál, nem kap levegőt. Úgy érzi, itt a vég. Mindez néhány percig tart. Azután mintha a szél fújta volna el. De marad a fenyegetettség: bármikor és bárhol visszatérhet. Az áldozat életét megmérgezi a félelemtől való félelem.

A szerzőpáros könyve arról próbálja meggyőzni az olvasót, hogy van szabadulás ettől a fenyegetettségtől. A kötet nem tudományos magyarázatokat ad a betegség kialakulásáról, s a gyógyításáról, de nem is vajákos csodaszert ajánlanak, hanem erőfeszítést igénylő technikákat ismertetnek (az erőfeszítés szükségességét aláhúznám). A könyvben egykori pánikbetegek is beszámolnak betegségükről és a gyógyulásukról.

A közérthetően szakszerű, nagyon gyakorlatias könyv sok megszívlelendő életvezetési tanácsokkal szolgál, nemcsak pánikbetegeknek.

Krúdy Gyula: Ferenc József rendet csinál

Unikum, Bp. 2001.

Krúdy Gyula apai ágon részben azokat a hagyományokat örökölte, melyek az 1848-as szabadságharc után éltették a középnemesség ellenállását, részben pedig valami különös nyugtalanságot. Anyja eredetileg malterhordó volt, akit Krúdy ügyvéd apja a nyolcadik gyermekük megszületése után vett csak feleségül. Krúdy Gyula, apja akarata ellenére, az írószolgát vállalta életformájául a vármegyei pálya helyett. Kisebbségi városokban való újságíráskodás után a fővárosban telepedett le. Különös élete köré legendák szövődtek: előbb nyomorgott, majd sikeres író lett, később megint nélkülözött,

párbajozott és szórta a pénzt, hangoskodó huszártiszteket leckéztetett meg a kávéházakban, és rendszeresen, napi "előirányzat" szerint írt. Régi hangulatú városrészekben bolyongott és lóversenyekre járt, a hivatalos elismerést bohém módra semmibe vette, de két kalandos éjszaka közt könyvtárakban történelmi forrásokat tanulmányozott. Közeli kapcsolatban állt Adyval, társadalmilag viszont minél teljesebb kötetlenségre törekedett, irodalmi csoportokhoz sem csatlakozott. Írásait mindvégig áthatotta a nosztalgia, melyet saját korával szemben a nemesebb hagyományok és általában egy patriarchális emberi magatartás, egy

poétikusabb világ iránt érzett. Krúdy írásművészetének legfőbb titka a stílusában rejlik. Mondatai zeneileg formáltak, ez a lány zeneiség azonban olyan lazán bontakozik ki, hogy közben a hanyagságig menő spontaneitás élményét kelti. A művek motívumait néha hasonlóképpen szinte zeneileg szerkeszti-rendezi el, úgy, hogy e rend megint csak alig érezhető az elbeszélő-mesélő stílus kötetlenségében. Irónia és meghatottság, légiesen finom körülírás és egyszerű tényközlés - mindez ott van asszociációk láncolatából kialakuló mondataiban. (A magyar irodalom története; szerkesztette: Klaniczay Tibor; Kossuth, Bp. 1982.)

Krúdy időjátéka sok tekintetben megelőzi a nyugat-európai irodalom prousti időélményét; Krúdy, a magyar Proust, a francia kortársával legalábbis egyidőben, de tőle függetlenül "találta fel" a viszonylagosságának drámáját (Nemeskürty István: Diák, írj magyar éneket; Gondolat, Bp. 1983.).

Krúdy sokat írt a Habsburgokról, regényt, elbeszélést, tárcát, publicisztikát egyaránt. Ez a kötet a Ferenc Józsefről szóló írásait tartalmazza. Van, amelyik első hírlapi megjelenése óta most először jelenik meg, néhányról, még a Krúdy-bibliográfia is megfeledezett.

Thomas Mann: A kiválasztott Magyar Könyvklub, Bp. 2001.

Thomas Mann e különös regényének cselekménye középkori legendán alapul. Egy éppen Sant Gallenben, bencés társainál vendégeskedő ír szerzetes meséli el a nem mindennapi történetet. E szerint egy gyermeket, aki testvérszerelme gyümölcse, anyja kitesz a tengerre. A gyermek hosszú hanyódás után egy normandiai szigetre kerül, itt nő fel, és amikor tizenhét éves korában megtudja származását, elhagyja a szigetet, és visszatér szülei hazájába, hogy végére járjon a titoknak. Az ország éppen háborúban áll, az ifjú legyőzi az ellenséget, hercegi rangra emelkedik, és elveszi az ország királynéját feleségül, akiről nem tudja, hogy a saját anyja. Miután megtudja, hogy mit követett el, elvonul a világtól, és szörnyű vezeklést ró önmagára. Isten ezek után megbocsátja bűneit, sőt, a pápaság trónjára emeli: ő lesz I. Nagy Szent Gergely pápa.

Tökéletlenség **Heinrich Heine válogatott versei** Helikon, Bp. 2000.

Heine 1797-ben született Düsseldorfban. Szülei jómódú zsidók. Apja kereskedőnek adja, majd e kísérlet teljes sikertelensége után 1819 és 1824 között jogot hallgat; gazdag nagybátyja, Salomon Heine, ekkor és egész életén át támogatja, bár mindvégig idegenkedéssel nézi irodalmi tevékenységét. Heine 1825-ben megkeresztelkedik. 1831-ben Párizsba költözik. Idővel feleségül veszi barátnőjét, Mathilde Mira-t, egy francia proletárlányt, aki németül sohasem tanult meg, mindig komikusnak találta, ha azt mondták neki, hogy a férje nagy költő, és Heine büszke volt, hogy felesége kizárólag férfiszépségéért szereti. Utolsó éveit, 1848-tól kezdve a "matrác-sírban" töltötte hátgerincsorvadása miatt, de a szenvedések nem csökkentették költői erejét. 1856-ban halt meg. Heinében teljesedik ki a kor legjellegzetesebb típusa, a "meghasonlott lélek". Ő maga a meghasonlottság. Akármelyik oldalról közelítjük meg, mindenütt végzetes kettősségeket és

hasadásokat látunk. Az első és talán legdőntőbb hasadás származásából és gyermekkorából következik, abból, hogy Heine német is, zsidó is. A második meghasonlottság a világnézeti. Írásaiban állandóan hadakozott egyházak és vallások ellen, de élete utolsó szakaszán ő is "Istenhez hanyatló árnyék", mint Ady Endre. Meghasonlottsága irodalomtörténeti helye is: ő az átmenet romantika és realizmus között, és egyikhez sem tartozik igazán. (Szerb Antal: A világirodalom története; Magvető, Bp. 1989.)

Heine valóban az átmenet költője volt, dalai bizonyos értelemben betetőzték, ugyanakkor bomlasztották is a romantikát. A goethei tökélyvel, a naiv természetességgel szemben ő az önmagára reflektáló, tökéletlen, tehát önironikus modern emberre irányította figyelmét, előkészítve a talajt Baudelaire számára.

A sok új versfordítást is tartalmazó kötet bő válogatást ad e kivételes költői életműből.

Marquis De Sade: Szodoma százhusz napja Atheneum, Bp. 2000.

A világirodalom egyik legbotrányosabb könyve látott napvilágot magyarul, amikor az Atheneum kiadó megjelentette de Sade márki Szodoma százhusz napja című regényét. Aki nem tudná: ez az a könyv, melyet - egy

francia kritikusa szerint - senki nem tud úgy végigolvasni, hogy a végére ne betegedjen bele. A Szodomában négy dúsgazdag libertinus berendezte magának a tökéletes sade-i világot. Orgiákat szolgáló nők, férfiak, és gyermekek hadával elvonulnak egyikük (szó szerint) isten háta mögötti várkastélyába, hogy ott váltsák valóra legvadabb, legperverzebb és gyakran leggyilkosabb fantáziáikat. A kastélyban, elzárva minden más emberi közösségtől megteremtik a maguk közösségét, annak speciális szabályaival, törvényeivel, egy világot, melynek nincs más célja, mint az élvezet, a bujálkodás, az ösztönök és perverziók mind teljesebb kiélése. A legnyomasztóbb ebben a regényben talán mégsem mindaz a rémség és "disznóság", amit Sade hősei elkövetnek, hanem a sade-i világ szervezettsége, illetve az orgiák végeérhetetlen sokasága. A kihágás, a kultúra által meg nem szelídített (csak talán szabályaival torz megvalósulásokba kergetett) gyönyörök itt kiszámítható, mechanikus rendben követik egymást. A gyönyör, perverzió és kegyetlenség sokkoló gyára ez, melyben minden nap meghozza a maga részletesen leírt orgiáit, kegyetlenségeit és megaláztatásait. Az olvasónak nagyon is vigyáznia kell: ha sokat olvasunk a könyvből, bizony, belebetegedhetünk. Sade világa nem az egészség és szépség világa. Oda viszi el az olvasót, ahol az erotika, az öröm, a betegség és a kegyetlenség határai elmosódnak. Amennyire "veszélyes" lehet ez a könyv a fel nem vértezett olvasóra, annyira érdekes is lehet annak, aki meg akarja ismerni az emberi érzékelés eme(kissé pokoli) határterületeit, ahol normális és patológikus, jó és iszonytató nem tartható már távol egymástól. Sade-ot lehet örültnek, betegnek vagy szörnyetegnek nevezni, szövegei mégis gondolkodók sokaságát inspirálták, akik úgy vélték, hogy zavarba ejtő hőseiről olvasva, megtudhatunk valami olyasmit az emberről, illetve kultúránkról, melyet jobb, ha tudunk, azonban a "normális" világot szemlélve nehezebben, és talán nagyobb árat fizetve vehetünk csak észre.¹

Szilágyi Gyula: Tiszántúli Emanuelle
Magyar Könyvklub, Bp. 2001.

Ez a könyv műfaját tekintve szociográfia, témája pedig a tiszántúli apró falvak szexuális világa. A szerző így ír könyvéről: "Nem statisztikák összeállítására törekedtem, inkább a minőségre voltam kíváncsi, az élmények érdekelték, az aktusig vezető rituálétól a befejezést követő levezetésig. Érzéseket, élményeket, gondolatokat, vágyakat kutattam... és néha nagyon szép, máskor nagyon szomorú történetekkel találkoztam, soha ki nem mondott, esetleg suttogva megvallott édes asszonyi álmokkal és igen egyszerű, puritán férfi-szexualitással. Közben persze meglepetéssel tapasztaltam, hogy az apró falvak világában a legintimebb pillanatok is valamiképpen közösségi kontroll alatt állnak, és azt is, hogy milyen elutasító a férfimorál.

Idézetek

Engem nem az érdekel, hogy az emberek hogyan rabolják ki egymást, az érdekel, hogyan rabolják ki önmagukat...²

Soha ne hazudj! A kormány nem szereti a konkurenciát!³

Hazudni: az önvédelem elemi formája.⁴

Ha majd egy reggel arra ébredek, hogy semmim sem fáj, akkor tudni fogom, hogy meghaltam.⁵

A legnagyobb hatalom: önmagunkon uralkodni.⁶

Az anyagi fogyasztás végtelen növekedése egy véges világban képtelenség.⁷

¹ Kalmár György recenziója

² John Cassavetes

³ Graffiti

⁴ Susan Sontag

⁵ Boldizsár Iván

⁶ Seneca

⁷ Ernst Schumacher

Az egyszerű és természetes dolgok pedig általában igazak szoktak lenni.⁸

Veszélyes kimondani azt, hogy mindenkihez, az egész világhoz nem lehetünk jók.⁹

A birodalmaknak éppoly kevés idő adatik, hogy okuljanak hibáikból, mint az egyes embernek.¹⁰

infó III. évfolyam, 6. szám.

Lezárva: 2001. június 13-án, Debrecen.

© Rénes László ®

⁸ Raymond Chandler

⁹ Füst Milán

¹⁰ Marguerite Yourcenar