

VARGA SZABOLCS

A logoterápia alapfogalmainak szupervíziós vonatkozásai

A tanulmányban azt kívánom bemutatni, hogy a logoterápia alapfogalmai mennyiben egyeztethetőek össze a szakmai személyiségfejlesztés (szupervízió) elméletével, elveivel, nem utolsósorban annak gyakorlatával. Vizsgálom, hogyan alkalmazhatóak e fogalmak a szakmai személyiségfejlesztés eseteiben. Kitérek arra, hogy a Frankl által értett emberkép összhangban áll-e a szupervízió céljaival. Bemutatom azokat a logoterápiás alapfogalmakat, melyek álláspontom szerint alapjait képezhetik a szakmai személyiség fejlesztésének is.

1. A logoterápia emberképe – dimenzionálonológiai koncepció

Viktor E. Frankl az emberi létezését három síkon megvalósuló létként fogta fel: szomatikus, pszichikus és szellemi síkon. E három sík nem különül el egymástól, hanem átjárja egymást, az „egész több, mint a részek összessége” elv alapján. A testi sík területe a sejtszintű történések, biofizikai működés, illetve a kémiai és fizikai folyamatok színtere. A pszichikai dimenzió a kognitív és emocionális megnyilvánulásoknak ad teret. A szellemi síkban gyökereznek az önálló akarati döntések, az alkotás, a vallásosság, a lelkiismeret, az értékfelfogás és a szeretet. Itt található az előző két dimenzióval szemben való szabad állásfoglalás lehetősége (noopszichikai antagonizmus). A szellemi sík (noétikus dimenzió) adja az ember sajátosan humán működését, nem azonos azonban az intelligenciával (Lukas 2011).

A szupervízió során az emberről alkotott frankli elmélet jól alkalmazható. A szupervízióban a harmadik, szellemi dimenzióban helyet foglaló önálló akarati döntések, szeretet, lelkiismeret és értékfelfogás fogalmak jó alapot, kiindulási pontot képezhetnek a szupervizált önmagára tekintésének, továbbfejlődésének.

A dimenzionálonológia első törvénye szerint, „*ha egy és ugyanazon dolgot saját dimenziójából olyan különböző dimenziókba vetítjük, amelyek alacsonyabbak, mint a sajátja, akkor a leképezések ellentmondhatnak egymásnak*” (Frankl 1996, 22). A dimenzionálonológia második törvénye alapján, „*(nem ugyanazon, hanem) különböző dolgok, saját dimenziójukból (nem különböző dimenziókba, hanem) ugyanabba a dimenzióba vetítve, amely alacsonyabb, mint a sajátjuk, a leképezések (nem mondván ugyan ellent egymásnak) többértelműek lehetnek*” (i. m. 23).

Emberi vonatkozásait vizsgálva e törvényeknek megállapítható, hogy ha a speciálisan humán dimenzió (szellemi sík) elhagyásával az embert a biológia és pszichikum síkjára vetítve, a leképezések ellentmondhatnak egymásnak. Ez az ellentét nem mond ellent az ember egységességének; a szóma és psziché ellentmondásai a noétikus dimenzióban oldódnak fel; az ember mintegy túlnő önmagán. Képes kilépni önmagán túlra, egzisztenciájának lényege, az öntranszcendencia (Frankl 1996).

A szupervízori munkában elengedhetetlen a testi és lelki folyamatok működésének bizonyos szintű ismerete. Nem szabad azonban a szupervízornak – nem is lehet ez a feladata – a redukcionizmus, a pszichologizmus hibájába esni. Fontos figyelembe venni a szupervizált adott képességeit, bio-fizio-pszichológiai adottságait, képességeit, de nem szabad ezeket túldimenzionálni. A szupervízor feladata, hogy e meglévő képességekre, mint lehetőségek forrására hívja fel a szupervizand figyelmét. Fontos azt kiemelni a szupervíziós folyamatban, hogy e meglévő dolgok túlléphetőek, leküzdhetőek, nem szükségszerűen determinálnak. *„Embernek lenni mindig azt is jelenti, hogy irányulunk valaki vagy valami felé, hogy rendeltetve vagyunk valamire, hogy átadjuk magunkat egy műnek, melynek szenteljük magunkat, egy embernek, akit szeretünk vagy Istennek, akit szolgálunk”* (Frankl 1996, 25). A dimenzionálonológia értelmében a magasabb noétikus dimenzió egy olyan átfogó dimenzió, mely az alacsonyabb dimenziókat is magában foglalja. Az ember egységes, a sokfélesége ellenére.

Az ember egységessége és valakire, valamire való irányultságának alapgondolata a szupervízió alapja lehet. A szakmai személyiségfejlesztés célja nem az „elakadt” személy mélyreható analízise, hanem megrekedt állapotából való kimozdítása kell, hogy legyen. Az előremozdítás szemléltetése, motivációja szempontjából annak megértése, megértetése, hogy a valaki vagy valami felé irányultság adja az emberi lét esszenciáját; döntő momentumként szerepelhet.

2.A logoterápia emberképe – az alappillérek

A logoterápiát alappillérei teszik teljes pszichoterápiás rendszerré. A pillérek egymással összefüggésben állnak, következnek egymásból, s így egymást erősítik. E pillérek a következők:

- Az akarat szabadsága
- Az értelem akarása
- Az élet értelme

1. Az akarat szabadsága a determinista felfogással ellentétben azt fogalmazza meg, hogy az ember szabad akarral rendelkezik. Ezt az akaratszabadságot betegség, éretlenség, szenilitás korlátozhatja ugyan, de megléte nem vonható kétségbe. Erre az akaratszabadságra alapozható az, hogy bárki képes a változásra. Ez minden tanácsadási folyamat – így a szupervízió – és terápia alapja. *„Az emberi szabadság nem jelent mentesülést a körülményektől, hanem olyan álláspontok megszerzésére szolgál, amelyek által képesekké válunk a körülményekkel való szembesülésre”* (Lukas 2011, 17). Frankl szerint az akarat szabadságával a sorsszerűség áll szemben. Ez ugyanis kívül áll az ember szabadságán, mivel nincs felette hatalma, felelősséggel sem tartozik érte. Mivel a múlt megváltoztathatatlan, így az is sorsszerűnek fogható fel. A múltból tanulnunk szükséges, hiszen ez alapján érthetjük meg jelen dolgainkat. A múlt tananyagként szolgálhat, de hiba lenne, ha a jövő kizárólagos meghatározójaként tekintenénk rá. A sorssá lett múlt lehet az, ami a felelősségteljes cselekvésre ösztönözheti az egyént (Frankl 1997).

Az ember szabadsága korlátozott, hiszen nem független a körülményeitől. Azonban adott a lehetősége arra, hogy ezekkel kapcsolatosan hogyan foglal állást. *„Végső soron rajta áll a döntés, hogy aláveti-e magát a körülményeknek, vagy a körülmények maguk alá gyűrik-e őt”* (Frankl 1996, 52). Frankl szerint, az egyénen múlik az – függetlenül attól, hogy ez tudatosan benne – hogy dacol-e körülményeivel, vagy enged azoknak, s így ezek által határozódik meg viselkedése, léte. Nézőpontja szerint, az embernek szabadságában áll kilépni önmagából és eltávolodni önmagától, állást foglalni önmagával kapcsolatban.

Az akarat szabadsága nem csak a frankli terápia, de a szupervízió egyik alappillére is kell, hogy legyen! A körülményektől függhet ugyan egy szupervizált szakmaiságában is, de az, ahogyan körülményeivel szemben állást foglal, egyedül rajta áll. Ez lehet fejlődésének, továbbhaladásának alapja. A szupervízió feladata az, hogy a szupervizandban növelje, elősegítse azt a képességet, hogy elakadására kívülről nézzen rá. A munka során megtörtént eseményekre – a szupervíziós folyamatban – kívülről való rátekintés azt szolgálja, hogy a kliens, eltávolodva önmagától, helyzetétől a jövő (munka) feladatait sikeresen (sikeresebben) oldja meg a későbbiekben. Fontos, hogy megértse, korábbi munkahelyi cselekedetei nem determinálják a további kudarcokra. További cselekményeiért ő a felelős, állást foglalhat korábbi önmagával szemben.

A mai világban sokan kerülnek nehéz helyzetbe, a munka világában is. Rengetegen veszítik el egyik napról a másikra állásukat. Ilyen esetekben – a kezdeti nehézségek után – a

reakció is sokféle lehet. A veszteség miatti bánkódás egészen a depresszióig vezethet. Egy logoterápiás szemléletű szupervíziós támogatással azonban munkahelyét elvesztett személy felismerheti rejtett képességeit, erősít, és megújulva kereshet és találhat új munkát.

2. Frankl szerint az embereket az értelem utáni törekvés és vágyakozás lelkesíti. *„Az ember azonban csak olyan mértékben valósítja meg önmagát, amilyen mértékben értelmet teljesít be. [...] Hiábavaló tehát felszólítani valakit arra, hogy akarja az értelmet. Az értelem akarására apellálni sokkal inkább azt jelenti: engedni az értelemnek, hogy az magától felvillanjon, s átengedni az akaratnak, hogy akarja ezt az értelmet”* (Frankl 1996, 229).

Az öröm és boldogság hajszolása szerinte egyre inkább eltávolít ezektől a fogalmaktól. Amit az ember valójában keres, az alap a boldogságra. Ha megvan ez az alap, a boldogság érzése magától bekövetkezik. A boldogság tehát nem cél, hanem következmény; az értelmes élet következménye. Nem a logoterápia feladata azonban az, hogy értelmet adjon az egyén életének, azt az embernek magának, önállóan kell megtalálnia (Frankl 1996).

A szupervízió a munkahelyi burn-out szindróma, kiégés megelőzését célzó tevékenység. A több évet, évtizedet azonos munkahelyen, munkában eltöltő munkavállalók sok esetben szembesülnek e kihívásokkal. Az „én hogyan vagyok most a munkahelyemen, szakmámban?” kérdés sok esetben negatív válaszokat eredményez. A munkahelyi körülményekben történő változás, vagy éppen stagnálás, a motiváció hiánya céltalanságról, örömtelenségről szóló megnyilvánulásokban jelentkezhet. Nemcsak a logoterápia, de a szupervízió nézőpontjából közelítve e kihívást, a szupervízor feladata nem a kliens kezébe adni a munkában való értelem megtalálását, hanem arra kell felhívni a figyelmet, hogy magának a szupervizálnak kell megtalálnia munkahelyi örömtelenségére a választ. Tudatosítani szükséges benne azt, hogy a munkában való örömet nem célként kell kijelölnie, hanem az értelmes tevékenységének következményeként fog megjelenni.

3. A fenti gondolatokat továbbfolytatva: *„az élet értelmére nem rákérdezni, hanem a kérdést megválaszolni kell, amennyiben az életért felelősséget vállalunk. Ebből viszont az következik, hogy a válasz soha nem szavakban, hanem tettekben, tettek által adható meg”* (Frankl 1996, 238) *„amit az értelem meglelésekor észlelünk, az egy lehetőség: a valóság megváltoztatásának lehetősége”* (Frankl 1996, 241). Nem az embernek kell az élet értelmére rákérdeznie, hanem az embernek kell válaszolni erre, mint megkérdezettnek. Az élet folyamatosan intéz felénk kérdéseket, melyeket tettekben kell megválaszolnunk; így lesz létezésünk felelősséggel teli lét (Frankl 1996).

Frankl szerint nem létezik olyan élethelyzet, mely valóban értelmetlen lenne. Szerinte ez arra vezethető vissza, hogy az emberi egzisztencia látszólag negatív oldalai (pl. a tragikus triász: szenvedés, bűn, halál), átalakíthatóak valamilyen pozitívummá, helyes magatartással, beállítódással (Frankl 1996).

Szupervíziós üléseken gyakran elhangzanak az elkeseredett szupervizáltaktól a „nem látom már értelmét a munkámnak”, „semmi értelme ennek az egésznek” kifejezések. Ezek sok esetben olyan emberektől hangzanak el, akik korábban örömmel végezték munkatevékenységüket, olyan hivatást választottak, mely hosszú éveken keresztül örömet okozott számukra, és ezáltal ők is örömet tudtak szerezni másoknak. A szupervízor feladata ez esetben elsősorban nem az, hogy mély pszichés kutakodással felfedje a megjelent örömtelenség forrását, hanem elő kell segítenie az elakadt személy egzisztenciájában, munkájában való értelemtalálást. A szupervízor kérdéseinek, egyéb módszereinek alkalmazása során az a feladata, hogy a logoterápia szempontjából is meghatározó szemléletet, meggyőződést – a szenvedésnek is van értelme – „elültesse” a szupervizand gondolkodásmódjában. Úgy vélem, ezen életszemlélet, „világlátás” interiorizálása nemcsak a hosszú távú örömteli munkavégzés, hanem a teljességgel megélt élet alapvető fundamentuma kell, hogy legyen. Ez szoros párhuzamban van azzal a – szintén frankli – alapelvvel, miszerint az önmegvalósítást nem lehet közvetlen módon megcélozni, hanem csak mellékeffektusként jelenik meg, abban az esetben, ha az egyén átadja magát egy feladatnak (vagy egyénnek). Ehhez szükséges az önmegvalósításhoz, hogy a szupervizált valamely értékhez (alkotói, beállítódási, élmény) kapcsolódva szemlélje létezését, tevékenységét.

Martin Seligman szerint munkánk úgy lehet hivatásunk, ha azonosítjuk, és megfelelőképpen ki is aknázzuk szignatúra-erőinket (az egyén természetes, jó tulajdonságai és jellegzetességei, erényes vonatkozásainak összessége). Az emberek boldogabbak, ha mindennapi munkavégzésükre mint hivatásra tekintenek. Ehhez úgy (is) eljuthatnak, ha hozzáállásukon változtatnak, és felfedezik munkájuk mélyebb értelmét, annak magasabb rendű céljait (Dalai Láma – Cutler 2004).

3. A noopszichikai antagonizmus – sors és szabadság

A XX. században teret nyert elképzelés szerint – mely a XIX. század naturalizmusából eredeztethető, és a mai napig elfogadott a pszichoterápiában – a gyermekkori minősége, milyensége az ember egész életét sorsszerűen, részben és előre meghatározza. E determinista

felfogással szemben áll az egzisztenciálfilozófia, mely szerint az ember az, akinek önmagának kell megtalálnia lényegiségét, s aki képes cselekvési elvének visszahódítására. Az ember szabadsága nem „valamitől”, hanem „valamihez”, „valamire” – a „minden adott befolyáshoz való újbóli állásfoglaláshoz” való szabadság (Lukas 2011).

Az ember képes a világgal – félelemmel, neveltetésével (szociokulturális környezetével), ösztöneivel – szemben állást foglalni, képes a világhoz valamilyen módon „beállítódni”. Az ember tehát szabadon válaszolhat az életben megjelenő sorsszerűségekre, és ezzel párhuzamosan felelősséget tud vállalni e válaszokért. Életünkben bizonyos helyzetekben vannak, máskor nincsenek választási lehetőségeink. Ahol nincs meg a választás lehetősége, nem beszélhetünk bűnről sem. Ahol választhatunk, ott döntéseink lehetnek többé vagy kevésbé értelmesek (nem jók vagy rosszak!), melyek az adott élethelyzethez mérhetőek. A „bűn” tehát ekkor, az adott helyzetben történő értelem ellenében megvalósuló választást jelenti. A logoterápia szerint a sors soha nem lehet teljes magyarázata egy ember viselkedésének. Az ember ugyanis alakítója, nem pedig áldozata sorsának. A noétikus dimenzió meglétéből (mely soha nem sérülhet) adódóan, az ember képes dacolni sorsával, eltávolodni belső állapotától, képes elfogadni korlátait. Ha az ember szellemi dimenziója nyitott, maga is felelős cselekedeteiért, szabadsága akár arra is meg van, hogy tönkretégye saját életét. Amennyiben az adott időpontban nincs választási lehetősége, felelőssége sem vethető fel. A logoterápia feladata a konkrét segítség felkínálása, de nem mentesíteni az egyént a felelősségtől (Lukas 2011).

Az európai szupervíziós modell szerint a szupervízió nem tölthet be kontroll-funkciót; a szupervízor mindig csak az intézményen kívül álló személy lehet, illetve a szupervízor nem vállalhatja a felelősséget a szupervizált munkájáért. Ez a szemlélet tehát közel áll a logoterápia azon nézőpontjához, hogy a segítséget felkínálja a segítő (szupervízor), de a felelősséget nem veszi át a kientől (szupervizált).

A fentebb említett „többé-kevésbé értelmes” lehetőségek választásában az ember különleges érzékszerve, a lelkiismeret nyújt segítséget. Frankl szerint, a lelkiismeret értelemszerv. Az a képesség, amely felkutatja a minden helyzetben benne rejlő egyszeri és egyedi értelmet. Ez az értelem transz-szubjektív értelem, a világban meglévő értékekre, nem pedig a szubjektumban helyet kapó szükséglet kielégítésre irányul. Az „önmagában értelmeshez”, a mindenkori objektív legértelmesebbhez igazodik, mely egyszeri és egyedi. A lelkiismeret tévedhet, sőt az egyén – szabadságából adódóan – ellent is mondhat neki. Nem keverendő össze a „felettes én” fogalmával. A lelkiismeret minden erkölcsöt megelőző értékfelfogás, melyet intuitíve mindannyian magunkban hordozunk. A lelkiismeret a

mindenkori helyzetéhez igazodik, míg a „felettes én” áthagyományozott, szigorú törvényekhez (Lukas 2011). *„aki azzal kínozza magát, vajon mit gondolnak és hogyan vélekednek róla az emberek, a felettes énjére hallgat. Az, aki döntési folyamatokban egy dolog értelmessége miatt vívódik, a lelkiismeretével folytat párbeszédet”* (Lukas 2011, 33).

4.A noopszichikai antagonizmus – sérülékenység és sértetlenség

Frankl szerint az ember szomatikus és pszichikai síkon megbetegedhet, szellemi (noétikus) síkon azonban nem. Ez utóbbi rendelkezésre állását a pszichofizikai betegségek blokkolhatják ugyan, de szellemi betegségekről nem beszélhetünk. A szellemi dimenzió azonban lehet bizonyos estekben alvó állapotban. Ilyenkor e dimenzió nem áll rendelkezésre, vagy blokkolt (pl.: alvás, eszméletlenség, éretlenség, betegség, drogos állapot stb.); a logoterápia ez esetekben ellenjavallott. A szellemi dimenzió a „teljesen nyitott” és a „teljesen blokkolt” állapot között helyezkedhet el. Az utóbbi esetben alkalmatlan lehet a rendelkezésre állásra. Ilyen esetekben” nem érjük el” a személyt e síkon, hiszen *„a logoterápia módszereinek sikeres alkalmazásakor mindig a pszichofizikum és a szellemi közti kölcsönhatásról van szó”* (Lukas 2011, 36).

A szupervízió elengedhetetlen alapvetése, hogy a szupervizált szellemi síkon jusson megoldásra elakadásaiban. Amennyiben ez nem történik meg, nem beszélhetünk interiorizált megoldásról. A szupervízor feladata lehet, hogy a szupervizált szellemi dimenzióját facilitálja – a lehetőségekhez mérten –, a teljesen nyitott állapotba hozásában segítse.

5. A noopszichikai antagonizmus – élvezet- és értékirányultság

A logoterápia motiváció koncepciója a legtöbb pszichológiai értelmezéstől különbözik. A logoterápia szerint ugyanis a boldogság nem a szükségletek kielégítésében áll, hanem belső értelembeteljesülést jelent. Az ember képes a lemondásra és nem kielégíteni szükségleteit. A pszichofizikai szükségletek kielégítése az értelemkeresésében csak másodrangú szerepet kap. Ha az értelemkeresés sikertelen, azt semmilyen pszichofizikai jólét nem tudja ellensúlyozni.

„Az embernek nemcsak azt kell tudnia „miből” él, hanem azt is, hogy „miért”; nemcsak „éltető” táplálékra van szüksége, hanem „éltető” célra is” (Lukas 2011, 38).

A célra irányultság magában a szupervíziós folyamatban is tetten érhető. A konkrét eset megjelenítése; az esethozás során a probléma/kérdés feltevése, illetve arra a lehetőségek

megtalálása, mind a célra irányultságról szólnak. A szupervíziós folyamat segítheti a céltévesztett szupervizand újbóli célra irányulását, munkájában való értelemkeresését.

A homeosztázis-elv szerint az ember elsősorban – élvezet-irányultságából eredően – ösztönei kielégítésére törekszik. Miután ez sikeresen megtörtént, egy kiegyensúlyozott ösztöndinamikai egyensúlyi (ellazult) állapotba kerül; belső nyugalom és megelégedettség tölti el. Ennek következtében hamarosan ürességérzés töltheti el, hiszen így nem lesz törekvőmotivációja. Az ember ez alapján ego-orientált, egocentrikus lény. A homeosztázis-elv általánosításához köthető egyfajta redukcionizmus; minden emberi cselekvést az élvezet-elvvel próbál megmagyarázni.

A frankli noodinamika szerint azonban az embernek egy egészségesen adagolt feszültségre van szüksége. E feszültséget egy olyan értelem/feladat adhatja meg, melynek beteljesítése egyedül és kizárólag emberi tevékenység folytán/következtében nyilvánulhat meg. A noodinamikai emberlét *„a lét és a kell közti feszültségben állást jelent, megszüntethetetlenül és elengedhetetlenül”* (Lukas 2011, 40). A jelenleg észlelt helyzetben (lét), az egyén önmaga ismeri fel azt a célt, mely értelmes, és megvalósításra érdemes (kell). Ez természetesen napról napra, élethelyzetről élethelyzetre változik. A *„létből”* és *„kellből”* eredő noodinamikai feszültség olyan objektív értékkeresésben/re irányul, mely a külvilágban, és nem az egóban található, nem arra irányuló. Az ember rendelkezik azzal a képességgel, hogy túllépjen az egón, túllépjen önmagán. Ezt nevezi Frankl öntranszcendenciának. *„Az ösztönök hajtanak, az értékek viszont vonzanak: egy-egy érték felszólítására mondhatok igent vagy nemet, azaz dönthetek mellette is, ellene is”* (Frankl 1997, 83).

Tapasztalatom szerint a szupervizáltak problémáiknak, szakmai működéseikben való elakadásainak legfőbb oka is az egóba való beragadásból ered. A szupervizand ekkor nem látja értelmét munkájának. Másban, rajta kívülálló személyekben, környezeti tényekben, helyzetekben keresi feszültségekkel teli helyzetének okait. Az adott helyzet feszültségeiben nem ismeri fel a külvilágban található értelem/értékeket. A szupervízor feladata lehet, hogy az egón való túllépést segítse e személyekben. Segítséget kell nyújtani ahhoz, hogy a szupervizált megtalálja azokat az értékeket, melyek felé irányulva transzcendentálhatja önnön – munkával is kapcsolatos – orientáltságát.

Frankl az értékek három típusáról tesz említést. Az alkotással (művészetek stb.), munkával létrehozható alkotói-érték mellett élmény- és beállítódási értékeket különböztet meg. Az élmény-értékek alatt a világ befogadását, a természet vagy művészet szépségei iránti odaadást, ezek befogadását érti. A beállítódási értékek jelentőségét abban és akkor (is) látja, amikor az egyén lehetőségei beszűkülnek. A lehetőségek beszűkülésével kapcsolatos

magatartást/beállítódást érti ezalatt. Hogyan viszonyul az egyén elkerülhetetlen/megváltoztathatatlan sorsához. Ez alapján az emberi lét sohasem lehet értelmetlen, hiszen felelősséget viselünk (beállítódási) értékeinkért. Az élet pillanatnyi változása biztosítja azt, hogy mikor melyik értéknek kell, illetve tudjuk szentelni magunkat. Minden változás valamely más értékhez való igazodást kíván meg tőlünk, s úgy vélem, ez (is) adja létünk szépségeit (Frankl 1997).

A szupervízióhoz elsősorban a munkával létrehozható alkotói értékek állnak legközelebb. Számos ülésen kell ráirányítani a szupervizáltak figyelmét arra, hogy munkájuk nem értelmetlen. Ez sok esetben a humán szférában, nonprofit területen, - olyan területeken, ahol nehéz az eredményességet fizikálisan mérhetővé tenni – egészségügyben, szociális, gyermekvédelmi intézményekben, pedagógusoknál fordul elő. Az alkotás itt sok esetben nehezen kézzelfogható. Ilyen esetekben játszhat fontos szerepet a beállítódási értékekre való fókuszálás. Az utóbbi olyan személyek vonatkozásában is szerepet kaphat, akik nyugdíj előtti állapot vagy egyéb okok miatt nem látnak kiutat jelenlegi munkájukból. Az ő vonatkozásukban játszhat fontos szerepet az, hogy tulajdonképpen minden tevékenység/munka attól lesz értékes, hogy hogyan csinálja az, aki azt végzi, nem pedig attól, hogy mit csinál. A szupervízor feladata, hogy a szupervizált figyelmét ráirányítsa arra, hogy saját munkájában, adott helyzetben, mely értékek vannak jelen, és melyeket helyezhet előtérbe.

6. A noopszichikai antagonizmus – jellem és személyiség

Minden ember egyedi és megismételhetetlen, két ember az esetleges azonos jelleme ellenére sem lehet soha egyforma. Ha valamely közösséghez tartozó egyén feladja individualitását, átmenetileg elzárja szellemi dimenzióját, *„elszemélytelenedett lények összességéként; tömegként jelenik meg”* (Lukas 2011).

Az egyediség, megismételhetetlenség hangsúlyozása, ennek visszatükrözése a szupervizáltak felé számos esetben nagy jelentőséggel bírhat. Erősítheti a szupervizált saját magába vetett hitét, segít az értékek felismerésében, megtalálásában, szerepet játszik az öndistancia, öntranszcendencia és a beállítódás moduláció „véghezvitelében” is.

„Nemcsak ösztön és környezet teszi ki az embert, hanem az ember kezd valamit magával – az 'ember' a személy, a 'magával' a jellemével. Amennyiben a személy, 'aki' az ember, egyezkedni kezd a jellemével, amellyel 'bír', azáltal, hogy állást foglal vele szemben, alakítja,

és mindig újból és újból átalakítja azt, személyiséggé 'válík'. [...] ki tehát az ember? Olyan lény, aki mindig maga dönti el, mivé legyen” (Lukas 2011, 52–53).

A jellem az ember pszichológiai, -- második – dimenziója által megalkotott, veleszületett és szerzett tulajdonságainak összessége, mely bizonyos viselkedésmódokra hajlamosítja, de magát az embert nem határozza meg döntő mértékben. A személyiség az ember harmadik -- szellemi – dimenziójának része. A személy individuális sajátosságai, mely abból származik, hogy az egyén folyamatosan formálja önmagát, minden egyes, adott szituációban meghozott döntése révén, s ezzel határozza saját viselkedését (Lukas 2011). „*Semmi esetre sem karakterem jellege a döntő; (...) sokkal inkább mindig a személy az, aki dönt, az ő állásfoglalása*” (Frankl 1959, 69).

A jellemnek a szellem által folyamatosan formált eredménye a személyiség. A szupervízió célja éppen az, hogy a szupervizált folyamatosan fejlődjön, formálja önmagát. Tanuljon pszichofizikai valójából, hajlamosító tényezőiből, váljon szellemi lényé ezáltal. A szupervízió a tanulás tanulása. Tanulás önmagunk működéséről, önmagunk folyamatos formálódásáról. A szupervizálnak el kell jutnia arra a pontra, hogy rájöjjön, hozott környezeti tényezői, fizikai, pszichológiai tulajdonságainak összessége nem önvalója. Nem az, amelyek döntő mértékben meg „kell”, hogy határozzák működését a munkájában, mindennapjaiban. Rá kell jönnie, hogy minden munkahelyi és egyéb szituációja lehetőség arra, hogy személyiséggé transzformálja jellemét. Ha állást foglal a szellemi dimenzió felé való változtatásban, személyisége részévé válik az abszolút egyedi és megismételhetetlen voltából fakadó teljesség; munkájában és mindennapjaiban.

7. Öndistancia -- Öntranszcendencia

A fentiek vonatkozásában az ember személyi/szellemi szabadsága abban (is) áll, hogy képes pszichofizikai dimenziójától, meghatározottságától (jellemétől) távolságot tartani, eltávolodni. Ezt az öndistanciára való képességet Frankl *pszichoterápiái credónak* nevezi. Az öndistancia következménye egy önmagunkon túlmutató önismeret képessége. Olyan önismeret, mely önmagunkon túlmutató, önmagunkkal való bánásmódban jut kifejezésre. A logoterápiával foglalkozó szakember feladata, hogy kliensében erősítse a bátorságot, a dacoló erőt és egyéb szellemi képességeket a pszichikai gyengeségekkel szemben, elősegítve ezzel az egyén öndistanciáját. Ez a beállítódás korrekció a megfelelő érték megelégedésében, egy külvilág felé irányuló (önmagát, saját érdekeit feladó), felelősségteljes, értelmes feladat megvalósításában nyilvánul meg.

A szupervízió célja az, hogy a szupervizált saját magát, saját működését kívülről képes legyen megvizsgálni. Ez csakis az öndistancia – a pszichofizikai dimenziótól való megfelelő távolságtartás – révén valósítható meg. Az önmagától való eltávolodás, kívülről szemlélés vezet ahhoz, hogy az illető saját jellemétől eltávolodva – öntranszcendentálása révén – személyiséggé váljon. Az önátalakítás nem külső kényszerre épül. Senki és semmi nem kényszerítheti rá az egyént/szupervizáltat arra, hogy önmagát formálja. Erre csak az egyén teheti képessé önmagát. Az önátalakításra való képessé tevést a szupervizor (is) facilitálhatja. Segítheti a szupervizandót abban, hogy megtalálja saját személyiségét, saját értékeit, s azok irányultságát is. A szupervíziónak, mint szakmai önismeret fejlesztésnek „mindössze” ez lehet a feladata.

Egy szupervíziós folyamatban is alaptétel lehet az a frankli gondolat, miszerint „*az élet értelméről, annak csúcspontjai döntenek, s egyetlen pillanat képes visszaható jelleggel értelmet adni az egész életnek*” (Frankl 1996, 237).

A szakirodalom alapján a szupervíziót szakmai személyiségfejlesztésként aposztrofálja a legtöbb szupervizor szakember. Ha e meghatározást a logoterápia szemléletével közelítjük, a szupervízió „az önmagunkkal való bánásmódon” át megvalósuló, másokkal való bánásmódot jelenti, szakmai környezetben. Az önmagunkkal való megfelelő bánásmódhoz szükség van az önfeltárás képességére, de csak olyan mértékben és mélységben, mely képessé teszi az egyént az öndistanciára és az öntranszcendenciára. Az önmagunkkal való bánásmódhoz belső kontrollra és belső növekedésre van szükségünk. Ehhez a szupervizornak a szupervizáltban meglévő szellemi erőket kell erősíteni (értékeket kell segíteni megtalálni), illetve növelni szükséges az önmagán túlra tekintés, felülkerekedés képességét is.

A szupervízió módszertani eklekticizmusából adódóan - több-kevesebb módosítással – a logoterápiában alkalmazott lehetőségek, eszközök jól elősegíthetik a szupervizált előrehaladását. Álláspontom szerint beszélhetünk logoterápiás szemléletű szupervízióról. E szupervízió jellemzői:

- (1) nondeterminista felfogású;
- (2) értékirányult;
- (3) a szupervizált elakadásában értelmet, lehetőséget látó, láttató; értelemközpontú;
- (4) a szupervizált öndistanciáját, öntranszcendenciáját erősítő.

A logoterápia és a szupervízió is elsősorban megoldásközpontú személyiségfejlesztés. Egyik sem a múltban való felesleges kutakodásra fókuszál, hanem arra, hogy a kliensben meglévő erőpotenciálokat, megoldásokat, értelmet hívja életre.

BIBLIOGRÁFIA

- Dalai Láma Őszentsége – Cutler, C. Howard (2004): A boldogság művészete a munkában. Budapest : Trivium Kiadó, 2004. 312 p.
- Frankl, Viktor E. (1997): Orvosi lélekgondozás. UR Kiadó, 1997. 272 p.
- Frankl, Viktor E.(1996): Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben. Kötet Kiadó 1996. 212 p.
- Frankl,Viktor E. (1959): Az egzisztenciaanalízis és logoterápia alapjai. In: Sárkány Péter – Zsók Ottó (2010): A logoterápia alapjai. Budapest : Jel Kiadó, 2010. 328 p.
- Frankl,Viktor E. (2006): Értelme és egzisztencia Budapest : Jel Kiadó, 2006. 124 p.
- Gendlin, T. Eugene (1989): Életproblémák megoldása önerőből Budapest : Tankönyvkiadó, 1989. 243 p.
- Lukas, Elisabeth (2007): Szenvedésednek is van értelme. Szeged : Agapé Kiadó, 2007. 295 p.
- Lukas, Elisabeth (2011): A logoterápia tankönyve. Szeged : Agapé Kiadó, 2011. 260 p.
- Rogers, Carl (2010): Valakivé válni. Budapest: Edge 2000 Kiadó, 2010. 518 p.
- Vik János (2013): A segítő beszélgetés alapelvei és gyakorlata. 2013. 11. 08-án elhangzott előadás anyaga (kézirat, 20 p.)

VARGA, SZABOLCS

THE SUPERVISORIAL DIMENSIONS OF LOGOTHERAPY

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.