

A terapeuta humánumának szupervíziója

Elke Lambers

A szupervízió általános modelljei

A legtöbb személyközpontú terapeutának van saját szupervíziós tapasztalata. Vannak, akiknek csak a kiképzés idején kell szupervízióban részt venni, de bizonyos országokban a terapeutáknak szakmai működésük teljes ideje alatt kötelező a szupervízió, ez etikai elvárás, és a szakmai akkreditáció vagy a működési engedély előfeltétele. Az USA-ban például a szupervízió a tréningprogramok szerves része, de a képzési időszak után nem kívánják meg a folyamatos szupervíziót. Ausztriában, ahol a pszichoterápia és a tanácsadás szabályozott, a folyamatos szupervízió a regisztráció jogi feltétele. Angliában azoknak a terapeutáknak, akik tagjai az országos pszichoterápiás és tanácsadási egyesületeknek, működésük ideje alatt kötelező a rendszeres szupervízió. A szupervízió általában egyéni, különösen a kiképzés ideje alatt. Hollandiában a kiképzési idő után a kliensközpontú terapeuták folyamatos szupervíziójának követelményét kielégíti a rendszeres társ-szupervízió, amit érdekes módon intervízióknak hívnak.

A pszichoterápia és tanácsadás szupervíziójáról szóló irodalom nagy része általános megközelítéssel íródott, és arra törekedett, hogy meghatározza a szupervízió célját, funkcióját és gyakorlatát, olyan szupervíziós modelleket tartva szem előtt, amelyek több terápiás irányzatban is alkalmazhatók. Arra törekedtek, hogy egy átfogó keretet alakítsanak ki, amelyben megérthető és leírható a szupervízió folyamata, a szupervízor és a szupervízióban résztvevő közötti kapcsolat, a résztvevő tanulása és fejlődése, és amely eltávolodik a csak az irányzathoz kötött szemlélettől, amely csak a "purista terapeuták" számára hasznos (Page & Wosket, 2001). Carroll (1996) szerint a szupervíziót önmagáért kell megérteni elméletileg, és azt is, hogy a szupervízió másfajta készségeket igényel, mint a pszichoterápia és a tanácsadás. Arra törekedett, hogy "eltávolítsa az embereket a szupervízió tanácsadás-szerű modelljétől (vagyis attól, amely szorosan kapcsolódik a szupervízor által elfogadott tanácsadási irányzathoz) a szupervízió fejlesztési és szociális szerep modellje felé (amely a képzési folyamattal kezdődik)". Még tovább ment ennél, amikor azt állította, hogy "a szupervízió tanácsadáshoz kötődő modelljei gyakran a tanácsadási munka olyan oldalait hangsúlyozzák, amelyek figyelmen kívül hagyják a klienst, és arra koncentrálnak, hogy mi történik a szupervízióban résztvevővel."

A személyközpontú szupervízió perspektívái

A személyközpontú szupervízióról szóló korai írások, különösen az USA-ban, a kiképzés alatt álló terapeuták és diákok szupervíziójára koncentráltak (Patterson, 1964, 1983; Rice, 1980; Rogers, 1942, 1951). A szupervízor gyakran kiképző is volt egyben, és az volt a feladata, hogy a szupervíziós kapcsolat fejlesztő és facilitáló elemeit integrálja a tanítás és értékelés felelősségével. Az általános irányzattal

szemben erős hangsúlyt kapott a szupervízor és a szupervízióban résztvevő elméleti és filozófiai beállítottsága közötti megfelelés jelentősége (Hackney&Goodyear, 1984; Rogers, 1957; Schmid, 1997). "A szupervízornak mélyen ismernie kell a személyközpontú irányzatot mind elméletben, mind gyakorlatban" (Mearns, 1997). Patterson még határozottabban fogalmazott "a szupervízornak és a kliensnek ugyanahhoz az elmélethez kell elköteleznie magát" (Patterson, 1983) annak érdekében, hogy a szupervízió elősegítse a résztvevő fejlődését az irányzat megértésében és a filozófiai alapok integrálásában.

Rogers (1951) nagyon fontosnak tartotta a szupervíziót, diákokkal folytatott munkájának elmaradhatatlan része volt. Számára a szupervízió kutatási funkciója is volt, és mint ilyen, a korai időszakban hozzájárult az irányzat fejlődéséhez (Rogers, 1975). Amikor a terapeuták képzéséről ír, azt mondja, hogy a szupervízor azáltal, hogy a szupervízióban résztvevő számára elfogadó, empátikus és kongruens légkört biztosít, lehetővé teszi a szupervízióban résztvevő számára, hogy felidézze azokat az érzéseket, elakadásokat és nehézségeket, amelyekkel találkozik, miközben terapeutává válik (Rogers, 1951). A szupervízió során egyértelműen a résztvevőre koncentrált annak érdekében, "hogy segítse a terapeuta önbizalmának növekedését, és fejlődését abban, hogy önmagát és a terápiás folyamatot megértse" (Hackney&Goodyear 1984). Patterson is hasonló nézetet képviselt: hangsúlyozta az alapfeltételek, az empátias megértés, tisztelet, hitelesség és kézzelfoghatóság fontosságát a szupervíziós kapcsolatban. Nézete szerint a szupervízió feladata az, hogy "érzékenységet fejlesszen ki a diákokban a terápiás attitűdök megértése iránt" (Patterson, 1983). Úgy jellemezte a szupervíziót, mint ami "a szupervízióban résztvevő és a kliens aktuális kapcsolatával foglalkozik, és nem törődik a diagnózissal, vagy a kliens belső dinamikájának megragadásával" (Patterson, 1983), a résztvevő élményére koncentrál, és nem valamilyen technika, vagy a kliensnek adandó válasz megtanulására.

Rice (1980) szintén a terapeuta-képzés összefüggésében írt a szupervízióról. Úgy fogalmazta meg a szupervízió folyamatát, mint egyensúlyt, egyrészt a szupervízióban résztvevő és a kliens közötti valódi emberi kapcsolat támogatása, másrészt a terápia, mint megtanulható folyamat megértésének segítése között. Megkülönböztette az attitűdök két csoportját, amelyek kapcsolatban vannak a terapeutának a kliensközpontú feltételek alkalmazására való képességével, és amelyekkel a szupervízió során foglalkozni lehet: az emberi természetre és a változás természetére vonatkozó attitűdöket és a terapeuta önmagára vonatkozó attitűdjét. Ő azonban kissé mást hangsúlyozott, mint Rogers és Patterson. Mint a folyamat-experienciális irányzat egyik elméleti megalapítója, a kliens folyamatának és ebben a folyamatban a terapeuta részvételi stílusának elméletére koncentrált, és kevésbé a klienssel való kapcsolat élményének a szupervízióban résztvevőre gyakorolt hatására vagy a szupervíziós kapcsolatra. A képzésben levő terapeuták voltak a központban Barrett-Lennardnak (1998) a szupervízióra vonatkozó irodalmi áttekintésében is. Ő is megpróbálta megragadni a szupervízió lényegét, amikor mint "növekedés-tanulás"-t fogalmazta meg, amely támogatja "a tudatosság fejlődését nem csak önmagunkra vonatkozóan, hanem a másik élményeire való érzékenység tekintetében is." Mint Rogers egykori tanítványa, akinek saját tapasztalata van a vele való szupervízióról, azt írta, hogy Rogers az 1940-es évek irányító, értékelő stílusú szupervíziójától 1951 után egy sokkal inkább diák-központú és facilitáló stílus felé fejlődött. Villas-Bowen (1986) megkülönböztette ezt a fajta szupervíziót, amely a hangsúlyt a szupervízióban résztvevő értékelési központjának fejlődésére helyezi, és tiszteli a szupervízióban résztvevő sajátos, személyes válaszát, a "forma-orientált szupervíziótól", ahol a szupervízor elkötelezett a személyközpontú terápia bizonyos formája mellett, és elriaszt minden olyan kifejezési formától, amely nem illik ebbe a modellbe. Az a szemlélet, amely a személyközpontú terápia "tisztá formájának" megőrzésére törekszik, alapvetően

összeegyeztethetetlen a személyközpontú szemlélet filozófiai alapelveivel: az önirányítás és önmeghatározás képességében való bizalommal.

Annak érdekében, hogy elősegítsük az empátia, elfogadás és hitelesség, mint terápiás minőségek fejlődését és integrációját a résztvevőben, ezeknek a minőségeknek a szupervíziós kapcsolatban is jelen kell lenniük. Ebben az értelemben a szupervízió modellt jelent a szupervízióban résztvevő gyakorlata számára: nem azáltal, hogy megtanítja arra, hogy a szupervízor hogyan folytat terápiát, hanem mert a személyközpontú terápia elméletének megfelelően "növekedést elősegítő környezetet kínál, amely lehetőséget nyújt a szupervízióban résztvevőnek, hogy megtalálja a saját stílusát" (Villas-Bowen, 1986).

A szupervíziós kapcsolat

A személyközpontú irányzatban a szupervízióról szóló írások központi témája a szupervízióban résztvevő terápiás képességeinek fejlődése a szupervíziós kapcsolat által, valamint a résztvevő élménye a klienssel való kapcsolatáról.

A kapcsolat minősége a szupervízióban: az alapfeltételek értelme

Az empátia, az elfogadás és a hitelesség ugyanúgy fontos kapcsolati minőségek, mint a terápiában, amelyek segítik és facilitálják a kölcsönös bizalom és tisztelet légkörét. A szupervízióban ezek a minőségek segítenek egy olyan kapcsolat kialakításában, amelyben a szupervízor és a résztvevő kreatívan tud együtt dolgozni egy valódi párbeszéd létrehozásán, a "közös kutatás" szellemében (Merry, 1999), egy olyan "nyílt, empatikus és ítélkezés-mentes környezetben, amely egyszerre kérdező és támogató ... és elősegíti a hitelességet és a belső értékelést" (Merry, 2001). Merry koncepciója a szupervízióról, mint egyfajta "személyes kutatási projektről" (Merry, 2004) jól illik annak szellemébe, ahogy Rogers tekintett a személyközpontú terápiára, mint a szemlélet alaphipotézisének kipróbálási folyamatára. Egy ilyen légkörben a szupervízió résztvevője biztonságban van, és szabadon kifejezheti gondolatait, érzéseit, és ami éppen foglalkoztatja, figyelhet a kliensével kapcsolatos, még meg nem fogalmazott tapasztalataira, vagy felhozhat külső tényezőkkel kapcsolatos kérdéseket és témákat, amelyeknek hatása van a terápiás kapcsolatra. A szupervíziós kapcsolatban való teljes elfogadás élménye képessé teszi a résztvevőt arra, hogy mind a saját, mind a kliense élményeivel szemben nyitottabb és könnyedebb legyen, és nyíltabban és szabadabban kommunikáljon (Tudor&Worall, 2004). Ez megegyezik avval a folyamattal, amelyet Rogers, mint a pszichoterápia folyamat-elméletét, írt le (Rogers, 1967).

A szupervízor empatikus jelenléte facilitálja a résztvevőnek azt a folyamatát, amellyel kapcsolatba lép mindazzal, ami az élménymezéjében jelen van. A résztvevőnek néha csak homályos érzete van arról, hogy mi történik benne, talán csak egy bizonytalan érzés a tudat peremén, ilyenkor egy fókuszoló válasz, amely utat nyit az élménynek, különösen nagy segítséget jelenthet (Baljon, 2002; Madison, 2004). Worall az empátiát úgy határozta meg, mint a terápiás folyamat központi dimenzióját, így hát a

szupervízió elsődleges feladata, hogy "facilitálja a résztvevő empátiás megértés nyújtására való képességét" (Worall, 2001). A szupervízornak a résztvevő iránti hiteles empátiás alapállása fejleszti a szupervízióban résztvevő képességét arra, hogy a kliensét hiteles empátiával megértse.

A szupervízor elfogadása, készsége, hogy tiszteletben tartsa és értékelje a résztvevőt, mint értékes személyt, kifejezi, hogy bízik a résztvevőben, és abban, hogy az megtalálja a saját egyéni viszonyát a kliensével. A szupervízor elfogadásának megtapasztalása képessé teszi a résztvevőt arra, hogy tudatába engedjen elfogadhatatlan, és önképét veszélyeztető (akár személyes, akár terapeutaként átélt) élményeket, és segítséget nyújt ahhoz, hogy nagyobb nyitottság alakulhasson ki köztük a terápiás kapcsolat vizsgálatában. A szupervízió nem a gyakorlat megfigyeléséről vagy értékeléséről szól, nem is az a célja, hogy biztosítsa, hogy a szupervízió résztvevője elismert, jóváhagyott személyközpontú módszer szerint dolgozzon. A szupervízió feladata az, hogy támogassa a résztvevőt abban, hogy "megtalálja a saját terápiás stílusát" (Villas-Bowen, 1986). A háttérben evvel a nem ítélező alapállással a résztvevő érezheti a szupervízor megnyilvánulását kihívásnak, de mégis "stimulálónak és gazdagítónak" (Kilborn, 1999). Ez a kihívás nem kritikát, tekintélyt vagy ítéletet fejez ki, hanem egy hiteles, következetes elfogadást, amely arra serkenti a résztvevőt, hogy nyíltan és védekezés nélkül reflektáljon, és vállalja a felelősséget a saját kongruens önvizsgálatáért. Auckenthaler német pszichoterapeuta munkájában hasonlóan pozitívan értékeli a kihívást, és úgy jellemzi a szupervíziót, mint egy támogató kapcsolatban folyó kritikai vizsgálatot és párbeszédet. A kritikus és jóindulatú attitűd kombinációja egy "tévedés-barát" környezetet teremt, amelyben mind a szupervízor, mind a résztvevő elismerhet hibákat, elfogadja a vizsgálatot, vállalja a felelősséget, és tanul belőle (Auckenthaler, 1995). Kihívás származik a kapcsolat dinamikus folyamatából is, az egymás különbözőségének megértéséért és elfogadásáért való küzdelemből, és a "megértés" és "félreértés" pillanatainak összjátékából (Hanekamp, 2000; Wellendorf, 1982; Worrall, 2001).

A hitelesség a szupervíziós kapcsolat lényegi összetevője. A klienssel való kapcsolat, és az azért való küzdelem teljes elismerése azt jelentheti, hogy a szupervízió résztvevője sebezhetőnek és kiszolgáltatottnak érzi magát. Ezekben a pillanatokban konfliktus lehet az élményre való nyitottság szándéka, és az önvédelem szükséglete között, és a résztvevő küzdhet a hitelességgel. Csak úgy lehetséges a résztvevő folyamata iránti teljes elkötelezettség, ha a szupervízor ugyanúgy nyitott a közös élményre - az empátia és elfogadás hiteles kifejezése ad mélységet és értelmet a kapcsolatnak. Segíti a résztvevőt abban, hogy mélyebben és hitelesebben legyen jelen, és modellt nyújt a saját gyakorlata számára is (Lambers, 2000). A szupervízióban az együttműködő kapcsolat fejlődésének fontos összetevője a világos önvizsgálat és kommunikáció, a szupervízor hitelessége elősegíti a résztvevő önvizsgálatát, erősíti belső értékelési központját (Merry, 2001), és kitűnő lehetőséget jelent a szupervízor és a résztvevő "kimondatlan kapcsolatának" vizsgálatára (Mearns, 1991).

A szupervízornak a résztvevővel való kapcsolatában nagyfokú elkötelezettségre és jelenlétre kell készen állnia, evvel teheti lehetővé a terapeuta számára, hogy mélységében vizsgálja meg kliensével kapcsolatos élményeit.

Összpontosítás a terapeuta élményére: a hitelesség elősegítése

A fentebb ismertetett irodalomban egyetértés van abban, hogy a személyközpontú szupervízió célja a terapeuta terápiás képességeinek fejlődése, vagyis hogy a terápiás kapcsolatban képes legyen hitelesen, összeszedetten és teljesen jelen lenni. Rogers úgy írt a szupervízióról, mint "amelyben mindenekelőtt egy meghallgató, facilitáló megértést ajánlunk fel, segítséget a terapeuta számára, hogy egyértelműen tudatosíthassa a saját érzéseit a terápiás üléseken, és így adekvátábban lehessen önmaga a kapcsolatban" (Rogers, 1957). A szupervízióról alkotott véleményében különösen fontos volt, hogy el akarta kerülni az "utánzó modell-követést" (Villas-Bowen, 1986) és azt, hogy a szupervízióban résztvevőt arra késztesse, hogy a szupervízor modelljének megfelelően válaszoljon (Rogers, 1957). A szupervízióban a terapeuta élménye van a középpontban, és a közte és a kliens közötti kapcsolat megbeszélése, és nem a kliens "esetének" elemzése (Hanekamp, 2000; Lambers, 2000; Mearns, 1997; Patterson, 1983). A szupervíziós kapcsolat egy olyan helyzetet kínál, amelyben a terapeuta tudatosíthat olyan élményeket és folyamatokat, amelyek a klienssel való kapcsolatában születtek, és amelyben a terápiás munkához szükséges kapcsolati készségekkel lehet foglalkozni, és azokat fejleszteni. Ilyen értelemben a szupervízió elsődleges célja a résztvevő hitelességének elősegítése a klienssel való kapcsolatában (Lambers, 2000). A szupervízió teret biztosít az élmények széles körével való foglalkozásra: a vonzalom és ellenszenv érzése, szomorúság, harag, tehetetlenség, szeretet, félelem, reménytelenség. Lehet, hogy a résztvevő alig megfogalmazott érzeteket hoz, amik csak a tudata peremén vannak jelen - egy borzongató érzés, egy átfutó rémület, izgalom, fáradtság-érzés. Ezek felidézhetnek olyan élményeket, amelyek ismerősek, de ugyanúgy elvezethetnek valami teljesen új dologhoz is a szupervíziós ülés során.

Mindez azonban nem azt jelenti, hogy a szupervízió kizárólag a terapeuta érzéseire kell összpontosítania. Általánosan elterjedt téves nézet az, hogy a személyközpontú munkában kiemelten törekszünk az érzésekkel és az élmények emocionális oldalával való foglalkozásra (Lambers, 2000; Worrall, 2001). Egy ilyen szűk nézőpont erőltetése mind a terápiában, mind a szupervízióban azt jelentené, hogy kialakulna az elfogadás feltétele: "érzésekről kell beszélnem, sőt ki kell mutatnom az érzéseimet, hogy elfogadjanak". A teljes személlyel való kapcsolat azt jelenti, hogy élményeinek és létének minden vonatkozásával kapcsolatban vagyunk. A szupervízióban a résztvevő élményére való összpontosítás azt jelenti, hogy nyitottak vagyunk az érzelmi, kognitív, fizikai és spirituális vonatkozásokra épp úgy, mint szakmai és etikai kérdések megbeszélésére. Ha így ragadjuk meg, a szupervízió célja több mint a képzés során tanultak alkalmazásának megtanulása, ahogy Baljon (2002) és Hanekamp (2000) megfogalmazta. A cél az, hogy olyanként találkozzunk a terapeuta résztvevővel, amilyen ő a klienssel való találkozásban. A szupervízor kíséri a résztvevőt, miközben az átéli önmagát a klienssel való kapcsolatában.

A mély kapcsolódás képességének fejlődése

A kapcsolati mélység

A személyközpontú terápiáról való modern gondolkodás egyre jobban hangsúlyozza a kapcsolat központi szerepét. Ebben a kapcsolatban a klienst és a terapeutát egyaránt megérinti a másik jelenlétének élménye - amire Schmid (2002) szemtől szembe való találkozásként utalt. A terápiás kapcsolat lényegét tekintve emberi találkozás, két különböző ember találkozása (Schmid, 2001), amelyben mindketten hatást gyakorolnak a másakra, és mindkettőjükre hat a másik. A terápiás találkozás a kliens és a terapeuta számára egyaránt önmaga megtapasztalásának új lehetőségét és egy másik emberrel való kapcsolatban önmaga erőteljes átélését kínálja fel. Mearns újrafogalmazta a személyközpontú terápiában a kapcsolat jelentőségét, mint

... nem egyszerűen a "terápiás szövetség" értelmében vett felszínes kapcsolat - én a hangsúlyt a kliens és a terapeuta közötti kapcsolat különleges mélységének megteremtésére teszem - a kapcsolat mélysége, amely lehetővé teszi a kliens számára, hogy teljes biztonságban érezze magát, annyira, hogy különösen mélyre mehessen az élményeiben. (Mearns, 2005)

Mearns és Cooper (2005) úgy határozta meg a kapcsolati mélységet, mint két ember közötti mély kapcsolat és elkötelezettség állapota, amelyben mindegyik személy teljesen valóságos a másik számára, és magas szinten képes a másik élményeinek megértésére és értékelésére.

A terapeuta csak akkor képes felajánlani a kapcsolatnak ilyen mélységét, ha integrált, teljesen jelen van, és szabadon válaszol a kliens teljes személyére (Mearns, 2000). A mély kapcsolat nyitottságot igényel nemcsak a kliens minden része és aspektusa felé, hanem a terapeuta saját összes aspektusa felé is.

Nehéz és fájdalmas lehet önmagunk minden élményére nyitottnak lenni. Jelentheti félelem és védekezés, sebezhetőség, konfliktus, egyet nem értés és zavar átélését, amikor avval találkozunk, amit nem tudunk magunkban elfogadni, vagy amikor átéljük a másik félelmét a találkozástól. A terápiás kapcsolatban a terapeuta a kliensnek evvel a konfliktusával gyakran nehéz folyamatok (difficult processes) formájában találkozik (Warner, 2000, 2005). Ezek, a törékeny és disszociált folyamatok, visszahúzódás vagy agresszió, úgy tekinthetők, mint a kliens által átélt konfliktus, feszültség és sebezhetőség kifejeződései, de jelentőségük van és hatással vannak a kapcsolatra is. Nem csak a kliens belső folyamatáról hoznak üzenetet, hanem arról is, amit a kliens a terápiás kapcsolatban átél. Küzdelmet jelenthet a terapeutának, hogy a klienssel pillanatnyi valóságában találkozzon, félelemben, feszülten, elszigeteltségben, félve a kapcsolattól, és a terapeuta is átélheti a félelmet, védekezést, elszakíthatóságot és sebezhetőséget (Lambers, 2003). Ezekben a pillanatokban átéli, és a klienssel megosztja azt a közös élményt, hogy mindketten emberek, szükségük van kapcsolatra és félnek a találkozástól. "Még azt az embert is, aki látszólag betegesen elutasítja a kapcsolatot, tulajdonképpen a kapcsolat irányítja - olyannyira, hogy kénytelen védekezni ellene" (Mearns&Cooper, 2005).

Fejlődési feladatok

A személyközpontú terapeutának az a feladata, hogy minden kliens számára képes legyen ilyen nyitott és mély kapcsolatot felajánlani (Mearns&Cooper, 2005). A kezdeti képzés csak felkészítheti a terapeutát erre a kihívásra, azután a minden klienssel való mély találkozás képességének fejlesztése része a terapeuta folyamatos fejlődési feladatainak. Ebben a fejlődésben a szupervízió fontos szerepet játszhat mind a kiképzés alatt, mind később, nemcsak azáltal, hogy ott meg lehet beszélni szakmai és gyakorlati kérdéseket, hanem azáltal is, hogy teret biztosít, ahol a terapeuta fejlődése nyomon követhető, és ahol a terapeuta humánját elismerik (Mearns&Cooper, 2005).

A terápia mint "személyes találkozás" koncepciója (Schmid, 2001) a terapeuta humánjára úgy tekint, mint a kapcsolat megbízható forrására. Ha a terapeuta tudatában van saját humánjának, és a benne zajló élményeknek és folyamatoknak, ez segítheti a klienssel való kapcsolatát, és hidat képezhet a kliens élményeihez. A szupervízió kivételes lehetőséget biztosít ezeknek az "egzisztenciális próbaköveknek" a megvizsgálására, amelyeket Mearns és Cooper a következőképpen ír le:

események és élmények, amelyekből jelentős erőt merítünk, és amelyek megerősítenek a kapcsolatainkban, de ugyanakkor nyitottabbá tesznek többféle kapcsolatra és otthonosabbá azokban... A terapeuta erőt merít annak érzéséből, ami a saját léte számára alapvető volt, miközben mély kapcsolatba lép a klienssel (Mearns&Cooper, 2005).

Ezek a "próbakövek" erős kapcsolati pontokat jelenthetnek a kliens élményével, noha paradox módon a terapeutákat gyakran arra biztatják, hogy tartsák távol saját élményeiket abban az esetben, ha azok a klienssel való azonosulás, vagy túlzott bevonódás forrásai lehetnek. A kapcsolat mélységéhez vezető út gyakran a saját esendőségünkön, félelmünkön, küzdelmünkön, saját létezésünk átélésén át vezet. A mély felismerések és kapcsolat élménye nem csak a terápiához köthető, érdemes a szupervízióban is foglalkozni a jelentőségükkel, mint az emberi és terápiás kapcsolat gazdag forrásával. A szupervízió lehetőséget biztosít annak felismerésére, hogy a terapeuta személyisége, élettapasztalata és fejlődési folyamata hogyan segíti a terápiás folyamatot és kapcsolatot (Page&Wosker, 2002; Mearns&Cooper, 2005; Villas-Bowen, 1986).

A kapcsolat mélysége és a szupervízió

A kapcsolati mélység meghatározását alkalmazva (Mearns&Cooper, 2005) a kapcsolati mélység a szupervízióban úgy fogalmazható meg, mint

magas szintű kapcsolat és elkötelezettség, amelynek során mindkét személy részt vesz az adott pillanatban közösen átéltekről szóló párbeszédben - mind arról, hogy a szupervízió résztvevője mit él át a klienssel való kapcsolatában, mind a szupervízor és a résztvevő kapcsolatáról.

A szupervízor részéről magas fokú jelenlétet és hitelességet kíván a résztvevő segítése, hogy képessé váljon mély kapcsolatra, nyitott legyen saját létének teljes átélésére, és hitelesen tudjon jelen lenni (Schmid, 2001) a klienssel való kapcsolatban. A terápiához hasonlóan, a mély kapcsolat közös átélése által tudja a résztvevő megtapasztalni a biztonságot, amely lehetővé teszi számára, hogy különösen mélyre menjen az élményeiben (Mearns, 2005).

A kapcsolati terápiát a kapcsolati szupervízió segíti legjobban. Az ilyen szupervíziós kapcsolat valódi szabadságot kínál a résztvevőnek, hogy minden szinten - érzelmileg, kognitív szinten és spirituálisan - kapcsolatba lépjen a klienssel kapcsolatos élményeivel, és lehetővé teszi, hogy saját fejlődési feladatait maga határozza meg, és maga hajtsa végre. Ez a nyitottság elősegíthető, ha a szupervízor kész arra, hogy aktív partner legyen a párbeszédben anélkül, hogy előzetes elképzelése lenne arról, hogy a résztvevőnek hogy kellene folytatnia a terápiát, és anélkül hogy irányítani akarná a résztvevő fejlődését. Villas-Bowen tömör megfogalmazása szerint "a szupervízor funkciója az, hogy olyan légkört teremtsen, amely képessé teszi a résztvevőt saját terápiás stílusának megtalálására" (Villas-Bowen, 1986).

A szupervízió, azon kívül, hogy teret biztosít a terápiás gyakorlat, és az ezzel kapcsolatban felmerülő dolgok megbeszélésére, egyedülálló lehetőséget nyújt arra is, hogy a szupervízor és a résztvevő kapcsolatának itt és most élményére is reflektálhassanak, és annak feldolgozásából tanuljanak. Ahelyett, hogy egy titokzatos párhuzamos folyamatot elemeznénk, amely óhatatlanul a jelen nem lévő kliens élményeiről és indítékairól való spekulációhoz vezet, a szupervíziós kapcsolat aktuálisan átélt élménye lehetőséget nyújt a kimondatlan kapcsolat (Mearns, 1991), a hatalom és különbözőség, mint az emberi kapcsolatok igazi nehézségeinek vizsgálatára. Egy ilyen kapcsolati szupervízióban a szupervízor partner, és nem nevelő; tanú és nem ellenőr; felfedező társ, és nem a bölcsesség forrása.

Befejezés

Ha minden terápiás kapcsolat egyszeri, két ember közti egyedi találkozás eredménye, akkor a szupervízornak nem lehet tudása arról, hogy hogyan kellene azt a kapcsolatot továbbvinni. A szupervízió célja tehát nem a gyakorlat ellenőrzése, nem is a terapeuta bizonyos irányba való vezetése; a szupervízió célja csak az, hogy támogassa a terapeutát abban az erőfeszítésében és elkötelezettségében, hogy teljesen jelen legyen a terápiás kapcsolatban - annyira emberien, amennyire csak lehet, a kliens és a kapcsolat szolgálatában (Keys, 2003).

Egy olyan szupervíziós kapcsolatban, amelyet a szupervízor és a résztvevő közötti nagyfokú nyitottság és jelenlét jellemez, a résztvevő átélheti a klienssel való kapcsolatában átéltek minden dimenzióját. Egy ilyen szupervíziós kapcsolatban a humanitás, amely a terápiás találkozás lényege, csorbítatlanul elismerhető és ünneplhető.

Megjelent 2006-ban, a Person-Centered and Experiential Psychotherapies 5. évf. 4. számában.