

Zsótér Gina

Önreflexió, a belső szupervizorunk?

Amikor szupervizorként elkezdem írni az első sorokat a reflektivitásról, arra gondolok, hogy a reflexió a legfőbb szakmai eszközüm. Coachként szintén nagy figyelmet szentelek az önreflexiónak, amely során kérdéseket teszek fel saját magamnak.

Miért fontos ez?

Azért, mert ha nem kérdőjelezzük meg folyamatosan saját működésünket, hipotéziseinket, kevés esélyünk van jó irányban maradni, fejlődni és valóban segíteni a klienseinknek!

Az *önreflexió* definíciója a szupervizori fogalomtárból: Rálátás saját magunkra, személyes és szakmai működésünkre és az ebből önmagunkra vonatkoztatható tudás.

Coachként, trénerként és általában a segítő szakmákban gyakran használjuk a reflexió/önreflexió fogalmát. Mi is a reflexió részleteiben?

Másképpen visszatükrözni a történéseket, a szereplők viszonyulását, és átgondolni minden variációt.

Az önreflexió út több lépésből áll: először is a tények szintjén dolgozunk, utána az érzések/érzetek szintjén, és csak ez után következhet maga a reflexió megfogalmazásának fázisa.

Eddigi szupervíziós munkámban azt tapasztaltam, hogy a kérdésfeltevés – mint elsődleges intervenció –, a legjobban működő eszköz a reflexió megszületéséhez. A milliányi eszköz és modell nagyon hasznosak, ha megfelelően használjuk őket. Egy reflektív példával élve, egy vízszelőlőnek lehet a legmenőbb szerszámosládája – ha nincs érzéke a munkájához és nincs meg a tudása ahhoz, hogy mikor melyik nagyszerű eszközt alkalmazza (nem öncélúan, hanem az ügyfél, a helyzet és a cél érdekében), akkor a fürdőszobai csap rendbetétele nem lesz előrébb. Lehet, hogy egy nagyon jól felszerelt vízvezeték-szerelő felvonulása a munka helyszínére meggyőző, de ha nem érzi meg a fürdőszobában lévő probléma látható jeleiből a háttérben meghúzódó okokat, akkor azt sem fogja tudni, hogy melyik „trendi” szerzőjét kellene elővenni. Adódhat olyan helyzet is amikor a coachnak semmilyen szerszáma (eszközre) nincsen szüksége, csupán az empátiájá-

ra, hogy jókor jó kérdéseket tegyen fel, és a reflektív jelenlétre, amiből az ügyfelünk „tanulja” önmagát.

Az önreflexió megtanulása és folyamatos alkalmazása a coach, tréneri, segítői és humán szakmákban éppen olyan fontos elem, mint maga az elméleti tudás, és a gyakorlat megszerzése.

Az a célom, hogy a kliensem az SV (szupervízió) folyamatokban az önreflexió által minél közelebb kerüljön a saját maga „meztelen” oki működéséhez. Meztelen alatt azt értem, hogy önmaga előtt ne kozmetikázza saját állapotát, attitűdjét. Ezzel egy időben a külvilág irányába is transzparens működésre lehet ösztönözni.

Ebben a fázisban tulajdonképpen a tanulás kezdetét az jelenti amikor a kliens elindul az új helyzet felé és több nézőpontból szemléli saját dilemmáját. A szupervíziós folyamat egyenlő az öntanulási, önfejlesztési, önreflexiós folyamattal. Több kutatás is rámutat, hogy az SV a burn out és ennek prevenciójának, illetve az érzelmi intelligencia fejlesztésének egyik leghatékonyabb módja.

Felmerül a kérdés, hogy vajon miért vannak olyan emberek, akik tudnak, és miért vannak olyanok, aki nem tudnak tanulni a saját tapasztalataikból? Az önreflexió megtanulásának egy SV folyamatban rendkívül fontos szerepe van.

Colb modellje behoz a szupervízióba egy cirkuláris folyamatot, a tapasztalási tanulást. Ebben a felfedező rész – látok, hallok, élményhez jutok – után az analitikus részek jönnek, ahol az elvont részek dominálnak: koncepció, összefüggés keresés, elvek kikristályosítása. Ezt követi a döntés, a dolgok megváltoztatásának igénye, de a legjobb döntés sem ér semmit, ha nem valósítjuk meg, ezért a korábban említettek a „megcselekedni” fázisban kapnak értelmet. Ebben a fázisban meg is jelenítjük a fizikai világunkban az előző fázisok lélektani munkáját.

Ha valamelyik fázisban elakadunk, akkor nincs fejlődés,

nem tudjuk azt a valamit integrálni az életünkbe, és csak egy gondolat marad, de persze sokszor ez is egy óriási eredmény. A folyamat során minden egyes sikernél egy bizonyos fokú hit is szükséges. Miért? Mert a hit meglétéén keresztül a valóság kitágul és így meg tudjuk látni azt, ami különben láthatatlan maradna.

Az SV folyamat egy megszakítás nélkül kavargó, áramló, dinamikus mozgás, aminek a közepén egy örvény van. Az ember, aki közepén áll a kérdéseivel váltja ki ezt az áramlást.

Célom szupervizorként, hogy el tudja azt érni, hogy intervenciók által legyünk egy időben kritikusai és beszélgetőpartnerei saját magunknak. Amikor a szu-

„...a legjobb döntés sem ér semmit, ha nem valósítjuk meg.”

pervíziós folyamatban tanuljuk az önreflexiót, valójában megtanuljuk megfigyelni azt a belső párbeszédet, ami bennünk zajlik. Helyezzük magunkat passzív és aktív pozícióba egyaránt és egy időben legyünk megfigyelők és résztvevők is, így létrejöhét a belátás, felismerés, amire szükségünk van az öntanulásunk folyamatában.

A reflexióból magam is kaptam a közelmúltban nagy tanításokat. Az egyik tapasztalásom a telefonos lelki segély szolgálatok országos konferenciáján történt. Felkérést kaptam, hogy beszéljek a rezilienciáról egy olyan hallgatóságnak, akik önkéntes munkát végeznek (nehéz és nagy lelki megterhelést jelentő feladatot/szolgálatot) és adjak ízelítőt arról, hogy miként jelent védelmet a kiégés ellen a reziliens élet. Csodálatos élményben volt részem, mikor a 250 résztvevőből 54-en – köztük vak emberek is – feliratkoztak a reziliencia workshopra (10 workshop közül választhattak). Ez maximálisan visszaigazolta a konferencia szervezőinek a feltevését, hogy a segítőknak nagy szüksége van a reziliencia fejlesztésre.

A workshopon teljes megdöbbenés volt tapasztalható

annál a részénél, amikor az önbizalom kérdésköréhez jutottunk, ugyanis a reziliencia állapotfelmérés során a négy vak résztvevőnél jött ki a legmagasabb pontszámú önbizalom faktor. Ez elindított egy nagy önreflexió hullámot a többi résztvevőnél is a követő SV ülésen. Valóban hol is tartok ebben a témában: én és az önsajnálatom? Önsajnálatom van, látásom is van, de önbizalmam nincs?

Hol van az én önbizalom energiám – amikor látom az egész világot? Vagy tulajdonképpen csak nézem a világot, de nem élem át?

Valójában tényleg a szívemmel kellene látnom, ha nem lenne látásom, talán megtalálnám valahol az elbújt önbizalmamat is?

Hogyan vagyok én a rendes látással, ha nem tudom megtalálni a saját bizalmamat a világban és önmagamban?

A szupervíziós folyamatban megtanuljuk azt, hogy hogyan tanuljuk magunkból. Ezt úgy értem, hogy a negatív eseteinkből és kudarcainkból tanulhatunk és meg is láthatjuk ezek értelmét. Megtanulhatjuk és megérthetjük azt, hogy ezek az események mire hivatottak és átfordíthatjuk a saját magunkon belüli értelmezéseket, attitűdöket és meggyőződéseket.

A közelmúltban egy budapesti konferencián volt szerencsém meghallgatni John C. Maxwell előadását, ahol az is elhangzott, hogy valójában nincs is kudarc. Van siker és van tanulás, de kudarcról csak akkor beszélhetünk, ha nem tanulunk a tetteinkből.

Az önreflexiónk – a belső szupervízorkunk – segítségével vizsgáljuk magunkat és ügyfelünket is ugyanabban az időben. Ezzel összhangban, miközben mást coacholunk a saját hibáinkat is felfedezhetjük a kliensünkben. Ilyenkor nagyon fontos, hogy külön tudjuk kezelni a saját sztorinkat a kliensünk történetétől. Természetesen erre csak akkor vagyunk képesek, ha az adott történésen mi magunk már túl vagyunk, tehát újra az önreflexióhoz jutunk. Ha önreflektívek, akkor vagyunk el tudunk jutni a megértéshez, és ezáltal megnyílik az út a továbblépéshez is. Ekkor már csak volt sztoriról, tapasztalatról beszélünk, amikor az ügyfelünk behozza egy a miénkhez

hasonló történetet. Onnan tudjuk, hogy túl vagyunk egy sztorin, ha érzelmiileg már nem érint meg bennünket az ügyfelünk története. Ha hatással van ránk, akkor érdemes megfontolni a szupervízióba való jelentkezést.

Dolgozni az itt és most,
a kint és bent,
a tudatosság és érzelmek
mentén az SV folyamatban

Mindezek eszembe jutatták Platón barlang elméletét: Platón szerint a látható világunk és történéseink pusztán árnyékai az ideák örök világának. Erre gondolok, amikor a kint és bent érzéséhez szeretném hozzásegíteni a klienst. Az alábbi kép megfelelően szemlélteti azt, amit szeretnék kifejezni, mégpedig azt, hogy sokszor a többféle, különböző perspektívából való megfigyelés, önmegfigyelés rádobhenthet a Platon által megfogalmazottakra. Vajon, amit eddig láttunk magunkból, vagy a világból nem csupán árnyéka-e annak, ami valójában van? Megkérdőjelezhetjük-e saját magunk működését, meglátásainkat, viszonyulásunkat a megszokott nézőpontjainkhoz, kliséinkhez? Igen. Ilyenkor folyamatosan más és más aspektusból vizsgáljuk meg önmagunk szakmai személyiségét.

A szupervízió éppen erre hivatott: a szakmai személyiségünk fejlesztésére elsősorban az önreflexió által. Így jogosnak tűnik a kérdés, vajon a reflektivitás által – ami hipotézisekkel dolgozik – szintén közel juthatunk egy olyan szinkronisztikus látásmódhoz, amit a mellékelt kép mutat be?

