



Nyerges Katalin

Gondolatok a szupervíziókról

Sokféle szupervízió van. Annyiféle, ahány szupervideált és ahány szupervizor. Létezik szupervízió az analízisen belül és az analízisen kívül. Van előre tervezett módon és van spontán, a szükség diktálta kényszerből. Van a képzés részeként és van önként vállalva, a képzési folyamaton kívül, előtte vagy utána, esetleg azzal egyidőben. Számptalan variációja létezik a szupervíziós helyzetnek, és mindezzel azt akarom jelezni, hogy nehéz a szupervízióról általánosságban beszélni, mert mindegyik egyedi, két ember közti kapcsolaton alapul, ahogyan a pszichoterápiák is. Ami különlegessé teszi, az a harmadik személy, a páciens jelenléte és jelen nem léte. A szupervideált számára jelen van, hiszen ő ismeri, a szupervizor számára nincs jelen, mert ő nem ismeri. A páciens tehát, mint harmadik szereplő, a fókusza a beszélgetésnek, ami róla szól, anélkül, hogy ő tudná, akarná ezt. Ez önmagában is furcsa helyzetet teremt, mintha valamiféle szabályszegést követnénk el – a szupervideált azzal, hogy beszél valakinek a pácienséről, a titoktartási fogadalma ellenére, a szupervizor pedig azzal, hogy belenéz egy másik, számára ismeretlen ember intimszférájába, legbensőbb titkaiba.

Természetesen szabályok veszik körül ezt a helyzetet is – éppen azért, mert kényes, érzékeny határok között mozgunk. De hiba lenne letagadni azokat a néha kényelmetlen érzéseket, amelyek mindkét „főszereplőben” keletkezhetnek. A harmadik szereplőről, a páciensről nem tudjuk, hogy miként viszonyul ehhez, csak időnként megállapítjuk, hogy „úgy látszik, a páciens hallgatózott”. Ez olyankor fordul elő, amikor a terápiában váratlan fordulat következik be, olyan felismerés, esetleg belátás keletkezik a páciensben, aminek a közvetlen előzménye a szupervízióban elhangzottakra vezethető vissza, és a terapeutában lezajlott belátásra utal. Nyilván tudattalan folyamatokról van szó, és már itt is vagyunk a szupervízió paradox helyzeténél: egyszerre dolgozunk a tudattalannal (a szupervideáltéval és a páciensével), ugyanakkor oktatási, ismeretátadási szándékkal tesszük ezt. A szupervizor célja nem az, hogy önnön képére formálja a szupervideáltat, hanem az, hogy megismertesse vele a saját képességeit, készségeit, esetleg akadályait, „vakfoltjait”. Ehhez fel kell mérnie a szupervideált önismereti szintjét, önreflexiós kapacitását. Mindezek fejlesztése a személyes analízis feladata – a szupervíziónak előfeltétele ezeknek a képességeknek a megléte. De mi a teendő, ha hiányosak,

gyengék ezen készségek egyike-másika? Meddig mehet el a szupervizor a szupervideált önismereti hézagainak korrekciójában?

De a kérdés fordított irányból is feltehető: előfordul, hogy zajlik a pszichoterapeuta analízise, aki eközben a saját terápiás esetével másvalakihez jár szupervízióba, de elakad. Az analízis felszínre hozza az elakadás okát. A szupervízió nem jut el addig a rétegig, ahol a terapeutában a tudattalan konfliktus feltárható, ez csak az analízisben válik lehetővé. Mi a teendő ilyenkor? Utaljunk vissza a terapeutát „hivatalos” szupervizorához, mivel ez az ő kompetenciája? Vagy folytassuk az analízisben a feltárást? Az analitikus úgy tekinti a hozzá járó terapeutának a páciensével kapcsolatos érzéseit, mint amelyek a terápiás anyag részei, és így kell dolgoznia velük.

Szükséges különválasztani az analízisen belül zajló szupervíziót a külső szupervizorral folytatottól. De éppen az igyekezet a szálak különválasztására hozhat olyan eredményt, ami akár a terapeuta önismeretének, akár a páciens állapotának javulásához vezet.

A szupervízió legfontosabb hatótényezője a hangolódás – ugyanúgy, ahogy a pszichoterápiában is. A szupervizor akkor látja el jól a feladatát, akkor tud segíteni a pácienssel való munkában, ha rá tud hangolódni a szupervideált személyiségére, állapotára. Nem a technikai ismeretek átadása a legfontosabb célja a szupervízióknak, hanem az, hogy a terapeuta saját magában fel tudja ismerni és használni tudja az érintettségeit, érzékeny legyen az áttétel és a viszontáttétel felismerésére, és ne az elhárítás, hanem a megélés irányába induljon el. Az értelmező munka csak ezután következhet. A pszichoanalízisben a tudás átadásának legfontosabb közege és vivőereje a kapcsolat, az élmény.

A kategóriákban való gondolkodás megbénítja a kreativitást – ha a szupervideált fejében egymást kergetik a gondolatok arról, hogy melyik elméleti fogalomnak feleltethető meg a jelenség, amivel találkozik, hogy melyik dobozba lehetne berakni és megcímkézni, akkor elveszíti azt a belső szabadságot, ami szükséges ahhoz, hogy a páciensére, mint egy másik emberre hangolódjon. Ha a szupervízió hasonló érzéseket kelt, mint egy vizsgahelyzet, akkor veszélybe kerül az eredeti cél, azaz önmagán keresztül a páciens megismerése. Azok az érzések, amelyeket a páciens kelt benne, csak részben tartoznak a pácienshez – legalább annyira a terapeuta saját személyiségének, múltjának részei is. A szupervizornak az a dolga, hogy észrevegye ezeket a rezonanciákat, segítsen szétválasztani az áttételi és viszontáttételi érzéseket.

A szupervízióknak van önismereti aspektusa is – és itt merül fel a kérdés, hogy a budapesti vagy a berlini modell a követendő-e. Nem foglalok állást ebben a vitában, hanem az interszjektív nézőpontot hangsúlyozom, amit mindkét módszer esetén fontos figyelembe venni. Ha a szupervizor megengedi magának a szabadon lebegő figyelmet, az lehetővé teszi, hogy asszociatív módon tudjon kapcsolódni a szupervideálthoz. A szupervíziós triád már említett bonyolult áttételi vonatkozásait felismerni és kézben tartani a szupervizor dolga, de éppen így, ezen a folyamaton keresztül válik saját élménnyé és átadhatóvá a szupervideált számára ez a tudás.

Az a kérdés, hogy a szupervízió célja a szakmai-technikai ismeretek átadása vagy az önismeret fejlesztése vagy a kettő ötvözete, csak úgy válaszolható meg, ha szabad teret engedünk a kreativitásnak, a szupervízor személyes jelenlétének.

A szupervíziós helyzet érzékeny pontja az autoritás elfogadása, a hierarchiába való betagozódás veszélye. Mivel minden esetben egy szervezeten belül zajlik a szupervízió, akár a budapesti modellt, akár a berlini modellt követve, nem lehet figyelmen kívül hagyni a tekintély hatását, jelentőségét. A tudás átadása mindig is a mester-tanítvány dimenzióban zajlott, de nem mindegy, hogy ez a viszony mennyire rugalmasan alakul, hogy a két szereplő hogyan kezeli a különböző nézőpontok esetleges ütközését. A hatalommal való visszaélés veszélye itt is fenyeget. Csak ha a szupervízor partnernek tekinti a szupervideáltat, akinek elismeri a kompetenciáját, akkor csökkenhet a szupervízió belüli idealizálás, és a tanulási folyamat segíthet a reális önértékelés elérésében is.

A szupervíziós kapcsolat másik nehézsége az értékelés kényszere, amennyiben a szupervízió a hivatalos képzés részeként zajlik. Ez akadályozza a szupervízort annak az ítékezésmentes attitűdnek a megtartásában, ami szükséges ahhoz, hogy a szupervideált felszabadultan és őszintén tudjon megnyilvánulni. Sokféle értékelési szempontrendszer jött már létre, amelyek igyekeznek mérhetővé tenni a szakmai alkalmasságot. Nekem az alternatív iskolák értékelési módszere szimpatikus, az ún. „szöveges értékelés”, ami persze csak akkor tölti be a feladatát, ha valóban személyre szabott, és nem panelekből áll össze.

A szupervíziós helyzet néha emlékeztet arra, amikor egy szülőkonzultáció zajlik úgy, hogy a terapeuta a gyereket csak a szülő elbeszéléséből ismeri, és úgy kell megismernie a kapcsolatukat, hogy csak az egyik résztvevőt látja, a másikat pedig az ő szemüvegén keresztül. Az analógia nem pontos, hiszen a szülő-gyerek kapcsolatból hiányzik a terápiás szándék. Annyiban viszont fennáll a hasonlóság, hogy a gyerek függő helyzetben van a szülőtől, ahogyan a páciens is a terapeutától. A szupervízor/konzultáns feladata az is, hogy a visszaélés lehetőségét, amit ez a függő helyzet teremt, felismerje, rávilágítson. Még egy hasonlóság van a gyerekerápiában kialakuló triád (gyerek-szülő-terapeuta) és a szupervíziós triád (páciens-terapeuta-szupervízor) között: ahogyan a gyerekerápiában, úgy a szupervízióban is feltámadhat az a tudattalan késztetés, hogy jobb szülője/terapeutája legyünk a gyereknek/páciensnek, mint a valódi. Ez a rivalizációs attitűd a szupervízor viszontáttételében szintén feldolgozást igényel.

Minden beilleszkedés egy társadalmi csoportba (akár egy szakmai egyesületbe) tartalmaz valamit a beavatási szertartás légköréből. Ritualizált szokások, próbatételek, az utalásoknak, mint a csoport közös nyelvének megtanulása, megértése – sok nehézséggel, gyakran frusztrációval járó folyamat. Mindennek a legfontosabb jutalma a befogadottság, elfogadottság, a valahova tartozás élménye. Ez hitelesíti, igazolja az erőfeszítéseket. Ám a befogadással nem szűnik meg az igény a fejlődésre, senkiről nem állítható, hogy többé már nincs és nem is lesz szüksége szupervízióra.

Szupervizorként meg kellene szabadulnunk attól az elképzeléstől, hogy a bölcsek köve nálunk van. Ez az elvárás talán akkor keletkezik, amikor kiképző analitikussá válva azt gondoljuk és gondolják rólunk mások, hogy kaptunk egy felhatalmazást

arról, hogy mostantól mindent tudunk és tudnunk kell, és a továbbiakban ezt a tudást kell átadnunk a hozzánk forduló, képzésben lévő kollegáknak. Azt gondolom, hogy a bölcsék követéig mindig a szupervideállal együtt kell megkeresnünk, és az mindkettőnk zsebében ott lehet.

Felhasznált irodalom

- Dupont, J.** (2017). *Az idő fonalán... Analitikus útinapló*. Ford. Weiszbürg Anna. Budapest: Oriold és Társai Kiadó.
- Hódi Á.** (2011). Interszubjektivitás a pszichoanalitikus/pszichoterápiás szupervízióban. *Lélekelemzés*, 6(1): 67-84.
- Soreanu, R.** (2019). Szupervízió korunk számára: viszontlátás és a budapesti iskola gazdag öröksége. Ford. Ita Mariann. *Imágó Budapest*, 2025, 14(1): 7-26.
- Szőnyi, G.** (2014). The Vicissitudes of the Budapest Model of Supervision: Can We Learn From It Today? *Psychoanalytic Inquiry*, 34(6): 606-618.