

*Becsky Borbála*<sup>1</sup>:

## **A reziliens működés kompetenciáinak fejlesztési lehetőségei a hivatásgondozó – szupervíziós – munkában segítőknél, különösen a lelkipásztori hivatásban**

*Abstract. Opportunities for the Development of the Competences of Resilient Operation in the Professional Care – Supervision Work – of Helpers, Especially in the Pastoral Vocation.*

Within the framework of this study, I present the specific resilience-enhancing role and characteristics of helpers, of a professional life path, professional caregivers, and supervising work with special focus on pastoral work, and helper vocation.

I examine how the pastoral vocation picture finds its place in the family of helping vocations, how it can be defined in the search for identification, how therapy, education, how professional care appear in almost every aspect of pastoral work, and how vocation care and super success can be adapted in pastoral work. In each chapter, my reflection covers the most important resilience issues, identity issues, the person-centered approach and related concepts. I examine the relationships and methodology of resilience and supervision within the framework of helping occupations in the process of becoming a child, and I discuss how learning appears in the course of professional care along the lines of the ministry.

The development of resilient competences in professional care has become important since the regime change, especially in the pastoral profession and in the intertwining of cooperation with assisting professions. Regarding the dialogue,

---

<sup>1</sup> Szupervízor, klinikai pszichológus, mentálhigiénés szakember, pszichoterapeuta, a Familia Centrum Egyesület alapítója és elnöke, doktorandusz, BBTE Református Tanárképző és Zene-művészeti Kar; e-mail: borbala.becsky@yahoo.com.

purity and authentic presence of helper vocations and roles, the transparency and pastoral psychological approach of contexts and systems is an increasingly topical direction and issue.

Main question: Is there sufficient insight and awareness to examine the respective helping vocations, the pastor's professional life path, his tired or burnt-out personality in the ministry, and his important fighting ability in the midst of crises? Are we looking for preventive ways? Is today's pastor motivated enough to pay attention to his psychical, spiritual, physical, and social health? If so, how can these be achieved?

As a researcher, as an active psychotherapist working with couples and families, as a professional/supervisor, pastor wife, active Christian pastoral and mental health professional, and a pastoral psychologist, I think in several dimensions and systemic perspectives.

As a helper, professional care-giver/supervisor, the issue of identity is important. I see spirituality as a kind of "driver" in the process, and I think it is decisive – it can be inspiring, but it can also be disincentive. Calibration is the task of the authentic helper of the time. That is, continuous reflection and self-reflection in a spiritual dimension. The goal is to mature, to fight/cope resiliently.

The freedom to jump, the intuitive way, the path of development and learning are puzzle pieces of the spiritual dimension, a space for coping and fulfilment. Knowing God, I know myself, and knowing myself (in humility) brings me closer to God.

*Keywords:* identity, professional identity, professional image of helpers and pastors, motivation, authenticity, empathy, IQ/EQ/SQ (intellect/emotion/spirituality – intelligence), focus, resilience, learning, stress, coping, professional care/supervision

## **I. Bevezető gondolatok**

E tanulmány keretein belül a segítővé válás, a szakmai életút, hivatás-gondozói, szupervizori munka sajátos rezilienciafejlesztő szerepét, jellemzőit mutatom be dióhéjban, különös kitérével a segítői, a lelkipásztori-segítői hivatás tekintetében.

A fő kérdéskör az, hogy adaptálható-e a lelkipásztori munkában a hivatásgondozás, szupervízió mint reziliens kompetenciák fejlesztésének tere.

Az egyes fejezetekben vizsgálódásom kiterjed a fontosabb rezilienciát érintő témakörökre, az identitáskérdésektől, a személyközpontú megközelítésen át, a segítői mivoltig, ill. a hozzá kapcsolódó fogalmakra, kitérve a lelkészi hivatás segítői vetületeire. Kitérek arra is, hogy a tanulás miként szinonimája a fejlődésnek, és milyen módon jelenik meg a hivatásgondozás során. Mint segítőnek, hivatásgondozónak/szupervizornak, fontos az identitáskérdés, a spiritualitást egyfajta „hatótényezőként” tekinthetjük. Inspiráló, de elgáncsoló is lehet. Kalibrálása a mindenkori hiteles segítő feladata. Azaz folyamatos reflexió és önreflexió spirituális dimenzióban. Cél az éretté válás, a reziliens megküzdés.

Kulcsszavak: identitás, szakmai identitás, segítői és lelkészi hivatáskép, motiváció, hitelesség, empátia, IQ–EQ–SQ (értelem/érzelem/spiritualitás – intelligencia), fókusz, reziliencia, tanulás, stressz, megküzdés, hivatásgondozás, szupervízió

## 2. Identitáskérdések napjainkban röviden

A változásban megtaláljuk a stabilitást, a stabilitásban pedig a változást. Hitelesen és harmonikusan élni és fejlődni igazán énünk kreatív, megújulni képes energiáival, személyiségünk összhangjával lehet. Ez egy fejlődési folyamat, amelynek különféle – hol könnyebb, hol nehezebb – állomásai vannak. De az igazi cél maga az út, a folyamat. A reflektív igény és karbantartási attitűd e fejlődési folyamatban segítő elemként határozható meg.

Egy mámorzerű állapot jellemezte a természettudományok gondolkodását az ember „Ki vagyok?” kérdése körül. Az ember „Ki vagyok?” kérdésére a konszenzusos, a párbeszédre és egymást kiegészítő véleményalkotáson alapuló válaszadás a helyénvaló, bár előzőekben a kutatási eredményeket szinte abszolútnak tekintették, ami a létmeghatározást és a gyakorlat megértését illeti. És a *homo religiosus* alapkérdése: „Ki vagyok?”, „Mi a célom?”

A mai kutatás pragmatikusabbak és elővigyázatosabbak. A társadalom és természettudományok (főleg a pszichológia, a szociológia, antropológia, pszichoterápiás irányzatok stb.) központi kérdésként kezelik, hogy „emberképeik” nem teljesen a valóságot, hanem annak kialakított (tudományos konstruktumok, modellek, elméletek) képét jelentik.

Mi a pszichológia emberre vonatkozó alapkérdése ma? A válasz ma sűrítve kérdések sora: milyen, mi jellemzi, hogyan működik, milyen a története, mire képes, hogyan kapcsolódik, kötődési mintázata milyen: Egész sor továbbvezető kérdést lehetne megfogalmazni, melyek tulajdonképpen a sokféle tudományos irányzat fele vinnének (vonások, jellegek, diszpozíciók, attitűdök stb.).

A teológia számára ez a kérdéskör érthető, és elég fontos, így tulajdonképpen akár természetes, hogy az ő legfontosabb, és legjelentősebb feladata és felelőssége összefogóan megadni a választ a „Ki vagyok?” kérdésre, és nem elegendők a mai elméletekre, csak a tudásra alapozó válaszok. Szükséges még a gyakorlati megalapozás, a „saját élményű” konfirmálás.

Az integráció, az ökumenizmusban való elhivatottság<sup>2</sup> lehet az iránya és útja a válaszkeresésnek a tudományos párbeszédben. Kikerülhetetlen maga az „ember”, amikor bölcsen hivatást választ, amikor feladata van, amikor missziója, elhivatása van. És talán leginkább a segítők és – merem kijelenteni –, a lelkipásztorok számára fontos kérdés: mennyire „eszköz” a saját személye a hivatásgyakorlásban, a tudást, hittételeket és hitvallásokat fontosnak tartva?

Virginia Satir<sup>3</sup> gondolatait kiegészítve és benne formálódva: a spirituális dimenzióban van esély változni, „ön-magammá” válni<sup>4</sup> őszintén és hitelesen és reziliens működésben megerősödni (a spiritualitás mellékterméke a gyógyulás, a reziliens megerősítés – megküzdni, boldogulni)<sup>5</sup> – tudni a szakmát, de merni elrugaszkodni a merev tézisektől, merev „kottától”; kialakítva a saját szakmai hitvallást, koncepciót: segítőként, szupervizorként is.<sup>6</sup> És ugyanezt gondolom szükségesnek minden hivatásában hitelesen

---

<sup>2</sup> HÉZSER, G. (1990): *A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve*. Budapest, Református Zsinati Iroda Sajtóosztálya. 62.

<sup>3</sup> SATIR, V. (1999): *A család együttélésének művészete*. Budapest, Coincidencia. 306.

<sup>4</sup> Vö. ROGERS, C. R. (2000): *Valakivé válni, A személyiség születése*. Budapest, Coincidencia.

<sup>5</sup> Vö. HÉZSER, G. (2007): A spiritualitásról – nemcsak protestáns segítőknek, In: *Studia Universitas Babeş-Bolyai, Theologia Reformata Transylvanica*. LIII. 1–2.

<sup>6</sup> SCHEUERMANN Péter (1996): Titkos tanterv a szupervízióban, In: Lippenmeier Norbert – Wiesner Erzsébet (szerk.): *Supervisio Hungarica* III. 146. – „A szupervízió mindig kommunikáció, legyen az csoportos vagy négyezemközi beszélgetés. (...) mikéntje és módja, a szupervízor értékviszonyulása és a szupervizáltak elvárásai, amikben fontos szerepet játszik szupervíziós igényük, ezek mind-mind közrejátszanak a szupervízió „titkos tantervében”.

jelenlevő segítőknek, legyen az lelkipásztor, pedagógus, diakónus, szociális munkás, orvos, pszichológus stb.

A szakmai identitás része a spirituális nyelvezet, gondolkodás. A spirituális dimenzió részeként határozhatja meg magát a segítő.

Számtalan identitáselméletről tehetnénk említést, amely lényegesen meghatározza a gondolkodásunkat, de most csak néhányat emelnék ki, mint Gordon Allport<sup>7</sup>, Erik H. Erikson<sup>8</sup> és A. H. Maslow elméletét.<sup>9</sup>

Allport „érett személyiségről” beszél és ír. Szerinte az érett személyiséget különböző lényeges jellemzőkkel írhatjuk le, mint például: a valóság hatékony észlelése és az én kiterjesztésének képessége; meghitt viszony másokkal; érzelmi biztonság / önfelfogadás valóságghű észlelése – jártasságok és feladatok; az én „tárgyasításának” képessége: humor és önismeret, egységesítő életfilozófia (hit, spiritualitás, világszemlélet).

Szerinte: „A pszichoterápia legjobb módja, ha szeretetet adunk egymásnak, és kapunk egymástól.”<sup>10</sup> Erikson életszakaszokat ír le, melyeken a normális fejlődés során végigmegyünk, és vannak jellemzők vagy sajátosságok, amelyeket elérünk (szerinte „el kell érjünk” – hogy a következő lépcsőfokokon is fejlődni tudjunk). Nyolc fejlődési szakaszban gondolkodik. Erikson az énonozosság érzését hangsúlyozza, azt az érzést, amelynek kialakulása a serdülőkor égető problémájává válik, nyugtalanságot, válságot idézve elő és késztetve az embert a „megküzdésre”. Erre az időszakra tehető a „bölcshivatásválasztás”,

---

<sup>7</sup> ALLPORT, Gordon W. (1985): *A személyiség alakulása*. Budapest: Gondolat kiadó. 307–330.

<sup>8</sup> I. m. 301.

<sup>9</sup> I. m. 302–305. Vö. MASLOW, H. A. (2021): *A lét pszichológiája felé*. Budapest, Gabo Könyvkiadó és Kereskedő. Kft. Abraham Maslow pszichológusi pályáját viselkedéskutatóként kezdte, erős élettani háttérrel, majd pedig áttért az emberben rejlő lehetőségek felfedezésére, ahol a tudományt a vallással ötvözte, és lerakta egy új, humanisztikus tudomány alapjait. Ugyanakkor mondanivalóját kiszélesítette társadalmi méretekre is, hiszen, ha felismerjük, hogy a magasabb motivációk megjelenéséhez szükség van az alacsonyabb szükségletek kielégítésére, akkor mindannyiunk felelőssége, hogy részt vegyünk egy olyan társadalom megalkotásában, amelyben minél több ember minél több szükséglete ki tud kielégülni. Az 1950-es években kidolgozott szükségletelmélete, a Maslow-piramis, ma is a motivációkutatás egyik alaptétele. Két olyan úttörő pszichológiai irányzat is az alapítói között tartja számon, amelyek nélkül ma más lenne a világ: a humanisztikus és a transzperszonális pszichológia.

<sup>10</sup> MIRNICS Zs. (2006): *A személyiség építőkövei*. Budapest, Bölcsész Konzorcium – Károli Gáspár Református Egyetem. 38.

a szakmai identitás csírája, a pályaválasztás, a valakivé válás tudatos része, a hívás és elhívás kiteljesedése.

Maslow kutatásokkal, megfigyelésekkel támasztotta alá Allport állításait, amikor is esetelemzéseket végzett élő és történelmi személyiségek körében, akiket a közvélemény „éretteknek” tartott, illetve – ha lehet így fogalmazni – akiknek „önmegvalósításuk sikeres volt”. Nyers meghatározás mentén tehát: az érett (egészséges) személyiség tevékeny ura a helyzetnek/környezetének, integrált és egységes, és így képes arra, hogy pontosan/hitelesen észlelje a világot és önmagát. Hiszem és tudom, hogy a személyiség érettsége, milyensége „hatótényezőként” jelenik meg a munkámban. Gondozni érdemes, kísérővel vagy magamban.

Fontossá vált kérdés: Hogyan hat a segítő: a lelkipásztor, a pszichoterapeuta, a szupervizor spiritualitása? Jobb-e, motiválób-e a reziliens segítő: lelkipásztor, pszichoterapeuta, szupervizor?<sup>11</sup>

Úgy is mondhatom, hogy ahány pszichoterapeuta, annyi terápiás koncepció,<sup>12</sup> módszer, definíció. Ahány segítő, annyi lehetséges koncepció. Képtelenség meghatározni tökéletesen a segítői mivoltot, a pszichoterápia fogalmát objektíven, de talán a szupervízióé is, ahogy a lelkigondozóé is. Lehetetlen eltekinteni teljesen attól, hogy a segítő – a pedagógus, a lelkipásztor, pszichoterapeuta és a szupervizor is – legfőképpen a személyiségével dolgozik. De nem csak.

Lelkipásztornak lenni valami más, nem megszokott segítői szerep, Manfred Josuttis<sup>13</sup> gondolatait felidézve. Tudjuk, a lelkész hivatásképe körüli jelenség még mindig sokrétű és átláthatatlan. Egyházzsociológiai felmérésekre támaszkodva a lelkész olyan kü-

---

<sup>11</sup> Nemes Éva szerint: „A fogalom alatt rugalmas ellenállási képességet értünk (...), valamely rendszernek – legyen az egy egyén, egy szervezet – azt a válaszadó képességét, hogy erőteljes, akár sokszerű külső hatásokhoz sikeresen alkalmazkodjék. A fizikában is használják a fogalmat, ott az egyes fémek ellenálló képességét fejezi ki egy sokkhatással szemben. Olyan rugalmas ellenállóképességet jelent, amely a tárgy épségét a végsőig fenntartja, a tárgyat a töréstől megóvjá.” Vö. BÁNYAI E. – NEMES É. – WIESNER E. (2015): A szupervízió módszertana, Reziliencia, avagy boldogulási képesség és szupervízió. In: Borbás Krisztina et al. (szerk.): *Rálatás – Szupervíziós folyamat védőnők számára*. Budapest, ÁÉÉK.

<sup>12</sup> SZÖNYI G. – FÜREDI J. (2000): *A pszichoterápia tankönyve*. Budapest, Medicina Kiadó. 10–195.

<sup>13</sup> MANFRED, J. (2017): *A lelkész más, A jelenkori pasztorális teológia néhány szempontja*. Kolozsvár, Exit. 12.

lönleges, szociálisan korlátolt és meghatározott térben él, amely különbözik az egyháztagok társadalmi realitásától – fogalmaz Josuttis. Vallás és szakmaiság egybeesnek a lelkész életében, akárcsak a munka és a szabadidő. Hivatása és családi élete egybeesik, ahogy ez a lelkipásztor felesége „sajátos” helyzetében is megmutatkozhat. Josuttis rávilágít arra is, hogy a másság részben előre lendíti, részben viszont teher is a lelkésznek és családjának. Prioritás ma az, hogy hogyan bánik a mindenkori lelkész ezzel a másság kérdésével?

A hivatásbeli fontos és reflektív „Miért?” aktuális. Hivatásválasztásnál tudatosan vagy tudattalanul mindannyian feltesszük ezt a kérdést. A spirituális dimenzióban ott a személyes válasz a miértre. Mindannyiunknak megvan a magunk miértje, fogalmaz Simon S.: „az a mélyen rögzült cél, indíték, vagy hit, amelyből szenvedélyünket és inspirációnkat merítjük” [a munkánkban]. Ott a megérkezés vágya, ott a hála, az elégedettség, a hitelesség, az egyszerűség és a hivatás (flow, tudat, misszió). Egyfajta szembenézésem a saját tökéletlenségemmel, elfogadás és megbékélés mentén. Természetesen ez meghaladja a dialógus fogalmát, és már dialógusról gondolkodom, az „esetmunkákban” (szupervízió folyamatában, az „itt és most”-ban), pedig oda sorakozik az „én és az EGÉSZ”, az „én és az Isten” témája is.

### **3. Hivatásból segítő? Lelkipásztornak lenni a spiritualitás és reziliencia összefonódásában**

Van szakmai igényességre szükség, ha „segítő” a lelkipásztor is? Van tudatos és bölcs életvezetés, következetesség és alázatos felelősségvállalás a ma segítőjében? Tudunk-e válaszokat keresni és találni? És van-e különbség a lelkészek esetében? A legfontosabb iránynak a bentről kifele haladás tűnik.

Először önmagában (intrapersonális – emberkép, énkép, istenkép, hivatáskép stb.), majd az embertársak és a közösségek felé (inter-personális – kapcsolati, kommunikációs, stressz-kezelő, megküzdő, reziliens) és a tágabb környezet a társadalom felé (kontextus – rendszerszemlélet, hálózatok, szervezetek, intézmények, rend és jog, jólét és jólét összefüggéseiben) lényeges letisztázni a „Ki vagyok?”, „Mi vagyok?”, „Mi a célom?” kérdéseket.

Miért segít a segítő? Hivatásképe definíciójában látja-e saját szerepeit? Szerepei és erőforrásai hogyan rendeződnek számára átlátható, és követhető mintázattá? Átkeretezte-e<sup>14</sup> a segítő „megküzdései” közepette a rögzült szemléletmódból adódó (ítéletek, interpretációk, előítéletek, értékítéletek alapozó) létezésdefinícióját a fejlődésre fókuszálóvá?

Joób Máté<sup>15</sup> református lelkipásztor, az *Embertárs* hasábjain a következőképpen fogalmazta meg: „A szakmai igényesség mentén érdemes feltenni a kérdést, hogy különböző szerepeink hogyan hatnak a szupervíziós kapcsolatra. Erre azért is szükség van, mert csak a szerepeink egy része felett tudunk kontrollt gyakorolni, és tudatosan intervencióeszközként használni őket a szupervíziós kapcsolatban.”

Tovább gondolkodva és mélyítve, a belső érintettség és hitelesség mentén a spiritualitás mindent átható és lényegi összetevőségét hangsúlyozza szupervizorként Versegi Beáta-Mária is: „A spirituális dimenzió – bármilyen világkép is alapozza azt meg – mindenképpen arra világít rá, hogy az ember egy nagyobb rendszerben létezik, mint az itt és most mérhető, felfogható, átlátható, megismerhető valóság. A spiritualitás áthatja, de egyben túl is haladja az ember fizikai, biológiai, szociológiai, pszichológiai, antropológiai stb. valóságát” (Versegi 2018).

Lyubomirsky<sup>16</sup> megfogalmazásában: a vallás és a spiritualitás azért fontos az ember számára, „mert szükségünk van arra, hogy önmagunkon túlra lássunk”. Személyes hitvallás, spirituális perspektíva lehet a cél. A lelkipásztor szerzőpáros Joób Máté és Siba Balázs megfogalmazásában: „A közös értelmezési rendszer, a világhoz való azonos viszonyulás nemcsak élményközösségbe von a metaforák és szimbólumok által, hanem trialógusba von Istennel. Az önmagunkra, a másik emberre és Istenre való együttes figyelésben új perspektívák nyílhatnak életünk, sőt munkánk számára is.”

A pasztorálpszichológia az egyházi és a vallásgyakorlat vetületeivel foglalkozik, így azzal is, hogy *milyen jelenleg* az az ember, akivel a teológiai tudományokban kiképzett szakemberek, mint a lelkipásztorok vagy elméleti teológusok, valláspedagógusok, lelkigondozók, pasztorálpszichológusok kapcsolatba akarnak kerülni. Milyen, aktuálisan

---

<sup>14</sup> Vö. DWECK, C. (2015): *Szemléletváltás, A siker pszichológiája*. Budapest, HVG könyvek.

<sup>15</sup> JOÓB Máté (2015): Metszéspontok, In: *Embertárs*. 2015/2. Budapest.

<sup>16</sup> LYUBOMIRSKY, Sonja (2008) – idézi: VERSEGI Beáta Mária (2018): *Kapcsolatteremtő spiritualitás, Szervezeti kultúra és spiritualitás a szupervízió tükrében*. Budapest, Kairosz.



ható, pszichoszociális, szociokulturális meghatározó befolyások alatt áll ma az ember – és a teológusok. Ahogy Hézszer Gábor<sup>17</sup> megfogalmazásában rátaláltam: „Mert a teológus is ember.”; sőt Stollberg<sup>18</sup> definíciója szerint a teológus-lelkész „hivatásból ember”. Magatartásunkat, emberként és teológus-emberként, az önmagunkról alkotott kép szerint alakítjuk.<sup>19</sup> Hogy ez a kép azután mennyiben egyezik a zsidó-keresztyén vallásban feltételezett „istenképűséggel”, az nem csak a „teológiai perspektívájú antropológiának”,<sup>20</sup> hanem a pasztorálpszichológiának is alapkérdése. Ha az alkalmazott teológiának, az Evangélium hirdetésének az a célja, hogy az üdvtörténet üzenetét egy aktuális kor emberének közvetítse, akkor ehhez elengedhetetlen, hogy számoljon azzal is, *milyennek* képzelhető el az az ember, akihez ma beszél és viszonyul – fogalmaz Pannenberg.

Prioritás és érdekes kérdés<sup>21</sup> – valószínűleg a pszichológia számára is –, hogy milyen korrelációs viszonyban is áll az egyén/individuum és az aktuális szociokulturális és politikai kontextus. Hézszer szerint az utóbbi évtizedben ez a rendszerszemlélet egyik központi kérdése lett. Amilyen természetesnek tűnik a *kontextus figyelembevételének* szükségessége, annál meglepőbb, hogy a pasztorálpszichológia ezzel az összefüggéssel csak alig néhány évtizede foglalkozik. Azt mondhatnánk, hogy a pasztorálpszichológia és a hozzá kapcsolódó lelkigondozás csak nem olyan rég fedezte fel, hogy az ember nem vákuumban, hanem a „világban” él, fogalmaz tovább Hézszer Gábor, aki rámutat arra is, hogy Hiltner a tillichi korrespondencia alap gondolatát (az élet *kérdés*, az Evangélium a *válasz*) veszi át, amikor a hit és az élet között korrelációs kapcsolatot, az Evangélium és a szituáció, a hit és a kultúra, a lelki tapasztalat és a teológiai megismerés reciprocitását feltételezi. Közel négy évtizeddel később a fragmentális emberkép megjelenése jelzi majd a következő koncepcionális lépést, és néz szembe azzal a tapasztalattal, hogy sokak számára nem hallható ez a válasz.<sup>22</sup> Szakkörökben szállóigévé vált az, hogy: *minden életkérdés mögött*

---

<sup>17</sup> Hézszer Gábor saját tanulmánya: megjelent Marjovszki Tibornak, a DRHE professzorának jubileumára készült gyűjteményes kötetben, Debrecen, 2004; ld. 5. o.: pasztorálpszichológiai irányzatok összesítő ábra.

<sup>18</sup> STOLLBERG, D. (1972): *Mein Auftrag, deine Freiheit*. Hamburg, V. & R.

<sup>19</sup> WINKLER, K. (1991): Die ernüchternde Phantasie vom ganzen Menschen, In: *Wort und Dienst, Jahrbuch der Kirchlichen Hochschule Bethel*. 305.

<sup>20</sup> PANNENBERG, W. (1983): Anthropologie in theologischer Perspektive. Göttingen, V. & R. 40.

<sup>21</sup> I. m. 13.

<sup>22</sup> Vö. Stollberg megállapításaival.

*hitkérdés, és minden hitkérdés mögött életkérdés rejlik.* Így az élet(kérdések) a hithez, a hit(kérdések) az élethez vezet(nek). Hiltner arra törekszik, hogy a pszichológia új felismeréseit felhasználva alakítsa teológiai elméletét és így igazodjon a világ organikus egységéhez. Nem szelektálásra, hanem integrációra törekszik. Végkövetkeztetése: csak ha megértjük, hogy a teológia fő témái a lélek olyan mélységeibe vezetnek, ahol dinamikus feszültség és ellazulás, egyensúlyi állapot és az egyoldalúság veszélye rejtőznek, akkor fogjuk a teológiát jobban megérteni. Ehhez a mélységhez vezet el a pszichológia.

#### 4. Pasztorálpszichológiai rövid kitekintő a hivatás, segítség mikéntjére<sup>23</sup>

A 20. század második feléig viszonylag elhanyagolt téma volt a lelkigondozás és a történelmi kontextus viszonya.<sup>24</sup> A pasztorálpszichológia az analitikus és a rogersi humanista pszichológia<sup>25</sup> sodrásában az egyénre, az *intrapszichikus* jelenségekre koncentrált. Ha tovább nyitotta a perspektívát, általában már a páros kapcsolatnál eljutott a „világ végéhez”, akárcsak a pszichoanalízis vagy a humanista pszichológia.

A posztmodernnek nevezett létforma (jellemzője, hogy az egyén nem általánosan elfogadott norma- és értékrendszer, az életet magyarázó, konszenzuális elmélet vagy történet alapján tájékozódik az életben, hanem maga készítette irányítúkkal navigál) közvetlen hatással van mind a teologizálásra, mind a segítségre, a lelkigondozásra. Még nyitott és vitatott kérdés, hogy milyen következményei lehetnek ezekre nézve. Ilyen szempontokat kell figyelembe venni a válaszkeresésnél: Hogyan dolgozhat egy lelkigondozó olyan emberekkel, akik *csak* egyéni/szubsjektív világkép alkotására képesek? Hogyan definiálja saját spiritualitását? Milyen elméleti alapon álljon a mindenkori lelkipásztor olyan helyzetben, amikor nem teológia, hanem teológiák, nem lelkigondozói elmélet, hanem lelkigondozói irányzatok alapvetően egyenértékűen állnak rendelkezésére? Hogyan értelmezze a ma lelkipásztora az együttműködést a pszi-szakmákkal? Hogyan viszonyuljon

---

<sup>23</sup> HÉZSER Gábor (2000): *Pasztorálpszichológia – Egy határtudomány jelentősége a változó világunkban, Emberkép* (saját tanulmány). Pasztorálpszichológia mesterképzés saját anyaga. Kolozsvár, BBTE.

<sup>24</sup> PETHALONG, U.-Pohl (1999): *Seelsorge im Plural*. Hamburg, V. & R. 113.

<sup>25</sup> Vö. HÉZSER (1990), 13–59.

az önismeretdefiníciókhoz? Hogyan illeszthető az ön- és istenismeret és annak elengedhetetlen jelenléte az egészségmegőrzés, a lelki teherbírás megtartásában? Van-e jelentősége, és ha igen, akkor milyen, a reziliencia- és megküzdési módoknak a lelkipásztor számára?

Röviden fogalmazva, ami eddig, általánosan és tartósan, közös megegyezéses alapon életünk, létünk, cselekvésünk vázát alkotta, az *dekonstruálódik*,<sup>26</sup> vagyis elemeire bomlik fel. A dekonstrukció a posztmodern létforma *működésének* alapeleme, foglalja össze Hézszer (1999).

A pasztorálpszichológia beállítottsága, funkciója kezdettől fogva a *kritikus lojalitás* a teológiával és a humán tudományokkal szemben egyaránt. Azt, ami az idők folyamán a teológiai gondolkodásban és az egyházi gyakorlatban csak azért vált általánosan elfogadottá, mert már senki sem gondolkodott el azon, vajon megszokásról vagy örök értékről van-e szó, összehasonlítja újabb felismerésekkel.

A pasztorálpszichológia a vallás és annak speciális formája, az egyházi kommunikáció egészének pszichológiai aspektusból történő kritikus vizsgálata – ilyen értelemben dekonstrukció. A kérdés nem az, hogy a pasztorális lelkigondozás, segítői attitűd elfogadja-e vagy sem a dekonstrukció formáját. A kérdés az, hogyan bánik egy általánosság vált beállítottsággal a gyakorlatban. A lelkigondozás az egyéni és kollektív-konszenzuális meggyőződéses újragondolására indít, kérdező és elgondolkodó létformára. És előtérbe kerül a lelkipásztor személye, párkapcsolata, a családja egészsége, teherbírása is. Mitől függhet az, hogy egészséges marad és segíteni tud tudása és teológiai kompetenciái birtokában? Tanítható-e, és van-e igénye a reziliens működésre?

Egy konkrét példával szemléltetve, a depresszív ember lelkigondozására ez a következőt jelentheti: az ő önmagáról és az életről alkotott képe a folyamatos szenvedés, kilátástalanság, elégtelenség kompozíciójaként jelenik meg. A lelkigondozás, ha annak keresésére kész, hogy „ennek ellenére mi tartotta eddig életben ezt az embert?”, akkor dekonstruálja a beszűkült önképet. M. White ennek az eljárásnak a lényegét így fogalmazza meg: a megszokottá váltat egzotikussá tenni, amihez hozzátehető: és az egzotikust megszokottá.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> I. m. 6.

<sup>27</sup> Idézi Hézszer Gábor innen: HOYT, Michael F. (szerk.) (1996): *Constructive Therapies*, 2. kötet. New York – London 9.

Képes a lelkigondozói gyakorlat erre?

A beszélgetésvezetés számára jó lehetőséget kínál ehhez például a rendszerszemléletű családterápia. A beszélgetésvezetést itt nem az oknyomozó, hanem az új perspektívát nyitó kérdések határozzák meg: „Mi lenne, ha?” vagy „Feltéve, hogy ez a probléma megoldódna, mivel kellene akkor szembenéznie?”<sup>28</sup> Az ilyen kérdések által nyilvánvalóvá válhat, hogy az, amit eddig *egyetlen* valóságnak tartottunk, nem az egyedüli értelmezési lehetőség. Ez nemcsak módszertani lehetősége, hanem teológiai alapja is a segítségnek, lelkigondozásnak. Nemcsak az individuális valóságkonstrukciók réseire, az ún. köztes vagy intermediális térre koncentrálnak, és azokat szélesítik.

A lelkipásztor, lelkigondozó itt már nem csupán az empátiának, a beleélésnek, az előítélet nélküli megértésnek és elfogadásnak a mestere (ha tanult és tapasztalt ilyent), hanem új életszemlélet aktív segítője. Ez az életmagyarázat hatásmechanizmusában hasonló eljárást követ, mint a jézusi példázatok.<sup>29</sup> Hogyan jelenhet meg a biblikus tartalom ebben a lelkigondozói formában? Tekintsünk rá egy példahelyzetre: Valaki egy problémájával fordul a lelkészhez. Ha a lelkigondozó dekonstrukciós eljárást követ, akkor ezáltal a problémaértelmezés automatikusan változik. Az, hogy milyen bibliai történetben, Igében fedezheti fel magát a látogató, a beszélgetés végén válik nyilvánvalóvá. A beszélgetőpartnerek ekkor döbbenhetnek rá, hogy melyik bibliai történetet, Igét élték át. Az Ige így megtestesül, inkarnálódik akkor, amikor rádöbbenünk, melyik Igét éltük éppen át! Nem a lelkésznél van a bibliai „aktuális igazság” meghatározásának, értelmezésének a hatalma, hanem az Igénél. Nem a lelkész tudja előre,<sup>30</sup> hogy mire van szüksége a másinak. Az Ige hirtelen és váratlanul életre kel, *történik*. Az aktualizáló definíció hatalma

---

<sup>28</sup> Vö. pl. VON SCHLIPPE, A. (szerk.) (1996): *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung*. Hamburg, V. & R.

<sup>29</sup> Hézsér Gábor saját tanulmányában megjegyzi: Az újszövetségi példázatok az ún. extravagancia jellemzi: egy mindennapi történet végkimenetele váratlan fordulatot mutat.

<sup>30</sup> SIKÓ Csaba (2013): Viktor E. Frankl munkásságának pásztorálpszichológiai jelentősége, In: *Theologia Practica*. 2013/1–2. „Jung ajánlotta már fél évszázaddal ezelőtt (!) a lelkészeknek, hogy ne csak az egyébként szükséges héber és görög exegézisben [szövegértelmezésben és magyarázatban] legyenek járatosak, hanem a korszerű >>ember-exegézisben<< is, mert ők, ti. a pszichiáterek, már nem győzik a sokasodó lelkigondozói feladatokat ellátni, amelyeket a lelkészekről elforduló és a pszichiáterekhez tóduló >>hívek<< igényelnek [...]” – HÉZSER (1990), 9.

Istené, mutat rá Hézszer, G. Lélektani megközelítésben a problémafókuszú párbeszéd kapcsolatfókuszúvá válik addig, amíg az egyén megéri saját helyzetét és kiutat talál (emberi és isteni dimenzióban).

A különböző életterek, „színterek” az egyházi gyakorlatból így válhatnak vizsgálódás tárgyává: az istentisztelet tere fókuszba kerül. A prédikáció tradicionális kommunikációs formája az egyirányú (angolul *one-way*) kommunikáció. Pszichológiai kutatások bizonyítják, hogy az ember az így közölt tartalomnak csak 20–30%-át tudja feldolgozni. Az emberi felfogóképesség törvényszerűségeit jobban figyelembe vevő kommunikációs forma felkutatása és az istentisztelet gyakorlatára való alkalmazhatóság vizsgálata pasztorálpszichológiai feladat. A liturgia és a homiletika ezeknek a felismeréseknek birtokában töltheti be *emberszolgálatát*.

Hasonlóan a diakónia és a gyülekezeti munka területén a pasztorálpszichológia érdekeltége például a szolgálat értelmezésénél és gyakorlatánál jelentkezik. Hogyan maradhatnak diakóniai dolgozók, lelkészek (és társuk, családjuk, mint potenciális önkéntes munkatársak) egészségesek, hogyan óvhatók meg a kiégéstől, milyen, embervoltunkból adódó *határai vannak*, teológiaelméletileg és gyakorlatilag a szolgálatnak? Hogyan valósulhatnak meg a teológiai antropológia alapelemei ebben az összefüggésben? Fejleszthető-e a reziliens jelenlét? A parokiális és diakóniai gyakorlatban a lelkésznek (adott esetben feleségének is) nemcsak a lelki vezetés, hanem gyülekezetének, intézményének vezetése is feladata. A pasztorálpszichológia ezt segítő dolgozta fel a vonatkozó elméleteket.<sup>31</sup>

A vezetés egyházi kontextusban legalább olyan nehéz, sőt valószínűleg nehezebb, mint szekuláris környezetben. A protestáns egyházakban általánosan megalapozott az „általános papság” tézise. Mit jelent a vezetés és a vezethetőség szempontjából, ha ez minden hierarchikusan strukturált rendszer rétegződésének benyomását kelti? Ez könnyen ún. kettős kötést eredményezhet. A beosztottat éppen rendreutasító egyházi-gyülekezeti előljáró adott esetben ugyanannak az embernek a lelki vezetője, hitbéli mentora is. (Ez hasonló például a tanügyi rendszer hierarchikus rétegződésében is.)<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup> WINKLER, K. (1991): Leitung in der Kirche, In: *Wort und Dienst*. Bethel.

<sup>32</sup> Uo.

A sort folytathatnánk, mert a lelkész tanít is, adminisztrál is, tervez és szervez egyszerre. Számptalan szinten van kitéve a szerepzavar jelenségének. A pasztorálpaszichológiának nemcsak az a feladata, hogy az egyházi gyakorlat ilyen és hasonló *csapdáira* felhívja a figyelmet, hanem az is, hogy az aktuális kutatási felismeréseket figyelembe véve megoldási javaslatokat tegyen. Hogyan valósulhat meg egy multidiszciplináris párbeszéd a segítő szakmák és hivatások között? Van-e tehát létjogosultsága és tere az egyháznak a hivatásigondozás, avagy szupervizálás, hitgondozás, emberönismereti és istenismereti munkája számára? A tudatos rálátás és reflexió segít, ui. magától nem megy a szereptisztaság, a határok kezelése és a kiegészítés megelőzése. „Mind formális, mind informális szerepeink megvédene az ismeretlentől, ám azt is megakadályozhatják, hogy teljes mértékben szembeszállhassunk vele. A szerepeink olyanok, akár a védőköpönyegek, amelyek alá elbújhatunk, hogy elkerüljük a nemtudás miatti sebezhetőséget.”<sup>33</sup> A köpenyből viszont könnyen kényszerzubzony is lehet. A határzónához való érkezés egyik jele a szégyenérzet.<sup>34</sup> A határzónában megszólal bennünkben a kritikus. A tehetetlenség viszont depresszióhoz vezethet. A rögzült gondolkodásmód akadály a határzónában, mert megakadályoz abban, hogy nyitottak legyünk az új megoldásokra, a kísérletezésre.<sup>35</sup> A szemléletváltó „mód”<sup>36</sup> a jó irány.

Siba B. megfigyelései<sup>37</sup> megragadóan utalnak arra a köztes térre (a korábban már ismertetett lélektani mező – Moreno, J. L. megfogalmazásában), ami a szupervízióban maga a spirituális dimenzió, a „történések”, változások lehetősége, amikor, akár egy „színpadon”, ott megjelenik a szupervizált története és a szupervizor „jelenléte” facilitálva a megértést, rálátást és a tanulást.

---

<sup>33</sup> D’SOUZA, Steven – RENNER, Diana (2016): A nemtudás, *Hogyan formáljuk versenyelőnyé a bizonytalanságot?* Budapest, HVG Könyvek. 107.

<sup>34</sup> Vö. [www.szupervizorok.hu](http://www.szupervizorok.hu) – III. Szupervizor Vándorkonferencia, Károli Gáspár Református Egyetem, Budapest, 2014.05.09. NEMES É. (2014): Reziliencia és szégyen – a „szégyenreziliencia” fejlesztésének lehetőségei a szupervízióban. „A szégyen rombolja a rezilienciát! Hogyan kezeljük azokat a helyzeteinket, amikor megszegyelljük magunkat? Mik a megküzdési lehetőségeink? Minél kevésbé ismerjük azt, hogy hogyan működik a szégyen, annál destruktívabb! Az segít, ha egyre jobban megismerjük a működését!”

<sup>35</sup> I. m. 109–112.

<sup>36</sup> Ld. DWECK (2015).

<sup>37</sup> SIBA, B. (2015): Belső világok találkozása a szupervízióban, In: *Embértárs.* 2015/5.

## 5. Szakmai perspektívák, hivatásgondozás, szupervízió

Gyakran találhatja a segítői kontextusban ilyen bizonytalan helyzetben magát a segítőt, mikor a következőket él(het)i meg: Első reakciója: Mi történik? Mi is van? Mit tegyek? Második reakciója: „húha... mit is érzek? Mire gondolok? Mire készítek ez az egész?” És a „nem tudás” félelme egyszer csak elkezd motivációvá, inspiráló erővé minősülni.<sup>38</sup> Azaz ő a segítőt a hitelesség jegyében fogalmazza meg – a kontextust tudatosítva – „nem tudását”. Az ilyen őszinte, időnkénti bizonytalanság segíti hozzá a reflexióhoz, önreflexióhoz; amikor letisztult a segítőtben, hogy mit tegyen, ha ráébred, hogy elért a tudása határvidékére, és ami azon túl húzódik, az sötét, kusza és félelmetes? Mire tanít a helyzet?

Ugyanis az a segítőt, aki mindig, mindenben „tudja” és „látja a problémát” (egyszerűen: okoskodik, omnipotens), és annak „n-variációjú megoldását” úgy véli birtokolja, az nem kész „kapcsolódni”, megérteni és „embere lenni” a másíknak. Leuralja, hatalmat gyakorol és infantilizálja a másíkat. A már említett probléma vagy teljesítménycentrikus attitűd eláraszítja, és már nem tud kapcsolatban, „lélektől lélekig” létezni, „elérhető”, „elég jó” lenni a másíknak.

Utólag reflektálhat a „szcénájára”, amivel indított! Ez jelzésértékű lehet. Minden, ami spiritualitás, szakmai fejlődés és megküzdés, az felfedezendő és letisztázandó. Nem lehet mindegy ezentúl a definíció, a hiteles, őszinte és valós megélés és szakmai beteljesedés sem segítőként, sem lelkipásztorként, sem pedagógusként, sem pszichoterapeutaként, sem pedig szupervizorként. A cél a hitelesség és reflektív/önreflektív létezés, reziliens mód.

Harmadik lépésben át kell keretezni „mozdulataival”, szemléletváltó (félíg tudatos, félíg tudattalan) attitűddel a kontextust.<sup>39</sup> Ezeket gondolva, mintegy koncepció fogalmazható meg: „Amit tanulok, azt kipróbálok, és ami megpróbál, abból tanulok” (dinamikus mozgás a fejlődés).

Rá kell döbbsenni és tudatosan kimondani, két „(téma)társ” van vele az úton: a spiritualitás és a megküzdés/reziliencia – pontosabban az egyik az út, a másik a képesség, hogy az úton maradjanak, a kegyelem ölelkező létezésében.

---

<sup>38</sup> D’SOUZA – RENNER (2016).

<sup>39</sup> Ezen a ponton nem titok, hogy eszembe jutott a tanulási és a teljesítményzóna, illetve a rögzült és fejlődési szemléletmód, ahogyan Dr. Nemes Éva előadásában hallottam (2019), TED-előadásokra utalva: Carol Dweck (2014) – *The Power of Yet* (A még ereje); Eduardo Briceño (2016) – *Learning Zone and Performance Zone* (Tanulási zóna és teljesítményzóna).

Ha a „gondozást”, a hivatásgondozást fentről rátekintő mozdulatnak, folyamatnak tekintjük, az valami olyasmi, mint amikor igyekszem „felemelkedni” – fogalmaz Versegi Beáta Mária<sup>40</sup> – és tapasztalatot szerezni a „repülésről”. És ebben a folyamatban rádöbbenhet a szupervizor, hogy nem mindegy, milyen „járművel” emelkedik fel és meddig, és milyen távcsövei vannak. Tudnia, ismernie kell mindezeket. Így tudja saját, megszokott világát más perspektívából, új rendszerben, új szemléletben, új dimenzióval kitérítve látni (ami egyenlő a saját szakmai koncepció kialakításával, utal rá nyomatékosan a szerző).

A spirituális dimenzió<sup>41</sup> pedig örökösén adott, ha „él” a segítő vele. Vagyis egyet jelent számára kinyílni befele, kifele, felfele (önmagát meghaladva, transzcendentálva,<sup>42</sup> egyetemes hivatását beteljesítve), „képek”, előítéletek nélkül.<sup>43</sup> Kinyílni az újra, a megküzdés más útjaira. Bízni és biztos lenni a transzcendens és immanens közti konfliktusmentességben, az egyensúlyban. Ahogyan Anselm Grün írja: „Ha képet alkotunk magunkban a másíkról, ha a magunk elképzeléseit a másik emberbe belevetítjük, az a kapcsolat halálát jelenti.”<sup>44</sup> Mivégre is fontos megkülönböztetni tehát a „képeket”? Hogy megtaláljuk, megküzdjük a hitelességet és valódi elhivatást – elvetve a hamis ént, a hamis zubbonyokat.

„A spiritualitásban éppen az ilyen berögződések megszüntetése a cél. (...) megnyíljunk valami számára, ami a mindennapjainkat meghaladja, a mi emberi életünkön túlmutat, és az istenkeresésről szól. (...) Nekünk, embereknek szükségünk van képekre,

---

<sup>40</sup> Vö. VERSEGI (2018), 12–14.

<sup>41</sup> „A spiritualitás annak felismerése és ünneplése, hogy mindannyian elválaszthatatlanul kötődünk egymáshoz egy olyan hatalom által, amely nagyobb mindannyiunknál, és hogy e hatalomhoz és egymáshoz fűződő kapcsolatunk a szeretetben és az együttérzésben gyökerezik. A spiritualitás gyakorlása távlatot, értelmet és célt ad az ember életének” – BROWN, B. (2018): *Bátran a vadonban*. 49. Budapest, Libri Kiadó gondozásában.

<sup>42</sup> Vö. SIKÓ (2013) és FRANKL, Viktor Emil (2002): *A tudattalan Isten – Pszichoterápia és vallás*. Szentendre, Euro Advice. 5, 42–49.: „... a lelkiismeret immanens pszichológiai tényként önmagában is a transzcendenciára utal. (...) Ahogyan az ember köldöke önmagában nézve értelmetlennek tűnhet, mert csak az előtörténetből, az ember születését megelőző történetéből értelmezhető úgy, mint egy maradvány az emberen, amely túlmutat rajta, az egykor rejtekét jelentő anyai szervezetből eredő voltára, ugyanúgy a lelkiismeretet is csak akkor lehet maradéktalanul értelmesnek felfogni, ha a transzcendenst eredetre történő utalásként fogjuk fel.”

<sup>43</sup> Vö. GRÜN, A. (2012): *Ami a szerelmet táplálja – Kapcsolat és spiritualitás*. Budapest – Pécs, Dialog Campus Kiadó. 10–52.

<sup>44</sup> Uo.



hogy egyáltalán beszélni tudjunk róla, és hogy kapcsolatot építhessünk vele” – összegez találóa Anselm Grün.<sup>45</sup>

## 6. A szupervízió mint folyamat

A szupervízió – a hivatás gondozásának sajátos és meghatározott formája – strukturált tanácsadási, tanulási folyamat, védett időt és teret biztosít az összetett, sokrétű helyzetekben megvalósuló szakmai működés reflektálására. A fejlődést képviseli, mégpedig fejleszt az egyének, csoportok, csapatok szakmai életét (az intézményi keretekben – szerepek, kapcsolatok, hierarchia, konfliktusmegoldások, kommunikáció, együttműködés stb.).

Tornay Krisztina szerint<sup>46</sup>: „a szupervízióban a nyitottság a még nem ismertre és a ráhagyatkozás arra a folyamatra, amely e nyitottsággal – tanulási készséggel – kezdődik, döntő feltétele a szupervízió működésének. A szupervízió a kereső ember eszköze, aki az igazság feltárulását keresi. És a szupervízió reflektív szemlélete ezt a keresést segíti, teszi lehetővé a szupervíziós folyamaton kívül is.” Mindezt összegzi Sárvári György, amikor lényegre törően fogalmaz ez ügyben: „A szupervízió olyan indirekt tanulási folyamat, amely a kommunikációs szűrők mögött rejlő prekonceptiók, előítéletek, indulatáttelemek feltárásával egy szakmai kontextusban segít hozzá a személyi kompetencia fejlődéséhez. A szakmai helyzetekből adódó elakadásokra való reflexió olyan megértést tesz lehetővé, ahol az önismeret által bővül a szakmai hozzáértés.”<sup>47</sup>

### 6.1. A Kapcsolat és közös út – szupervízióban

„A munkamódszerekhez, a különböző módszerspecifikus technikákhoz való viszony tekintetében számos lélektani munkaforma, így a szupervízió esetében is elmondható, hogy a kimenet szempontjából a konkrét technikai eszközök másodlagosnak tekinthetők,

---

<sup>45</sup> Uo.

<sup>46</sup> TORNAY, Krisztina (2011): A szupervízió mint transzcendens pillantás, In: *Embortárs.* 2011/1. Budapest, Jezsuita Kiadó.

<sup>47</sup> SÁRVÁRI György (1996): Az európai és az angolszász szupervíziós gyakorlat néhány eltérése a szupervízió folyamattanulásának tükrében, In: *Supervisio Hungarica Füzetek. Tanulmányok a szupervízió köréből II. A szupervízió koncepcionális kérdései.* Budapest. 25.

mivel a legfőbb hatótényező maga a kapcsolat.” – mutat rá a lényeges összetevőre Balázs Noémi szupervizor.<sup>48</sup>

Egy dinamikus alakuló kapcsolat, intra- és interperszonális dimenziókat átívelő kapcsolódás, ahol másképpen folyik az idő, és ahol a szupervizált másképpen, új perspektívából tud magára, a környezetére és a kérdéseire tekinteni (a kérdezés komplex művészete).<sup>49</sup>

A szupervízió az a folyamat, amelyben megvalósul a támogatás a különböző reflexiós és döntéshozatalokban, a kihívásokkal és megterhelésekkel járó szakmai helyzetekben, konfliktusokban (feladatok, funkciók, szerepek tisztázása, kivitelezése). Támogatja a változási folyamatokat (de nem kötelező módon), segít az újító megoldások megtalálásában, a kiegészés megelőzésében.

Minden egészséges emberi kapcsolatnak alapjaként is értelmezhető a Moreno<sup>50</sup> által bevezetett *tele* fogalma. A másik ember valóságos helyzetének átérzését és felismerését hordozza magában, tulajdonképpen maga a reláció két vagy több ember között, egy aktív csere, kölcsönös érzelmi csere, melyet kétirányú folyamattá rendez.

A *tele*<sup>51</sup> és a *mező*<sup>52</sup> egymáshoz kapcsolódó fogalmai azért fontosak a szupervízióban is, mert akárcsak az önismereti vagy terápiás jellegű dramatikus folyamatok során, itt is kapcsolódások és találkozások történnek (Á – VIÁ<sup>53</sup> érzések átvételével járnak, többnyire tudattalanul).

---

<sup>48</sup> BALÁZS Noémi (2015): Változás, fejlődés a szupervízióban, In: *Embertárs.* 2015/2. 109.

<sup>49</sup> Vö. SZABÓ L. – KOMLÓSI P. (1999): Családterápiás Olvasókönyv, In: *Családterápiás sorozat 1.* 75–117. Tomm, Karl. *A kérdezés komplex művészete.* 75–117. Kétféle célt fogalmazott meg: megértést és tájékozódást (oknyomozás, tények – tisztázó lineáris kérdések, cirkuláris/kontextuális kérdések: viselkedésre, különbségekre fókuszáló), befolyásoló és belső lélektani munkát előmozdító (ritkán: stratégiai kérdések – irányító, konfrontáló, és gyakran: a reflektív/megfigyelő, perspektívaváltoztató kérdések).

<sup>50</sup> BLATNER, A. (1999): *A pszichodráma alapjai.* Budapest, Animula. 134–136.

<sup>51</sup> MAJSAI HIDEG Tünde (2005): Az egyházi kontextusban végzett szupervízió jellegzetes elemei. In: Bagdy Emőke – Wiesner Erzsébet (szerk.): *Szupervízió. Egyén – csoport – szervezet.* Budapest. 340–344.

<sup>52</sup> I. m. 340–347. A mező mint „erőtér”, „mintha tér”, potenciális tér” – a találkozások és történések helye az „itt és most”-ban.

<sup>53</sup> Vö. BOKOR Judit – MÉSZÁROS Viktória (szerk.) (2008): *Intimitás, áttétel, viszont áttétel.* Budapest, Léleekben Otthon. Á – VIÁ = Áttételi – viszont-áttételi érzések, analitikusan orientált szemlélet, megélés a segítő kapcsolatban.

A társas készségek mentén kapcsolódva képes a szupervízor mint segítő arra, hogy a szupervizáltat kísérelje a saját ritmusában; szakmai kompetenciájára építkezve alkalmazni tudja módszereit, jól megválasztott eszközeit az érzelmek felszínrehozatalában (jobb agyféltekés munka módszertani eszközökkel – pl. dramatikus elemek és szerepjátékok, kártyák, szimbólumok, mese, imaginációs gyakorlatok stb.), megmutatkozásában, tudatosításában és az összefüggések felismerésének segítésében.

Hatékony kommunikációja az érdeklődésben – tükrözés és összegzések –, a visszajelzésben jelenik meg, a konfliktuskezelés során pedig alkalmazza azokat a stratégiákat (problémamegoldó, elkerülő, versengő, kompromisszumkereső, alkalmazkodó), melyek a helyzethez illeszkednek. Katalizálja a kliensben és a folyamatban a történet és az elsődleges vagy éppen a másodlagos változást, és megfelelően tudatosítja azt (pl. módszertani eszközökkel vagy kérdésekkel).

Tehát a változási perspektívából nézve számos eltérő technika jelenhet meg a szupervízió folyamatában. „Amikor egymással beszélünk”, kapcsolatba kerülünk, egyszerre két folyamat zajlik: az egyik a személyek között, a másik az emberen belül (inter- és intraperszonális).<sup>54</sup> Olyan mintha egy belső színpadot képzelnénk el, ahogyan a helyzet bennünk lejátsszódik (reagálunk, feldolgozunk stb.).

„Minden kimondott mondatot akkordként, „négyes hangzatként” ábrázoltunk a maga hangszínével és felhangjával (tárgyi tartalom, önmegnyilvánulás, kapcsolat, felszólítás), és tudatosítottuk, hogy ezt az akkordot „négy füllel” hallja meg az ember” – fogalmazza meg érzékletesen a kommunikációkutató Friedmann Schultz von Thun.<sup>55</sup>

A szupervízió folyamatában éppen ezért lényeges, hogy ahhoz kapcsolódjak, ami adott, amit hoz az esethez! Ahogyan elhangzik, amiről beszél, és ahogyan megmutatja.

---

<sup>54</sup> NEALE, S. – ARNELL Spencer, L. – WILSON, L. (2009): *Érzelmi intelligencia coaching*. Veszprém, Nudus Kiadó. 208–209.

<sup>55</sup> SCHULTZ VON THUN, Friedmann (2014): *A kommunikáció zavarai és feloldásuk*. Budapest, Háttér Kiadó. Teljes kommunikációs alapszerezéssel rendelkezünk, négy szájunk és négy füllünk van, melyek az egyéneket összehasonlítva más-más típusúak, és másképpen használjuk őket; vagyis a kommunikáció és szociális kompetencia fejlesztése egyéni és érzékeny ügy is ugyanakkor. Egy szociális ítélet megalkotásához dialógusra van szükségem! Vagyis egy olyan jó beszélgetésre, ahol egyszerre lényeges és jelentős az érzékelés, a fogalmak, a célok, az eszközök területe (melyek különböző minőségben érvényesülnek).

Ahogy elhangzik, megjelenik, megmutatkozik: érzékelés, fogalmi, célok és eszközök területében.<sup>56</sup>

A tartalmas emberi kapcsolatok egyik alappillére, hogy képesek vagyunk rezonálni a másik érzéseire, hangulataira (neurobiológiai tény).<sup>57</sup> Ez a képesség az empátia, mely az érzelmi intelligencia egyik legfontosabb összetett eleme.

A társas készségek a tükroneuronokra épülnek, a tükroneuronok<sup>58</sup> pedig visszautkrözik a másoknál észlelt cselekedetet, és utánzásra készítenek. Az észlelések nemcsak tárolódnak, hanem reakciókat, saját cselekvési készítéseket, testi, lelki változásokat is el tudnak indítani. Az így észlelt érzelmek képezik az empátia<sup>59</sup> alapját.

*Miért fontos ez nekünk, akik a segítő szakmában dolgozunk?* – segítőknek, lelkipásztoroknak (a segítesen túl). Egyrészt azért, mert igazolja, hogy képesek vagyunk a másik érzéseit érezni, és ez ösztönösen történik. Másrészt rámutat arra, hogy az intuíciónak köszönhetően képesek vagyunk továbbgondolni az észlelt jelenséget, megérezni (anticipálni) azt, amit a másik fél esetleg még nem ismer fel saját magában. Harmadrészt rávilágít arra, hogy az azonosított érzelmek a saját korábbi mintázatainkhoz, tapasztalatainkhoz kapcsolódnak, s emiatt torzíthatnak is<sup>60</sup> – ezek kiindulópontok, de a döntés az emberé!

---

<sup>56</sup> ZELLER, Doris (2005): Az ítéletalkotás mint eljárás, In: Bagdy Emőke – Wiesner Erzsébet (szerk.): *Szupervízió. Egyén – csoport – szervezet*. Budapest.

<sup>57</sup> BAUER, Joachim (2011): *Testünk nem felejt*. Budapest, Ursus Libris.

<sup>58</sup> BAUER, Joachim (2010): *Miért érzem azt, amit te?* Budapest, Ursus Libris. „Az érzelmi együttérzésen túl a tükroneuronok létezésének köszönhetően kialakul bennünk az intuíció is: annak sejtése, hogy mi várható a jövőben. (...) a túlélés feltétele is lehet, legtöbbször pedig pl. segít abban, hogy megérezzük másokon, mi a helyzet velük, és akár a szavakkal ellentétben is felismerjük, hogy mi a valódi szándékuk, vágyuk”. A tükroneuronok cselekvésvezérlő idegsejtek – Giacomo Rizzolatti felfedezése. Kísérlet: Hogyan vezérli az agy a célirányos cselekvések megtervezését és kivitelezését? (Sok bizonytalanság és kérdés van még a téma körül.)

<sup>59</sup> HIDVÉGI Zs. (2019): *Empátia ideglettani háttere*. PP előadás. Budapest – Csíksomlyó. Empátia (3 szint, egymásra épül): 1. érzelmi (együttérzés, rezonálás a másik emberre), 2. *compassion* (empatikus törődés, melegség, érzés a másik emberért), 3. kognitív empátia (a másik nézőpontjába való behelyezkedés, megértjük a másikat a máságában).

<sup>60</sup> Uo. a torzítás csökkentése érdekében fontos, hogy a spontán jelentkező érzelmeket racionálisan is végiggondoljuk (a jobb és bal agyféltekék koordinációja, összehangolása – EQ fejlesztés tudatosan). Ez lassabb folyamat, és itt is lehet tere a félreértelmezésnek. Ám ha a spontán és a racionális helyzetértékelés is egy irányba mutat, akkor bízhatunk abban, hogy a helyzetértékelésünk korrektül tükrözi a valóságot.

A segítő, a mindenkori lelkész „lehetősége” a hivatásgondozó üléseken kívül az önismereti munka, a peer-szupervízió, vagy belső szupervízió<sup>61</sup> a saját helyzetének tisztába tévése érdekében.

*Az éntudatosság szükséges az önszabályozáshoz és az empátiához. Az önszabályozás fontos a motivációhoz, mások motiválásához pedig a többi képesség szükségeltetik (EQ!).* A hatékony hivatásgondozó/szupervízor<sup>62</sup> és segítő fókuszban tartja (EQ)<sup>63</sup> személyiségének folyamatos fejlesztését, képessé válva szoros interperszonális kapcsolatok kialakítására, empátiás készségek kinyilvánítására, személyes integritásának erősítésére és magabiztosabb változáskezelésre. Így kreativitása kiteljesedik, kevesebb stressz éri, és képes lesz arra, hogy – hosszú távú szakmai előrehaladását biztosítva – például tanuljon a saját hibáiból, rugalmasan alkalmazkodjon ahhoz, ami „VAN”, reziliensen viselkedjék.<sup>64</sup> Mindebből következik, hogy szinte bizonyított a relevanciája.

*Az érzelmeket megnevezni,*<sup>65</sup> megfogalmazni nehéz feladat, de az érzelmek beazonosításával (kísérve, bátorítva és megtámogatva az esethozó reflektív munkáját) belső energiákat mozgósítunk, és stratégiákat választunk meg (*hiedelmek, megküzdési stratégiák, értelmezési módok*), melyek hatékonyak lesznek a konkrét szituációkban. *Az érzelmek, gondolatok és tettek közötti „kapcsolatok” megértése* rendkívül fontos a segítő, a szupervízor számára (önismereti és reflektív belső munka egyszerre).

---

<sup>61</sup> BAKÓ Tihámér (1999): *Töréspontok mentén*. Budapest, Animula.

<sup>62</sup> Ld.: FARKAS Johanna (2013): *Hogyan kapcsolódik az intelligencia, a siker és az érzelmi intelligencia a coaching mesterséghez?* In: *Magyar Coachszemle*. 2013/5.

<sup>63</sup> Vö. GOLEMAN, D. (1995): *Érzelmi intelligencia*. Lélek-Kontroll sorozat. Budapest, Háttér Kiadó. Az EQ összetett fogalom és magába foglalja mindazt, ami szükséges az összetett alkalmazkodáshoz, a helyzettel, magunkkal és a másikkal való bánásmód mentén. Az EQ (érzelmi intelligencia) körébe a következő készségek tartoznak: éntudatosság, önszabályozás, motiváció, empátia, társas készségek.

<sup>64</sup> Vö. DONDERS, P. (2019): *Reziliencia*. Budapest, Harmat Kiadó. Ezen belül: *A reziliencia 7 összetevője*.

<sup>65</sup> Vö. MÉRŐ, L. (2010): *Az érzelmek logikája*. Budapest, Tericum Kiadó. 161–215. Egyes esetekben az érzelmek katalizátorként vannak jelen, máskor azonban komoly gátat jelenthetnek, amennyiben a segítő folyamatban (a szupervízióra is érvényes) a segítő nem tudja „leolvasni” a kliens/szupervizált érzelmeit, és nem ismeri fel a háttérben meghúzódó dinamikát. Utóbbi esetben garantáltan megfeneklik a folyamat.

*Mi történik a szupervíziós munkában?* – teszi fel a kérdést Nemes Éva szupervizor. A szupervízióban mind a pozitív, mind a negatív érzéseknek létjogosultságuk van. Végig tudjuk gondolni a következő kérdéseket: Mit érzek? Mit jelent ez az érzés nekem? Milyen gondolat, feltevés váltotta ki? Mi köze ennek a történetekhez? Mi másról szólhat még ez a helyzet? A beleérző hallgatás, visszatükrözés, visszacsatolás kreatív módszerek, mint intervenciós módszerek mellett a kérdezéstechnika a szupervízió legfontosabb eszköze.

Kérdéseinkkel<sup>66</sup> jutunk el oda, hogy megfogalmazzuk hipotéziseinket, melyek segítik a dialektikát és a szupervizált perspektívaváltását. Cél: a szupervizált önreflexiója során jobban megértse működését, saját helyzetét és „elakadásának” igazi okát (rálátáshoz jusson).

A szupervízió a kérdések „munkamódja” tehát – fogalmaz Karl Tomm.<sup>67</sup> Ő kidolgozta az intervenciós kérdések típusait, olyan kereteket kínálva ezzel, amelyek segítségével a szupervizor könnyebben el tudja dönteni, milyen fajta kérdéseket tegyen fel a folyamat különböző szakaszaiban, miközben segíti a szupervizáltat kérdése megtalálásában („Mi a kérdésed?” – kísérve őt, hagyja megtalálni útját).

A szupervizor reflektív jelenléte, önreflexiót segítő működése olyan mintát adhat, amely több formában is közvetlenül a folyamat hasznára válhat. Koncentrált figyelem izmosítása! Erősítve, edzve használható; ha nem foglalkozik vele, akkor elsorvadhat.

## *6.2. Segítőnek lenni, lelkipásztori mássággal – kapcsolódni a stressz „kihívásaiban”*

Örök kérdés, főleg segítők, és így a lelkipásztorok számára is, hogy miként csökkenthető az a folyamatos stressz, amit mi magunk hozunk létre anélkül, hogy annak tudatában lennénk? A stresszreakció<sup>68</sup> elengedhetetlen, hiszen egyenlő azzal a belső törekvéssel, ami

---

<sup>66</sup> Vö. EGAN, G.(2011): *A képzett segítő*. Budapest, ELTE Eötvös Kiadó. 245–295. (III. rész: *A segítő modell szakaszai és feladatai*).

<sup>67</sup> TOMM, K. (1999): *Családtérapiás sorozat 1*. Budapest, Animula kiadó. Tomm kétféle célt fogalmazott meg: *megértést és tájékozódást* (oknyomozás, tények – tisztázó lineáris kérdések, cirkuláris/kontextuális kérdések: viselkedésre, különbségekre fókuszáló), *befolyásoló és belső lélektani munkát előmozdító* (ritkán: stratégiai kérdések – irányító, konfrontáló és gyakran: a reflektív – megfigyelő, perspektíva változtató kérdések). Vö. Wiesner Edit: *Beavató – Kérdezéstechnikai katalógus* (tematizált kérdések – eszköze a mindenkori coachnak, és szupervizornak).

<sup>68</sup> MÁTHÉ Gábor (2011): *A test lázadása, Ismerd meg a stresszbetegségeket*. Budapest, Libri. 15.

a belső egyensúly fenntartását jelenti, ami a homeosztázisra való törekvése a szervezetnek. Bebizonyosodott, hogy az agy biológiává változtatja a pszichológiát.

A segítő/szupervíziós jelenlét:<sup>69</sup> a „segítőt” jellemző állapot; teljes „egészünkkel” vagyunk benne a találkozásban a másik emberrel; fizikai, érzelmi, kognitív és spirituális mivoltunkban is benne vagyunk jelen pillanatban; kiterjesztett érzékelés, tudatosság jellemzi, szándék – a klienssel, a kliensért, és annak szolgálatában, hogy gyógyulását elősegítsük.

A lelkipásztor másságán túl, a segítői szerepeiben rizikófaktorok sora lelhető fel. Élethelyzete hozza, hogy ott áll a szenvedő, a gyászoló, a krízisben levő ember, család mellett.

A szupervíziós jelenlét állapotában tapasztalható hármasszámú fonat: nyitottság (1) a szupervizált belső világára, (2) a szupervízor saját belső világára és (3) a kapcsolatra. Mint egy segítő kapcsolatban, a terápiás/szupervíziós jelenlét hatására a kliens/szupervizált biztonságban érzi magát, és védekező mechanizmusai „leállnak”, nyitott lesz a közös munkára, erősödik a kapcsolata a terapeutával/szupervízorral, együttműködő és nyitottabb lesz a közös munkára (azzal, aki kíséri őt).

Azaz a „biztonság” (egészség, növekedés, új dolgok és információk befogadása /kíváncsiság, tanulás) és a „veszély” (veszélyt érzékel, és mindent ennek vet alá, minden működés ennek van alárendelve) fogalmak „értelmezése” meghatározza, vagyis két végletnek a skáláján mozog. Minél nagyobb a stressz reakciója, annál jobban beszűkülnek lehetőségei. A lelkipásztor, „hivatásból ember” mivoltában több oldalról is elvárások szorításában él, szolgál és „túlél” (ld. Manfred Josuttis meglátásait).

A stressz<sup>70</sup> az élet sava-borsa – idézi Selye János stresszkutató szavait a szerző –, de ha túl sok van belőle, megbetegít.<sup>71</sup> Mít tehetünk a stressz ellen? „Érdemeld ki embertársaid szeretetét” – idézi Máthé Gábor Selye János stresszkutató szavait. Mondhatni,

---

<sup>69</sup> HIDVÉGI Zsófia: *A jelenlét szerepe a szupervízióban*. PP prezentáció. 2020. (online modul, Kre.hu, szupervízió-szakirányú képzés, erdélyi csoport).

<sup>70</sup> Vö. BAGDY Emőke (2020): *Pszichofitness. – kacagás, kocogás, lazítás*. Budapest, Kulcslyuk Kiadó. 19–92.; [www.eletkeszsegek.hu](http://www.eletkeszsegek.hu).

<sup>71</sup> MÁTHÉ (2011). A hosszantartó stressz (pl. türelmetlenség, ingerültség, magatartászavarok, megemelkedett vérnyomás, ingerültség, izomfeszülés, kortizol- és adrenalin szint megnövekedése stb.) bizonyítottan rossz hatással van az agy megfelelő működésére és szerkezetére, és tulajdonképpen a gének működésére is. Az embert érő legjelentősebb stresszhatások mind érzelmi eredetűek. A legnagyobb pedig az, amikor mások akarunk lenni, mint akik vagyunk.

minél nagyobb a stressz, annál kevesebbet tudunk figyelni, tanulni egy folyamatban<sup>72</sup> (magunkra, a másokra, környezetünkre).

Az autonóm idegrendszer<sup>73</sup> (szimpatikus és paraszimpatikus idegrendszer) a szervezet belső egyensúlyának fenntartásában, szabályozásában vesz részt.<sup>74</sup> Testünk folyamatosan pásztázza a környezetet (neurocepció), és zöld, sárga vagy piros zónákat állapít meg (értelmezi biztonság vagy veszély mentén).

*Zöld zóna:* biztonság van, nyugalmi állapotban a szervezet, a védekező mechanizmusok blokkoltak. *Sárga zóna:* veszélyt érzékel a szervezet: mobilitás (*fight-or-flight*). *Piros zóna:* életveszély van: lefagyás (*freeze*). Hidvégi (2020) következményeket és következtetéseket listáz,<sup>75</sup> ami fontos a mindenkori segítő és a szupervízor számára. Miért fontos ez a kutatás a segítség, a szupervízió (a segítő kapcsolat, terápia) számára? Mert a segítségnek, a szupervízióknak mint egy szociális kötődésnek a feltétele a *biztonság*.<sup>76</sup>

Összegezve: a *PRESENCE* fogalmat használja a szerző, melynek kezdetbetűi jelzik a lényegét (Hidvégi 2020): *Pause* – állj meg abban, amit csinálsz; *Relax* – végy mély levegőt; *Empty* – engedd el a feladatokat, teendőket, gondolatokat, ítélezéseket; *Sense* –

---

<sup>72</sup> Vö. BAGDY (2020), 62. (Megküzdési stílus, lelki harcmodor, a küzdelmi módok hatékonysága); HIDVÉGI (2019).

<sup>73</sup> Védekezés, növekedés, helyreállító működés. Ugyanakkor: nincs tudatos kontroll alatt, „életben tartó működések”, azonnali reakciók. Paraszimpatikus idegrendszer fő része (X. agyideg, vágus) 80%-ban érző rostok; 2 fő működési köre van.

<sup>74</sup> Ld. <https://www.youtube.com/watch?v=br8-qebjIgs> – Dr. Stephen Porges: *What is the Polyvagal Theory* – idézi és előadásában utal rá Hidvégi Zs. (2020).

<sup>75</sup> Hidvégi Zsófia listája (2020): 1. egészséges szervezet az első kettő között mozog oda-vissza, pl.: játék során, izgalomban; 2. minél nagyobb a veszély, annál ősibb módon reagál a szervezet; 3. trauma esetén a lefagyás akaratlanul következik be („Miért nem futottál el?” – rossz kérdés); 4. a trauma először nem pszichológiai, hanem élettani történéis (pl. PTSD); 5. a veszély állandó érzékelése számos pszichológiai betegség alapja (a mai kor embere túlméretezi a veszélyt; pszichoszomatikus betegségek); 6. veszély érzékelésekor a tükroneuron rendszer sem működik, nincs empátia, együttérzés, tanulás; 7. a szervezet csak nyugalmi állapotban képes új információkat befogadni, másokhoz kapcsolódni; 8. nyugtalanító környezet – fokozottabb éberség – több dolgot veszünk észre, ami nyugtalaníthat; 9. „fertőző” az állapot – mások idegrendszere is állandóan pásztázza a környezetét (arc, mimika, hang – figyeljünk ezekre, amikor beszélgetünk a terápiában/szupervízióban).

<sup>76</sup> Vö. LÁNG András (2012): *Kötődés és pszichoterápiás kapcsolat*. Budapest, Animula. 72–116.



érezd meg a tested fizikai és érzelmi állapotát; *Expand* – terjeszd ki az érzékelésedet (látás, hallás...); *Notice* – érzékeld azt, ami most benned és körülötted van; *Center and ground* – légy központodban; *Extend and make contact* – nyílj ki és kapcsolódj.

Jelen lenni és facilitálni a folyamatot. Dolgozni az „itt és most-ban”, kint és bent, aktívan és passzív megfigyelőként, a tudatosság és érzelmek mentén (intra- és interperszonális szinteken, egy dinamikus folyamatban, ciklikus tanulás, tanulás tanulása), miközben sehova sem „kell” eljutnunk, és az eredmény mégis elsődleges vagy másodlagos változás (Balázs 2015).

Az érzelmi *fejlődést*, az *érzelemszabályozást* befolyásolja a *kötődés* minősége (biztonság, bizonytalanság). A kötődéelmélet<sup>77</sup> meglátásai mentén tudjuk, hogy a csecsemő a kötődési rendszer (affektív kommunikációs rendszer) működésén keresztül tanulja meg az érzelemszabályozást (ez mindannyiunknál hasonló), és a kötődést érzelmi kapcsolatként fogja fel. Az érzelmek vizsgálata központi jelentőségű a segítő kapcsolatokban is.

Fónagy<sup>78</sup> és munkatársai úgy gondolkodnak az érzelmekről (mint komplex kapcsolathoz való alkalmazkodás) mint a kötődési rendszer változásainak következményéről. Fónagy és munkatársai szerint az érzelmi szabályozás végső eredménye a mentalizált érzelem (az érzelmi kapcsolódás lehetőségét teremti meg a külvilág irányába), mely a beszédhez hasonlóan nagyon fontos fejlődési tényező, és célja, hogy hatással tudjunk lenni mások érzelmeire, miközben meg is értjük azokat.

### *6.3. Tanulás, mint fejlődés – szakmai életúton, reziliensen*

Az örök tanulásra való berendezkedés alapvető pozíció a segítő, a lelkipásztor és a hivatásgondozását végző segítő számára (reflektív jelenlét, *presence*).<sup>79</sup> És ez a tanulás nem információk végtelen kombinációjának elsajátítása, hanem megfelelő tájékozódás, határok és szerepek ismerete, kompetenciák ismerete és tapasztalva tanulás. Mindezek fényében az alábbi vörös fonalként húzódó két kérdéssorozat fogalmazandó meg:

---

<sup>77</sup> Vö. HÁMORI Eszter (2016): *A korai kapcsolat zavarai*. Budapest, Oriold és Társai Kiadó. 19–36., 65–102; LÁNG (2012).

<sup>78</sup> FÓNAGY, P. et al. (2011): *Mentalizáció a klinikai gyakorlatban*. Budapest, Oriold és Társai Kft. (I. rész: Mi a mentalizáció?).

<sup>79</sup> Vö. SCHEUERMANN (1996).

– Hogyan tud úgy segíteni, hogy ne tegye kiskorúvá őt (a szupervizátat), hanem segítse megtalálni saját erejét (erőforrásait, szemléletváltás-lehetőségeit, alternatívákat, fejlődést, változást/előrelépést), energiáit, kompetenciáit, miközben ő, mint segítő, ne terhelődjön?

– Hogyan tudja a másikat, őt „képesé” tenni? – azaz támogatni abban, hogy elmozduljon a jelenlegi megrekedt állapotából, szemléletet/perspektívát váltson, ha kell, tanuljon hibáiból, új működési módokat, új szemléletet „dolgozzon ki” – anélkül, hogy lenne egy cél, el akarnának bárhova is jutni.

Reziliencia? A reziliencia, avagy rugalmas teherbírás a kompetenciáinak fejleszthetősége és a tanulási folyamat, a tapasztalás, a változás útja.<sup>80</sup> A szupervízió tehát – mely a hivatásgondozás, reziliens kompetenciák<sup>81</sup> fejlesztésének folyamata is egyben – az a folyamat, amelyben megvalósul a támogatás a különböző reflexiós és döntéshozatalokban, a kihívásokkal és megterhelésekkel járó szakmai helyzetekben, konfliktusokban (feladatok, funkciók, szerepek tisztázása, kivitelezése). Támogatja a változási folyamatokat (de nem kötelező módon), segít az újító megoldások megtalálásában, a kiegészítés megelőzésében. A tanulási kérdés lendíti be a folyamatot, amely elvezet a reflexiókhoz.

A tanulás<sup>82</sup> olyan komplex, összetett, lépcsőzetes folyamat, ami igazából az egész életünket végigkíséri. A tanulás legfőbb célja az *alkalmazkodás*, a környezet folyamatos változásához/alakulásához való adaptálódás, s eközben a személyiség alakulása. *Mi ér-telme van „tanulni”?* A tanult dolgokat a teljesítményszónában kipróbálva, abba beépítve, változást előidézve fejlődünk<sup>83</sup> (a korábban már említett dinamikus mozgásban).

---

<sup>80</sup> Vö. BALÁZS (2015), 106. Ebben ld. az elsődleges és másodlagos változást.

<sup>81</sup> Reziliencia-kompetenciák: 1. érzelmek szabályozásának képessége; 2. impulzuskontroll; 3. realista optimizmus, avagy értelmes élet, hit/spiritualitás; 4. rugalmas gondolkodás; 5. empátia; 6. személyes hatékonyság realitása; 7. nyitás a külvilág felé, kapcsolatok – aktivitás.

<sup>82</sup> Nemes Éva (2019): *Tanulás elméleti kitekintés, tanulmányban*. – Budapest-Csíksomlyó, KRE.HU, Szupervízió, mint tanulás.

<sup>83</sup> Ld. Eduardo Briceno előadását:

[http://www.ted.com/talks/eduardo\\_briceno\\_how\\_to\\_get\\_better\\_at\\_the\\_things\\_you\\_care\\_about](http://www.ted.com/talks/eduardo_briceno_how_to_get_better_at_the_things_you_care_about). Fejlődési (növekedési) szemlélet: a tanulászóna és a teljesítményszóna váltakozása, dinamikus folyamat.

Sikereink, örömeink, hibáink, bukásaink, kudarcaink tanítanak minket, de csak ha tudatosítjuk az „összetevőket”, a célt, reflektálunk a részletekre, a történetekre. Ehhez a megközelítéshez közel áll a konstruktivista tanulásemélet, ami szerint a tanulás nem pusztán ismeretszerzés, hanem *magatartásformálás* is, mely a *tapasztalatszerzés reflektálásán*<sup>84</sup> keresztül valósul meg – idézi Nemes Éva szupervizor Nahalka 2006-os gondolatait. A tudás tehát egyéni és társas konstrukció, aktív alkotási folyamat, a saját tapasztalataink értelmezésének eredménye.

A tapasztalati tanulás – írja Balázs Noémi<sup>85</sup> tanulmányában: a tanulásban és fejlődésben a tapasztalatnak központi szerepe van. Leginkább folyamatként közelíthetjük meg és értelmezhetjük; minden tanulás újratanulás, bemozdítja az ember valamennyi integrált működési folyamatát (gondolkodást, érzelmeket, észlelést, viselkedést), egy dialektikus folyamat.<sup>86</sup>

A szupervízió folyamatának *sajátos dinamikájában* a választás útja és a megismerés útja váltakozik a kliens dinamikájával, a professzió/szakember dinamikájával és az intézmény dinamikájával együtt.

---

<sup>84</sup> NEMES Éva (2016a): Reflexió a segítői munkában és a szupervízióban, In: [www.szupervizorok.hu](http://www.szupervizorok.hu).

<sup>85</sup> I. m.

<sup>86</sup> BALÁZS (2015): „A szupervízió a tanulást, a fejlődést, a személyes hatékonyság növekedését szolgálja, szerződésen alapuló, a saját szakmai tapasztalatból kiinduló és mindig oda visszacsatoló folyamat keretében.” Két dimenzió találkozása – a) észlelési dimenzió, b) feldolgozás dimenziója = az információ feldolgozására vonatkozó tulajdonságok (aktív kísérletezéstől a reflektív megfigyelésig), ciklikus (négy fázisból álló, folyamatos mozgásban levő körfolyamat). *A négy szakasz/lépés/fázis*: tapasztalatszerzés (a konkrét tapasztalattól a reflektáló megfigyelésig – KT – RM), megfigyelés (a reflektáló megfigyeléstől az elvont koncepcióalkotásig – RM – EK), gondolkodás (az elvont koncepcióalkotástól az aktív kísérletezésig – EK – AK) és az alkalmazás (az aktív kísérletezéstől a konkrét tapasztalatig – AK – KT). A tanuláshoz külső és belső feltételek szükségesek, motiváltság, beállítódás és ráhangolódás.

## 7. Összegzés

Örök téma és kérdés: „Ki vagyok?”, „Mi a célom?” A mindenkori identitáskeresés témái átszövik a szakmai identitás kérdésköreit. A segítői mivolt, a hivatásválasztás rétegei és lényeges elemei visszanyúlnak a múltba (család és élettörténet), meghatározóak a jelenben (tudatos jelenlét), és előrevetítik a kiteljesedett életutat (egyéni és szakmai).

Végkövetkeztetés: a legnagyobb rizikó segíteni (a lelkipásztor hivatásképeinek mércéje is?) úgy, hogy nincs karbantartás, nincs reflexió, reziliens kompetencia, hitelesség. A reziliencia kompetenciái az érett személyiség tartozékai, fejleszthetők és kialakíthatók a tudatos hivatásgondozás folyamatában, egyéni és személyre szabott módon, a kegyelem és isteni gondviselés fényében.

A pasztorálpszichológia kritikus lojalitása és felelős szerepe meghatározó ezekben a kérdésekben, tisztázza a spiritualitás és megküzdés valódi és lényegi vetületeit, a valódi szerepelvárásokat, és megteremti a teológia és a segítőtudományok közötti párbeszédet, megérkezve oda, hogy megértse a mindenkori segítő, a lelkipásztor is a maga helyén, hogy a szupervíziós/hivatásgondozó folyamat célja a változni és a reflektálni tudás készségének olyan szintű elsajátítása, amely – mint minőségi feltétel – a tanulási folyamatot (a szupervízor és a szupervizált közötti azonosságok és különbségek megvalósulása) és a kimenetet (tanulási készségek fejlődése) egyaránt meghatározza. A tapasztalati tanulás/segítői mivolt útja, tehát folyamatos párbeszédet és reflexiót igényel Istenre, magunkra, a környezetünkre, a helyzetre, a körülményekre.

„Ha ez a változás olyan tanulást foglal magában, amely ahhoz járul hozzá, hogy az egyénnek a világgal való >>együtt változási<< folyamata az ő egyéni perspektívájából számára (intenzitásában, ütemében, amplitúdójában stb.) jobbra váljon, nézetem szerint akkor beszélhetünk fejlődésről.”<sup>87</sup>

A szupervíziós folyamatban a reflexiók révén a szupervizált új belátáshoz jut, rálát saját működésmódjára, és megfogalmazza a változás „igényét”. A változás ellenállást is válthat ki, mert a komfortzóna elhagyása szorongást vált ki, a „sárkányok földjére” való érkezést

---

<sup>87</sup> „E változási perspektívából nézve az is látható, hogy saját indíttatásból segítőkapcsolatba – tehát szupervízióba is – akkor jön valaki, ha ezt az egyéni, az ő szubjektív szempontjából optimális (ütemű, intenzitású stb.) egyéni fejlődést valami gátolja, nehezíti” (Balázs 2015).

jelzi. A komfortzóna utáni határzónában a személy kényelmetlenül érzi magát, mert szembekerül saját hiányosságaival, és ilyenkor megkérdőjelezheti önmagát. Fontos az erre való rálátás!

A szupervízió főbb céljai: önreflektív–reflektív tanulás, elakadások és érzelmi gubanc feldolgozása, belső erőforrások mozgósítása, szakmai kompetenciák fejlesztése.

Hogyan tud tehát támogatni a szupervízió a fejlődésben? – teszi fel a kérdést Nemes Éva,<sup>88</sup> és idézi Dewey-t: „Nem a tapasztalatainkból, hanem a reflektált tapasztalatainkból tanulunk.” Azaz a helyzet megértése, megérteni magamat és másokat a helyzetben, új jelentés, új értelem adása, a folyamatos fejlődés elősegítése a lényeges.

A reflexió jellemzői tehát: ráció és érzelem – fej és szív; érzések, érzetek, intuíció és kognitív feldolgozás. Az elbizonytalanodás ereje (szinonimája lehet az alázatnak): az elbizonytalanodás, a „nem tudás” vezet el a reflexióig – fogalmaz Wiesner Erzsébet szupervízor.<sup>89</sup> Ugyanakkor szerinte a szupervízió elsősorban az önirányítás és a kapcsolatirányítás<sup>90</sup> kérdéseiről szól. Önreflektív kompetencia fejlesztése és reflektív tanulás történik a szupervízióban. A fókusz<sup>91</sup> mint a sűrke eminenciás jelenléte kiemelkedő ebben a folyamatban, melynek három formája van: a) befelé irányuló, b) mások felé irányuló, c) külső dolgokra irányuló. Erre az új látásmódra alapozva reflektál, önreflexiókat fogalmaz meg a szupervizált (vagy adott esetben a csoport, a team, az egyén), és meg tudja fogalmazni a szükséges továbblépéseit, kimozdul. A reflektív működés tanulható. A reflexió kíváncsivá (érdeklődővé) tesz, új látásmódot, megváltozott érzékelést eredményez, a reziliencia megalapozója.

---

<sup>88</sup> NEMES (2016a).

<sup>89</sup> WIESNER Erzsébet (2019): *EQ és szupervízió*. PP prezentáció. (Kre.hu: szupervízor szakirányú szakképzés, erdélyi csoport, online modul). A fókusz három formája: a) befelé irányuló: figyelemirányítás, a belső dialógus kontrollja, b) mások felé irányuló: empátia, c) külső dolgokra irányuló: tágabb összefüggések, minták felismerése.

<sup>90</sup> www.szupervizorok.hu: WIESNER E. (2016): Mit üzennek a kapcsolataink? Hogyan segít az EQ és a szupervízió, az életet jobbra, minőségibbé tenni? In: *III. Szupervíziós Vándorkonferencia, Keszthely, 2016.10.21.*

<sup>91</sup> Vö. Goleman, D. (2013): *Fókusz – Út a kiválóság felé*. Budapest, Libri. Ebben: I. rész. A figyelem anatómiája.

Joób Máté összefoglaló gondolatai szerint: „A segítőkapsolatokban a szerepek célja, hogy az *itt és most* helyzetben támogassák a kliens gyógyulását, azaz, hogy a különböző szerepek segítsenek a kliensnek, hogy elakadásaival találkozzon, és megküzdjön velük”.

A hivatásgondozásban/szupervízióban a szakmai szerepek és kapcsolatok küzdelme folyik, nem pedig a személyes érzelmi kapcsolatoké. A terápia az a színtér, „ahol a lélek birkózhat”.<sup>92</sup> A lelkigondozás fő tartópillérei az Isten–ember, az ember–ember és az ember–önmaga kapcsolat a teremtettségben meghatározott emberképpel, istenképűséggel összefonódásban.

Mindenkori cél az üdvösség és a kegyelem felmutatása a bölcs hivatásválasztásban, a hiteles segítői jelenlétben, a felelősségek vállalásában. Mindenik terepen „gyakorlók” vagyunk, így szükségünk van a rendezésre időnként – az „emberre”, aki kísér és segít „rálátni”.

## Felhasznált irodalom

- AJDUKOVIC, M. – CAJVERT, L. – JUDY, M. – KNOPE, W. – KUHN, H. – MADAI K. – VOOGD, M. (2016): *ECVision – A szupervízió és a coaching európai fogalomtára és kompetenciaprofilja*. EU, MSZCT.
- ALLPORT, Gordon W. (1985): *A személyiség alakulása*. Budapest, Gondolat.
- BAGDY Emőke (2020): *Pszichofitness – kacagás, kocogás, lazítás*. Budapest, Kulcslyuk Kiadó.
- BAGDY Emőke – WIESNER Erzsébet (szerk.) (2005): *Szupervízió. Egyén – csoport – szervezet*. Budapest, PxB Supervisio Hungarica IV.
- BAKÓ Tihamér (2004): *Verem mélyén – Könyv a krízisről*. Budapest, Psycho Art.
- BALÁZS Noémi (2015): Változás, fejlődés a szupervízióban, In: *Embertárs*. 2015/2.
- BÁNYAI E. – NEMES É. – WIESNER E. (2015): A szupervízió módszertana, In: Borbás Krisztina et al. (szerk.) *Rálátás – Szupervíziós folyamat védőnők számára*. Budapest, ÁÉÉK.
- BAUER, Joachim (2010): *Miért érzem azt, amit te?* Budapest, Ursus Libris.
- (2011): *A testiünk nem felejt*. Budapest, Ursus Libris.
- BLATNER, Adam (2006): *A pszichodráma alapjai*. Budapest: Animula.

---

<sup>92</sup> MAJSAI HIDEG (2015) idézi Marianne Hege-t.

- BROWN, Brené (2018): *Bátran a vadonban*. Budapest, Bookline. KÖNYVEK, Libri Kiadó gondozásában.
- BOKOR Judit – MÉSZÁROS Viktória (szerk.) (2008): *Intimitás, áttétel, viszont áttétel*. Budapest, Lélekben Otthon.
- BUCHINGER, Karl (1966): Pszichoanalitikus fogalmak a szupervízióban, In: Lippenmeier Norbert (szerk.): *Szemelvények a német szupervíziós irodalomból*. Salgótarján, Supervisio Hungarica Füzetek I.
- CSÍKSZENTMIHÁLYI Mihály (2010): *Flow. Az áramlat*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- CSEPELI György (2001): *A szervezkedő ember*. Budapest: Osiris.
- CLOUD Henry – TOWNSEND, J. (2012): *Családfánk titkai*. Budapest, Harmat.
- D'SOUZA Steven – RENNER Diana (2016): *A nem tudás, Hogyan formáljuk versenyelőnyé a bizonytalanságot?* Budapest, HVG.
- DOBÁK Miklós – ANTAL Zsuzsanna (2010): *Vezetés és szervezés*. Budapest, Aula Kiadó Kft. – Corvinus.
- DONDERS, Paul (2019): *Reziliencia*. Budapest, Harmat Kiadó.
- DWECK, Carol (2015): *Szemléletváltás. A siker pszichológiája*. Budapest, HVG könyvek.
- EGAN, Gerard (2011): *A képzett segítő*. Budapest, ELTE Eötvös Kiadó.
- EGER Edit Eva (2017): *A döntés*. Budapest, Libri.  
(2020): *Az ajándék. 12 Életmentő lecke*. Budapest, Libri.
- FARKAS Johanna (2013): Hogyan kapcsolódik az intelligencia, a siker és az érzelmi intelligencia a coaching mesterséghez? In: *Magyar Coachszemle. 2013/5*.
- FRANKL, Viktor Emil (1996): *Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben*. Budapest, Kötet Kiadó.  
(2002): *A tudattalan Isten – Pszichoterápia és vallás*. Budapest, EuroAdvice.
- FÓNAGY P. et al. (2011): *Mentalizáció a klinikai gyakorlatban*. Budapest, Oriold és Társai Kft.
- GOLEMAN, Daniel (1995): *Érzelmi intelligencia*. Lélek-Kontroll sorozat. Budapest, Háttér Kiadó.  
(2014): *Fókusz – Út a kiválóság felé*. Budapest, Libri.
- GRÜN, Anselm (2012): *Ami a szerelmet táplálja – Kapcsolat és spiritualitás*. Budapest – Pécs, Dialog Campus Kiadó.
- GYÖKÖSSY Endre (1993): *Életápolás*. Budapest, Kálvin Kiadó.
- HÁMORI Eszter (2012): *A korai kapcsolat zavarai*. Budapest, Oriold és Társai Kiadó.

- HÉZSER Gábor (1990): *A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve*. Budapest, Református Zsinati Iroda Sajtóosztálya.
- (2001): *Miért?* Budapest, Kálvin Kiadó.
- (2007): A spiritualitásról – gondolatok nem csak protestáns segítőknek, In: *Studia Universitatis Babeş–Bolyai, Theologia Reformata Transilvanica*. 2008/1–2.
- HIDVÉGI Zsófia (2020): *Neurocepció – Információszerzés a külvilágból*. Jegyzet. Budapest – Csíksomlyó.
- JOÓB, Máté (2015): Metszéspontok, In: *Embertárs*. 2015/2. Budapest.
- JOÓB Máté – SIBA Balázs (2015): Mitől pasztorális a szupervízió? In: *Embertárs*. 2015/2. Budapest.
- KAST, Verena (2014): *A léleknek idő kell*. Budapest – Pécs, Dialog Campus Kiadó.
- KOVÁCS György (2017): Tabutémák a szupervíziós folyamatban.  
*www.szupervizorok.hu*. Letöltés dátuma: 2020.12.14.
- KUTTER Peter (1996): Pszichoanalitikus, módszertani rendszerelméleti megjegyzések a szupervízióról, In: Norbert Lippenmeier (szerk.): *Szemelvények a német szupervíziós irodalomból*. Salgótarján, Supervisio Hungarica Füzetek I.
- LÁNG András (2012): *Kötődés és pszichoterápiás kapcsolat*. Budapest, Animula.
- LIPPENMEIER, Niels (1990/91): Különböző közelítésmódok a szupervízióhoz, In: Wiesner Erzsébet (szerk.) (1998): *Supervisio Hungarica füzetek III*. 15–23. Salgótarján.
- JOSUTTIS, Manfred (2017): *A lelkész más, A jelenkori pasztorális teológia néhány szempontja*. Kolozsvár, Exit.
- MAJSAI HIDEG, Tünde (2005): Az egyházi kontextusban végzett szupervízió jellegzetes elemei, In: Bagdy Emőke – Wiesner Erzsébet (szerk.): *Szupervízió, Supervisio Hungarica IV*.
- MÁTHÉ Gábor (2011): *A test lázadása, Ismerd meg a stresszbetegségeket*. Budapest, Libri.
- MÉRŐ László (2010): *Az érzelmek logikája*. Budapest, Tericum.
- MÉZES Zsolt L. (2018): *Látni a láthatatlant – A láthatatlan színház elmélete és gyakorlata*. Doktori értekezés. Evangélikus Hittudományi Egyetem, Gyakorlati Teológiai Tanszék.
- MIRNICS Zsuzsa (2006): *A személyiség építőkövei*. Budapest, Bölcsész Konzorcium – Károli Gáspár Református Egyetem.
- NEMES Éva (2016a): Reflexió a segítői munkában és a szupervízióban, In: *www.szupervizorok.hu*. Letöltés dátuma: 2020.12.10.



- (2016b): *Reziliencia, boldogulási képesség és a szupervízió. Kapcsolataink üzenete, Szupervíziós Vándorkonferencia*. Keszthely, 2016.10.21. Elérhető itt: [www.szupervizorok.hu](http://www.szupervizorok.hu); letöltés dátuma: 2021.01.09.
- (2020): *Szupervízió mint tanulás 4. TKSZ 2230. – Intervenció és visszacsatolás a szupervízióban*. Jegyzet. Budapest – Csíksomlyó.
- NEALE, S. – ARNELL Spencer, L. – WILSON, L. (2009): *Érzelmi intelligencia coaching*. Veszprém, Nudus.
- PÁL Ferenc (2013): Emberi kapcsolatok a spiritualitás dimenziójában. Interjú, In: *Paradigma – Család- és Párterápiás magazin*. I. I.(Tavaszi). 42–44.
- PANNENBERG, W. (1983): *Anthropologie in theologischer Perspektive*. Göttingen, V. & R.
- PETHALONG, Uta-Pohl (1999): *Seelsorge im Plural*. Hamburg, V. & R.
- SÁRVÁRI, György (2016): *Tudatváltás, Az éber átkapcsolás művészete*. Budapest, Akadémiai Kiadó.
- (2021): *Intuitív út*. Budapest, Akadémiai Kiadó.
- SCHEUERMANN, P. (1996): Titkos tanterv a szupervízióban, In: Lippenmeyer, N. – Wiesner E. (szerk.): *A szupervízió világa. Supervisio Hungarica Füzetek III. Supervisio Hungarica*. Salgótarján.
- SCHULTZ von Thun, Friedmann (2014): *A kommunikáció zavarai és feloldásuk*. Budapest, Háttér Kiadó.
- (2017): *Hiteles és helyhez illő Kommunikáció*. Budapest, Háttér Kiadó.
- SIBA Balázs (2015): Belső világok találkozása a szupervízióban, In: *Embertárs*. 2015/2.
- SIKÓ Csaba (2013): Viktor E. Frankl munkásságának pásztorálpszichológiai jelentősége, In: *Theologia Practica*. 2013/1–2.
- SINEK, Simon – MEAD, D. – DOCKER, P. (2018): *Találd meg a Miérted! – Mi motivál minket és csapatunkat?* Budapest, HVG Könyvek.
- SZÖNYI Gábor – FÜREDI, J. (2000): *A pszichoterápia tankönyve*. Budapest, Medicina Kiadó.
- STOLLBERG, D. (1972): *Mein Auftrag, deine Freiheit*. Hamburg, V. & R.
- TOMM, K. (2001): Az interventív (beavatkozó) interjúzás, In: Budapest, Animula.
- TORNAY K. (2011): *A szupervízió, mint transzcendens pillantás*, In.: *Embertárs*, 2011/1.
- VARGA Szabolcs (2016): A logoterápia eszköz- és módszertárának alkalmazási lehetőségei a szupervízióban II., In: *Képzés és Gyakorlat*. 14. 1–2.

- VASKI Ferenc (2016): Találkozás – Kapcsolat – Inspiráció, In: *III. Szupervizor Vándorkonferencia*, Keszthely, 2016.10.21. (www.szupervizorok.hu – letöltés dátuma: 2021.02.17.).
- VERSEGI Beáta Mária, (2018): *Kapcsolatteremtő spiritualitás*. Budapest, Kairosz.
- VON SCHLIPPE, A. (szerk.) (1996): *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung*. Hamburg, V. & R.
- WIESNER, Erzsébet (2016): Mit üzennek a kapcsolataink? In: *III. Szuperviziós Vándorkonferencia*, Keszthely, 2016.10.21. (www.szupervizorok.hu, letöltés dátuma: 2021.02.17.).
- (2020): *EQ és szupervízió*. PP előadás, online modul. Kre.hu.
- WINKLER, K. (1991): Die ernüchternde Phantasie vom ganzen Menschen, In: *Wort und Dienst, Jahrbuch der Kirchlichen Hochschule*. Bethel.
- ZELLER, Doris (2005): Az ítéletalkotás mint eljárás, In: Bagdy Emőke – Wiesner Erzsébet (szerk.): *Szupervízió. Egyén – csoport – szervezet*. Budapest.
- ZOHAR, Danah – MARSHALL, Ian (2000): *Spirituális intelligencia*. Budapest, CsöndesTárs Kiadó.
- \*\*\* www.szupervizorok.hu. *Előadások, Publikációk és cikkek*. Letöltés dátuma: 2020.10.18.
- \*\*\* [http://www.ted.com/talks/eduardo\\_briceno\\_how\\_to\\_get\\_better\\_at\\_the\\_things\\_you\\_care\\_about](http://www.ted.com/talks/eduardo_briceno_how_to_get_better_at_the_things_you_care_about). TED előadás, Eduardo Briceno. Letöltés dátuma: 2021.01.05.
- \*\*\* <https://www.youtube.com/watch?v=br8-qebjIgs&t=339s>. PORGHES, S.: *Polyvagal Theory*. Letöltés dátuma: 2021.01.15.
- \*\*\* [https://www.ted.com/talks/matt\\_walker\\_sleep\\_is\\_your\\_superpower](https://www.ted.com/talks/matt_walker_sleep_is_your_superpower). Letöltés dátuma: 2020.09.09.
- \*\*\* www.eletkeszsegek.hu. *Stresszkezelés és kommunikáció*. Letöltés dátuma: 202012.18.