

Segítség segítőknek

Az önszupervízió lehetősége

Közös utak, személyes érlelődés

Írásunkban egyénileg vagy csoportban kliensekkel dolgozó segítők számára kívánunk segítséget nyújtani, két önállóan végezhető szupervíziós gyakorlat bemutatásával. Gyakran megélt segítői tapasztalatainkból indulunk ki, olyan helyzetekből, melyek során egy-egy kliens érzelmileg túlterhel vagy a megszokottnál erősebben foglalkoztat minket, és ezzel gátolja hatékony segítői tevékenységünket. Az ilyen helyzetek feloldásában az egyéni és csoportos szupervízió jelenthet hatékony segítséget. Írásunkban felvetjük és bemutatjuk az önállóan végezhető szupervízió lehetőségét, nem megkérdőjelezve ezzel a szupervízió hagyományos formáinak létjogosultságát és szükségességét. Az elsőként bemutatott módszert, a szerepcserén alapuló önszupervíziót *Reinhard Krüger* pszichoterapeuta dolgozta ki és alkalmazta először. A második módszert, *James W. Pennebaker* pszichológus „gyógyító írás” elméletét alapul véve, magunk alakítottuk ki. Tapasztalataink szerint mindkét technika lehetőséget nyújthat arra, hogy segítőként önállóan elinduljunk, és utat találjunk elakadásaink megértésében, feloldásában.

AZ ELAKADÁS ÉSZLELÉSE

Segítőként, csoportvezetőként jól ismerjük azt a helyzetet, amikor egy kliens érzelmileg túlságosan megterhel bennünket. Élethelyzete, problematikája, érzései összszavarnak minket, amitől segítőként elbizonytalanodunk. Ennek az érzelmi megterhelődésnek több jele is lehet.

Lehetséges, hogy figyelmünk egyre jobban beszűkül, és azt érezzük, a kliens nem érdekli minket, unjuk, amit mond, közömbösek vagyunk iránta, esetleg szeretnénk elhatárolódnival tőle. Vagy épp ellenkezőleg, túlságosan is lekötí a figyelmünket, újra és újra bekúszik a gondolata-

ink közé, foglalkoztat a sorsa, és túlságosan is szeretnénk segíteni rajta. Esetleg olykor felmerül bennünk, hogy ártunk a kliensnek, és elbizonytalanodunk, hogy egyáltalán tudunk-e segíteni. Titokban talán annak örülnénk a legjobban, ha legközelebb el sem jönne, vagy kimaradna a csoportból.

Mindez azt jelzi, hogy segítőként energetikailag meg vagyunk kötözve, segítői énünk elgyengült, elbizonytalanodott, és gyakran szakmai alkalmasságunk is megkérdőjeleződik bennünk. Mindehhez sok nehéz érzés kapcsolódik: tehetetlenség, közömbösség, düh, csalódottság, kényszeres segíteni akarás, menekülési vágy, félelem. Ilyenkor jó, ha bevalljuk: elakadtunk a segítés folyamatában, érzelmileg bevonódtunk, csapdába, érzéseink fogságába kerültünk.

Megtehetjük, illetve az is megtörténhet velünk, hogy tudatosan vagy sem, de nem vesszük tudomást a nehézséget okozó jelekről, és elhárítjuk őket. Azaz nem tulajdonítunk nekik jelentőséget, nem foglalkozunk velük. Abban bízunk, hogy elmúlik vagy magától megoldódik a helyzet. S ez időnként valóban meg is történhet. Ám a zavarjeleket figyelmen kívül hagyó hozzáállással sokat kockáztatunk, ráadásul kihagyunk egy fejlődési lehetőséget. E „tagadó” magatartás veszélye az elakadás rögzülése, ami sikertelenséghez, frusztrációhoz, hosszú távon kifáradáshoz, túlterhelődéshez, végső soron kiségshez vezethet.

Ha azonban van időnk, energiánk és bátorságunk, hogy szembenézzünk a kapcsolatban felmerülő zavarjelekkel, elbizonytalanodásunk, tehetetlenségünk, elakadásunk értékessé is válhat számunkra. Ha figyelmet fordítunk sajátos érzelmi reakcióink megértésére, tovább tudunk lépni abba az irányba, hogy megőrizzük a kompetens segítő szerepét, és még fejlődni is tu-

dunk. Ha elakadásunkat segítő énünk „kríziseként”, azaz a szó eredeti értelmében *lehetőségként* fogjuk fel és éljük meg, akkor az szakmai önismeretünk és segítői kompetenciáink fejlesztésének eszközévé válhat.

Egy elakadást okozó eset ilyen megközelítésben tehát számos lehetőséget hordozhat számunkra: új belátásra, más hozzáállásra, új viselkedésmódokra taníthat meg minket, ami által segítői feladatainkat és szerepünket elégedetebben és hatékonyabban valósíthatjuk meg.

Ehhez azonban el kell fogadnunk, hogy elakadtunk, hogy „ez most nem fog úgy menni, mint ahogy szokott”, és hogy a továbblépéshez valamilyen új nézőpontra lesz szükségünk.

EGYÉNILEG VÉGEZHETŐ SZUPERVÍZIO

Azokban az esetekben, amikor az elakadás megterhelő volta és szakmai felelősségünk arra sarkall minket, hogy kezdjünk valamit az esettel vagy helyzettel, időnk és pénzünk függvényében leginkább külső szakmai segítséget, egyéni vagy csoportos szupervíziót keresünk. Sok segítő praxisához hozzá is tartozik a szupervízió rendszeres igénybevétele.¹ A szupervízorok és szupervíziós csoportok azonban nem mindig gyorsan és könnyen elérhetők. Erre sokszor csak hetek múlva van lehetőség. A megterhelő kliens- vagy csoportfolyamat továbbvitele azonban időnként gyors segítséget igényel. Másrészt a szupervízió sokféle módszer alapján végezhető, és vannak olyan megközelítések, melyek alapján a személyes szupervízori segítség tulajdonképpen nem más, mint „segítség az önmegértéshez”, az elakadt önreflexió továbbviteléhez.²

Az önszupervízió – a szupervízor által vezetett egyéni vagy csoportos szupervízió igénybevétele mellett – egy olyan eszköz alkalmazásának lehetőségét mutatja fel, amelyben a továbblépéshez, az önmegértéshez, az új felismerések beépítéséhez és a perspektívaáttáshoz nem egy személy (a szupervízor) vagy egy cso-

port adja a módszertani kereteket, hanem maga az „útkereső”, az esethozó teremti meg. Önállóan lép be egy strukturált, meghatározott lépésekből álló folyamatba, melyen szisztematikusan végighalad, és nem vesz igénybe külső, másik személy adta segítséget. Ezt az egyedül végezhető, elakadásaink feloldására irányuló, módszeres tevékenységet nevezhetjük önszupervízióknak. A fogalom és pszichodramatikus módszertana, mint már említettük, Reinhard Krüger németországi pszichoterapeuta nevéhez köthető.³ A módszer gyakorlati alkalmazását Magyarországon a Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézete és a Magyar Pszichodráma Egyesület szervezésében létrejött szemináriumokon ő maga mutatta be az elmúlt években.

E módszer némiképp kitágítja a szupervízió általános fogalmát és gyakorlatát, de hatását és céljait tekintve beleillik abba. Eddigi tapasztalataink és vizsgálataink alapján úgy gondoljuk, hogy az önálló munkára épülő szupervíziós technika hatékony eszköz lehet a segítő szakemberek körében, elakadásai megértésében és feloldásában. Természetesen sajátos feltételei vannak: például jól kidolgozott és begyakorolt önreflexív készség szükséges hozzá, ezért nem minden helyzet és nem minden segítő alkalmas rá, és sok esetben ez az önálló belső munka nem váltja ki, csak megelőzi a szupervízió interperszonális formáit. Ezért hangsúlyozzuk, hogy az írásunkban bemutatott két önszupervíziós technika *nem a külső emberi segítségre épülő szupervíziós helyzetek alkalmazása ellen vagy helyettesítésére irányul*. Nem gondoljuk, hogy az alábbiakban felkínált két lehetőség alapvetően megváltoztatja a csoportos vagy egyéni szupervízió igénybevitelét, időnként mégis hathatós és gyors segítséget nyújthat a kliensek továbbkísérésében, az érzelmi tehermentésítésben. Esetenként önmagában is megoldást hozhat, máskor pedig fontos szerepe lehet az egyéni vagy csoportos szupervízió előkészítésében, a kérdések tisztább megfogalmazásában vagy az elakadás pontosabb meghatározásában. E szuperví-

1 Péntes E.: *Segítők segítése – szupervízió*. Budapest, 1999, Ursus Kft., 15–18. ■ 2 Weiß, H.: *Lelkigondozás – Szupervízió – Pásztoráltszichológia*. Kolozsvár, 2011, Exit. ■ 3 Krüger, R.: Die Gruppe als sich selbst organisierendes System. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 2011/11., 201–221.

ziós eszközöknek nagy előnye, hogy önállóan, könnyen és hatékonyan alkalmazhatók. Mindkét módszer célja a segítői munka során tapasztalt elakadásaink feloldása, cselekvőképességünk visszanyerése és lelki egészségünk megőrzése, mely célok más szupervíziós eljárásokban is meghatározóak.

ÖNSZUPERVÍZIÓ SZEREPCSERÉVEL ÉS HANGOS BESZÉDDEL

Az üres székes szerepcseréje jól ismert, gyakran alkalmazott monodráma-technika, amelyet a segítő önszupervíziós céllal is hatékonyan alkalmazhat.⁴

1. Lépések

Először röviden bemutatjuk, hogyan végezhető az önszupervízió szerepcserével.

- Szükségünk van húsz-harminc percre, amikor nyugodt körülmények között, zavartalanul, egyedül tudunk lenni.
- Állítsunk fel két széket egymással szemben, egy széket a kliensünk, egyet pedig a magunk számára.
- Képzeld el kliensünket, ahogy a széken ül, idézzük fel magunkban külső-belső tulajdonságait (megjelenés, öltözködés, testtartás, kisugárzás, szóhasználat, hanghordozás), és figyeljük meg, milyen érzéseket vált ki belőlünk, milyen gondolatok jutnak eszünkbe róla és kettőnk kapcsolatáról.
- Üljünk le a saját székünkre, és kezdjük el hangosan beszélni a kliensünkhöz, mintha a másik széken ülne. Nagyon fontos, hogy nem terápiás beszélgetésről van szó, vagyis nem segítőként vagy csoportvezetőként vagyunk jelen a beszélgetésben, melynek során magunkat a háttérbe helyezve konténerfunkciót töltünk be, hanem magánemberként, aki a találkozásban szabadon engedheti minden érzését és gondolatát, amely a klienssel és a helyzettel kapcsolatban megjelenik benne. Tegyük le tehát a segítőszerepet. Ebben a fiktív beszélgetésben

nem kell tekintettel lennünk a kliensre, mindent kimondhatunk, ami érzéseinkben, gondolatainkban megjelenik.

- Hangosan beszélve mondjunk el mindent, amit gondolunk, érzünk, és mindent kérdezzük meg, amit tudni szeretnénk. Fontos, hogy lépünk túl a valóságon. Ne az hangozzék el, amit a valóságban elmondanánk, hanem azt mondjuk ki hangosan, ami belül megjelent.
- Ezután cseréljük szerepet a klienssel, ülünk át a másik székre, vegyük fel a testtartását, és először fogadjuk be, amit mondtunk neki.
- Majd reagáljunk az elhangzottakra a kliens szerepében, és az eddigiekhez hasonlóan mondjuk ki gondolatainkat, érzéseinket, mindent, ami eszünkbe jut és amit érzünk.
- Majd ismét cseréljük szerepet, ülünk át a másik székre, és reagálunk a saját szerepünkből. Addig folytassuk a fiktív beszélgetést és szerepcserét, amíg van mondanivalónk. Fontos, hogy ne időzzünk túl sokáig egy szerepben, gyakran cseréljük, és a beszélgetés ne legyen se túl rövid, se túl hosszú. Adjunk időt magunknak, hogy valóban feljöjjen és szóhoz jusson, ami fontos.
- A beszélgetés végén gondoljuk végig az elhangzottakat, és próbáljuk megérteni, mi történt. Akár le is jegyezhetjük magunknak. Minden apró felismerés fontos lehet.

2. Hogyan segíthet a szerepcserés fiktív beszélgetés az elakadás feloldásában?

Segíthet abban, hogy megszabaduljunk a bennünk felgyülemlett feszítő érzésektől, és ezáltal jobban érezzük magunkat. A szerepcseréből adódó „kisebb” tapasztalatok is olyan eredmények, melyek a kapcsolati konfliktusban új felismerésekhez vezethetnek az ok-okozati összefüggés terén. Szabaddá tehet, hogy ismét cselekvőképesekek és kíváncsiak legyünk. Ez a szabaddá válás már attól megtörténhet, hogy a kliens szerepében megérezzük, hogy ő csak arra vágyik, hogy fájdalmát komolyan vegyék. Ösz-

⁴ Uo.

szességében a fiktív beszélgetés által jobban megérthetjük kapcsolatunkat a klienssel.

Bár a szerepcserre rendkívül egyszerű technikának tűnik, nagyon komplex műveletről van szó. A segítő-kliens kapcsolat egy rendszer, amelyben mindkét félnek megvan a jogosultsága. A két szerep kiegészíti egymást, mindketten hatnak egymásra. A segítőben jelenik meg a kliens által elfojtott vagy megtagadott ellentétes igazság, a kliens igazságának rendszerszintű kiegészítése. A kettő csak együtt igaz, önmagában egyik sem egész.

Azzal, hogy a segítő mindkét szerepben kimondja mindazt, amit gondol és érez, beviszi a kapcsolatba mind a kliens, mind a maga igazságát. Így a szerepcserre során mindkét oldal beke­rül a kapcsolatba.

Ha segítőként az önszupervízió során a klienssel való szerepcserében belülről megtapasztaljuk az „ő valóságát”, akkor képessé válunk arra, hogy integráljuk magunkba a kliens igazságát is, ennek is megadva a jogosultságát. A szerepcserre által megláthatjuk a két fél kiegészítő szerepét, és esetleg az ok-okozati összefüggésekre is rátekinthetünk. Mivel hol az egyik, hol a másik szerepben vagyunk, kénytelenek vagyunk határozottan megindokolni mindkét álláspontot, így egyszerre mindkettő jelenvalóvá válik. Az állandó szerepcserre által az alany-tárgy összefonódások és az áttétel-viszontáttételi kapcsolatok feloldódhatnak, így segítőként visszatálhatunk saját szerepünkhöz.

A szerepcserre által képessé válunk arra, hogy befogadjuk a másik fél perspektíváját, nemcsak gondolati, hanem testi, érzésszinten is. Így megengedjük a másik szempontjainak létezését. Az „én és te” eltűnik, egy komplex igazság jelenik meg.

A segítő az önszupervízió által ráláthat magára, a kliensre és kettőjük kapcsolatára. Mindez ismét lehetővé teszi a kliens mellé állást, a segítő újra szabadon részt tud venni a kapcsolatban. Az önszupervízió szerepe tehát a rendszer szintjén történő integráció.

A hangos beszéden és szerepcserén alapuló önszupervízió nem feltétlenül és nem minden esetben vezet el minket az elakadások feloldásához, ezért Krüger az ilyenfajta önszupervízió

szerepét abban is látja, hogy előkészíti a külsőleg vezetett szupervíziót. Azt javasolja, hogy a segítők a csoportos szupervízió előtt dolgozzák fel az elakadást jelentő esetet, először önszupervízióval, majd ennek eredményét beszéljék meg a csoportban, és csak utána kezdődjön el a csoportos szupervízió.

ÖNSZUPERVÍZIÓ AUTOMATIKUS ÍRÁSSAL

A másik önszupervíziós módszer, amelyet bemutatunk, a pennebakeri írásos paradigmán alapul. Az előbb bemutatott szerepcserés módszerre hasonlít abban, hogy nincs szükség külső segítségre, nincs jelentős eszközigénye, nem igényel különösebb előképzettséget vagy jelentős időt, és ami a legfőbb: ez is elvégezhető egyedül. A különbség az, hogy itt nincs szerepcserre és hangos kimondás, ehelyett papírra vetjük gondolatainkat és érzéseinket.

A módszer lényege az automatikus, azaz nem kontrollált írás. Ez történhet egyszer vagy néhány napon át többször is, tizenöt-harminc percnyi időben. A tevékenység során nem kell ügyelni a helyesírásra, a nyelvtanra, csak írni kell. Hagyni, hogy az érzések és gondolatok papírra kerüljenek, akár egymás után többször is ugyanabban az írásra szánt időegységben. Ez önmagában is segítséget jelent, de a feldolgozást segítő kérdések is kapcsolódnak hozzá.

1. Lépések

E gyakorlat konkrét lépései a következők:

- a) Keresni kell egy önálló munkára alkalmas, nyugodt helyet, ahol húsz-harminc percig magunkban tudunk dolgozni. Ugyanakkor nem szükséges a teljes egyedüllét, mivel a tevékenység vagy a hangosan kimondott szavak nem zavarnak minket vagy másokat.
- b) Készítsünk elő papírt és íróeszközt, esetleg szövegszerkesztésre alkalmas számítástechnikai eszközt, amit könnyen és természetesen tudunk használni. (Vegyük azonban figyelembe, hogy a papír és a toll bizonyos szempontból alkalmasabb eszköz ebben az esetben, mivel szabadabb önkifejezésre ad

lehetőséget, nem késztet a megformázásra, a szerkesztésre, és sokkal kevésbé kelti azt a benyomást, hogy írásunk mások számára is hozzáférhető.)

- c) Nézzünk az órára, és határozzuk el, hogy legalább tizenöt percig ezzel a gyakorlattal fogunk foglalkozni.
- d) Kezdjünk el írni. Közben ne álljunk meg hosszabb időre, ne gondolkodjunk azon, mit írjunk. Írjuk a papírra mindazt, ami érzésként, gondolatként megfogalmazódik bennünk. Ne törődjünk a helyesírással, a szabatos fogalmazással, a formai dolgokkal. Meg is ismételhethetjük ugyanazt, vagy akár többször újratekeshetjük.
- e) Tizenöt-harminc perc elteltével a leírt dolgokat tegyük el vagy semmisítsük meg. Esetleg elolvashatjuk még előtte, de nem szükséges.
- f) Utolsó lépésként gondoljuk végig, mi változott bennünk, milyen felismerésre jutottunk az írás által. Volt-e számunkra valami új abban, ahogy éreztünk, gondolkodtunk az írás közben és annak hatására? Jó, ha ezt fel is jegyezzük magunknak, apró részleteket sem figyelmen kívül hagyva.

2. Hogyan segíthet az automatikus írás az elakadás feloldásában?

Irodalmi művekben gyakran megmutatkozik, hogy egy-egy kritikus élethelyzet feldolgozásában milyen nagy szerepe van az írásnak. *Kazinczy Ferenc* fogsága idején naplót, *Mikes Kelemen* száműzetésében fiktív leveleket írt, *Anne Frank* számára a naplóírás a túlélés eszköze volt egy emberfeletti megpróbáltatásokkal teli helyzetben. De funkcióját tekintve a „csak saját használatra” írt, fiókban maradó kamaszkori napló is az érzelmi tehermentesítés, az önmegértés, a feldolgozás és a tisztábbban látás eszköze egy kritikus, elakadásként is értelmezhető élethelyzetben. Felmerülhet bennünk a kérdés, hogy mi fejt ki a hatását e nem túl bonyolult tevékenységben.

James W. Pennebaker szerint az írásban kifejezett érzelmek és gondolatok visszahatnak ránk.

Az írás az önkifejezés olyan formája, mely gyógyítóan hat érzelmileg megterhelő helyzetekben vagy fájó emlékek, traumatikus életesemények feldolgozásában.⁵ A Texasi Egyetem szociálpszichológus kutatója az önkifejezés egészségre gyakorolt hatásait vizsgálja évtizedek óta. Kutatásainak középpontjában az őszinte beszéd és írás belső gátlást feloldó, így gyógyító hatásainak elemzése áll. Több évtizedes kutatómunkája során számos területen feltárta a személyes történetek megosztásának hasznát és öngyógyító erejét a lelki egészséggel kapcsolatban. Legfőbb kiindulási tézise, hogy az átélt életeseményekhez fűződő érzéseink szabad kifejezésének gátlása, és így történeteink lezáratlansága árt az egészségünknek. A „hallgatás” belső fizikai munka, amely stresszfaktorként jelenhet meg, annál inkább, minél feszítőbb érzésekkel vagyunk tele. A mindennapi élet, a munkavégzés megannyi helyzetében is szerepe van a kellő mértékű önkifejezésnek. Váratlan, nehéz, erősen igénybe vevő események megelékekor pedig még inkább szükségünk van arra, hogy valahogy kiadassuk a felgyülemlett érzéseket, és értelmet találjunk az egészben. Traumatikus élmények esetén a kifejezés gátoltsága pszichés megbetegedéshez vagy viselkedészavarokhoz is vezethet az elfojtás, a fel nem oldás belülről romboló hatásaként. Ha viszont a megfogalmazás által újra konfrontálódunk az élménnyel és a hozzá kapcsolódó érzésekkel, az belső munkát jelent és előrevisz minket, mivel a konfliktusos helyzet feloldása ezáltal is megtörténhet. Pennebaker arra a következtetésre jutott, hogy érzelmileg megterhelő helyzetekben segítségünkre lehet a nyelv rendszerező ereje, mivel a szabad írás vagy elmondás eredményeként koherens történetté sikerül alakítani élményeinket, s ez feloldáshoz, értelemadáshoz, továbblépéshez vezethet minket. Kutatásaiban az automatikus, azaz nem kontrollált írás gyógyító hatását sokféleképpen tesztelte, és azt az élmények intenzitásától függetlenül minden lezáratlan és érzelmileg megmozgató helyzet feldolgozására önállóan alkalmazható módszernek tartja.

5 Pennebaker, J. W.: *Rejtett érzelmeink, valódi önmagunk – Az őszinte beszéd és írás gyógyító ereje*. Budapest, 2005, Háttér.

Pszichológusként és terapeutaként természetesen hangsúlyozza, hogy sok esetben ez a fajta önkifejezésre épülő, „önálló munka” is csak része lehet annak az összetett folyamatnak, például egy terápiának, melyben a gátlások feloldódnak és az egyén számára az érzelmileg megterhelő helyzetek feldolgozhatóvá válnak, de mivel könnyen elérhető és alkalmazható, a segítő- vagy terápiás munka eszközeként vagy azon kívül, egyedül is használható módszerként javasolja.

Margaret Ferris a lelkigondozó, a segítőkapcsolat egyik alapvető eszközének tartja a személyes napló vezetését a segítőkapcsolat ideje alatt.⁶ Számos segítői és terápiás irányzat épít az önsegítő eszközök alkalmazására a segítőfolyamatban. Az automatikus írás is egy ilyen eszköz lehet – a kliensek és a segítők kezében egyaránt. Elsőre talán úgy tűnik, „csupán” az érzések ventilálására szolgálhat e módszer, de sok esetben ennél többet is nyújthat. A nyelv rendszerező ereje, a megfogalmazás „kényszere” által az önmegértést és a kliens viselkedésének megértését is magával hozza ez az egyszerűen alkalmazható folyamat.

ÖSSZEFOGLALÁS

A bemutatott módszerekkel kapcsolatban jogosan merülhet fel az olvasóban, hogy ezeknek a technikáknak az alkalmazása során nem úgy járunk-e el, mint a mesebeli Münchhausen báró, aki a legenda szerint saját hajánál fogva húzta ki magát a mocsárból, és így menekült meg. Azaz nem önellentmondás-e, hogy magunkon segíthetünk egy amúgy is beszűkült cselekvési le-

hetőségekről szóló helyzetben. Lehetséges-e, hogy bizonyos esetekben egy módszeres önreflektív tevékenység révén magunktól jutunk túl elakadásunkon egy amúgy is túlzott kihívást jelentő eset kezelésében? Működhet-e az önreflexiós képességünk éppen akkor, amikor valami olyannal küzdünk, amit magunk sem értünk, és magunk sem tudunk megfelelően kezelni? Hisz ha értenénk, és megfelelő módon tudnánk viszonyulni hozzá, nem élnénk meg elakadásként az esetet.

Saját tapasztalataink meggyőző erején túl ezek a kérdések minket is foglalkoztatnak. Ezért az önszupervízió hatékonyságát tesztelve 2011-ben kutatást végeztünk segítők körében. A szerepcsérén alapuló krügeri önszupervízió módszerét vizsgáltuk, és ennek kontrollmódszerként teszteltük a pennebakeri gyógyító írást mint önszupervíziós eszközt. A vizsgálat eredményeire most nem térünk ki, egy későbbi cikkben tervezzük részletes bemutatásukat, de kiemeljük, hogy az összehasonlításból nyert eredményeink meggyőztek minket arról, hogy mindkét módszer lehetséges formája és alkalmas eszköze érzelmileg megterhelő és elakadást okozó eseteink megértésének és továbbvitelének.

Reméljük, hogy a kutatási eredmények inkább csak alátámasztják és némiképp magyarázzák majd azokat a saját tapasztalatokat, melyekre e cikk olvasása után ki-kí maga szert tesz. A leginkább meggyőző e téren is a saját tapasztalatok válhatnak. Jelen cikkünkkel ezért minden segítőt biztatunk a bemutatott eszközök kipróbálására és az önszupervízió gyakori alkalmazására.

6 Ferris, M.: *Együttérés – Lelkigondozói és lelkipásztori alapismeretek keresztény segítők számára*. Budapest, 2004, Semeletem Egyletem Mentálhigiéné Intézet – Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány, 79–82.