

# Reziliencia, boldogulási képesség és a szupervízió

*Nemes Éva*

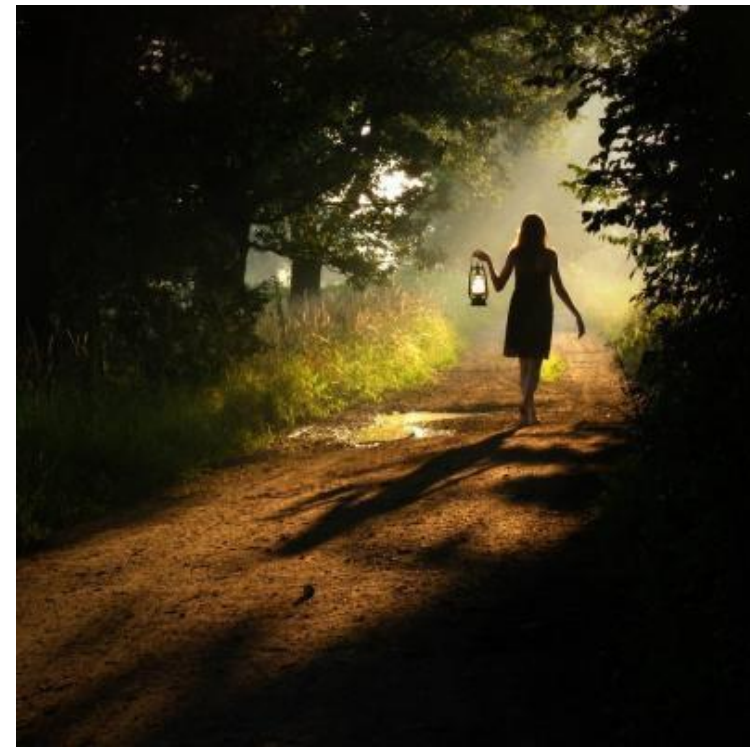
2016. 10. 21.

Kapcsolataink üzenete... Szupervíziós Vándorkonferencia,  
Keszthely



# Változó világ

- Változó környezet,  
kiszámíthatatlan jövő
- Most zajlik. Mindenkit érint.
  - Kontinens, ország
  - Szakma, szervezetek
  - Fiatalok – minden generáció más
- Csak a változás állandó



# Kihívások, megpróbáltatások

Mindennapok része, nem elkerülhető

Akadályok, szenvedés

**Hogy vagyunk vele?**

**Hogyan lehet erre felkészülni?**



# Kihívások, megpróbáltatások

Sémák, minták

Mi történik, amikor a korábban használt megoldásmódok nem működnek??

- Félelem, szorongás, stressz

Mi segít a megküzdésben, a boldogulásban?

Reziliencia



# Reziliencia fogalma

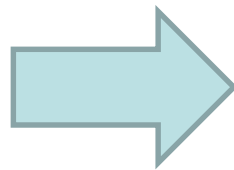


„Salire” (ugrani) – „re-salire” (hátra-vissza ugrani)

**Rugalmas ellenállási képesség** - sikeres adaptáció erőteljes külső hatásokhoz

- Az ökológiai rendszerek:

egyensúlyi  
állapot



rugalmas új  
egyensúly

elvesztése      átrendeződés, fejlődés

# A fogalom megjelenése a pszichológiában

Ferenczi Sándor, John Bowlby, Martin Seligman

- Súlyos trauma → új képességek, kreativitás → boldogulás



# A reziliencia fogalma a pszichológiában

- A kitartás és alkalmazkodás képessége
- Testi-lelki szenvedés, nehéz élethelyzetek – **kreatív válasz**
- **Boldogulásra, érlelődésre, a kompetencia növelésére való képesség az erőforrások mozgósításával**
  - pszichológiai
  - biológiai
  - környezeti





# Miért fontos a rezilienciával foglalkozni?

University of Pennsylvania, Pozitív Pszichológiai Kp

Mindenkinek szüksége van rá – jelen vannak az életünkben  
**Krízisparadigma** (Ericson)– a krízis az emberi fejlődés része

**A felkészülés lehetősége:**

## Reziliencia

- Fejleszthető
- Dinamikus folyamat
- Átalakít
  - bukás → siker
  - megpróbáltatás → kihívás
  - áldozat → túlélő
  - tehetetlenség → alkotó energia



# Mikor működtetjük leggyakrabban?

1. Gyerekkori traumák feldolgozása
2. Mindennapi élet megpróbáltatásai
3. Krízishelyzet, váratlan, nagyobb trauma

1-3 →reaktív válasz



# Mikor működtetjük leggyakrabban?

## 4. Aktív nyitás a külvilág felé



Fejlődés  
Előrelépés  
Új értelem  
Cél



# Mik a reziliens személyiség jellemzői?

## A reziliens személyiség

- képes a helyzetet felismerni, újraértelmezni,
- a kudarcnak értelmet adni,
- felismerni a váratlan lehetőségeket, és
- megtalálni egy teljesen új megoldási módot.







# A reziliens személyre jellemző képességek



# 1. Az érzelmek felismerése, szabályozása

Érzelmi tudatosság, kontroll - nyugodtnak maradni  
nyomás alatt is

Az érzelmek „fertőzőek”

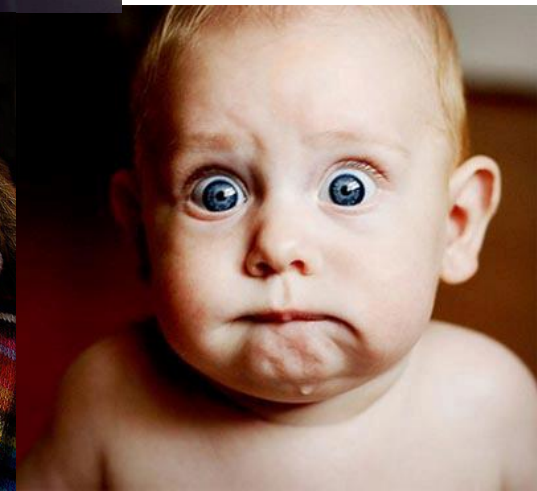
Az érzelmek megélése





# Az érzelmek felismerése

- Mind a pozitív, mind a negatív érzéseknek létjogosultságuk van



# Az érzelmek felismerése, szabályozása

„Dühbe gurulni könnyű. Dühbe gurulni a megfelelő emberre, a megfelelő időben és a megfelelő módon, nehéz.” Arisztotelész



# Érzelmeink szabályozása

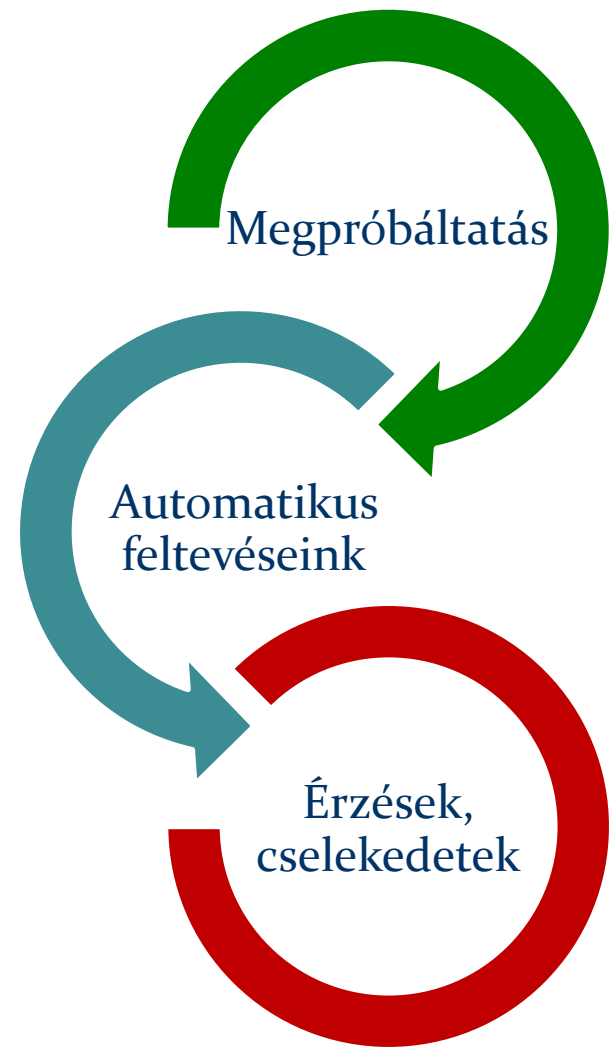
Érzelmeink és viselkedésünk kiváltó oka = ahogyan az adott eseményt értelmezzük.



# Érzelmeink szabályozása

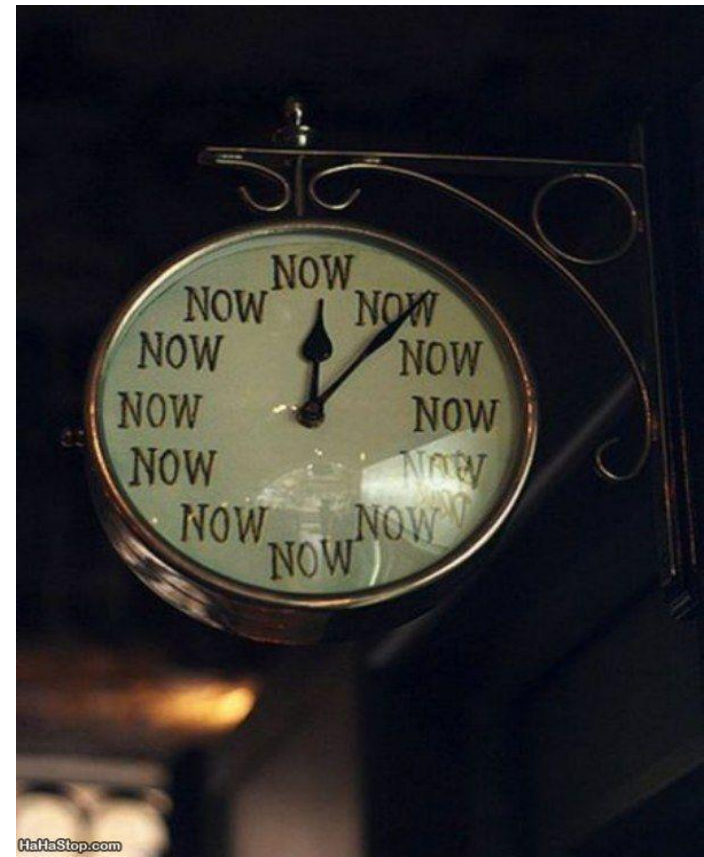
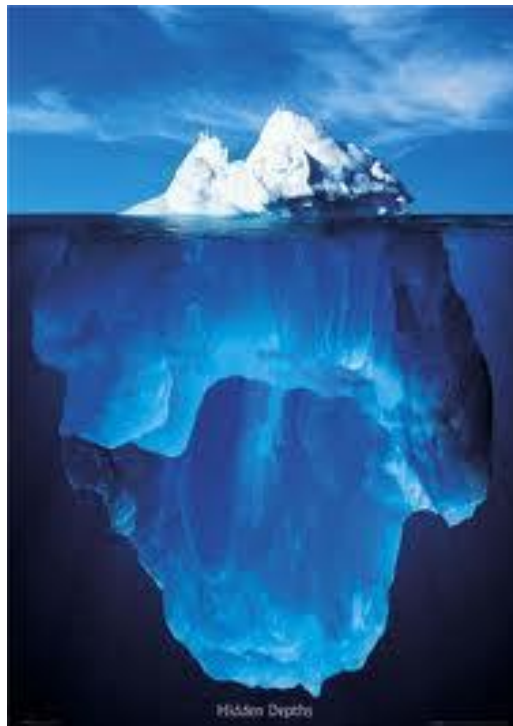


- Mit érzek?
- Mit jelent ez az érzés nekem?
- Milyen gondolat, feltevés váltotta ki?
- Mi köze ennek a történetekhez?



## 2. Impulzus kontroll

- Nem „zsigerből” reagálni
- „Állj meg és gondolkodj!”
- Számolj háromig!
- Mire „ugrom” mindig?



# Impulzus kontroll

- A vágyteljesítés késleltetése – felelős döntés



### 3. Realista optimizmus

- Pozitív életszemlélet, a realitások elfogadása
- Optimista attitűd - védelem a depresszió ellen



## 4. Rugalmas gondolkodás (Oksági elemzés)

- **Perspektíva váltás**
- Mi a probléma valódi oka?
- Többféle nézőpont – mit lát a „másik”?
- Gondolkodási sémák, csapdák







## 5. Empátia

- Mit érez a másik? Mi az ő valósága?



# Az empátia, mint aktív cselekvés

- A perspektíaváltás képessége
- Ítékezés mentes megközelítés
- Beazonosítani, megérteni a másik érzéseit
- Kommunikálni, visszajelezni a másiknak, hogy megértjük

# Empátia

- Törődés, érdeklődés – támogató kapcsolatok
- **Szociális háló: védelmi rendszer**



## 6. Személyes hatékonyság érzete

- Hatékonyság megélése
- Kontroll a saját életünk felett – felelősség, felhatalmazás
- Hit a cselekvési képességünkben
- Képesek vagyunk alakítani a sorsunkat?



## 7. Nyitás a külvilág felé

- A segítség kérés képessége
- Nyitottság az új kihívások felé
- A hibázás bevállalása



**Fejlődés**  
**Előrelépés**  
**Új értelem**  
**Cél**



# A reziliens személyre jellemző képességek



# A szupervízió működése



- Zárt, biztonságos lélektani tér
- Ítékezés mentes megközelítés
- Történet megosztás - tudatosítás
- Érzelmek beazonosítása
- Perspektíva váltás - a helyzet újraértelmezése



# Látni a saját árnyékunkat

**Segítőként:**

Hogyan vagyok én mindezzel?

Hogy vagyok az érzéseimmel?

Hogy vagyok az ítélkezéssel?

Mik az érzékeny pontjaim?

Mi az én perspektívám?

Mi az, ami rajtam múlik?

**Reziliencia fejlesztése – a gondolkodásmódom  
megváltoztatása**

**Reflexió és gyakorlás, gyakorlás...**

**SZUPERVÍZIÓ**



## **Felhasznált irodalom:**

**Reivich, K., & Shatte, A.** (2003). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. New York: Broadway Books.

**Köszönöm a figyelmet!**

nemes.eva@kre.hu