

Mirjana Palčič Bubnič¹

Supervizija kot prostor učenja osebne svobode, sposobnosti izbire in odgovornosti

Supervision as a space for learning personal freedom, the ability to choose and responsibility

Povzetek

V članku predstavim supervizijski pristop, ki temelji na teoriji izbire. Ta razlaga človekovo vedenje kot delovanje zaprtega sistema po principu namenske krožne vzročnosti. Človeka definira kot notranje motivirano svobodno in odgovorno bitje, ki se vseskozi namensko vede tako, da bi zadovoljilo svoje potrebe v skladu s predstavami, ki jih skozi življenje ustvarja in shranjuje v svoj izkustveni svet. Namen vedenja je slediti, dosežati te predstave, ki jih je človek razvil skozi izkušnjo, ki jo je doživel kot zanj dobro. Te konkretne predstave predstavljajo specifična navodila, ki so v funkciji vzpostavljanja in ohranjanja ravnovesja s seboj in okoljem. Supervizor v supervizijskem procesu vzpostavlja pogoje za učenje in uporabnost razumevanja delovanja človeka kot zaprtega sistema. Supervizijsko srečanje samo po sebi omogoča supervizantu doživeti prvoosebno izkušnjo razumevanja svobodne izbire lastnega vedenja in prevzemanja odgovornosti zanj.

Ključne besede: supervizija, notranja navodila, prepričanja, pričakovanja, sposobnost izbire, osebna svoboda, odgovornost, samopresoja, teorija izbire.

Abstract

This paper presents a supervisory approach based on choice theory. The latter understands human behaviour as the functioning of a closed-loop system according to the principle of intentional, circular causality. It defines a human being as an intrinsically motivated, free and responsible being who always behaves purposefully to meet their needs based on the images they create and collect in their experiential world throughout their life. The purpose of their behaviour is to follow the images they have developed through experiences perceived as

¹ Mirjana Palčič Bubnič, univ. soc. del., psihoterapevka, direktorica Evropskega inštituta za realitetno terapijo, strunjan.sto@siol.net

good for them. These concrete images are called specific instructions, whose purpose is to establish and maintain internal balance and balance with the environment. In the supervisory process, the supervisor facilitates the conditions for learning and the benefits of understanding human functioning as a closed system. The supervision in itself allows the supervisee to have a first-person experience of understanding the free choice of one's own behaviour and taking responsibility for it.

Keywords: supervision, internal instructions, beliefs, expectations, ability to choose, personal freedom, responsibility, self-evaluation, choice theory.

Extended abstract

1. Introduction

This paper presents the concept of personal freedom as a starting concept for the supervision process. It is based on William Glasser's choice theory, which understands the human organism as a closed-loop self-regulating system that functions purposefully.

2. Space of personal freedom

From a very early age, I wondered why people believe and experience that their behaviour depends on others and feel trapped and what is the reason for this. I searched for the answer to this question in various theoretical explanations of human behaviour. I was attracted to those theories that viewed the human being as a free being who chooses their own behaviour.

During my studies at the Faculty of Social Work, I learnt about the development and implementation of first-order and second-order cybernetics. I was captivated by second-order cybernetics with the explanation that living organisms are closed-loop self-regulating systems that behave according to the principle of intentional, circular causality, that the characteristic of living organisms is to control circumstances and their independence from them, that we can never know objective reality because it is always subjective and that any observed regularity of the functioning of the observed system is merely an interpretation, description and construct of the observer (Štajduhar, 2010; Šugman Bohinc, 2010).

I deepened my understanding of a human being as a free being by studying the following: the author of perceptual control theory William T. Powers (2016), cell biologist and epigeneticist Bruce Lipton (2005), idealistic philosopher Immanuel Kant

(Lojk, 2000), existentialist Jean-Paul Sartre (1964), neurophilosophers Humberto Maturana and Francisco Varela (1998), and William Glasser (1998).

2.1. Internal instructions as a frame of reference for functioning

Glasser (1998) conceptualises that a person is born with certain innate instructions, which they divide into basic and specific instructions. Basic instructions represent human needs for survival and psychological needs. Humans differ from each other in how we have learned to satisfy our needs through life experiences. Through experiences, we have developed concrete ideas of what is good for us that we have unknowingly and spontaneously stored as specific instructions. Following these ideas of what is good for us, we develop expectations that we address to others and ourselves.

2.2. Desired and chosen perceptions

In addition to specific instructions or images of what is good for them that they want to realise, a human being has the innate ability to monitor and compare information from the environment: whether it is in congruence with their internal instructions or not. Our expectations arise from our instructions. Based on expectations, we perceive and evaluate whether others behave as we expect, whether the circumstances are congruent with our expectations and whether we behave in congruence with the expectations we have created for ourselves.

2.3. Beliefs about human behaviour

Already at an early stage of personal development, due to the need for survival, we start to develop behaviour that we believe will lead others to behave in a way that will be good for us. We begin to believe that others are the ones who meet our needs. Awareness of the purpose of our behaviour reveals the beliefs from which we function.

In the book *Reality Therapy: Theory & Practice* (Lojk and Lojk, 2019), psychologist and psychotherapist Leon Lojk explains two fundamental views on the functioning of living organisms. The first view explains the functioning of a living organism as an open system that functions according to the principle of linear causality. This includes theories that explain human behaviour through material, efficient and formal causality, which means that they understand human behaviour as hereditary, a reflection of temperament or the result of unfavourable external circumstances. These theories are characterised by the belief that human behaviour is a response to the circumstances and behaviour of others and that by behaving in a certain way, a human being can achieve the desired changes in the behaviour of others and their circumstances.

The second view is characteristic of the theories that define the functioning of the organism as a closed-loop system that functions according to the principle of intentional, circular causality. They are characterised by the belief that human behaviour is our free choice in certain circumstances. Among them is the theory of choice, which Leon Lojk (2000) called the evolutionary-systemic approach.

2.4. The supervisor's internalised understanding of choice theory

A supervisor who interprets a human being's functioning as a closed-loop system understands human behaviour as proactive and that frustration is created by the individual themselves, with the expectations they have for themselves or others. Moreover, they come to supervision with their ideas about being a competent supervisor and use their knowledge and experience to influence supervisees. They believe that the only thing they can do is to offer their knowledge and experience to the supervisees and, in doing so, check how they were understood and what their influence was. They cannot force the supervisees into gaining insights; they merely provide information based on which the supervisees see a possible different way of acting if they recognise the information as valuable for themselves. With a conscious self-evaluation of their performance, the supervisors become aware of their expectations, which arise from their specific instructions of what a competent supervisor does and what influence they should have on the supervisees. The supervisors will become aware of their own beliefs, based on which they frustrate or deepen their frustration.

3. Relationship

3.1. Relationship as proactive behaviour

Choice theory defines a relationship as an individual's behaviour, with which they try to satisfy their needs by following specific instructions or images of what is good for them. We constantly choose certain behaviour from our specific ideas aimed at taking good care of ourselves in the presence of others. From these images, we usually unconsciously and spontaneously evaluate and then experience and behave in accordance with the evaluation. This means that the individual does not react to what others do around them or to the circumstances. Instead, the individual "reacts" to their own perception and evaluation of the action or circumstances.

3.2. Communication – providing and verifying information

When we understand that a relationship represents an individual's behaviour, with which a person tries to satisfy their needs in accordance with specific

instructions, it is easier to understand that the behaviour of another human being only represents information about how this other person sees, experiences and acts. By understanding and demarcating the functioning of two different closed-loop systems, we realise that our understanding of the functioning of the other is actually merely our interpretation of this functioning. We constantly evaluate and experience the behaviour of others through our ideas of what is good for us. With this awareness, we see communication as a transmission between at least two closed-loop systems that exchange their truth or information about their understanding.

4. Supervision as a space for learning

Supervision meetings are an opportunity for mutual learning. The supervisor learns in the presence of supervisees and discovers how to approach them as individuals who have their own specific ideas of what is good for them. The supervisor achieves their competence more easily through the understanding that the supervisees have formed expectations for themselves in their lives from specific instructions. With expectations that they will lead the supervisees to the necessary change in behaviour and which are based on external control beliefs, the supervisor only deepens the frustration they created. Deepened frustration, however, is the essence of supervision material.

The supervisor is constantly self-evaluating in the presence of the supervisee. When the supervisor starts to feel uncomfortable in the presence of the supervisee, it is time for conscious self-evaluation. In my experience as a supervisor, this is when I feel impatient. At this point, I ask myself: "With what expectations of myself am I creating a feeling of impatience?"

4.1. Individual supervision

A supervisor who internalises human behaviour through the concepts of choice theory acts in accordance with this understanding both in their professional role and in other roles they assume in their life. Individual supervision is a confrontation of two different perspectives of understanding human behaviour: the perspective of the supervisee and the perspective of the supervisor. When the supervisee presents their supervisory material, the supervisor formulates their understanding of that material through the theoretical concepts of choice theory. (Lojk and Lojk, 2019). The supervisor then shares their understanding as information from another perspective.

In group supervision, the supervisor's work is more complex, as they perform both the formulation of the presented supervision question and the formulation

of the understanding of this supervision question by other supervisees, who participate by sharing their own view of the raised question. The supervisor's formulation of the supervisee's problem raised in a supervisory question thus opens up a different perspective on that problem from other supervisees. The supervisor invites the supervisees to share their views and opinions on the supervisor's formulation and their understanding of the raised issue.

For better understanding, I will show how the supervisor formulates a concrete supervision question first in their mind. Then, they share their views with the supervisees in the continuation of the supervision process.

An example of a supervision question:

"How do I ensure that users within the community are active?"

An example of the supervisor's formulation (in this case, it is my formulation):

"In the supervisee's question, I sense their initial frustration that the users in the community are not behaving in accordance with their expectations. The supervisee's desired perception is that they would be active, and the chosen perception is that they are not active. The supervisee attributes a certain meaning to their inactivity but does not name it in the question. The specific instructions of the supervisee include a concrete idea of how to behave as an employee in the community to make the users participate in the activity, which the supervisee considers meaningful and good for the users. Given that the supervisee raised this issue, I assume they have done everything they can to make users participate in the activity by now. However, they did not achieve the desired impact on users, so that has deepened their frustration. I believe that the supervisee has deepened their frustration because they believe that their duty, arising from their role, is to ensure that the users will behave in the way that is right or would be good for them. With this belief, the supervisee searches for and creates new ways to make users change their behaviour. From the narration, I gather that the supervisee has not found anything that works so far and is feeling bad. The supervisee causes discomfort to themselves by attributing the meaning to themselves when they do not have the expected effect on the users. The usual meaning that the supervisee attributes to themselves is incompetence. I will check later on how the supervisee is experiencing themselves."

A supervisor that leans on the theoretical concepts of choice theory believes that the professional worker cannot make the users do something they do not wish to do, do not want or do not recognise as good for them. The supervisor understands and accepts that they may not necessarily have the impact they would like on the users. The supervisor hypothesises that the supervisee, in their specific images of a competent professional worker, has a series of specific behaviour, methods and techniques to make a particular user participate in a

certain activity and believes this is possible. The supervisor's task is to invite the supervisee to self-evaluate the purposefulness of their actions and recognise their expectations and beliefs, which motivate their behaviour.

5.

Conclusion

This paper presents choice theory, based on which an individual functions in all their roles. The supervisor, with their knowledge and experience, which are based on the theoretical concept of explaining human behaviour, determines the way of working in the supervisory process.

1.

Uvod

V članku bom predstavila razumevanje koncepta osebne svobode kot izhodiščnega koncepta supervizijskega procesa. Pri tem se bom opirala na teorijo izbire Williama Glasserja, ki razume človeški organizem kot zaprti, samousmerjevalni sistem, ki deluje namensko. Supervizorji, ki sledimo tej teoriji, uporabljamo supervizijski prostor kot socialni laboratorij. Na supervizijskem srečanju supervizanti ob supervizorjevem vodenju ozaveščajo svojo izbiro vedenja v izpostavljenem supervizijskem gradivu ter svojo izbiro vedenja, s katero soustvarjajo dinamiko v supervizijski skupini.

2.

Prostor osebne svobode

Že kot otrok sem čutila, da sem svobodno bitje, in verjela, da me nihče v nič ne more prisiliti, če/ko nečesa nočem storiti. Že zelo zgodaj sem se spraševala, zakaj ljudje verjamejo in doživljajo, da je njihovo vedenje odvisno od drugih in se pri tem počutijo nesvobodni, kaj je razlog za to. Odgovor na to vprašanje sem iskala v različnih teoretičnih razlagah človekovega delovanja in se ogrevala za tiste teorije, ki so na človeka gledale kot na svobodno bitje, ki svoja vedenja izbira sam.

V času študija na fakulteti za socialno delo sem se spoznavala z razvojem in uveljavljanjem kibernetike prvega in drugega reda. Pritegnila me je kibernetika drugega reda z razlago, da so živi organizmi zaprti samousmerjevalni sistemi, ki se vedejo po načelu namenske krožne vzročnosti, da je značilnost živih organizmov nadzorovati okoliščine in neodvisnost od njih, da objektivne stvarnosti nikoli ne moremo spoznati, ker je ta vedno subjektivna ter da je vsaka opažena zakonitost delovanja opazovanega sistema zgolj interpretacija, opis in konstrukt tistega, ki opazuje (Štajduhar, 2010; Šugman Bohinc 2010).

Za namen tega prispevka bi rada nanizala le nekaj odkritij svojih učiteljev, ob katerih sem se utrjevala v razumevanju človeka kot svobodnega bitja. Avtor zaznavne kontrolne teorije, William T. Powers (2016), se je ukvarjal z raziskovanjem organiziranosti živih sistemov. V svoji knjigi *Umevanje vedenja* razlaga, da živi organizmi spreminjajo svoje vedenje, ki je v funkciji nadziranja lastnih zaznav. Tudi osnovno tezo raziskav celičnega biologa, epigenetika Brucea Liptona (2005), bi lahko strnili v razlago, da na svojo DNK vedno vplivamo, tako z negativnimi kakor s pozitivnimi mislimi, prepričanji, čustvovanji. Nagovorila me je tudi znana trditev idealističnega filozofa Immanuela Kanta, da stvari nikoli ne izkušamo neposredno, kakršne so same po sebi, ampak kakršne so za nas (Lojk, 2000). Človek sam ustvarja pomene, ki jih pripisuje zunanjemu svetu in sebi. Tudi eksistencialist, Jean-Paul Sartre (1964) pravi, da je človek projekt

samega sebe. Nevrofilozofa Humberto Maturana in Francisco Varela (1998) podobno razumeta in razlagata živčni sistem kot zaprt sistem. Kljub vtisu, da so naša čustva odraz dogajanja v zunanjem svetu, si svoje čutno doživljanje konstruiramo sami na podlagi zaznanih zunanjih dražljajev.

Glasser v okviru teorije definira človeka kot svobodno in odgovorno notranje motivirano bitje, ki se vede z namenom, da bi zadovoljil svoje potrebe v skladu s predstavami, ki jih skozi življenje ustvarja in shranjuje v svoj notranji izkustveni svet. V izkustvenem svetu, ki ga je avtor teorije izbire poimenoval z metaforo »svet kvalitete« (Glasser, 1998), so shranjene vse predstave o tem, kar je posameznik skozi življenje izkusil, da je zanj dobro. Te predstave so človekova notranja navodila in so v funkciji ohranjanja občutka ravnovesja s seboj in okoljem. Človekova notranja navodila predstavljajo referenčni okvir, znotraj katerega svobodno izbira svoja vedenja.

2.1.

Notranja navodila kot referenčni okvir delovanja

Glasser (1998) razlaga, da se človek rodi z zapisanimi notranjimi navodili, ki jih razdeli v osnovna in specifična navodila. Osnovna navodila predstavljajo človekove potrebe po preživetju in psihološke potrebe. Ljudje se med seboj razlikujemo po tem, kako smo se skozi življenjske izkušnje učili zadovoljevati svoje potrebe. Skozi izkušnje smo si oblikovali konkretne predstave, kaj naj bi bilo dobro za nas, in smo jih nevede, spontano, shranili kot specifična navodila. Skladno s temi predstavami, kaj je za nas dobro, razvijamo pričakovanja, ki jih naslavljam tako na druge kot nase.

V skladu z razumevanjem, da se skozi zgodovino živi organizem od enoceličarja dalje razvija in raste, menim, da se človek že pred rojstvom, v materinem trebuhu, usklajuje z okoliščinami. Njegova pomembna okoliščina je mati in njeno doživljanje sebe in sveta, v katerem živi. Torej si človek že pred rojstvom ustvarja svoja notranja navodila (Verny in Kelly, 1981).

Iz doslej navedenega sklepam, da se človek rodi že kot »popisan list«, skozi življenje pa nadaljuje s kreiranjem novih navodil, s katerimi želi dobro poskrbeti zase. Iz teh navodil, ki so specifična, konkretna in posamezniku lastna, najpogosteje nezavedno in spontano izbira pomene, ki jih pripisuje vedenju drugega, okoliščinam ali lastnemu vedenju. Ljudje navadno skladno s pripisanim pomenom izberemo tudi svoje aktivnosti. Naša specifična navodila so naš referenčni okvir delovanja. Specifična navodila pa so povsem prežeta s prepričanji o namenski človekovega delovanja. Glasser razlikuje med prepričanji zunanjega nadzora in notranjega nadzora oz. prepričanji teorije izbire.

2.2. Pričakovana in izbrana zaznava
 Človek ima poleg specifičnih navodil oz. predstav, kaj je zanj dobro, ki jih želi uresničevati, tudi prirojeno sposobnost spremljanja in primerjanja informacij iz okolja: ali ustrezajo njegovim notranjim navodilom ali ne. Naša pričakovanja izhajajo iz naših navodil. Iz pričakovanj pa zaznavamo, vrednotimo, ali se drugi vede tako, kakor pričakujemo, ali so okoliščine v skladu z našimi pričakovanji in ali se sami vedemo v skladu s pričakovanji, ki smo si jih ustvarili do sebe. Pričakovanja predstavljajo našo pričakovano zaznavo.

Človeški organizem vseskozi skrbi za svoje dobro počutje. V tej funkciji je njegovo spontano spremljanje in primerjanje informacij iz okolja. Glede na svojo pričakovano zaznavo informacije iz okolja interpretira in jim pripisuje pomen zase.

Ko iz svojih specifičnih navodil izbiramo zaznavo in zaznavamo, da okoliščine in vedenja drugih niso v skladu z našo pričakovano zaznavo, začutimo to kot motnjo, kot frustracijo. Ker imamo ljudje različna notranja navodila, se naše izbrane zaznave pogosto razlikujejo od naših pričakovanih zaznav. To je razlog, da se frustracijam ne moremo izogniti.

Sposobnost človeškega organizma, da v funkciji doseganja ravnovesja spremlja in primerja informacije iz okolja z notranjimi navodili, poimenujem neozaveščeno samopresojanje organizma. Ko je naša izbrana zaznava v skladu s pričakovano zaznavo, se počutimo dobro, ko naša izbrana zaznava v ni skladu s pričakovano zaznavo, se počutimo slabo.

2.3. Prepričanja o človekovem delovanju

Zaradi samega preživetja je človeški organizem narejen tako, da oči gledajo navzven, da naš zaznavni sistem, vid, sluh, vonj, dotik, šesti čut ipd. usmerjamo navzven. Usmerjeni smo v opazovanje drugih in zunanjih okoliščin. To je smiselno privedlo do tega, da skozi življenje razvijamo prepričanje, da nas določajo okoliščine oz. da je v naši moči upravljati s tem, kar je izven nas, spreminjati druge, ki se ne vedejo v skladu z našimi pričakovanji. Učili smo se spreminjati druge in okoliščine.

Že kot novorojenčki smo skušali zadovoljiti svoje potrebe s tem, ko smo z jokom pokazali, da nekaj ni tako, kot si želimo, in da se zaradi tega ne počutimo dobro. Z jokom smo opozorili nase. Če je mama ali naš skrbnik pristopil in se zanimal za nas, smo lahko začeli verjeti, da bomo z jokom dosegli, da nas mama pride pogledati in se zanimati, čemu jokamo. Skozi neposredno izkušnjo z jokanjem lahko razvijemo prepričanje, da smo mi povzročili mamin prihod, da lahko z našim vedenjem, jokom, upravljamo z vedenjem drugega.

Zunanji opazovalec bi to lahko razumel na tak način. Če pa pogledamo z zornega kota namenskosti materinega prihoda, pa lahko vidimo, da k jokajočemu

dojenčku pride samo mama, ki ima v svojih specifičnih navodilih predstavo, da dobra mama poskrbi za otroka, tako da ga ne pusti jokati.

Na tak način začnemo že v zgodnji fazi osebnega razvoja zaradi potrebe po preživetju razvijati vedenja, s katerimi verjamemo, da bomo druge pripravili do tega, da se bodo vedli tako, da bo za nas dobro. Začnemo verjeti, da so drugi tisti, ki zadovoljujejo naše potrebe. Ozaveščanje namenskosti našega delovanja razkriva prepričanja, iz katerih delujemo.

Psiholog in psihoterapevt Leon Lojk v knjigi *Teorija in praksa realitetne terapije* (Lojk in Lojk, 2019) izpostavi dva temeljna pogleda na delovanje živih organizmov.

Prvi razlaga delovanje živega organizma kot odprtega sistema, ki deluje po principu linearne vzročnosti. Sem se umeščajo teorije, ki razlagajo človekovo vedenje skozi stvarno, dejavno in formalno vzročnost, kar pomeni, da razumejo človekovo vedenje kot dedno pogojeno ali kot odraz temperamenta ali posledico neugodnih zunanjih okoliščin. Za navedene teorije je značilno prepričanje, da je človekovo vedenje odgovor na okoliščine in vedenje drugih, in da lahko s svojim vedenjem doseže želene spremembe vedenja drugega in okoliščin.

Drugemu pogledu sledijo teorije, ki opredeljujejo delovanje organizma kot zaprtega sistema, ki deluje po principu namenske krožne vzročnosti. Zanje je značilno prepričanje, da je človekovo vedenje svobodna izbira v določenih okoliščinah. Mednje spada teorija izbire, ki jo je Leon Lojk (2000) poimenoval evolucijsko sistemski pristop.

S spoznavanjem delovanja človeka kot zaprtega sistema, ki se vede z namenom zadovoljevanja svojih notranjih navodil (osnovnih in specifičnih), razumemo človekovo vedenje kot njegovo izbiro in namero, da dobro poskrbi zase v danih okoliščinah. Skozi življenje dopolnjuje in kreira nova specifična navodila, kako bolje, vedno boljše skrbeti zase. Pri tem ustvarjanju je pomembno vedeti, da če izhajamo iz prepričanj zunanjega nadzora, tj. ko hočemo drugega ali sebe pripraviti v to, česar drugi ali sami nočemo, hkrati ustvarjamo priložnost za frustracijo. Če drugi ne izpolni naših pričakovanj, lahko iz istega prepričanja frustracijo le poglobljamo.

Za dlje časa trajajočo frustracijo je značilen občutek nemoči, neravnovesja in izgube nadzora. Tedaj pogosto rečemo, da smo v stresu. In za stres je značilno, da že dlje časa iščemo ravnovesje skozi prepričanja zunanjega nadzora. Prizadevamo si, da bi pri drugem dosegli neko spremembo, za katero mi menimo, da je dobra. In če ta drugi ni pripravljen na spremembo, kot jo mi hočemo oz. pričakujemo, tedaj pogosto iščemo nove načine, kako ga prepričati. Tako zgolj stopnjujemo svoje slabo počutje in nemoč, razvijamo občutek nekompetentnosti in s poglobljanjem stiske razvijamo raznolika simptomatska vedenja.

Za ustavitev nezadovoljujočega delovanja v skrbi za lastno boljše počutje je pomembno, da naredimo ozaveščeno samopresojo, s katero se usmerimo nase. Ozavestimo počutje in namenskost svojega prizadevanja. To je prvi korak v procesu razmejevanja med dvema človekoma, za katera razumemo, da je vsak zaprt sistem s svojimi navodili. Z razumevanjem svojega delovanja, namenskosti svojih izbir, ki izhajajo iz specifičnih navodil, si omogočamo izkušnjo prepričanja, da je naše vedenje naša izbira.

Z ozaveščeno samopresojo se posvetimo spoznavanju svojih specifičnih navodil ter prepričanj, s katerimi se motiviramo. Pri tem spoznavamo, da ni v naši moči drugega pripraviti k ničemer, česar ta noče. Da je naše vedenje drugemu človeku le informacija o tem, kdo smo mi. Informacija o tem, kaj želimo, v kaj verjamemo, kako mi vidimo, kaj je za nas pomembno, ter da je vedenje drugega za nas zgolj informacija o tem, kakšne možnosti za potešitev svojih potreb ob tej drugi osebi imamo.

Zavedanje, da skladno s svojimi specifičnimi navodili svobodno izbiramo svoja vedenja, omogoča drugačno razumevanje odgovornosti oz. osebne svobode. Ko verjamemo, da je nekdo drug v nas sprožil določeno vedenje, samodejno pripišemo drugemu odgovornost za svoje počutje. Skladno s tem prepričanjem tudi nadaljnje aktivnosti usmerimo v spreminjanje vedenja drugega, najpogosteje za ceno še večjega neravnovesja.

2.4. **Supervizorjevo ponotranjeno razumevanje teorije izbire**

Supervizorjevo razumevanje delovanja človeka je njegova osnova za delovanje in vodenje supervizantov v supervizijskem procesu. Ne glede na to, katere metode in tehnike uporablja, to počne skladno s svojim razumevanjem namenskosti človekovega delovanja. Supervizor, ki deluje v skladu s prepričanju zunanjega nadzora in verjame, da bo v svoji praksi našel načine, s katerimi bo supervizante pripeljal do potrebnih uvidov, bo izbrane metode in tehnike uporabljal v ta namen. Če pri supervizantih ne bo zaznaval premikov in uvidov, obstaja velika verjetnost, da bo poglobljajl frustracijo.

Supervizor, ki si razlaga, da človek deluje kot zaprt sistem, razume vedenje kot proaktivno in si razlaga, da si frustracijo ustvarja človek sam, s svojimi pričakovanji, ki jih goji do sebe ali drugih. Na supervizijska srečanja prihaja s svojimi predstavami o kompetentnem supervizorju in uporablja svoje znanje in izkušnje z namenom vplivanja na supervizante. Verjame, da je v njegovi moči le to, da supervizantom ponuja svoje znanje in izkušnje, in pri tem preverja, kako je bil razumljen, kakšen je bil njegov vpliv. Supervizantov ne more pripraviti k uvidu, daje le informacije, na podlagi katerih supervizanti sami, če prepoznajo smisel zase, uvidijo možen način drugačnega delovanja. Z ozaveščeno

samopresojo svojega delovanja prepozna svoja pričakovanja, ki izhajajo iz njegovih specifičnih navodil, kaj kompetentni supervizor počne, kakšen vpliv naj bi imel na supervizante. Ozavestil bo svoja prepričanja, na osnovi katerih frustrira ali pogloblja frustracijo.

Z ozaveščanjem namenskosti našega delovanja, ko spoznavamo, s katerimi prepričaji se motiviramo, si odpiramo prostor za nove izkušnje in s tem nova specifična navodila. Ozaveščeno samopresojanje delovanja supervizorja je ključno za to, kako bo vodil proces učenja samopresoje pri supervizantih. Lahko zaključim, da je cilj supervizijskega procesa, da supervizant ozavesti svoje razumevanje uporabnikovega delovanja in obenem razumevanje namenskosti svojega delovanja ob uporabniku. Ključno je, kako razumemo odnos.

3. **Odnos**

3.1. **Odnos kot proaktivno vedenje**

Teorija izbire definira odnos kot posameznikovo vedenje, s katerim ob drugem skuša zadovoljiti svoje potrebe skladno s specifičnimi navodili oz. predstavami, kaj je zanj dobro. Vseskozi izbiramo določena vedenja iz svojih specifičnih predstav, s katerimi želimo ob drugih dobro poskrbeti zase. Iz teh predstav običajno neozaveščeno, spontano vrednotimo in skladno z vrednotenjem doživljamo, se vedemo. Iz tega sledi, da se posameznik ne odziva na to, kar drugi ob njemu počne oz. na okoliščine, ampak se posameznik »odziva« na lastno zaznavo, na lastno oceno tega početja oz. okoliščin.

Če se teh značilnosti delovanja človekovega organizma ne zavedamo, vztrajamo na iskanju načinov, kako drugega prepričati v naše videnje. V supervizijskem procesu je to npr. vprašanje, kako supervizanta prepričati v drugačen pogled, s katerim supervizor meni, da bi si supervizant ponovno pridobil občutek kompetentnosti.

Iz svojih izkušenj lahko povzamem, da je v poklicih pomoči še vedno prevladujoče delovanje strokovnjakov skozi prepričanje, da je naša dolžnost in naloga drugega pripeljati k temu, da bo ravnal tako, kot menimo, da je dobro zanj. V skladu s teorijo izbire pa supervizor o sebi meni, da za supervizante lahko ustvarja zgolj ugodne pogoje za njihovo razmišljanje o drugačnih možnostih. Ugodne pogoje ustvarja s tem, ko se zaveda, da ima vsak supervizant svoja notranja navodila, svoje specifične predstave, ki jim sledi in s tem, da k vsakemu supervizantu pristopa z zanimanjem in radovednostjo. Supervizor prevzema vlogo vodenja izmenjav različnih pogledov na zastavljeno supervizijsko gradivo, to je na vprašanja in dileme, s katerimi se supervizanti zaposlujejo pri svojem delu. Supervizor s supervizanti deli svoje razumevanje in videnje supervizijskega gradiva.

3.2. **Komunikacija – podajanje in preverjanje informacij**

Ko razumemo, da odnos predstavlja vedenje posameznika, s katerim človek ob drugem skuša zadovoljiti svoje potrebe v skladu s specifičnimi navodili, lažje razumemo, da vedenje drugega predstavlja le informacijo o tem, kako ta drugi vidi, doživlja in deluje. Z razumevanjem in razmejitvijo delovanja dveh različnih zaprtih sistemov se zavemo, da je pravzaprav naše razumevanje delovanja drugega zgolj naša interpretacija tega delovanja. Da vseskozi vrednotimo, doživljamo vedenje drugega skozi svoje predstave, kaj je za nas dobro. S tem zavedanjem vidimo komunikacijo kot sporazumevanje med vsaj dvema zaprtima sistemoma, ki si izmenjujeta svojo resnico oz. informacije o svojem videnju.

Ko pogovor teče in imamo občutek, da se med seboj razumemo, ne čutimo potrebe, da bi preverjali, ali smo se razumeli. Čas za preverjanje nastopi šele ob prvi frustraciji. Ko se zavemo te razmejitve, da vedenje drugega sporoča izključno to, kako drugi doživlja naše početje, se lažje pričnemo zanimati zanj, za njegovo doživljanje. S tako naravnostjo si ustvarimo priložnost za usklajevanje v razumevanju.

4. **Supervizija kot prostor učenja**

Supervizijska srečanja razumem kot priložnost medsebojnega učenja. Supervizor se ob supervitantih uči in spoznava, kako se supervizantom približevati kot osebam, ki imajo svoje specifične predstave, kaj je za njih dobro. Supervizor lažje razvija svojo kompetentnost skozi razumevanje, da so si supervizanti v svojem življenju iz specifičnih navodil oblikovali pričakovanja do sebe. S pričakovanji, ki temeljijo na prepričanju zunanjega nadzora, da bodo supervizante pripegljali do potrebne spremembe vedenja, si ustvarjeno frustracijo le poglobljajo. Poglobljena frustracija pa je bistvo supervizijskega gradiva.

Supervizor se ob supervizantu vseskozi samopresoja. Ko se ob supervizantu začne slabo počutiti, je čas za ozaveščeno samopresojo. Po mojih izkušnjah kot supervizorke je to čas, ko občutim nestrpnost. Takrat se vprašam: »S katerimi pričakovanji do sebe si ustvarjam občutek nestrpnosti?«

Namenoma sem najprej izpostavila pomen supervizorjeve samopresoje. Menim namreč, da v kolikor supervizor ne deluje skladno s teorijo izbire, nima potenciala za izvajanje supervizije, ki bi supervizante vodila v razumevanje človekovega delovanja kot zaprtega sistema, s katerim bi supervizant iskal in kreiral drugačne odgovor na zastavljena vprašanja.

Med supervizanti ter med supervizanti in supervizorjem se na supervizijskem srečanju ustvarja dinamika socialnega laboratorija. Supervizanti se iz izkušnje »tukaj in zdaj« uči razumevati svoje delovanje v skupini skozi koncepte teorije izbire.

4.1. **Individualna supervizija**

Supervizor, ki ponotranji delovanje človeka skozi koncepte teorije izbire, deluje skladno s tem razumevanjem tako v profesionalni vlogi kot tudi v drugih vlogah, ki jih prevzema v svojem življenju. V individualni superviziji gre za konfrontacijo dveh različnih perspektiv razumevanja človekovega delovanja: perspektivo supervizanta in supervizorja. Ko supervizant predstavlja svoje supervizorsko gradivo, supervizor formulira svoje razumevanje tega gradiva skozi teoretične koncepte teorije izbire. Formulacija je poznana v psihoterapiji kot način pojasnjevanja klientovih težav, ki temelji na določenih teoretičnih izhodiščih (Lojk in Lojk, 2019). Supervizor uporablja formulo v supervizijskem procesu, da bi podajal svoje razumevanje supervizijskega gradiva kot informacijo z drugačne perspektive.

4.2. **Skupinska supervizija**

Pri skupinski superviziji je delo supervizorja bolj kompleksno, saj opravlja tako formulo predstavljenega supervizijskega vprašanja kot tudi formulo razumevanja supervizijskega vprašanja pri drugih supervizantih, ki se vključujejo s svojim videnjem izpostavljenega vprašanja. Supervizorjeva formulo supervizantove težave, ki jo izpostavi v supervizijskem vprašanju, tako odpira drugim supervizantom drugačen pogled na izpostavljeno težavo. Supervizor vabi supervizante k podaji svojega videnja, mnenja o supervizorjevi formuli, razumevanju izpostavljenega vprašanja. V tem procesu imajo supervizanti možnost vzporedno razmišljati o svojih vprašanjih, ki jih na supervizijskem srečanju niso izpostavili, izhajajo pa lahko iz katerekoli vloge v njihovem življenju.

Supervizanti v supervizijskem procesu pridobivajo možnost spoznavati, da so zanje pomembne predstave in prepričanja, skozi katere jih zasledujejo, temelj njihovega bolj ali manj učinkovitega delovanja v skrbi zase. Ko se naučijo prepoznavati namenskost lastnega delovanja in ozavestijo pričakovanja, ki jih imajo do sebe in drugih v določeni situaciji, si s tem razumevanjem omogočajo spreminjanje svojih pričakovanj. Skladno s spremenjenimi pričakovanji se spremeni tudi doživljanje kompetence, saj ni več vezano na drugega. Merilo kompetence ni več, kako spremeniti drugega, temveč kako ustvarjati pogoje, v katerih drugi lahko prepozna smisel v spreminjanju sebe.

Za boljšo predstavljalnost, kako supervizor, ki ima ponotranjen teoretični koncept teorije izbire, deluje v skupini, bom na tem mestu prikazala supervizorjevo formulo, njegovo razumevanje supervizantovega vprašanja. Gre za prikaz razumevanja konkretnega supervizijskega vprašanja, ki ga supervizor najprej formulira v mislih, in predstavlja njegov monolog. Šele v nadaljnjem procesu vodenja supervizije deli svoje videnje s supervizanti.

Kakor sem že omenila, so vprašanja supervizantov odraz dlje časa trajajoče frustracije, ki jo supervizanti ob uporabnikih poglobljajo, ker ne najdejo ustreznega načina, da bi jo zmanjšali. Običajno se vprašanja supervizantov glasijo: »Kaj naj naredim, da bo uporabnik ...?«

Primer supervizijskega vprašanja:

»Kako naj zagotovim, da bodo uporabniki znotraj skupnosti aktivni?«

Primer supervizorjeve formulacije (v tem primeru je to moja formulacija):

»V supervizantovem vprašanju zaznavam njegovo začetno frustracijo, da se uporabniki v skupnosti ne vedejo v skladu z njegovimi pričakovanji. Njegova pričakovana zaznava je, da bi bili aktivni, izbrana zaznava pa, da niso aktivni. Njihovi neaktivnosti pripisuje določen pomen, ki ga v tej izjavi ne poimenuje. Supervizant ima v svojih specifičnih navodilih konkretno predstavo, kako naj kot zaposleni v skupnosti deluje, da bo pripravil uporabnike k pričakovani aktivnosti, za katero meni, da je za uporabnike smiselna in dobra. Glede na to, da je supervizant izpostavil to vprašanje, predpostavljam, da je do sedaj storil že vse, kar si je domislil, da bi uporabnike spravil v pričakovano aktivnost. Pri uporabnikih ni dosegel željenega vpliva, zato svojo frustracijo pogloblja. Menim, da frustracijo pogloblja, ker verjame, da je njegova dolžnost, izhajajoča iz njegove vloge, doseči, da se bodo uporabniki vedli tako, kakor je prav oz. bi bilo dobro zanje. S takim prepričanjem supervizant išče in kreira nove načine, kako bi uporabnike pripravil k spremembi vedenja. Iz pripovedi razberem, da do sedaj ni našel ničesar, kar bi delovalo, in se počuti slabo. Slabo počutje si supervizant povzroča s pomenom, ki ga pripisuje sebi ob tem, ko nima pričakovanega vpliva na uporabnike. Običajni pomen, ki si ga supervizant pripiše, je nesposobnost. Kako se doživlja supervizant, preverim v nadaljevanju.«

Supervizor, ki se opira na teoretične koncepte teorije izbire, verjame, da strokovnjak ne more uporabnika pripraviti do nečesa, česar ta noče, ne želi ali ne prepozna kot dobro zase. Razume in sprejema, da ni nujno, da bo imel na uporabnika tak vpliv, kakor bi si želel. Supervizor ima hipotezo, da ima supervizant v svojih specifičnih predstavah kompetentnega strokovnjaka vrsto konkretnih dejanj, metod in tehnik, kako naj bi določenega uporabnika pripeljal do pričakovane aktivnosti, in pri tem verjame, da je to možno. Supervizorjeva naloga je supervizanta povabiti k samopresoji namenskosti svojega delovanja, da pride v stik s svojimi pričakovanji in prepričanji, s katerimi se motivira.

Supervizor vabi tudi ostale supervizante, naj podelijo, kako vidijo in razumejo zastavljeno vprašanje. Ko vsi udeleženi izrazijo svoje videnje, tudi supervizor poda svoje in v tem procesu supervizante vseskozi vabi v diskusijo. S svojim pogledom ustvarja pogoje, v katerih supervizanti ozaveščajo svoja pričakovanja, da razumejo svoja izbrana vedenja in njihovo namenskost ter s tem odpira

pogled na razumevanje osebne svobode in odgovornosti lastnih izbir iz neke druge perspektive.

5.

Zaključek

V članku sem predstavila teorijo izbire, na podlagi katere delujem v vseh svojih vlogah. Način dela v supervizijskem procesu določa supervizor s svojim znanjem in izkušnjami, ki temeljijo na teoretičnem konceptu razlage človekovega delovanja. Kot supervizorka ugotavljam, da supervizanti poglobljajo frustracijo zaradi pričakovanj, ki jih gojijo do sebe, in so vezana na to, kako uporabnike pripraviti k določeni spremembi. V tem primeru supervizant verjame, da je možno drugega pripraviti k določenemu vedenju. S tem prepričanjem supervizanti izgubljajo občutek, da se sami odločajo oz. izbirajo svoja vedenja.

Supervizija je prostor, kjer supervizor omogoča supervizantom, da s samopresoji ozavestijo svoja pričakovanja in namenskost svojega vedenja ter se s tem razmejijo od uporabnika oz. druge osebe. Z razmejitvijo supervizant pridobi občutek nadzora, saj uvidi namenskost svojega delovanja in se osredotoči na to, kar je v njegovi moči delovanja ob določenem klientu.

Viri

Glasser, W. (1998). *Choice Theory: a New Psychology of Personal Freedom*. Harper Collins Publishers.

Lipton, B. (2005). *Biologija prepričanja*. Primus.

Lojk, L. in Lojk, B. B. (2019). *Teorija in praksa realitetne terapije*. Evropski inštitut za realitetno terapijo.

Lojk, L. (2000). *Znanstvena utemeljenost Realitetne terapije*. Alinea d.o.o..

Maturana, H. R. in Varela, F. J. (1998). *Drevo spoznanja*. Studia humanitatis.

Powers, W. T. (2016). *Umevanje vedenja*. Evropski inštitut za realitetno terapijo.

Sartre, J. P. (1964). *Egzistencializam je humanizam*. Veselin Masleša.

Štajduhar, D. (2010). Uvod v konstruktivizem za psihoterapevte. *Kairos*
- *Slovenska revija za psihoterapijo*, 4(1–2), 31-50.

Šugman Bohinc, L. (2010). Od objektivizma h konstruktivizmu in socialnemu konstrukcionizmu
v sistemski psihoterapiji. *Kairos - Slovenska revija za psihoterapijo*, 4(1–2), 53-67.

Verny, T. in Kelly, J. (1981). *The Secret Life of the Unborn Child*. Bantam Dell Publishing Group, Inc..