

Temat: Procesy równoległe w psychoterapii

Ze względu na ogromną wartość superwizji, polegającej zasadniczo na monitorowaniu procesu psychoterapeutycznego, dziedzina ta była charakteryzowana przez wielu badaczy. Skutkowało to powstaniem różnych konkretnych perspektyw tej kwestii. Jednym z zaproponowanych sposobów na usystematyzowanie tego procesu jest “Trójkąt superwizyjny” zaproponowany przez Newton w 2012 roku. [1] Pokazuje on pewną dynamikę oraz ramy, w obrębie których relacja superwizyjna może się przemieszczać. Wyszczególnia trzy główne funkcje superwizji, czyli zarządzanie, rozwój i wsparcie. Nasilenie danych funkcji wspiera kształtowanie konkretnych ról superwizora, np. w przypadku wsparcia będzie to rola kolegi (funkcji rozwoju - nauczyciela; funkcji zarządzania - eksperta). Dzięki uważności oraz dokładnej analizie etapu relacji superwizyjnej możliwe jest świadome przechodzenie pomiędzy konkretnymi rolami, gdyż nadmierne trwanie przy jednej z ról może być niekorzystne. Sugeruje się, aby w początkowym etapie przyjmować rolę kolegi, ponieważ sprzyja to budowaniu sojuszu roboczego. Następnie superwizor skupia się bardziej na rozwoju ucznia, a dalej na zarządzaniu, czyli obiera kolejno rolę nauczyciela i eksperta. Należy przy tym brać pod uwagę specyfikę konkretnej superwizowanej osoby.

Podobnie jak dynamicznie zmienia się charakter ról przyjmowanych przez superwizora, zjawiska temu towarzyszące również ulegają dynamicznym zmianom. Wspomniany już wcześniej sojusz roboczy, uznaje się jako fundament efektywnej superwizji. [2] Istotnym czynnikiem jest również samoujawnianie superwizora. Łączy się on z sojuszem roboczym. Uważa się, że im większa otwartość superwizora, tym większe poczucie zgodności wspólnych zadań i celów. Nie zawsze jednak jest to wskazane, gdyż może doprowadzić do powstania nadmiernej bliskości z uczniem. [3] Zaobserwowano również zjawiska przeciwprzeniesienia superwizyjnego oraz procesów równoległych. W

tym krótkim eseju chciałabym skupić się głównie na zjawisku procesów równoległych.

Wydaje mi się istotne rozróżnienie procesów równoległych i przeciwprzeniesienia superwizyjnego, gdyż odnosząc się do własnego doświadczenia, miałam trudność z ich rozróżnieniem.

Wspomniane przeciwprzeniesienie superwizyjne stanowi według Walker [4] fundament superwizji psychoterapii. Podstawowymi sygnałami, które mogą wskazywać na pojawienie się tego zjawiska u superwizora są uczucia związane z procesem terapeutycznym, trudność w skupieniu, frustracja wywołana decyzjami superwizanta czy negatywną walencją reakcji na przykład na spóźnienie superwizanta. Żeby dokładniej zwizualizować tę koncepcję, można wyobrazić sobie sytuację, w której klient podświadomie zaczyna traktować swojego mentora jak rodzica, a mentor z kolei zaczyna zachowywać się jak wspomniany rodzic, może między innymi dodatnio bądź ujemnie wzmacniać reakcje na osobowość superwizanta. Analizy tego zjawiska niewątpliwie korzystnie oddziałują zarówno na relację superwizyjną, jak i na relację terapeutyczną, nie to jest jednak celem niniejszego eseju. Po rozwinięciu kwestii procesów równoległych będzie można dostrzec różnicę pomiędzy tymi dwoma zjawiskami.

Definicja procesu równoległego, zaproponowana przez Eksteina i Wallersteina, tłumaczy, że jest to występowanie tego samego problemu bądź tematu, zarówno w relacji psychoterapeutycznej, jak i superwizyjnej. [5]

Cassoni zdefiniował zjawisko procesów równoległych, określając je jako system dwóch relacji, tej pomiędzy klientem i terapeutą oraz tej pomiędzy terapeutą i superwizorem. Podstawowe objawy tego procesu można zauważyć w komunikacji, a raczej nieświadomych powtórzeniach schematów zachowań. Przyjmuje się je w taki sposób, iż części wyprojektowane przez klienta na terapeutę zostały przez niego zinternalizowane. Superwizor może więc prezentować zachowania zbliżone do tych, które prezentuje terapeuta w chwili

pracy z klientem. Podkreślić należy również fakt, że terapeuta podczas superwizji może zachowywać się jak omawiany klient. [6]

Przyczyn tego zjawiska doszukiwać się można między innymi w fakcie, gdy powtarzany temat jest zwyczajnie uniwersalny, czyli pokrywa się zarówno z tematem terapii, jak i superwizji. Kolejnymi wytłumaczeniami są występowanie przeniesienia terapeuty w obu procesach, a także zidentyfikowaniu przez terapeutę siebie z autorytarnym dystansem superwizora, co skutkuje następnie przełożeniem tego schematu na relację z pacjentem.

Świadome i uważne korzystanie ze zjawiska procesów równoległych umożliwia znaczne wzmocnienie rozwoju klienta, gdyż pozwala na przepracowanie wyprojektowanych przez niego części podczas superwizji, a następnie przekazanie mu ich z powrotem.

Aspekt ten często wykorzystywany jest między innymi w terapii racjonalno-emotywniej Alberta Ellisa, której to zadanie opiera się głównie na zmianie przekonań negatywnych na pozytywne. Warto zauważyć, że zwłaszcza w tej materii niezwykle ważna jest uważność, a także samopoznanie, by móc umiejętnie wykorzystać zjawisko procesów równoległych w terapii. Podobne schematy dostrzec można również w poradnictwie, a także terapii systemowej. [7]

W odniesieniu do własnych doświadczeń zauważam procesy równoległe w pracy w ośrodku leczenia uzależnień. Schematy funkcjonowania grupy terapeutycznej można czasami zauważyć w schematach funkcjonowaniu kadry.

Podsumowując, procesy równoległe, jako zjawisko wywodzące się z psychoanalizy, wykazują niezwykle istotny wpływ na relację superwizyjną. Umożliwia pracę nad klimatem relacji terapeutycznej, co pokrywa się ze stwierdzeniem, że relacja terapeutyczna powinna być w centrum. Rozróżnienie ich od przeciwprzeniesienia superwizyjnego, czyli sytuacji, w której zamiast schematów zachowań pojawiają się określone emocje, pozwala superwizorowi zareagować w odpowiedni sposób.

- [1] - Newton T. The supervision triangle: an integrating model. *Transact. Anal. J.* 2012; 42 (2); 103-109.
- [2] - Watkins CE. Psychoanalytic developmental psychology and the supervision of psychotherapy supervisor trainees. *Psychodyn. Pract.* 2010; 16(4): 392-407.
- [3] - Jelonkiewicz I. Co dzieje się w relacji superwizyjnej? 2018; 4(187): 69-80
- [4] - Walker J. Psychotherapy supervision: three critical considerations. *Psychother. Bull.* 2008; 21-24. DOI: 10.1037 / e536452009-009.
- [5] - Jacobsen CH. A qualitative single case study of parallel processes. *Couns. Psychother. Res.* 2007; 7, 1: 26-33.
- [6] - Cassoni E. Parallel process in supervision and therapy: an opportunity for reciprocity. *Transact. Anal. J.* 2007; 37,2: 130-139.
- [7] - Ellis A. *Terapia racjonalno-emotywna. Podręcznik. Wydanie II.* 2013