

Superwizja doświadczeniowa w terapii uzależnień – narzędzie rozwoju i wsparcia terapeuty

Rafał Rytwiński

Wstęp

Praca z osobami uzależnionymi jest jednym z najbardziej wymagających obszarów psychoterapii. Wymaga nie tylko wiedzy teoretycznej i umiejętności klinicznych, ale także dużej świadomości własnych emocji i procesów zachodzących w relacji terapeutycznej. Uzależnienie, zgodnie z klasyfikacją ICD-11, jest zaburzeniem kontroli używania substancji, które przejawia się w postaci ciągłego lub powtarzającego się ich stosowania. Nowoczesne podejścia terapeutyczne traktują je jako mechanizm regulacji emocji – nieadaptacyjną strategię radzenia sobie z trudnościami psychicznymi.

W tym kontekście superwizja staje się niezbędnym narzędziem wspierającym profesjonalny rozwój terapeutów. Szczególną wartość ma superwizja doświadczeniowa, która wykracza poza analizę przypadków i koncentruje się na pogłębianiu świadomości terapeuty oraz jego osobistego doświadczania relacji terapeutycznej. W niniejszym eseju przyjrzę się roli superwizji doświadczeniowej w pracy z osobami uzależnionymi, podkreślając jej wpływ na rozwój terapeuty, jakość relacji z pacjentem oraz skuteczność terapii.

Superwizja jako element zapewnienia jakości terapii

Superwizja jest integralną częścią pracy terapeutycznej, pozwalającą na stałe podnoszenie jakości świadczonej pomocy. W przypadku terapii uzależnień, gdzie proces leczenia jest skomplikowany i często długotrwały, superwizja pełni funkcję zarówno edukacyjną, jak i wspierającą. Pozwala terapeutom na refleksję nad własną pracą, analizę trudnych przypadków oraz unikanie błędów wynikających z braku doświadczenia lub nadmiernego zaangażowania emocjonalnego.

Superwizja doświadczeniowa poszerza ten aspekt, kładąc nacisk na osobiste przeżycia terapeuty w kontakcie z pacjentem. Nie ogranicza się jedynie do analizy technik terapeutycznych, lecz angażuje terapeuta w proces głębokiej refleksji nad jego własnymi reakcjami, emocjami i schematami myślenia, które mogą wpływać na terapię. Dzięki temu terapeuta nie tylko lepiej rozumie pacjenta, ale także uczy się radzić sobie z własnymi trudnościami, które mogą utrudniać skuteczne prowadzenie terapii.

Pogłębianie świadomości terapeuty i wpływ na relację z pacjentem

Relacja terapeutyczna jest kluczowym elementem procesu leczenia uzależnień. Osoby uzależnione często mają za sobą trudne doświadczenia relacyjne – zaniedbanie, przemoc, odrzucenie. W konsekwencji mogą wykazywać trudności w budowaniu zaufania oraz w nawiązywaniu głębszych relacji. Terapeuta staje się dla nich pierwszą osobą, z którą mogą doświadczyć bezpiecznej i stabilnej relacji, co stanowi fundament ich dalszego rozwoju.

Superwizja doświadczeniowa pozwala terapeutom na uświadomienie sobie, jakie emocje i mechanizmy obronne pojawiają się w ich własnej pracy. Często zdarza się, że terapeuta odczuwa frustrację, bezradność lub nadmierną odpowiedzialność za pacjenta. Bez odpowiedniej refleksji takie emocje mogą prowadzić do „utknięcia” w terapii – sytuacji, w której terapia przestaje przynosić rezultaty. Superwizja pomaga dostrzec, czy źródłem problemu jest opór pacjenta, czy może nieuświadomione schematy działania samego terapeuty.

Doświadczenie w superwizji pozwala także terapeutce lepiej rozumieć pacjenta poprzez własne przeżycia. Umożliwia to rozwijanie autentyczności i empatii, co jest niezwykle istotne w pracy z osobami uzależnionymi. Akceptujące i wspierające towarzyszenie superwizora sprawia, że terapeuta uczy się świadomie zarządzać swoimi emocjami, co pozwala mu skuteczniej pracować z pacjentami przeżywającymi trudne chwile

Trójkąt superwizyjny wg Newtona – trzy podstawowe funkcje superwizji

Superwizja pełni różnorodne funkcje, które można podzielić na trzy główne obszary, opisane w modelu tzw. „trójkąta superwizyjnego” wg Newtona:

1. **Zarządzanie** – odnosi się do etycznych aspektów pracy terapeuty. Obejmuje dbałość o standardy terapii, zgodność procesu terapeutycznego z kontraktem oraz analizę dopasowania metod pracy do pacjenta.
2. **Wsparcie** – dotyczy emocjonalnych aspektów pracy terapeuty. W ramach tej funkcji terapeuta może przyglądać się swoim emocjom, potrzebom i trudnościom, jakie pojawiają się w relacji z pacjentem.
3. **Nauczanie** – koncentruje się na rozwoju terapeuty poprzez wspieranie go w odkrywaniu własnego stylu pracy oraz w doskonaleniu umiejętności terapeutycznych.

Superwizja doświadczeniowa wypełnia wszystkie te funkcje, ale szczególnie mocno akcentuje aspekt wsparcia i nauczania poprzez osobiste doświadczenie terapeuty. Umożliwia terapeutce nie tylko zdobywanie nowej wiedzy, ale także głęboką refleksję nad sobą i swoją pracą.

Superwizja a rozwój osobisty terapeuty

Superwizja doświadczeniowa może prowadzić terapeutę do momentu, w którym napotyka on własne ograniczenia i trudności emocjonalne. W niektórych przypadkach może się okazać, że terapia pacjenta wyzwala w terapeutce trudne emocje związane z jego własnymi doświadczeniami. Superwizja daje możliwość zauważenia takich mechanizmów, ale nie jest terapią. Superwizor nie prowadzi terapeuty przez cały proces, lecz wskazuje obszary wymagające dalszej pracy, które mogą stać się tematem terapii własnej terapeuty.

Praca nad sobą jest niezwykle istotna dla terapeuty, ponieważ pozwala mu nie tylko skuteczniej pracować z pacjentami, ale także dbać o swoje zasoby psychiczne i unikać wypalenia zawodowego. Terapeuta, który ma przestrzeń do refleksji i pracy nad sobą,

jest bardziej autentyczny w relacji z pacjentem, co przekłada się na większą skuteczność terapii.

Podsumowanie

Superwizja doświadczeniowa jest ważnym narzędziem wspierającym pracę terapeuty uzależnień. Nie tylko pomaga analizować i doskonalić metody pracy, ale przede wszystkim pozwala terapeucie na głębokie doświadczenie siebie w relacji z pacjentem. Dzięki temu terapia uzależnień staje się bardziej skuteczna, a terapeuta zyskuje większą świadomość swoich emocji, reakcji i sposobów pracy.

W świecie terapii, gdzie relacja terapeutyczna odgrywa kluczową rolę, rozwój i autentyczność terapeuty są równie istotne jak jego kompetencje merytoryczne. Superwizja doświadczeniowa staje się więc nie tylko metodą doskonalenia zawodowego, ale także przestrzenią dla głębokiej, osobistej transformacji terapeuty, co w efekcie przekłada się na skuteczniejszą pomoc pacjentom.

Bibliografia

1. Materiały z zajęć SuperKRAK-UZ Krakowska Szkoła Superwizorów Psychoterapii Uzależnień
2. Agnieszka Litwa-Janowska, Superwizja w pandemii, Terapia Osób Uzależnionych i Ich Bliskich Nr1/2021
3. Ireneusz Kaczmarczyk, Terapeuta na krawędzi – doświadczenia korekcyjne w superwizji, Terapia Osób Uzależnionych i Ich Bliskich Nr1/2021
4. Dariusz Tkaczyk, Nie wiesz? Zapytaj ciała. Terapia Uzależnienia i Współuzależnienia 3/2012
5. Elżbieta Rachowska, Na czym polega superwizja i dlaczego warto z niej korzystać. Terapia Uzależnienia i Współuzależnienia 3/2012