

Superwizja jako ścieżka rozwoju psychoterapeuty

"Superwizja traktowana jest jako jeden z najważniejszych elementów szkolenia psychoterapeuty, jego rozwoju, nabywania wiedzy i umiejętności. Dostarcza niezbędnego wsparcia, tak potrzebnego do wykonywania tego trudnego zawodu, i służy monitorowaniu procesu leczenia pacjenta". To jedno z wielu podobnych zdań jakie możemy przeczytać w literaturze dotyczącej superwizji i choć wielu z nas wydaje się ono oczywiste, myślę że warto poświęcić chwilę na zatrzymanie nad zagadnieniem jakim jest rozwój poprzez superwizję.

Rolą superwizji jest wspieranie psychoterapeutów w nabywaniu wiedzy i umiejętności, udzielanie superwizantowi niezbędnego oparcia w tej dość samotniczej pracy, a także sprawdzanie/ wspieranie etyki zawodowej terapeuty. Wszystkie te aspekty dotyczą tego czym jest stawanie się wystarczająco dobrym terapeutą, do tego by nieść profesjonalną pomoc osobom, które jej potrzebują. Rozwój i wsparcie terapeuty mają służyć pacjentowi, który jest najważniejszym podmiotem superwizji.

Pierwszy edukacyjny cel jest realizowany poprzez budowanie szerszego rozumienia procesu psychoterapii na żywym przykładzie jakim jest analiza przypadku. Jest wiele książek zawierających cenne wskazówki/instrukcje dotyczące sposobu prowadzenia terapii i zależnie od nurtu w którym się pracuje może sięgać do bogactwa literatury. Niestety pomimo tej kopalni wiedzy, nawet mając mocno ugruntowane podstawy w koncepcji teoretycznej, w gabinecie zderzamy się z sytuacjami, które wykraczają poza proste rozumienie. Jesteśmy zaskakiwani sytuacjami na które próżno szukać jasnej odpowiedzi i bez wsparcia bardziej doświadczonej osoby, jaką jest superwizor, można utknąć w ślepej uliczce niepewności do tego co właściwie się dzieje i jak należałoby na to odpowiedzieć, tak aby osoba, która nam zaufała mogła otrzymać jak najlepszą pomoc. Gabbard pisze w swojej książce "Pod presją jaką wywiera nieświadoma komunikacja z pacjentem, będąc zmuszonym do przyjmowania ról narzuconych przez pacjenta, psychoanalityk lub terapeuta mogą mieć problemy z utrzymaniem swojej profesjonalnej tożsamości, z myśleniem w kategoriach diagnostycznych i klinicznych. Innymi słowy, trudno widzieć las, gdy drzewa przysłaniają widok". To właśnie dzięki wsparciu superwizyjnemu odzyskujemy odpowiednią perspektywę i uczymy się z czasem utrzymywać ją w polu uwagi, budując swojego wewnętrznego superwizora. To właśnie w relacji superwizyjnej uczymy się specyficznej w naszej pracy optyki przybliżania, oddalania, a także zerkania z różnych perspektyw na proces terapeutyczny, na problematykę pacjenta, a także na nas samych. Zanurzeni w przeniesieniu lub przeciwprzeniesieniu wypadamy czasem ze swoich terapeutycznych butów, a nic tak skutecznie w nie nie przywraca jak superwizja. "Wśród wirów i

prądów w pracy (...) superwizja i konsultacja mogą- jak koło ratunkowe- pomóc utrzymać się na powierzchni" pisze G.Gabbard.

W gabinecie zdarzamy się również sytuacjami, które wymagają ogromnego namysłu i podpowiedzi w sytuacjach niejednoznacznych. Kodeks etyki zawodowej jest kierunkowskazem w naszej pracy, choć czasem ciężko rozstrzygnąć na rozstaju, co będzie najbliższym mu kierunkiem. Dla przykładu podam sytuację z mojej praktyki, kiedy już po zbudowaniu relacji, zakontraktowaniu i wejściu w proces terapeutyczny, okazało się, że znaczące osoby z życia pacjentki, miały ze mną bliskie, prywatne kontakty w dość dalekiej przeszłości. Sytuacja ta była taką, kiedy trzeba było wybrać najmniejsze zło i ostatecznie po superwizji przekierowałam pacjentkę do innego terapeuty, pomimo już mocno rozpoczętej pracy. Ten przykład dotyka nie tylko normatywnej roli superwizji, ale także wzmacniającej. Skomplikowany problem z którym nie umiałam sobie poradzić sama znalazł rozstrzygnięcie, które pozwoliło mi odzyskać spokój i zbudowało zaufanie, że mimo trudów naszej pracy, dzięki superwizji mogę wykonywać ją bez szkody dla kogoś, ale i bez szkody dla siebie. To był jeden z elementów, który miał dla nie istotne znaczenie w stawaniu się coraz pewniejszym terapeutą.

Do dziś pamiętam nie tylko olśnienia, które nadal zdarzają się mi w trakcie korzystania z superwizji, ale także to jak spisywałam sobie- słowo w słowo- zdania/interwencje moich superwizorów, które potem stały się dla mnie narzędziami mojej pracy. Z wielu tych zdań nadal korzystam, być może nawet dosłownie, choć przez lata korzystania z różnych superwizji udało mi się wypracować swój własny styl i język. Moim zdaniem, szczególnie w początkach drogi zawodowej terapeuty, to właśnie superwizor modeluje nasze myślenie, rozumienie ale i sposób komunikacji z pacjentem. "W superwizji występują dwa poziomy uczenia się. Na poziomie świadomym mamy bezpośrednie uczenie się, świadome dziania. Nauka na tym poziomie opiera się na prezentowanym materiale (...) a superwizant używa tego czego się nauczył, lub odreagowuje to co usłyszał. Jednocześnie (...) zachodzi uczenie nieświadome. Subiektywności superwizora i superwizanta przenikają się od samego początku superwizji. W trakcie superwizji tworzą siebie wzajemnie w bardziej dostępnej, przyjaznej i określonej formie". To zadanie wprowadza nas do ostatniego już zagadnienia, które chciałabym tutaj poruszyć, czyli rozwoju zawodowego polegającego na podejmowaniu prób stawania po drugiej stronie i dzielenia się własnym doświadczeniem i wiedzą poprzez prowadzenie superwizji. Już kilka miesięcy nauki i pierwszych doświadczeń pokazało mi, że to zadanie wymaga, a także daje szansę dalszego rozwoju zawodowego. Pierwsze razy przychodzi mi stawać w roli tej osoby wspierającej, bardziej doświadczonej i trochę jakby na nowo wchodzić w rolę tego „dorosłego”.

Rozwijam się w tej roli i osobiście zarówno poprzez przekazywaną teorię, czytaną literaturę, a także znów dzięki superwizjom superwizji. Te grupowe i indywidualne spotkania stają się zarówno

okazją do inspiracji pracą innych doświadczonych osób, a także podzieleniem się tym jakie wyzwania przynosi ta praktyka.

W nowej roli znów stoję przed wyzwaniem stworzenia sobie własnego stylu pracy, który pozwoli na zbudowanie takiej przestrzeni, w której z zaufaniem terapeuci będą mogli omawiać swoje dylematy. Uczę się jak widzieć pacjenta i proces „zza kolejnych drzwi”, słuchając relacji terapeuty i zastanawiać się nad tym jak być pomocną, pamiętając o swojej roli, czuwając nad etyką i interesem pacjenta, a jednocześnie starając się też tworzyć bezpieczną przestrzeń dla terapeuty.

Rafał Radzio w rozdziale dotyczącym świadomych i nieświadomych wymiarów superwizji pisze o trudnościach w tym aspekcie "Superwizor musiał się odnaleźć między uznaniem ważności obrony terapeuty a potrzebą otwierania się na trudne tematy. Sposób opracowania tego dylematu w spotkaniu superwizyjnym jest jednocześnie wskazówką i interwencją pomagającą terapeutce lepiej pracować nad takim samym konfliktem z pacjentem (...) Istniało ryzyko, że mu się to nie uda, terapeuta poczuje się dotknięty, a superwizor okaże się "słoniem w składzie porcelany".

Wyzwania są tym co kosztuje sporo energii, którą inwestujemy we własny rozwój i tym samym dzięki superwizji stajemy się zawodowo coraz bardziej doświadczeni.

Literatura:

1. „Superwizja psychoterapii podejście grupowo-analityczne” red. Joanna Skowrońska, Wiesława Łodej- Sobańska.
2. „ Superwizja psychoterapii indywidualnej” Katherine G. Kennedy, Rodon S. Welton, Frak E. Yeomans
3. „Przeciwprzeniesienie w terapii pacjentów borderline”. Glen O. Gabbard, Sallye M. Wilkinson