

Zastosowanie podejścia Dialogu Motywującego w pracy superwizora - mgr Marcin Rzeczkowski

Wstęp

Decydując się na niniejszy esej kierowałem się potrzebą autentyczności która mocno osadza się w podejściu humanistyczno egzystencjalnym. To właśnie Rogers zainspirował twórców Dialogu motywującego W. Millera i S. Rolnicka do stworzenia koncepcji pomocowej opartej na trosce ale też skuteczności. Podobnie jest z superwizją, moje doświadczenia składają się do przekonania że poczucie bezpieczeństwa daje przestrzeń do bycia autentycznym. Z drugiej strony to przestrzeń do działania, bez obawy o konsekwencje w postaci oceny, unieważnienia. Zaletą DM jest jego miękkość ale i precyzja co w połączeniu daje skuteczność.

Po co DM w superwizji?

Próbując określić to co wspólne dla superwizji i DM w pierwszej chwili pojawia się słowo dialog które jest charakterystyczne dla obojga. Nigdy nie wyobrażałem sobie pracy jako superwizor w roli mędrca który “wie wszystko” i idę do niego po poradę jak po produkt do sklepu. Mój najbardziej wartościowy rozwój w ramach superwizji wynikał ze sposobu opartego na współpracy, kiedy miałem bezpieczną przestrzeń do refleksowania nad własnymi decyzjami, przekonaniem czy dylematami. Cytując z najnowszego wydania autorów: “W DM zapraszasz ludzi do tego, by spojrzeli w lustro w atmosferze bezpieczeństwa i akceptacji oraz by pozwolili żeby to, co zobaczą, ich zmieniło.”¹

Co to jest superwizja?

Cytując: “Istotę superwizji w psychoterapii stanowi możliwość spojrzenia na proces psychoterapii z szerszej perspektywy, z użyciem wiedzy i doświadczenia superwizora, uprzedzając możliwe trudności. ² Z mojego doświadczenia wynika że starzenie możliwości patrzenia na proces może wyglądać różnie. Najbardziej istotne było dla mnie zaufanie do superwizora, oczywistym jest że na początku towarzyszy ogromny stres, głównie związany z lękiem przed oceną. Jak wszyscy doskonale wiemy stres blokuje swobodny dostęp do Siebie, sprzyja powstawaniu zniekształceń poznawczych czy mechanizmów obronnych. W takiej sytuacji trudno o samorozwój a doświadczenie superwizji ma na celu unikanie konsekwencji niewiedzy czy niekompetencji. W moim rozumieniu DM skutecznie pomaga w docieraniu do własnych ograniczeń bez poczucia presji czy powinności lecz z pełną wewnętrzną zgodą na niekompetencję w danych okolicznościach.

¹ *Motivational Interviewing (4th Edition) Helping People Change and Grow*, W. Miller, W. S. R. Rollnick, (2023), s. 220

² *Superwizja w psychoterapii poznawczo - behawioralnej*, A. Popiel, E. Pragłowska, WUJ (2013), s. 9.

Założenia Ducha DM

Osoby z którymi miałem osobiste doświadczenia superwizji w większości pracowały zgodnie z założeniami Ducha DM. Otóż zawiera on cztery elementy które stanowią swego rodzaju podpowiedź sposobu nastawienia do klienta a tym przypadku superwizanta. Wszystkie cztery wzajemnie się uzupełniają tworząc spójną całość.

- Partnerstwo - zakłada że każdy z nas jest w równej pozycji, każdy może wnieść coś ważnego dla danej sprawy. Moje doświadczenia z superwizji w których miałem poczucie partnerskiego traktowania sprawiały że czułem się ważny, sprawczy i miałem okazję budować zaufanie do własnych zasobów.
- Akceptacja - która obejmuje cztery aspekty: bezwarunkową wartość, trafną empatię, wspieranie autonomii i dowartościowanie. Pomaga zrozumieć takie zjawiska w superwizji jak lęk przed otworzeniem, niewiedza, lęk przed podjęciem decyzji. Wyrażanie akceptacji daje poczucie bezpieczeństwa, jest swego rodzaju uprawomocnieniem trudności superwizanta.
- Współczucie - to rodzaj zrozumienia i uprawomocnienia trudności. Spojrzenie z perspektywy superwizanta może dać lepsze zrozumienie jego trudności oraz większą skuteczność w identyfikowaniu trudności w relacjach pomiędzy superwizantem a jego pacjentem.
- Wydobywanie - opiera się na założeniu że to klient (superwizant jest ekspertem w dziedzinie samego siebie a naszą rolą jest pomoc w tym żeby dotarł do źródła trudności. Badania pokazują że jeśli sami odkrywamy trudność i sami określimy sposób jako rozwiązania znacznie zwiększa to szansę na podjęcie działania w tej sprawie.

Cel superwizji a DM

“Głównym celem superwizji jest wspomaganie terapeutów w zdobyciu kompetencji niezbędnych do prowadzenia psychoterapii”.³ Zgodnie z założeniami DM naszym celem byłoby wydobywanie od superwizanta wiedzy lub hipotez które mogłyby zastosować. Twórcy DM są przekonani że partnerki sposób współpracy jest bardziej owocny. Potwierdzają to zarówno badania jak i moje własne doświadczenia. Cyt: “Ogólnym stylem DM jest styl ukierunkowujący, który znajduje się pomiędzy stylem dowodzącym a podążającym i zawiera elementy ich obu.”⁴ W obu podejściach możemy dostrzec dużą spójność na poziomie sposobu określania celu. W przypadku superwizji byłby to cel interwencji wobec klienta lub własnych ograniczeń.

Ambiwalencja

Pojęcie ambiwalencji dość często pojawia się na superwizji. Polega na wewnętrznym dylemacie pomiędzy opcjami. Np. w superwizji może pojawić się w sytuacji gdy terapeuta z

³ *Superwizja w psychoterapii poznawczo - behawioralnej*, A.Popiel, E. Pragłowska, WUJ (2013), s. 31.

⁴ *Dialog motywujący*, W.R. Miller, S. Rollnick, WUJ (2014), s. 33.

jednej strony czuje że “powinien” poinformować rodziców nastolatka o jego okaleczeniu a z drugiej “chce” utrzymać z nim relację opartą na zaufaniu. DM zajmuje się problematyką ambiwalencji oferując kilka możliwych podejść które znajdziemy też w terapii poznawczo behawioralnej. Np. tabela zalet i wad, używanie skali ale też szukanie zgodności z własnymi wartościami lub podążanie za oporem. W rozumieniu DM zjawisko to jest czymś naturalnym które dotyczy każdego z nas.

Przekazywanie informacji zgodne z DM

Dużą część interwencji DM zajmuje wydobywanie jednak przychodzi moment w którym supervisor zauważa że wiedza superwizanta jest niezgodna z aktualnymi standardami leczenia lub prawnymi. W takiej sytuacji supervisor może skorzystać z techniki używanej w DM która polega na kolejnych krokach tj:

- Zapytanie (Co myślisz o takim sposobie interwencji? Co Cię do niego przekonuje?)
- Zaproponuj / Przedstaw - (Współczesne standardy ... W świetle obowiązującego prawa ...)
- Zapytaj (Co o tym myślisz?)

Dzięki powyższym krokom uprawomocniamy superwizanta, dajmy przestrzeń do niewiedzy ale też dzięki pierwszemu pytaniu badamy źródło takiego myślenia przez co poznajemy system przekonań superwizanta a przy okazji on sam to słyszy i ma przestrzeń do refleksowania.

Zadania DM

Myśląc o użyteczności DM w superwizji na pierwszy plan wysuwa się termin zadań, uprzednio zwany procesami. Wydaje się że oba określenia są właściwe co podkreślają sami twórcy dając zgodę na możliwość stosowania ich zamiennie. Cztery kluczowe procesy w DM to angażowanie, ukierunkowywanie, wywoływanie i planowanie.

- Angażowanie to proces nawiązywania opartej na zaufaniu i wzajemnym szacunku relacji pomagania, to proces nawiązywania pomocnego kontaktu i roboczej relacji.
- Ukierunkowywanie to proces rozwijania i podtrzymywania określonego kierunku w rozmowie na temat zmiany. Polega na znalezieniu co najmniej jednego konkretnego celu lub zamierzonego skutku, które określą kierunek konsultacji.
- Wywoływanie, odgrywające zasadniczą rolę w DM, wymaga wydobywania z klienta jego własnej motywacji do zmiany.
- Planowanie obejmuje zarówno rozwijanie zobowiązania do zmiany, jak i sformułowanie konkretnego planu działania.

Opierając się na własnych doświadczeniach procesy które określiłbym jako najbardziej rozwojowe przebiegały w podobny sposób. Angażowanie do kontaktu oraz otwartości w sposób empatyczny zachęcało do otwartości. Ukierunkowanie doprowadziło do właściwego problemu oraz jego właściwego zdefiniowania. Wywoływanie to zwiększenie wewnętrznej gotowości podjęcia działania, zmiany. Planowanie służy określeniu kolejnych kroków.

Narzędzia DM

W pracy superwizora z superwizantem niezwykle pomocne mogą okazać się narzędzia proponowane przez DM. Obejmują one:

- Odzwierciedlenia - jako umiejętność odgrywa podstawową rolę we wszystkich czterech procesach DM. Istotą odzwierciedlającej reakcji jest próba odgadnięcia, co klient ma na myśli. Jeśli mamy wrażenie, że kręcimy się w kółko lub zmierzamy donikąd, prawdopodobnie nasze odzwierciedlenia są zbyt proste. Dzięki nim budujemy wspólne rozumienie problemu jaki wnosi superwizant,
- Pytania otwarte - zachęcają osobę do zastanowienia się przed udzieleniem odpowiedzi i pozostawia dużą swobodę co do treści, podczas gdy pytanie zamknięte ogranicza zakres możliwych odpowiedzi i zazwyczaj przynosi krótką odpowiedź. W superwizji może dać przestrzeń do głębszego rozumienia przekonań i myśli superwizanta dzięki czemu stworzymy szansę na zwiększenie samoświadomości superwizanta. Ponadto wpływa na zwiększenie poczucia autonomii co zachęca do większej otwartości.
- Dowartościowywania - oznaczają dostrzeganie i wspieranie mocnych stron oraz wysiłków klienta. Dzięki nim możemy wzmocniać i podkreślać mocne strony superwizanta, zwiększać jego poczucie skuteczności.
- Podsumowania- zestawiają razem informacje udzielone przez klienta i mogą mieć charakter zbierający, łączący lub przejściowy. To szansa na uspoźnienie myślenia oraz stworzenie przestrzeni na to aby nasz superwizant usłyszał własnymi słowami jego sposób myślenia.

Podsumowanie

To co jest i było najbardziej fascynujące w DM to w chwili doświadczania go budowało we mnie gotowość do uczenia się go i dzielenia z innymi. Może to stanowić swego rodzaju modelowanie ale też i uczenie umiejętności niezwykle użytecznych w psychoterapii w szczególności w specyfice uzależnień. Jest wiele badań które wskazują na skuteczność krótkich interwencji DM a superwizja jako kontakt stanowi swego rodzaju interwencję ograniczoną w czasie. Uczenie się polega na zdobywaniu nowych umiejętności których nabywanie najłatwiej przychodzi w bezpiecznych warunkach. Bez wątpienia interwencja pod tytułem DM jest niezwykle skuteczna w procesie wspierania zmiany a na tym zależy nam również na superwizji podczas której stoją często ogromne dylematy. Potrafi ona dotknąć głębi przekonań, doświadczeń i przeżyć a w takiej sytuacji poczucie bezpieczeństwa wydaje się kluczowe. Superwizja to nie terapia gdzie mamy możliwość kontynuowania wsparcia lecz interwencja oparta na wydobyciu lub wskazaniu tzw “zastojów” czy trudności w relacji psychoterapeuty i klienta.

Bibliografia

- W.R. Miller, S. Rollnick, *Dialog motywujący*, WUJ (2014)
- W. Miller, W. S. R. Rollnick, *Motivational Interviewing (4th Edition) Helping People Change and Grow*, (2023)
- A. Popiel, E. Pragłowska, *Superwizja w psychoterapii poznawczo - behawioralnej*, WUJ (2013)