

Refleksje o „trzymaniu” w superwizji (esej przygotowany w ramach szkolenia Super KRAK UZ)

Katarzyna Dudzińska

Jakiś czas temu, przygotowując się do opracowania eseju dotyczącego superwizji w psychoterapii, przypomniałam sobie bardzo zmysłowe wspomnienie związane z kremem Nivea, który zawsze miała w łazience moja babcia. Krem zawsze leżał na półce pod lustrem....mam ochotę napisać, że był tam zawsze OBECNY. Za czasów PRL nie było chyba specjalnego wyboru i więc był to ten sam rodzaj kremu, w jednakowym opakowaniu. Następnie, kiedy czasy się zmieniły i w sklepach można było wybrać sobie różne kremy, babcia nadal kładła na półce okrągłe, płaskie pudełeczko kremu Nivea. Zawsze ten sam kojący zapach. Zawsze ta sama konsystencja. Kiedy o tym myślę, czuję, że się uspokajam i że sprawia mi to tu i teraz rodzaj przyjemności.

Wspomnienie babci i kremu wzbudziło kolejne, dotyczące książki Thomasa H. Ogdena, a właściwie jednego rozdziału poświęconego wspólnemu opisaniu koncepcji trzymania Winnicota i Bionowskiej teorii pomieszczająco-pomieszczanego. Wróciłam do lektury książki Ogdena (która stała na półce) badając myśli na temat możliwości odnajdywania trzymania i pomieszczania pomieszczanego w procesach superwizyjnych. Z przyczyn technicznych ograniczę się tutaj do refleksji związanych przede wszystkim z „trzymaniem” w superwizji.

Winnicot – koncepcja trzymania

Według Ogdena koncepcja trzymania opisuje nasze bycie i jego związek z czasem. Pozwala wyobrazić sobie, w jaki sposób wystarczająco dobrze dostrojona do dziecka matka (dla jasności wyводу będę używać pojęcia „matka” jako kogoś w roli głównego opiekuna w całym tekście) pomaga mu rozwijać i podtrzymywać poczucie ciągłości istnienia w czasie i bycia żywym. Dostrojenie się **początkowo** wymaga od matki pewnej zdolności przechodzenia do stanu bezpodmiotowości i zaabsorbowania niemowlęciem. **Następnie** wraz z rozwojem dziecka wystarczająco dobre dostrojenie matki przekształca się i pozwala na wyłanianie się większych różnic między tym, czego potrzebuje ona, a tym czego potrzebuje dziecko. Pojawiają się coraz większe dawki frustracji dla dziecka. Jeśli dawki są zbyt oddalone od możliwości dziecka, mają charakter trujący. Jeśli są dostosowane do jego możliwości, pobudzają rozwój w kierunku autonomii i autentyczności. Jeśli są niewystarczające, działają hamująco na rozwój. „Nienaprzykrzająca się obecność matki” (Ogden, str.131) pozwala dziecku rozwijać się jako osobie - rozwijać się takim, jakie jest i może się stawać. „Wystarczająco dobra matka” nie jest więc wyłącznie obiektem, jaki opiekunowie w sobie odnajdują lub nie, ale raczej obiektem stwarzanym w czasie, z sytuacji na sytuację, rozwijającym się, tworzonym i rekonstruowanym w zależności od wymagań chwili. Matka zresztą zwykle nie jest jedynym takim dynamicznie trzymającym obiektem. Jak wiemy, przez cały czas matce towarzyszy środowisko (rodzinne, towarzyskie, zawodowe, społeczne...),

które również może wspierać lub osłabiać ją w roli. Środowisko również podlega żywym przekształceniom. Współcześnie często powtarza się stwierdzenie, że aby wychować dziecko potrzebna jest cała wioska. Wiele badań z różnych dziedzin wskazuje na długą historię tego rodzaju wioskowego wychowywania.

W relacji matka-dziecko duże znaczenie ma możliwość osiągnięcia przez dziecko psychologicznej zdolności do **rozpoznawania kosztów** matki związanych z „trzymaniem” dziecka. W teorii relacji z obiektem oznacza to zdolność przyjmowania pozycji depresyjnej. Przepracowanie przeżyć z tym związanych będzie prowadzić do rozwoju możliwości tolerowania poczuć winy i tworzenia gestów wdzięczności, które jeśli matka będzie w stanie rozpoznać i przyjąć, będą wspierać rozwój dziecka. W konsekwencji będzie sprzyjać rozwojowi autonomii i autentyczności dziecka wyposażonego we własną wewnętrzną wystarczająco dobrą matkę.

„Trzymanie” w superwizji

Koncepcję trzymania i następujące według niej w relacji zmiany rozwojowe możemy odnieść do procesów rozwojowych kształtującego się/kształtującego się psychoterapeuty oraz towarzyszącej temu superwizji jako czegoś, co **wymaga relacji z drugą osobą**, często bardziej doświadczoną zawodowo oraz jako czegoś, co **wymaga trwania w czasie**. W koncepcji trzymania odnajdujemy wiele inspiracji dotyczących kształtowania trzymającego charakteru relacji superwizor-superwizant. Ciekawe wydaje się między innymi rozważanie, co może znaczyć być/stawać się z superwizji na superwizję **wystarczająco dobrym superwizorem?**

Poprzez analogię wystarczająco dobry superwizor wydaje się być kimś dynamicznie, świadomie i nieświadomie stwarzanym przez osobę będącą w tej roli w odpowiedzi na dostrajanie się do superwizanta w trwającym procesie superwizyjnym, jak i z chwili na chwilę w konkretnym spotkaniu superwizyjnym. Dostrajanie się wymaga zwracania uwagi na czas i etap rozwojowy własny oraz psychoterapeuty na równi z uważnością na czas i etap procesu terapeutycznego poddawanego superwizji. Trwanie relacji superwizyjnej w czasie będzie umożliwiać superwizorowi i terapeutę rozwijanie zdolności obserwowania tego, w jaki sposób terapeuta zmienia się w różnych procesach terapeutycznych i rozróżniania, co jest jego osobistą reakcją na pacjenta, a co jest reakcją osobistą-przeciwprzeniesieniową. Możliwość „nienaprzyskającego towarzyszenia” superwizantowi i obserwowania go będzie sprzyjać rozwijaniu wewnętrznego superwizora przez terapeutę i w ten sposób sprzyjać rozwojowi zarówno terapeuty, jak i jego pacjentów. W związku z tym również będziemy myśleli o wystarczająco dobrym superwizorze jako o kimś, kto umożliwi uczestniczenie w trwających w czasie, często wieloletnich procesach superwizyjnych raczej, niż kimś, kto będzie proponował pojedyncze spotkania superwizyjne.

Zdolność dostrajania się w relacji z superwizantem oznacza między innymi możliwość balansowania między do pewnego stopnia stanami bezpodmiotowości a określaniem siebie, swoich spraw i pozostawiania superwizantowi możliwości odnoszenia się do tych tożsamościowych ruchów superwizora. Superwizor wydaje się więc kimś, kto ma zwykle określoną tożsamość (np. poglądy teoretyczne i techniczne na prowadzenie psychoterapii) i równocześnie potrafi je „zawiesić” lub dynamicznie zmodyfikować na rzecz „nienaprzykształającego towarzyszenia” superwizantowi i jego pacjentowi. Balansuje wówczas między swoją zawodową tożsamością a zwykłym ludzkim doświadczaniem w relacji z drugim człowiekiem.

Bazą dla tych dynamicznych przekształceń w relacji będzie tworzenie przestrzeni superwizyjnej poprzez zawarcie/zawieranie kontraktu między superwizorem a psychoterapeutą. Izabela Sawicka w swoim artykule poświęconym tej problematyce, porównuje to do tworzenia winnicottowskiej przestrzeni potencjalnej. Jasne określanie settingu superwizji będzie się odnosić zarówno do jest stałości i dostępności w czasie. Dla przykładu młodzi psychoterapeuci lub psychoterapeuci zmieniający swoje zawodowe środowisko mogą częściej potrzebować stałości superwizji w czasie i być może intensywniejszego kontaktu niż ich bardziej doświadczeni koledzy i koleżanki, osadzeni w stałych warunkach pracy psychoterapeutycznej. Młodzi zawodowo superwizanci mogą wносить do relacji więcej nieopracowanych impulsów i potrzebować reakcji superwizora, który będzie w stanie im towarzyszyć jednocześnie niezamknięty w języku teorii psychoterapeutycznej, z którą się utożsamia i dający do tego języka dostęp.

Wielu superwizantów szczególnie na początkowych etapach szkolenia zawodowego lub początkowych etapach relacji z superwizorem, silnie oczekuje dyrektywnej opieki, konkretnych wskazówek od superwizora (jak niemowlę karmienia), słabiej rozpoznaje swoją osobność i samodzielność. Na tym etapie wydobywanie się z emocjonalnego doświadczenia w kontakcie z pacjentem i rozwój zawodowy może być przeżywany poprzez stawanie się „takim jak superwizor”. Wystarczająco dobre dostrojenie się superwizora będzie odpowiadać zarówno na potrzebę zależności superwizanta, jak i dbać o jego autonomię w relacji. Na dalszych etapach rozwoju zawodowego nadmierna dostępność superwizora, nie inicjowanie procesów separacyjnych, może hamować rozwój terapeuty.

Kontynuując superwizja może stawać się miejscem rozwoju zawodowego psychoterapeuty, jeśli będzie w stanie pomieszczać odpowiednie dla terapeuty dawki frustracji, pozwalające terapeutce doświadczać i obserwować nieświadome reakcje w pracy z pacjentem czy popełniane błędy i rozegrania i traktować je jako źródło wiedzy o przeżyciach pacjenta. Wzbudzone w przeciwprzeniesieniu przeżycia terapeuty w relacji z pacjentem (konkretnego terapeuty z konkretnym pacjentem w konkretnym momencie sesji psychoterapii czy procesu psychoterapeutycznego) wydają się być nieodzowną częścią psychoterapii.

Równocześnie mogą zakłócać aparat psychiczny terapeuty i służyć poznawaniu aparatu psychicznego pacjenta. Ze względu na to, że ten zakłócająco-komunikacyjny wpływ jest zawsze możliwy (a wręcz niezbędny) w psychoterapii, superwizja wydaje się niezbędnym elementem ramy pracy terapeutycznej. Nie tylko na etapie szkolenia, ale również później po uzyskaniu licznych zawodowych dyplomów. Doświadczony terapeuta, który rozwinął wewnętrznego superwizora po prostu wie, że musi doświadczać trudności z związanych z przeżywaniem i rozumieniem nieświadomych aspektów funkcjonowania pacjentów. Wie, że dysponuje dwoma podstawowymi narzędziami radzenia sobie z tymi trudnościami. Chodzi o terapię własną oraz środowisko zawodowe, które - jak matkę wspierają bliscy – wspierać będzie terapeutę. Możliwość korzystania z superwizji jest bardzo znaczącym aspektem tego środowiska. Terapia własna i superwizja są więc niezbędnymi elementami warsztatu zawodowego psychoterapeuty. Rozdzielanie superwizji/roli superwizora od psychoterapii/roli psychoterapeuty będzie sprzyjać rozwijaniu umiejętności rozróżniania przez terapeutę, które przeżycia w kontakcie z pacjentem wynikają z działającego przeciwprzeniesienia, a które z jego osobistych doświadczeń. Superwizor umiejętnie pomagający rozpoznawać i rozróżniać te obszary, ale równocześnie powstrzymujący się od eksplorowania osobistych problemów terapeuty, a jedynie wskazujący na ewentualną potrzebę takiej pracy, będzie wspierać rozwijanie przez terapeutę umiejętności rozróżniania w/w przeżyć i używania ich do adekwatnego rozumienia problemów pacjentów.

Kończąc rozważania na temat trzymania w superwizji i wystarczająco dobrego superwizora chciałabym odnieść się do obecnych wyzwań środowisk zawodowych psychoterapeutów w Polsce. W większości rozwinęły one ideę stałości superwizji przede wszystkim na etapie szkolenia zawodowego. Tu panuje raczej międzyteoretyczna zgodność. Również dla coraz większej grupy psychoterapeutów superwizja jako narzędzie pracy, z którego korzysta się w sposób stały również po ukończeniu szkoleń i zdaniu certyfikatów, jest coraz bardziej oczywista. Obecnie w sytuacji zmian związanych z państwowymi regulacjami dotyczącymi kształcenia psychoterapeutów w Polsce pojawia się pytanie, w jaki sposób można zapewnić stałość i dostępność superwizji po etapie szkolenia podstawowego, specjalizacyjnego i certyfikacji? Pytanie pozostawiam do refleksji.

Literatura:

Thomas. H. Ogden „O trzymaniu i pomieszczaniu, byciu i śnieniu”, w: Thomas. H. Ogden „Sztuka psychoanalizy. Śnienie niewyśnionych snów i urwanych krzyków”

Izabela Sawicka „Przestrzeń potencjalna, trzymanie i pomieszczanie w superwizji terapii procesu terapeutycznego pacjenta indywidualnego”, w: J. Skowrońska i W. Łodej-Sobańska (red.) „Superwizja psychoterapii”