

Refleksja nad znaczeniem dla budowania przymierza superwizyjnego stylu przywiązania u superwizora i superwizanta.

Marta Fajfer

Jako praktykujący terapeuci mamy okazję uczestniczyć w wielu superwizjach indywidualnych i grupowych prowadzonych przez różnych superwizorów, których zwykle sami wybieramy i którzy stają się dla nas ważni. Z biegiem czasu coraz lepiej poznajemy własne sposoby funkcjonowania w sytuacji superwizyjnej i jesteśmy w stanie określić, jak jej doświadczamy. Zdarza się, że dzięki regularnemu korzystaniu z superwizji, czasem również własnej psychoterapii, mamy okazję obserwować zmianę, która się w nas dokonuje w tym obszarze.

Wyobraźmy sobie sytuację, w której uczestnik pewnego szkolenia mógłby podzielić się tym, w jaki sposób doświadcza momentu superwizji, w którym po przedstawieniu pracy z pacjentem oraz sformułowaniu pytania do superwizji grupa superwizyjna oraz superwizor mają zacząć dzielić się refleksjami. Powiedziałyby:

„Kiedy już kończę opowiadać o mojej pracy z pacjentem i nadchodzi ten moment, w którym zaczynacie mówić, czuję jak równocześnie rośnie we mnie złość, że widzicie coś, czego ja nie widzę i pragnienie, aby tego słuchać, bo jest mi to bardzo potrzebne.”

Myślę, że niektórzy z nas na pewno odnaleźliby się w powyższych słowach. Ale czy każdy potrafiłby się zdobyć na podobny poziom otwartości? Osoba, która mówi o sobie tak jak powyżej, jest bardzo świadoma sposobu, w jaki doświadcza sytuacji superwizyjnej. Potrafi na jego temat swobodnie myśleć, ubierać go w słowa i rozmawiać o nim z grupą i superwizorem bez potrzeby nadmiernego zanurzenia się w problematycznym doświadczeniu oraz reagowania niekorzystnymi strategiami regulowania afektu.

Jak często zdarza się, że wysłuchanie komentarzy na temat prowadzonego procesu psychoterapeutycznego bywa trudne do wytrzymania? Jak często wzbudza potrzebę przerwania trwającej wypowiedzi, dopowiedzenia czegoś, co zmieni stosunek superwizora na bardziej aprobujący dla naszej postawy bądź sposobu interweniowania? Jak często podczas superwizji bywamy świadkami bądź jest naszym bezpośrednim udziałem reakcja w postaci mniej bądź bardziej jednoznacznego odrzucenia podawanych przez superwizora treści? Jak często zdarza się, że wskazówka z superwizji, która ma być pomocą jest interpretowana jako argument potwierdzający niewystarczające kompetencje do prowadzenia psychoterapii z pacjentami?

Wracając jeszcze na chwilę do zaprezentowanej powyżej wypowiedzi uczestnika szkolenia i podejmując próbę spojrzenia na nią przez soczewki teorii przywiązania Johna Bowlby'ego wydaje się, że:

Relacja superwizyjna może być konceptualizowana jako sytuacja przywiązania. Superwizor jest bądź może się stać figurą przywiązania dla superwizanta.

Relacja pomiędzy superwizorem i superwizantem z perspektywy teorii przywiązania.

W tym miejscu pokrótce przedstawię istotne dla poruszanego tematu założenia teorii przywiązania. Osoby zainteresowane pogłębieniem tematu, odsyłam do literatury.

Zgodnie z tą teorią sposób w jaki człowiek funkcjonuje w sytuacjach społecznych, z naciskiem na bliskie relacje, możemy rozumieć przez pryzmat tzw. wewnętrznych modeli operacyjnych oraz związanego z nimi stylu przywiązania. Konstrukty te mają swoje źródło w relacjach dziecka z pierwszymi opiekunami, cały czas podlegają zmianom w odpowiedzi na różne doświadczenia, niemniej wykazują dość dużą stałość na przestrzeni życia człowieka. „Przywiązanie” według Bowlby'ego to specyficzny rodzaj relacji społecznej, na początku pomiędzy niemowlęciem a opiekunem, w której istnieje emocjonalna więź. Jest ona opisywana poprzez następujące kategorie:

- dążenie do fizycznej bliskości,
- protest separacyjny (reakcja na rozłąkę, pierwotnie fizyczną, później również na brak dostępności emocjonalnej),
- bezpieczna baza i bezpieczna przystań (poczucie, że można eksplorować świat z ufnością, ponieważ w sytuacji zagrożenia obiekt przywiązania zapewnia ochronę, a w stanie lęku można liczyć na ukojenie i uspokojenie z jego strony.)

W procesie rozwoju dziecka dochodzi do uwewnętrznienia przeżyć w relacji z obiektem przywiązania (zazwyczaj matką). Tworzy się wewnętrzny obraz siebie, innych ludzi i świata. Wykształcają się własne sposoby wchodzenia w relacje, bycia w nich oraz regulacji emocji. Jest to możliwe dzięki doświadczeniu bycia odzwierciedlanym przez pierwotny obiekt przywiązania. Wynikiem zaburzeń pierwotnej więzi może być brak takich umiejętności bądź ich poważne uszkodzenie.

Współpracowniczka i kontynuatorka idei Bowlby'ego – Mary Ainsworth w 1978 roku opracowała procedurę badawczą określaną mianem „obcej sytuacji”. W wyniku prowadzonych badań wyróżniono trzy wzorce przywiązania:

- przywiązanie bezpieczne – po okresie separacji od matki dziecko uspokaja się, gdy matka wraca; dziecko oczekuje, że powrót matki przyniesie mu ukojenie,
- przywiązanie lękowo-unikające – dziecko okazuje niewielkie przejawy stresu w trakcie nieobecności matki, a po jej powrocie nie dąży do ponownej bliskości,

- przywiązanie lękowo-ambiwalentne – dziecko okazuje silny stres w trakcie separacji i nie uspokaja się po powrocie opiekuna.

W 1990 roku badaczki Mary Main oraz Judith Salomon opisały przywiązanie zdeorganizowane, które polega na poszukiwaniu przez dziecko bliskości matki w sposób chaotyczny, dziwaczny i nieadekwatny. (Wallin, 2011; Król – Kuczkowska, 2008).

Prawdopodobnie pierwszym autorem, który bardzo ogólnie zwrócił uwagę na znaczenie teorii przywiązania dla rozumienia relacji pomiędzy superwizorem a superwizantem był Hill (Hill, 1992 w: Watkins, Riggs, 2012). Pisał on, że rozpoznanie stylów przywiązania pacjenta, terapeuty i superwizora może stanowić źródło ważnych informacji dla pogłębienia rozumienia superwizowanego procesu psychoterapeutycznego. Zwrócił również uwagę na to, że rolą superwizora jest „dostarczanie bezpiecznej bazy” oraz udrażnianie procesu uczenia się psychoterapeuty.

Superwizor jako bezpieczna baza oraz bezpieczna przystań

Znaczenie superwizora jako bezpiecznej bazy podkreślali również Watkins i Pistole, według których superwizanci mają oparcie w wiedzy, że mogą korzystać ze wsparcia superwizora, liczyć na jego dostępność w trudnych sytuacjach oraz że ich praca jest monitorowana. (Pistole, Watkins, 1995 w: Watkins, Riggs, 2012)

W 2006 roku Bennett i Saks w oparciu o Interwencję Krąg Ufności (COS- Circle of Security) autorstwa Marvinina, Coopera, Hoffmana i Powella, dokonali konceptualizacji sytuacji superwizyjnej jako kręgu ufności. Tak jak krąg ufności z opiekunem, który umożliwia małemu dziecku rozwój autonomii i poczucia siebie, krąg ufności z superwizorem stanowiącym bezpieczną bazę oraz bezpieczną przystań umożliwia niedoświadczonemu superwizantowi rozwój autonomii i pewności siebie w roli psychoterapeuty. Wsparty i wzmocniony przez taki krąg ufności superwizant może w swobodny sposób eksplorować oraz angażować się w proces rozwoju własnych kompetencji terapeutycznych (Powel, Cooper, Hoffman, Marvin, 2015; Bennett, Sacks, 2006 w: Watkins, Riggs, 2012).

Style przywiązania a relacja superwizyjna

W artykule z 1994 roku, Watkins, powołując się na swoje doświadczenie zauważa, że zwykle ma okazję pracować z superwizantami, których styl przywiązania mimo pewnych lękowych, ambiwalentnych bądź unikających elementów można określić jako bezpieczny. Równocześnie przyznaje, że spotyka superwizantów przejawiających pozabezpieczne style przywiązania i prawie zawsze sposób ich funkcjonowania niesie z sobą zagrożenie dla procesu superwizyjnego. Watkins uważa, że ponieważ superwizja stanowi niezwykle intensywne emocjonalnie doświadczenie, podczas którego mogą ujawnić się nierozwiązane sprawy dotyczące autonomii, zależności i stosunku do autorytetów, wydaje się zrozumiałe, że

superwizanci z pozabezpiecznymi stylami przywiązania mogą mieć kłopot z funkcjonowaniem w sytuacji superwizyjnej.

Autor podejmuje się próby opisu możliwych sposobów funkcjonowania superwizantów posiadających pozabezpieczny styl przywiązania, który zdecydowałam się tutaj przytoczyć (Watkins, 1994).

Superwizant, który przejawia cechy przywiązania lękowo-unikającego to osoba, która:

- jawi się jako niepotrzebująca pomocy, może wprost odmawiać skorzystania ze wskazówek superwizora bądź w inny sposób przejawiać opór wobec oferowanego wsparcia,
- zachowuje się wobec superwizora w sposób prowokujący,
- nie jest zainteresowana wymianą refleksji; przejawia silne przekonanie, że jej pomysł na pracę psychoterapeutyczną z pacjentem jest jedynym właściwym,
- przeżywa sytuację superwizji oraz/lub informacje od superwizora jako raniące,
- podejmuje próby stworzenia dystansu pomiędzy sobą a superwizorem, kwestionuje komentarze i sugestie superwizora,
- podejmuje próby zdyskredytowania superwizora wprost bądź w rozmowach z innymi superwizantami i superwizorami,
- prowadzi procesy psychoterapeutyczne, nie biorąc pod uwagę wskazówek z superwizji i informuje o tym superwizora po fakcie,
- równolegle do zachowań o charakterze dewaluującym i deprecjonującym superwizora posiada silną potrzebę jego akceptacji odnośnie prowadzonych przez siebie procesów terapeutycznych.

Superwizant, który przejawia cechy przywiązania lękowo-ambiwalentnego to osoba, która:

- w relacji superwizyjnej jest silnie zależna i przejawia zachowania o charakterze przylgnięcia,
- myśląc o sobie w roli psychoterapeuty ma przekonanie, że jest niezdolna do prowadzenia skutecznej psychoterapii swoich pacjentów bez nieustannego przewodnictwa superwizora, co przejawia się w częstych próbach nawiązania kontaktu z superwizorem w celu uzyskania wskazówek do pracy,
- może przejawiać zazdrość o innych superwizantów,
- może mieć potrzebę testowania siły przymierza superwizyjnego poprzez różne strategie takie jak: częste prezentowanie „kryzysowych” sytuacji, aby sprawdzić dostępność i zainteresowanie superwizora,
- może odczuwać złość do superwizora w związku z tym, że tak go potrzebuje, równocześnie próbując ukryć dowody na doświadczanie tego typu emocji.

Watkins opisuje również sygnały po stronie superwizora, które mogą wskazywać na to, że współpracuje z superwizantem o pozabezpiecznym stylu przywiązania.

- Superwizor ma wrażenie uwikłania w coś, czego - przynajmniej na początku - nie rozumie.
- Dużo zastanawia się nad tym, które jego zachowanie spowodowało konflikt.
- Zaczyna kwestionować własne kompetencje.
- Podejmuje bezskuteczne próby powrotu do stanu, w którym superwizja mogłaby być owocna.
- Czuje coraz większą frustrację i rozdrażnienie (Watkins, 1994).

Bennet i Saks (2002) również odnieśli się do znaczenia stylów przywiązania w superwizji. Zgodnie z ich poglądem, uważność na style przywiązania może być przydatna w kontekście:

- badania siły przymierza superwizyjnego,
- tematu dostrajania się superwizora do potrzeb superwizanta (potrzeba eksploracji vs potrzeba wsparcia),
- pogłębiania rozumienia tego, w jaki sposób proces uczenia się w superwizji może być utrudniony poprzez kwestie wynikające z występowania pozabezpiecznych stylów przywiązania.

W 2008 roku Pistole i Fitch podjęli refleksję nad związanymi ze stylami przywiązania superwizantów strategiami regulacji afektu.

Kiedy superwizant ze stylem przywiązania lękowo-ambiwalentnym stanie w obliczu trudnej informacji zwrotnej od superwizora będzie miał tendencje do strategii hiperaktywujących takich jak: nadmierna zależność, potęgowanie niepokoju, wyolbrzymianie wagi wydarzenia, poszukiwanie kontaktu i aprobaty superwizora. W podobnej sytuacji superwizant ze stylem przywiązania lękowo-unikającym będzie miał tendencje do strategii dezaktywujących takich jak: minimalizowanie niepokoju oraz znaczenia wydarzenia, dystansowanie się od superwizora (Pistole, Fitch, 2008; w: Watkins, Riggs, 2012).

Szczególnie interesująca jest dla mnie niełatwa dyskusja autorów zajmujących się tym tematem wokół pytania: Czy superwizor powinien próbować dostrajać się do pozabezpiecznego stylu przywiązania superwizanta, po to, aby superwizja mogła być kontynuowana? Wydaje się, że generalnie panuje zgoda co do tego, że wiele zależy od stopnia elastyczności stylu przywiązania konkretnego superwizanta. Watkins zwraca uwagę na to, że superwizanci z pozabezpiecznym stylem przywiązania mogą stanowić zagrożenie dla pacjentów, z którymi podejmują pracę psychoterapeutyczną. W przeciwieństwie do sytuacji psychoterapeutycznej, w której psychoterapeuta bierze pod uwagę styl przywiązania swojego pacjenta i podejmuje próby dostrajania się do niego, w superwizji psychoterapii taka sytuacja nie może mieć miejsca zbyt długo. Superwizant z pozabezpiecznym stylem przywiązania sam potrzebuje psychoterapii, a superwizja stanowi proces, któremu się aktywnie przeciwstawia i nie potrafi z niego korzystać. Przystosowanie superwizora do pozabezpiecznego stylu funkcjonowania superwizanta (szczególnie lękowo – unikającego) byłoby nieetyczne i

stanowiło działanie na szkodę pacjentów, których psychoterapię ten superwizant prowadzi (Watkins, 1994). Z kolei Pistole i Fitch (2010) wyrażają pogląd, że dostrojenie się do pozabezpiecznego stylu przywiązania superwizanta może być potrzebne, aby zwiększyć prawdopodobieństwo dalszej owocnej pracy superwizyjnej. Podstawowe pytanie, jakie w tej sytuacji warto, aby zadał sobie superwizor brzmi: Co może stanowić bezpieczną przystań i bezpieczną bazę dla superwizanta z tym konkretnym stylem przywiązania? Kiedy pozabezpieczne style przywiązania superwizantów są tak nieelastyczne, że adaptacja staje się nieefektywna, wówczas należy rozważyć czy kontynuacja superwizji ma szansę być owocna. Wrape również uważa, że superwizanci z lękowo-unikającym stylem stanowią największe wyzwanie dla superwizorów, ponieważ zachowania typu unikającego w pewnych przejawach (np. niezwracanie się o feedback do superwizora) mogą być mniej widoczne. Sugeruje, aby szczególnie zadbać o atmosferę sprzyjającą poczuciu bezpieczeństwa jako podstawę wszelkich działań superwizora, uczynić przedstawianie fragmentów nagrań z sesji stałym elementem superwizji, być uważnym na oznaki dystansowania się superwizanta, dążyć do realizacji celów i zadań superwizji zarówno na początku jak i podczas całego okresu jej trwania. (Wrape, Callahan, Rieck, Watkins, 2016).

Style przywiązania superwizora i superwizanta a przymierze superwizyjne

Za Bordinem (1983) przymierze superwizyjne (supervisory alliance) składa się z tych samych trzech elementów, które odnajdziemy w przymierzu terapeutycznym. Są to: cele i zadania każdej ze stron (które superwizor oraz superwizant omawiają podczas pierwszych spotkań superwizyjnych) oraz więź (o charakterze zawodowo-szkoleniowym). Aby superwizja mogła być udana, ważnym elementem procesu uzgadniania kontraktu jest wzajemna zgoda co do punktów, które są w nim zawarte (Gilbert, Evans, 2004).

Badania Wrape (2016) pokazały, że istnieje związek pomiędzy stylem przywiązania a sposobem postrzegania przymierza superwizyjnego. Superwizanci z lękowo-unikającym stylem przywiązania mieli tendencje do postrzegania przymierza superwizyjnego w bardziej negatywny sposób od samego początku superwizji oraz podtrzymywania negatywnego nastawienia do końca współpracy z superwizorem (Wrape, Callahan, Rieck, Watkins, 2016). Superwizanci z lękowo-ambiwalentnym stylem przywiązania zwykle postrzegają przymierze superwizyjne w sposób pozytywny i rozpoczynają współpracę z superwizorem w oparciu o realistyczne oczekiwania. Z czasem jednak ich percepcja osoby superwizora ulega zmianie – początkowa idealizacja może nagle zamienić się w rozczarowanie i gniew. Superwizanci z bezpiecznym stylem przywiązania są bardziej skłonni rozpocząć współpracę z superwizorem z pozytywnym nastawieniem oraz realistycznymi oczekiwaniami wobec niego. Postawa ta zwykle utrzymuje się przez cały okres superwizji (Watkins, Riggs, 2012).

Podobnie sytuacja wygląda w odniesieniu do stylu przywiązania superwizorów.

Superwizorzy z lękowo-unikającym stylem przywiązania będą skłonni budować przymierze superwizyjne w oparciu o bardziej pesymistyczny obraz superwizantów oraz nierealistyczne oczekiwania względem nich. Superwizorzy z lękowo-ambiwalentnym stylem przywiązania zwykle zaczynają budować sojusz superwizyjny w oparciu o pozytywne nastawienie i oczekiwania wobec superwizanta. Z czasem jednak ich percepcja osoby superwizanta ulega zmianie. Początkowe pozytywne nastawienie może nagle przekształcić się w rozczarowanie i niecierpliwość. Superwizorzy, którzy są niepewni swoich kompetencji, mogą mieć tendencje do zamiany ról i świadomie bądź nieświadomie oczekiwać wsparcia i pozytywnych informacji zwrotnych od swoich superwizantów. Superwizorzy z bezpiecznym stylem przywiązania są bardziej skłonni zarówno rozpocząć jak i kontynuować współpracę z superwizantem w oparciu o pozytywne nastawienie oraz realistyczne oczekiwania względem niego (Watkins, Riggs, 2012).

Podsumowanie

Style przywiązania zarówno superwizora jak i superwizanta wchodzi w interakcję w superwizji i w znaczący sposób wpływają na sposób jej doświadczania.

Kiedy któraś ze stron posiada pozabezpieczny styl przywiązania, wzrasta prawdopodobieństwo występowania problemów, nad którymi należy się pochylić. Teoria przywiązania może być szczególnie przydatną koncepcją przybliżającą do rozumienia mechanizmów leżących u podłoża pęknięć w obrębie przymierza superwizyjnego. Stanowi zatem dobry punkt wyjścia do próby odpowiedzi na pytanie o warunki, które muszą zaistnieć, aby uprawdopodobnić naprawę sojuszu.

Bibliografia:

- C. Edward Watkins Jr, Shelley A. Riggs: Psychotherapy Supervision and Attachment Theory: Review, Reflections, and Recommendations (w:) The Clinical Supervisor, 31, 2012
- C. Edward Watkins Jr: Pathological Attachment Styles in Psychotherapy Supervision (w:) Psychotherapy, vol.32, 2,1995
- Elizabeth R. Wrape, Jennifer L. Callahan, Troy Rieck, C. Edward Watkins Jr.: Attachment theory within clinical supervision: application of the conceptual to the empirical (w:) Psychoanalytic Psychotherapy, vol.31,1, 2017
- Maria C. Gilbert, Kenneth Evans: Superwizja w psychoterapii, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, 2004

Anna Król-Kuczkowska: Teoria przywiązania jako sposób rozumienia wewnętrznego świata pacjenta (w:) Barbara Józefik, Grzegorz Iniewicz (red.): Koncepcja przywiązania. Od teorii do praktyki klinicznej., Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2008

David J. Wallin: Przywiązanie w psychoterapii, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2011

Bert Powell, Glen Cooper, Kent Hoffman, Bob Marvin: Krąg Ufności. Interwencje wzmacniające przywiązanie we wczesnych relacjach rodzic - dziecko., Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2015

Edward S. Bodin: A working alliance. Based model of supervision. (w:) The Counseling Psychologist, vol. 11, 1, 1983