

Arlene Vetere

TROSKA O SIEBIE I INNYCH: SUPERWIZJA PROWADZONA W OPARCIU O NARRACJĘ PRZYWIĄZANIA

VID Specialized University, Oslo, Norway

„Na wypadek, gdybyśmy zapomnieli, przypominam, że to dzięki terapeutom psychoterapia i inne sposoby niesienia pomocy stają się efektywne. Coraz liczniejsze badania wykazują, że zarówno w praktyce, jak i w badaniach klinicznych sporą część zmienności wyników pracy należy przypisać terapeutom, niezależnie od stosowanej przez niego metody leczenia”.

B. Wampold, The good, the bad and the ugly:
a 50-year perspective on the outcome problem [1]

„Jak się dzisiaj czujesz?”

„Jak się dzisiaj czujesz?”. Jest to pierwsze pytanie, które zadają superwizantowi na początku naszej sesji. Pytam poważnie i oczekuję przemyślanej odpowiedzi. Czasami superwizanci wyznają, że już przed przyjściem na sesję przemyśleli, co odpowiedzą na to, bardzo przewidywalne z mojej strony, pytanie. Czasem jednak, zajmując swoje miejsce, mówią mi, że nie wiedzą, jak się czują. Wcale mnie to nie dziwi. Żyjemy w czasach ograniczeń w publicznej służbie zdrowia i opiece społecznej. Personel jest przeciążony i wystawiany na próby na wiele sposobów. Superwizja bywa jedyną chwilą w ciągu tygodnia, w której terapeuta może usiąść i przemyśleć, jak doświadczenia z pracy wpływają na jego samopoczucie [2]. Obecnie kwestie te mogą zajmować sporą część czasu przewidzianego na superwizję.

Relacja superwizyjna jest pod wieloma względami podobna do relacji terapeutycznej, ale moim zdaniem różni się od niej w bardzo ciekawy sposób — może trwać bardzo długo. Dlatego interesuje mnie, co może wydarzyć się w tej relacji w miarę pogłębiania się wzajemnego zaufania. Od ponad dwudziestu lat jestem związana jako superwizor z kilkoma bardzo doświadczonymi terapeutami. Mamy wypróbowaną i dojrzałą relację. Superwizanci ci mogą, na przykład, wykorzystać superwizję do omówienia kluczowych, życiowych decyzji zawodowych. Bruce Wampold [1], w cytowanych tu badaniach stwierdza, że umiejętność radzenia sobie terapeuty z własnymi reakcjami emocjonalnymi i stworzenia wspólnych z klientami sposobów rozumienia sytuacji wydaje się wpływać

na skuteczność jego pracy. W moim odczuciu właśnie w tym obszarze bezpieczny proces superwizji odgrywa kluczową rolę w zapewnieniu terapeutom oraz osobom, którym służą oni swą pomocą, dobrego samopoczucia.

Wzajemne zaufanie i bezpieczeństwo w superwizji

Nasza praca, zarówno jako superwizorów, jak i praktyków, jest złożona i wymagająca. Czasami jej dialektyka jest spolaryzowana i trudna do rozstrzygnięcia. W jaki sposób my, którzy wykorzystujemy własne „ja” jako narzędzie do wprowadzania zmian, zapobiegamy wypaleniu zawodowemu i podtrzymujemy nasze zaangażowanie zawodowe? Jak odnajdujemy równowagę między troską o innych a troską o siebie, zwłaszcza gdy jesteśmy szkoleni do przyjmowania perspektywy „innego”[3]? W tym kontekście wzajemne zaufanie w relacji superwizyjnej staje się bezpieczną bazą, w oparciu o którą terapeuci mogą spokojnie podejmować bardziej przemyślane decyzje. Jak mówi Bowlby [4, s. 703]: „Wiemy dobrze, że nie tylko małe dzieci, ale ludzie w każdym wieku są najszcześniejsi i najlepiej wykorzystują swoje talenty, kiedy są przekonani, iż mają wsparcie jednej lub kilku zaufanych osób, które przyjdą im z pomocą, jeśli pojawią się trudności. Zaufana osoba zapewnia bezpieczną bazę, w oparciu o którą możemy działać”.

Dlatego, w dłuższej relacji superwizyjnej, w której wzajemne zaufanie jest głębokie, dzięki wielokrotnemu doświadczaniu dostępności i responsywności superwizora, superwizant ma większą swobodę w zgłębianiu zawłości doświadczeń, mających wpływ na relację i proces terapeutyczny. Minęło dużo czasu, zanim zrozumiałam, że jedno z najbardziej pomocnych pytań, jakie mogę zadać superwizantowi, brzmi: Czy jest coś w twojej historii przywiązania, o czym chciałbyś/chciałabyś mi powiedzieć? Chodzi mi o sprawy, które pomogą nam lepiej cię zrozumieć, kiedy w twojej pracy terapeutycznej pojawiają się trudności lub zastój? [5]. Nie chodzi o to, aby proces superwizji stał się procesem terapeutycznym, ale o to, by pomóc nam przyjrzeć się z bliska ewentualnemu rezonansowi, nadać mu sens i powiązanie, a następnie zdystansować się, aby skupić się na pracy. Oczywiście, jeśli superwizant chce dalej koncentrować się na tym rezonansie, to pomogę mu znaleźć terapeutę.

Dlaczego wykonujemy tę pracę?

Kluczowe pytanie dla nas, zarówno jako superwizorów, jak i psychoterapeutów, brzmi: dlaczego wykonujemy swoją pracę? Jakie znaczenie ma ona dla nas i jak to znaczenie może się zmieniać wraz z nabywaniem przez nas doświadczenia? W ramach bezpiecznego procesu superwizji możemy badać zmiany zachodzące na przestrzeni czasu i zastanawiać się, jak możemy się rozwijać w pracy. W swoich badaniach Norcross i Guy [6] stwierdzają, że większość terapeutów zapytanych o to, dlaczego uprawiają swój zawód, wymienia satysfakcję z wykonywania pracy terapeutycznej, stymulację, której ona dostarcza, rozwój intelektualny i emocjonalny w ramach różnych ról i doświadczeń umożliwiających integrację myśli, uczuć i działania, a przede wszystkim wzmocnienie podstawowych wartości. Superwizja może być kontekstem, w którym terapeuta zarówno kształtuje, jak i pielęgnuje rozwój osobisty. Ja sama odkrywam, że w miarę wpływu lat, pragnę coraz więcej, a nie mniej superwizji! Jednak nie wszystkie doświadczenia superwizyjne umożliwiają rozwój — może go komplikować proces oceny i sposób szkolenia oraz późniejszy sposób zarzą-

dzania w miejscu pracy. Superwizja może budzić niepokój i obawę, że możemy okazać się nie dość dobrzy, że nasze kompetencje okazały się niewystarczające lub że popełniłmy błąd. Jeśli uczymy się poprzez refleksję, tj. namysł nad doświadczeniem, a zwłaszcza nad naszymi błędami, ważne jest, byśmy zbudowali wzajemne zaufanie z naszym superwizorem, tak aby nauka była jak najskuteczniejsza. Jako superwizor staram się nazywać te procesy analizy, pobudzania i ich wpływu, aby rozmowa o procesie, w którym się znajdujemy i o tym, jak najlepiej możemy wspólnie go kształtować, przebiegała spokojnie w bezpiecznej atmosferze.

Niezwykłość w zwyczajności

Zarówno w ramach naszej superwizji, jak i w naszej praktyce zawodowej, odkrywamy niezwykłość w zwyczajnych sprawach. Każdego dnia, bez względu na to, co dzieje się w naszym życiu, o ile nie jesteśmy na zwolnieniu chorobowym, idziemy do pracy, spotykamy się z kolegami i klientami oraz poznajemy nowych. Nasze wspólne i powszednie zaangażowanie w pracę polega na tym, że jesteśmy skupieni, obecni, otwarci i pełni energii — każdego dnia, każdego tygodnia, każdego roku. Robimy to od wielu lat i zobowiązujemy się robić to również w przyszłości. Co zatem podtrzymuje nas w tym niezwykłym procesie? Dla mnie tym, co jest centralne i porządkujące, jest relacja superwizyjna [7]. Superwizja pomaga nam dostrajać się, tolerować dwuznaczności i pozostawać elastycznym, aktywnie angażować się w relacje w pracy, zarządzać własnymi strategiami obronnymi i momentami pobudzenia emocjonalnego, a także stratami zawodowymi i dotyczącymi nas separacjami, szczególnie w obliczu niejasnych zakończeń. W atmosferze bezpieczeństwa i zaufania, wraz z kolegami i superwizorami, odnawiamy naszą energię i poddajemy refleksji głęboką satysfakcję z pracy, której celem jest poprawa samopoczucia innych, co niemal paradoksalnie pomaga odnowić naszą kreatywność oraz poczucie celu.

Empatia w superwizji

Empatia jest prawdopodobnie najczęściej badanym aspektem zaufania [8]. Najwięcej uwagi poświęca się jednak empatii w relacji terapeutycznej, a nie superwizyjnej. Ekstrapolując jednak wnioski z badań nad relacją terapeutyczną, możemy zasugerować, że to, co robią superwizorzy, aby umożliwić procesy empatyzowania i pogłębienia zaufania, składa się z następujących etapów: superwizorzy potwierdzają doświadczenia superwizanta i pomagają je wyjaśnić; zabezpieczają go na wypadek potknięć i momentów pełnych wątpliwości i niepewności; modelują akceptację doświadczenia i słuchanie tak, aby wszyscy mogli się jej nauczyć; spowalniają rozmowę, tak aby superwizanci mieli czas i miejsce na uporządkowanie, ponowne uporządkowanie i przetworzenie złożonych doświadczeń; zapewniają komfort w ciężkich i niepokojących chwilach oraz pomagają zorganizować i zintegrować różne aspekty trudnych doświadczeń superwizanta — myśli, uczucia, działania i zamiary — w bardziej spójną narrację. Sercem teorii przywiązania jest bezpieczeństwo i ochrona — to, jak dbamy o bezpieczeństwo własne i jak dbamy o bezpieczeństwo innych [9, 10]. W obliczu względnego zagrożenia mogą zostać aktywowane nasze strategie samoobrony, na przykład, gdy obawiamy się krytyki, odrzucenia czy porażki lub gdy obawiamy się, że jesteśmy powodem rozczarowania innych, a nasze

kompetencje i integralność są podawane w wątpliwość. Kiedy czujemy się przytłoczeni niepewnością, niejednoznacznością i nieuzasadnionymi wymaganiami w miejscu pracy, możemy zareagować zwyczajnie — korzystając z dobrze przećwiczonej strategii ochrony własnej, takich jak próba uregulowania pobudzenia i odrzucenie emocjonalnie trudnych informacji, albo możemy poddać się przygnębieniu i z trudem walczyć o jasność myśli. Ważne jest, aby uświadomić sobie, że jako superwizorzy i terapeuci możemy w tym samym czasie być zarówno doświadczeni, jak i bezbronni. Pęknięcie w relacji superwizyjnej może nastąpić, gdy superwizor zbyt wcześnie zachęca do refleksji. Ważne jest, aby najpierw uprawomocnić i przyjąć doświadczenie, ponieważ nie można myśleć refleksyjnie, dopóki jest się przytłoczonym. Jeśli dojdzie do pęknięcia, ważne jest, aby nazwać ten proces, uznać go i wyleczyć. Umiejętność superwizora do spowalniania rytmu i uspokajania pomaga terapeutom zwolnić tempo, umożliwić myślenie i refleksję, poprzedzające integrację i spójność. W ten sposób wiemy, jak dalej postępować. Bez zaufania jest to o wiele trudniejszym i wykonywanym samotnie zadaniem.

Jednakże, jak wspomniano wcześniej, niektóre ustalenia dotyczące superwizji są obojętne i superwizant nie zawsze może wybrać swojego superwizora. Czasami nasza praca odbywa się pod taką presją, że superwizja jest zdominowana przez sprawy bieżące i brakuje czasu na zastanawianie się nad dobrym samopoczuciem terapeuty. W takich okolicznościach zawsze doradzam kolegom, aby poszukali zewnętrznej superwizji, która skupiałaby się na ich rozwoju osobistym i zawodowym. Młodszy terapeuci mogą powiedzieć, że ich na to nie stać. Być może jest to prawdą, ale moim zdaniem jest to kwestia tego, na ile dbamy o swoją kondycję psychiczną, która ma być dla nas oparciem w długiej i prawdopodobnie wymagającej karierze zawodowej.

Podsumowanie

Jak pisze Diana Fosha [11], to w poczuciu, że jesteśmy rozumiani i że istniejemy w umyśle i sercu kochającej, dostrojonej do nas i opanowanej drugiej osoby możemy odnaleźć korzenie naszej zawodowej odporności. I na odwrót, głęboka i subtelna przyjemność pracy z kolegami, którzy potrafią wyrazić własne cierpienia i radości, którzy mogą obserwować i integrować własne procesy doświadczeń w dialogu ze mną, jest tym, co podtrzymuje mnie i zobowiązuje do bycia w roli superwizora.