

List do redakcji

Michał Mielimąka
Katedra Psychoterapii UJ CM

Kilka słów refleksji superwizowanego na temat procesu superwizji w odpowiedzi na artykuł „Superwizja w kształceniu psychoterapeutów”¹

W nawiązaniu do artykułu Pana Profesora Jerzego Aleksandrowicza „Superwizja w kształceniu psychoterapeutów” przedstawię kilka refleksji na temat procesu superwizji oraz roli superwizora. Lektura artykułu zrodziła bowiem wiele pytań, z których dwa uważam za szczególnie ważne. Czy rolę superwizora można utożsamić z rolą nauczyciela? Co charakteryzuje owocną relację superwizyjną?

Założenie, iż rola superwizora i rola nauczyciela są tożsame implikuje, iż osoba podlegająca procesowi superwizji jest w roli ucznia. Słownik języka polskiego definiuje rzeczownik „uczeń” następująco: a) ten, kto się uczy (zwykle w szkole podstawowej lub średniej), b) ten, kto praktykuje w jakimś zawodzie, uczy się zawodu w zakładzie rzemieślniczym, produkcyjnym, handlowym; praktykant, c) zwolennik i kontynuator czyjejś nauki, twórczości, jakiejś szkoły artystycznej. Kolejno w słowniku przytacza się następujące przykłady użycia słowa „uczeń”: „dobry, zły uczeń”, „nagrody dla najlepszych uczniów”, „wywołać ucznia do tablicy, do odpowiedzi”, „Uczeń wielkiego filozofa”. Przykłady wskazują, iż w języku polskim rzeczownik uczeń często jest opisywany przez towarzyszące przymiotniki wartościujące, np. dobry/zły uczeń, nagrody dla najlepszych uczniów. Często uczeń jest też podmiotem oceny, np. „wywołać ucznia do tablicy, do odpowiedzi”. Uczeń zatem to osoba podległa wobec nauczyciela, poddawana ocenie, której głównym celem jest przyswojenie wiedzy, przekazywanej i wymaganej przez nauczyciela. Rzeczownik „nauczyciel” definiowany jest następująco: „osoba trudniąca się uczeniem kogoś”, „czynnik kształtujący czyjąś świadomość, regulujący czyjeś postępowanie”, „osoba, zwykle zawodowo ucząca kogoś, wykładająca jakiś przedmiot w szkole lub dająca lekcje z zakresu pewnych wiadomości lub umiejętności”.

Czy powyższe definicje nauczyciela i ucznia można zastosować do opisu sylwetki superwizora i superwizowanego? Sądzę, że nie. Co więcej, jestem zdania, iż proces superwizji w relacji dwóch tak zdefiniowanych osób byłby niemożliwy do przeprowadzenia.

Nauczyciel bowiem wie, czego ma ucznia nauczyć. Kieruje się wcześniej przygotowanym planem nauczania (często formalnie przyjętym programem nauczania). Od superwizora oczekuje się znacznie więcej. Superwizor nie tylko naucza, ale także uczy się superwizowanego. „Program nauczania” zmienia się dynamicznie. Jego dostosowanie do każdego superwizowanego procesu, a nawet odrębnie do każdej wnoszonej przez superwizowanego narracji jest niezbędne, w celu korzystnego przebiegu procesu superwizji. Sądzę, iż spostrzeżenie to odnosi się do procesów superwizji niezależnie od paradygmatu teoretycznego, w którym są prowadzone. Utożsamianie zatem roli superwizora z rolą nauczyciela może zakłócać przebieg procesu superwizji. Ponadto może implikować, iż za przebieg terapii odpowiedzialny jest superwizor. Uważam, iż rezygnacja z odpowiedzialności za przebieg

¹ Jerzy W. Aleksandrowicz: Superwizja w kształceniu psychoterapeutów. Psychoterapia 2010; 3: 23–30

terapii własnych pacjentów przez przekazanie tej odpowiedzialności superwizorowi (rozumianemu jako nauczyciel) może skutecznie utrudniać postęp leczenia.

Jeżeli zatem odrzucić założenie tożsamości roli superwizowanego i roli nauczyciela, czym jest superwizja?

Z jednej strony superwizja jest obowiązkiem wszystkich kształcących się w psychoterapii, którzy chcą otrzymać certyfikat psychoterapeuty. Zaleca się również, aby certyfikowani psychoterapeuci podlegali regularnej superwizji. Zatem jest rodzajem nakazu zewnętrznego, czy faktycznie pomocnego w pracy psychoterapeuty? Z drugiej strony warto zauważyć, iż na temat superwizji wiele się pisze w literaturze poświęconej psychoterapii. Na konferencjach naukowych poświęconych psychoterapii zarówno w Polsce, jak i za granicą, temat superwizji jest właściwie zawsze obecny. Może zatem superwizja jest wartościową częścią warsztatu pracy psychoterapeuty?

Na podstawie własnych przemyśleń i doświadczeń uważam, iż superwizja jest jednym z najcenniejszych elementów szkolenia do certyfikatu psychoterapeuty. Znacznie trudniej natomiast odpowiedzieć na pytanie, co konkretnie w tym procesie jest cenne. Niewątpliwie superwizja nauczyła mnie pokory wobec trudności napotykanych w procesach terapeutycznych. Pokorę rozumiem tutaj jako stan pozwalający dostrzec, iż doświadczanie trudności w procesie terapeutycznym jest zjawiskiem wymagającym refleksji, dzięki której staje się ono źródłem niezbędnych w procesie leczenia informacji. Obecność superwizora pozwala spojrzeć na proces terapeutyczny w sposób niedostępny indywidualnej analizie. W szczególności osoba superwizora pozwala zauważyć wpływ własnych cech, przekonań oraz emocji na przebieg procesu terapeutycznego. Uszczegóławiając, sądzę, iż dostrzeżenie bez udziału superwizora wpływu wielu zmiennych związanych z osobą terapeuty na przebieg terapii jest niemożliwe. Zmienne te obejmują np. system przekonań terapeuty (również światopogląd), sposoby funkcjonowania w relacjach interpersonalnych, aktualną sytuację życiową (np. szczególnie trudne wydarzenia w życiu osobistym terapeuty).

Superwizję uważam za proces, który pozwala wyjść poza swoje naturalne ograniczenia w rozumieniu i poznaniu własnego udziału w kształtowaniu relacji z drugim człowiekiem. Używając metafory, superwizja pozwala, aby ściany formy, w którą terapeuta wlewa rezultat poznania pacjenta, były elastyczne. Podmiotem poznania jest wtedy pacjent, a nie jego karykatura. Bez superwizji ściany formy pozostają sztywne, a jej kształt odzwierciedla osobę terapeuty, uniemożliwiając poznanie pacjenta.

Przytoczoną metaforę można również odnieść do paradygmatów teoretycznych. Brak jest obecnie w pełni przekonujących przesłanek naukowych, które pozwalałyby dokonywać wyboru paradygmatu teoretycznego, na którym opiera się własną pracę kliniczną, w oparciu o kryterium udowodnionej naukowo skuteczności. Uważam, iż w świetle braku przesłanek naukowych, wybór ten dokonuje się wedle kryterium „predyspozycji” psychicznych psychoterapeuty. Nierzadko motywy wyboru pozostają nieświadome. Założenia teoretyczne wybranego przez terapeutę paradygmatu mogą być wykorzystane w służbie oporu chroniąc przed konfrontacją z własnymi trudnościami wewnątrzpsychicznymi. Sądzę, iż stanowi to przesłankę w kierunku uznania kolejnej ważnej roli procesu superwizji, polegającej na ułatwieniu spojrzenia na problematykę pacjenta z punktu widzenia innego paradygmatu teoretycznego. Superwizja umożliwia dostrzeżenie i zmianę mylnych hipotez dotyczących zaburzeń przeżywania pacjenta powstałych w oparciu o niedostatecznie zweryfikowane w przebiegu konkretnej terapii założenia wywodzące się z różnych koncepcji teoretycznych. Wracając do przytoczonej wcześniej metafory, dzięki superwizji podmiotem poznania w procesie psychoterapii pozostaje pacjent, a nie jego karykatura ukształtowana na obraz i podobieństwo sylwetki pacjenta opisanej przez paradygmat teoretyczny.

Realizacja opisanych wcześniej zadań superwizji nakłada na superwizora wymagania. Ze względu na często znaczną różnicę w doświadczeniu partnerów relacji superwizyjnej, superwizor jest narażony na pokusę wejścia w rolę nauczyciela. Co więcej, superwizowany, napotkawszy trudności w procesie terapii, często do tego zaprasza. Uważam jednak, iż błędem byłoby odpowiedzieć na to zaproszenie. Pisałem wcześniej o znaczeniu napotykaných trudności w terapii. Zdolność terapeuty do skutecznego wykorzystania sytuacji trudnych wymaga umiejętności znoszenia poczucia bezradności. Można oczekiwać, iż łatwo superwizorowi wypełnić tę bezradność superwizowanego odwołaniem do koncepcji teoretycznej, złotą hipotezą, innym gotowym rozwiązaniem, radą. Być może trudniej jest znieść bezradność i złość superwizowanego. Niemniej jednak, odnosząc się do własnego doświadczenia uważam, iż przemyślana powściągliwość superwizora pozwala superwizowanemu wykształcić umiejętność znoszenia własnej bezradności i analizowania jej w celu odnalezienia cennych rozwiązań. Postrzegam zatem superwizora jako osobę, która pomaga odnaleźć superwizowanemu zasoby, z których może korzystać w celu skutecznego prowadzenia procesu terapii. Zasoby, które mam na myśli, w znacznej mierze są w dyspozycji terapeuty, pacjenta oraz relacji terapeutycznej. Rzadko natomiast pochodzą od superwizora. Często jednak bez superwizji trudno jest je dostrzec.

Podsumowując, postrzegam superwizję jako nieodzowną część każdego procesu terapeutycznego, ważną również w procesie kształcenia w psychoterapii.

Wskazywałem wcześniej na znaczenie wpływu zmiennych związanych z osobą terapeuty na procesy zachodzące w relacji terapeutycznej. Sądzę, iż rozważania na temat procesu superwizji trudno przeprowadzać bez zwrócenia uwagi na znaczenie tych zmiennych. Trudno zatem zgodzić się z hipotezą, iż terapia własna (nazywana czasem treningiem własnym lub doświadczeniem własnym) pozostaje bez związku z procesem superwizji. Rezultaty superwizji często są użyteczne w procesie terapii własnej. Włączanie w obręb superwizji elementów z terapii własnej uważam za zasadne i konstruktywne. Otwartość w ujawnianiu własnego przeżywania w procesie superwizji, również z odniesieniem do terapii własnej, uważam za ważny warunek osiągnięcia celów superwizji. Niewątpliwie nie jest to zadanie łatwe, szczególnie w sytuacji, gdy superwizor utożsamiany jest z nauczycielem. Jednym z czynników utrudniających przebieg procesu superwizji jest lęk superwizowanego w sytuacji narażenia na negatywną ocenę (również lęk przed narcystycznym zranieniem). Problem uważam za szczególnie istotny oraz częsty w procesach superwizji osób rozpoczynających szkolenie psychoterapeutyczne. Różnica w wiedzy i doświadczeniu między superwizorem i superwizowanym może skutecznie utrudniać zbudowanie relacji superwizyjnej opartej na zasadach partnerskich, która stanowi właściwy fundament do realizacji celów superwizji. Brak takiej relacji w praktyce prowadzi często do zniechęcenia superwizowanego, poczucia bezcelowości superwizji, ostatecznie jej porzucenia. Innym ważnym nierzadko obserwowanym czynnikiem zakłócającym relację superwizyjną jest współdzielenie przez superwizora roli przełożonego, współpracownika, ordynatora lub egzaminatora.

Podsumowując, uważam, iż troska superwizora i superwizowanego o zachowanie charakteru partnerskiego relacji superwizyjnej jest nieodzownym warunkiem kształtowania i utrzymania owocnej relacji superwizyjnej.

Michał Mielimąka