



## **PO CO NAM SUPERWIZJA?**

© Małgorzata Musioł

Udział w superwizji to uczestniczenie w fascynującym procesie dawania i brania. Szczególnie jeśli jest to superwizja prowadzona w grupie. Podczas superwizji dzielimy się z innymi psychoterapeutami swoimi trudnościami, wątpliwościami i pomysłami, przyglądamy się ich pracy, oglądamy ich problemy, słuchamy stawianych przez nich pytań, a także skierowanych do nas informacji o naszej pracy. Superwizja to wzajemna wymiana doświadczeń, przemyśleń, wspólne zastanawianie się nad źródłami trudności, szukanie istoty problemu, dochodzenie do nowych rozwiązań, ujawnianie swoich uczuć. Często jest to także odkrywanie swoich nieuświadomianych wcześniej uczuć i przekonań. Uczestnicząc w superwizji, odkrywamy przed sobą nawzajem takie obszary własnego JA, które dla nas samych są nieraz nieznanymi. Doświadczamy wtedy bliskiego kontaktu ze sobą i z innymi, co początkowo może wydawać się zagrażające, ale w konsekwencji służy naszemu rozwojowi.

### **TRUDNOŚCI ZWIĄZANE Z UDZIAŁEM W SUPERWIZJI**

Trudnością, na jaką napotykamy już podczas przygotowywania materiałów do superwizji, jest niepokój związany z oglądem i oceną naszej pracy przez superwizora i kolegów uczestniczących w sesjach. Towarzyszy mu nieraz wstyd wywołany poczuciem małej kompetencji i wyobrażeniami krytycznej oceny ze strony innych osób. Uczucia te mogą ujawniać się podczas sesji superwizyjnych, jednak kiedy postawa i zachowanie superwizora oraz innych uczestników sesji wytwarzają w grupie wysokie poczucie bezpieczeństwa, to wyraźnie one słabną. Zamiast nich pojawia się otwartość na krytyczne uwagi i pomysły ze strony innych.

Na co dzień pracujemy z różnymi pacjentami są to osoby uzależnione, współuzależnione, DDA, ofiary przemocy, a także sprawcy przemocy. Niektórzy pacjenci należą jednocześnie do kilku wymienionych kategorii. Oprócz tego u części z nich należy postawić podwójną diagnozę. Powoduje to, że w praktyce dość często pojawiają się u terapeuty wątpliwości diagnostyczne i niejasność w kwestii planowania procesu terapeutycznego. Podczas superwizji trudności te ujawniają się przy analizie prezentowanego materiału. Osoba prowadząca oraz uczestnicy sesji stawiają dociekliwe pytania, które zmuszają do głębszego zastanowienia się nad trafnością diagnozy oraz celowości stosowanych strategii i technik terapeutycznych. Często zachodzi wtedy potrzeba ujawnienia i weryfikacji ważnych przekonań. Czasem te pytania są początkiem późniejszych przemyśleń i zmian wykraczających daleko poza ramy pracy zawodowej, ale to już nie jest trudność, lecz korzyść wynikająca z superwizji.

Trudno jest czasami osobie, której praca jest właśnie poddawana oglądowi, zobaczyć coś, co dla innych wydaje się oczywiste. Trzeba wtedy przeanalizować nie tylko swoje myślenie, ale także emocje przeżywane w kontakcie z pacjentem. Uświadomienie sobie oraz ujawnienie ich może być bolesne. Jeszcze większe trudności pojawiają się podczas szukania źródeł tych emocji. W tym momencie znacznie pogłębia się poziom superwizji. Może tu dojść do odkrycia ważnych, niekiedy traumatycznych, osobistych doświadczeń zarówno przez osobę, której praca aktualnie jest analizowana, jak i przez innych uczestników sesji. Jest to punkt wspólny superwizji i psychoterapii. Uzyskanie wglądu w te doświadczenia i ujawnienie ich umożliwia nawiązanie kontaktu z tłumionymi uczuciami. Ponowne ich przeżycie, które może mieć miejsce w czasie sesji, otwiera drogę do nadania im właściwego znaczenia oraz do zmiany. Tu dochodzimy do granic superwizji, ponieważ superwizja nie jest psychoterapią i o tym musimy pamiętać.

### **POTRZEBA DOKONANIA ZMIAN**

To, czego dowiadujemy się o sobie podczas sesji, może być zaskakujące i trudne do przyjęcia. To, co dzieje się potem, na skutek uzyskania dostępu do ważnych dla nas informacji, zmusza do przemyślenia na nowo pewnych istotnych spraw. Efektem wyciągniętych z tego wniosków może być potrzeba dokonania zmian we własnym życiu, do czego nie zawsze jesteśmy gotowi.

Kolejna trudność, która pojawia się w wyniku superwizji, dotyczy konieczności wprowadzania zmian w pracy z pacjentami. Podczas sesji znajdujemy odpowiedzi na część nurtujących nas pytań. Uzyskujemy wgląd w przyczyny naszych trudności, poznajemy inne propozycje podejścia do zagadnienia, do nas natomiast należy wybór nowego kierunku bądź metody pracy. Nie zawsze jest to jednoznaczne. Czasem okazuje się, że istota problemu, który uważaliśmy za merytoryczny, leży głębiej, w naszych emocjach lub przekonaniach.

W niektórych przypadkach dowiadujemy się, co przeszkadza nam w pracy i jakie są tego powody, dowiadujemy się też, co oraz jak powinniśmy zmienić. Te zmiany wymagają od nas sporo wysiłku, do podjęcia którego potrzebna jest nasza decyzja i energia. Decyzję tę może utrudniać m.in. niepokój przed zmianami wynikający np. z poczucia małej kompetencji, niekiedy rzeczywisty brak pewnych umiejętności i płynąca stąd konieczność doskonalenia warsztatu zawodowego, niedostateczne umiejętności, innego niż



dotąd, organizowania pracy. Czasami trudności mogą wynikać z okoliczności zewnętrznych, np. wtedy, gdy w placówce leczniczej jest przyjęty sztywny, niezindywidualizowany model podejścia do pacjentów i terapeuta uczestniczący w superwizji nie może liczyć na zrozumienie i wsparcie kolegów z zespołu.

Pewne zagrożenie związane z udziałem w sesjach może wiązać się z bezkrytycznym podejściem do wszystkich interpretacji i sugestii otrzymanych w czasie superwizji. Psychoterapeuta musi pamiętać o tym, że to on, a nie superwizor, czy kolega decyduje o wyborze odpowiedniej strategii lub techniki i on jest za ten wybór odpowiedzialny.

### **KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z SUPERWIZJI**

Korzyści zawodowe i osobiste, jakie daje superwizja, łączą się ze sobą. Wynika to stąd, że jakość relacji, jaką tworzymy z pacjentem zależy nie tylko od naszych kompetencji, ale w nie mniejszym stopniu od tego, kim jesteśmy. Emocje przeżywane przez nas w kontaktach z pacjentami mają źródło w naszych przekonaniach, które z kolei wynikają z naszych doświadczeń i systemu wartości. Relacja terapeutyczna jest jednym z istotnych, niespecyficznych czynników leczących w psychoterapii, dlatego świadomość tego, co w niej zachodzi jest ważnym elementem profesjonalizmu.

Jednych pacjentów lubimy, chętnie z nimi pracujemy, innych lubimy mniej, a jeszcze inni wywołują w nas zniecierpliwienie, irytację lub niepokój. W wielu przypadkach emocje te wynikają z rzeczywistego zachowania pacjenta i przeżywa je jednocześnie w różnym nasileniu kilka osób z zespołu terapeutycznego. Często wystarcza wtedy omówienie tego na zebraniu klinicznym. Niekiedy jednak nasze emocje w stosunku do któregoś z pacjentów są zupełnie odmienne od emocji innych członków zespołu, a czasem, chociaż są podobne, to utrudniają nam pracę terapeutyczną. Może tak być zarówno wtedy, kiedy te emocje są przykre, jak i wówczas, gdy są one przyjemne. Czasami gdy nie uświadamiamy sobie przeżywanych wobec pacjenta emocji, to postępy w jego zdrowieniu są niezadowolające i niewspółmierne do wkładu naszej pracy. Są to sytuacje, w których potrzebujemy superwizji. Tak, jak pierwsze trudności związane z superwizją możemy mieć już podczas przygotowywania materiałów do sesji, podobnie korzyści, które z niej odnosimy pojawiają się także już w czasie zbierania i uporządkowywania tych materiałów. Sprawdzając jakość techniczną, dokonanych metodami audiowizualnymi, nagrań, mamy okazję zobaczyć w zachowaniu własnym lub pacjenta coś, co dotąd uchodziło naszej uwadze. Zobaczenie tego, co dzieje się podczas spotkania terapeutycznego, posłuchanie wypowiedzi pacjenta i własnych interwencji pobudza nas do refleksji nad przyczynami trudności. Porządkowanie przed sesją informacji o dotychczasowej pracy z pacjentem umożliwia, w niektórych przypadkach, dokonanie ponownej diagnozy. Stawiamy sobie wtedy nowe, twórcze pytania. Odpowiedzi na nie poszukujemy właśnie podczas superwizji.

Wartościowe jest dla nas także to, że dzięki superwizji świadkami naszej pracy stają się inne osoby.

Poradzenie sobie przez terapeutę z przeżywanymi z tego powodu obawami i wstydem, jest doświadczeniem, które służy rozwojowi. Jest to jedna z korzyści osobistych, jakie możemy odnieść z superwizji. Pozwalając na to, aby inni zobaczyli, jak funkcjonujemy w roli psychoterapeuty, ryzykujemy podważenie ich wyobrażenia o naszych kompetencjach. Istotne jest to, że decydując się na pokazywanie właśnie tych trudnych dla nas fragmentów naszej pracy, dokonujemy świadomego wyboru, akceptując możliwość pogorszenia wizerunku zawodowego w oczach innych terapeutów.

Korzyścią z sesji superwizyjnych, w których brałam udział, była obserwacja i uczestnictwo w procesie zmian zachodzących w grupie. Polegały one na coraz większej otwartości i zaufaniu do superwizora oraz do siebie nawzajem. Przejawiało się to we wzroście stopnia trudności omawianych przypadków i problemów, znacznym zmniejszeniu oporu przed prezentowaniem swojej pracy, pogłębieniu analizy, ujawnianiu swoich uczuć i przekonań oraz krytycznych uwag dotyczących sposobu czyjejś pracy. Krytyka ta była w każdym przypadku konstruktywna, co powodowało, że coraz chętniej dzieliliśmy się swoimi przemyśleniami. Miałam szczęście pracować w grupie, w której nie było osoby niechętniej do dawania lub przyjmowania krytyki. Na pewno przyczyną tego była panująca podczas sesji atmosfera bezpieczeństwa. Na jej wytworzenie istotny wpływ miało zachowanie superwizora, którym był Jacek Kasprzak. Myślę, że w dużym stopniu zależało to także od postaw i oczekiwań uczestników grupy wobec superwizji.

Podczas superwizji analizujemy problemy merytoryczne lub osobiste trudności terapeuty występujące w jego pracy. Są one ze sobą powiązane, ponieważ przekonania terapeuty, czy emocje przeżywane wobec pacjenta mogą utrudniać postępowanie już na etapie diagnozowania. Oczywiście korzyścią zawodową, jaką odnosimy z superwizji, jest uzyskanie, dzięki ponownej analizie dokonanej z udziałem innych osób lepszemu wglądowi w przyczyny trudności pojawiających się w naszej pracy. Efektem tej analizy jest uzyskanie nowej, szerszej perspektywy widzenia danego problemu. Daje to możliwość dokonania trafniejszej diagnozy i przyjęcia lepszej strategii terapeutycznej.



Korzyści zawodowe z superwizji odnosimy nie tylko dzięki prezentowaniu własnych trudności, ale także dzięki analizowaniu pracy innych osób. W niektórych momentach przyglądanie się warsztatowi pracy jednego terapeuty uświadamia innym istnienie u nich podobnych problemów. Wspólna praca podczas superwizji pomaga znaleźć ich przyczyny i pomysły na rozwiązanie.

W codziennej pracy terapeutycznej jest nieraz tak, że niepowodzenia wpływają ujemnie na ocenę siebie w roli psychoterapeuty, co generalnie obniża nasze poczucie własnej wartości. Analiza pracy innych osób pokazuje, że mają one podobne problemy diagnostyczne i terapeutyczne, ponieważ stawianie pytań i szukanie odpowiedzi jest nieodłączną częścią naszej pracy. Wyciągnięcie tego wniosku zmniejsza poczucie niekompetencji i niepewności w pełnionej roli zawodowej. Powoduje też wzrost poczucia własnej wartości, co korzystnie wpływa na pracę z pacjentami. Przekonany o swoich umiejętnościach terapeuta nie czuje się zagrożony możliwością popełnienia błędu, stąd łatwiej podejmuje decyzje, jest bardziej elastyczny w planowaniu i prowadzeniu psychoterapii oraz skłonny do poszukiwania nowych rozwiązań. Chętniej dzieli się z kolegami z zespołu pomysłami i wątpliwościami.

Jak już wspomniałam, w trakcie kolejnych sesji może dochodzić do coraz większego pogłębiania analizowanych treści, co służy weryfikacji naszych przekonań dotyczących m.in. celów i sensu leczenia u osób niepełnosprawnych, z powikłaniami zdrowotnymi wynikającymi z picia alkoholu, z uszkodzeniami OUN, u osób starszych, u pacjentów z głębokimi zaburzeniami osobowości. Stawiamy pytania o sens i rolę cierpienia, o granice psychoterapii. Dociekania te dotyczą także etyki zawodowej. Podczas rozważań mamy okazję poznać źródła naszych przekonań. Są to odkrycia bardzo ważne, ponieważ mówią o kształtowaniu się naszej osobowości.

### **POZNAWANIE SAMEGO SIEBIE**

Dzięki superwizji możemy dowiedzieć się o sobie bardzo istotnych rzeczy, które były nam wcześniej niedostępne. Pogłębienie wiedzy na swój temat umożliwia lepsze rozumienie uczuć, sposobu myślenia, reakcji, podejmowanych decyzji. Lepsze rozumienie siebie zwiększa możliwości dokonywania świadomych wyborów. Czasami nowo uzyskana wiedza pociąga za sobą potrzebę dokonania zmian w życiu. Rozpoczynamy wtedy proces wprowadzania zmian albo z nich z jakiś powodów rezygnujemy, ale za każdym razem jest to nasza własna decyzja, podjęta ze świadomością jej konsekwencji.

Uczestnicząc w superwizji, psychoterapeuta może odnieść jeszcze inną ważną korzyść. Polega ona na tym, że podczas superwizji postawiony jest on w sytuacji zupełnie odmiennej, niż relacja terapeutyczna, jaką tworzy z pacjentem. Tutaj jego rola jest pod pewnymi względami podobna do roli pacjenta, mimo że superwizja to nie psychoterapia. Analogia dotyczy tego, że w czasie superwizji dzięki innym osobom odkrywamy niedostępne dotąd dla nas obszary swojego JA. Trudności doświadczane przez nas podczas tego procesu są podobne do tych, jakie przeżywają w czasie psychoterapii nasi pacjenci. Pojawiają się one u nas w związku z uzyskiwaniem dostępu do zdarzeń z przeszłości, tłumionych uczuć, głębokich przekonań. Doświadczenie tych trudności poprawia zdolność rozumienia relacji terapeutycznej, daje większe możliwości empatii. Pomaga w codziennej pracy terapeutycznej, zwiększa nasze możliwości interwencji w momentach szczególnie trudnych dla pacjenta.

### **PODSUMOWANIE**

Powyższe rozważania pokazują, że superwizja jest nie tylko procesem, podczas którego inne osoby dokonują oglądu naszej pracy w celu podniesienia przez nas kwalifikacji zawodowych. Doskonalenie warsztatu pracy to dla psychoterapeuty bardzo ważna, ale nie jedyna korzyść, odnoszona z superwizji. Superwizja jest procesem poznawania siebie, przekraczającym obszar pełnionej roli zawodowej. Dzięki superwizji możemy wprowadzać istotne zmiany w sposobach pracy, a także dokonywać znaczących zmian we własnym życiu. Mimo, że odkrywanie wiedzy o sobie samych powoduje czasem cierpienie, to bez znajomości siebie nie tylko nie możemy być w naszym zawodzie profesjonalistami, ale także nie rozumiemy samych siebie, nie żyjemy w zgodzie ze sobą, czujemy się zagubieni. Warto zatem podjąć ryzyko otwarcia się na nowe informacje o sobie, które może dać superwizja.