

Superwizja psychoterapii w pytaniach i odpowiedziach

Motto: ...Superwizja jest obowiązkiem, ale i przywilejem psychoterapeuty...
Jan Malewski, psychoanalityk

Superwizja jest aktywnością często niezrozumianą, błędnie rozumianą lub mitologizowaną zarówno przez laików – pacjentów, opinię publiczną, dziennikarzy, decydentów jak i samych psychoterapeutów. Niektórzy chcą w niej widzieć narzędzie kontroli i represji, inni gwarancję jakości psychoterapii, jeszcze inni – sytuację niemal mistyczną i świadectwo wtajemniczenia.

Superwizja w psychoterapii jest czym innym niż nadzór (supervision) w innych dziedzinach np. zarządzaniu. Tu oznacza specyficzną aktywność wykwalifikowanego profesjonalisty (superwizora psychoterapii) praktykowaną z psychoterapeutą lub grupą psychoterapeutów.

Po co jest superwizja

Superwizja ma pomagać psychoterapeucie lepiej leczyć pacjenta. I to jest jej podstawowy cel. Jednocześnie stanowi formę kształcenia zawodowego dla psychoterapeutów. Superwizor jest też tym, kto ocenia psychoterapeutę i często decyduje o jego dalszych losach, udzielając mu pozwolenia na przystąpienie do egzaminu certyfikacyjnego.

Dlaczego właściwie psychoterapeuta ma korzystać z superwizji

Wielu psychoterapeutów obywa się bez superwizji, a ich pacjenci pomimo to uzyskują poprawę.

W psychoterapii tym co leczy, „narzędziem”, jest sam psychoterapeuta, stosujący metody psychoterapeutyczne. Jego wpływ na pacjenta głównie zależy od cech i kompetencji osobistych, nie od wiedzy teoretycznej. Górny pułap skuteczności psychoterapeuty jest wyznaczony przez zaawansowanie we własnej psychoterapii i rozwoju osobistym. Poprzez psychoterapię i superwizję psychoterapeuta uświadamia sobie własne ograniczenia i uczy się z nimi obchodzić. Powszechnie uważa się, że pewne aspekty naszej psychiki pozostają nieświadome, że mamy swego rodzaju „białe plamy”; dotyczy to także terapeutów. Superwizja pomaga psychoterapeucie tam, gdzie napotyka on ograniczenia płynące ze swoich cech osobistych, braku rozumienia czy świadomości wpływu jaki wywiera na inne osoby i jaki wpływ jest wywierany na niego.

Z drugiej strony superwizja jest formą społecznej kontroli jakości pracy psychoterapeuty. Dlatego zwłaszcza psychoterapeuta pracujący samotnie, bez zespołu, powinien korzystać z superwizji, gdyż podczas prowadzenia psychoterapii w izolacji od informacji zwrotnych od innych psychoterapeutów, może postrzegać swoje działania psychoterapeutyczne w zniekształcony sposób.

Nic nie może zagwarantować pacjentowi pełnej ochrony przed niewłaściwymi działaniami psychoterapeuty, ale superwizja zwiększa prawdopodobieństwo, że błędy terapeuty zostaną w porę naprawione.

Czy superwizja zawsze jest jednakowa

Cele i sposób prowadzenie superwizji powinny być dostosowane do etapu rozwoju zawodowego psychoterapeuty. Początkujący psychoterapeuta potrzebuje superwizji zawierającej wielu bezpośrednich wskazówek, „know-how” i uczenia go podstawowych technik. W miarę nabywania doświadczenia i zaawansowania we własnej psychoterapii, psychoterapeuci bardziej korzystają z analizy relacji psychoterapeutycznej, mniej zaś potrzebują szczegółowych wskazań co i jak mają robić. Na początku kształcenia zawodowego psychoterapeuta powinien superwizować każdą sesję, potem każdego z pacjentów, zaś zaawansowani psychoterapeuci często korzystają z superwizji rzadziej lub w miarę potrzeby. Niemniej jednak istnieją szkoły psychoterapii, gdzie wszystkich psychoterapeutów superwizuje się jednakowo, np. analizując pisemny transkrypt nagrania pojedynczej sesji i dając zalecenia jakie techniki powinni stosować.

Superwizja często ma postać regularnych spotkań psychoterapeuty z super-wizorem, ale zdarza się, że jest pojedynczą konsultacją.

Jak jest postrzegana superwizja w różnych kierunkach psychoterapii

Każdy kierunek psychoterapii nie tylko inaczej definiuje superwizję i jej cele, ale stawia inne wymagania superwizorom i stosuje odmienne metody superwizji.

Wg niektórych analityków, superwizja ma być podobną do procesu leczenia - „*intymną, intensywną relacją, prowadzoną w warunkach poufności*”. Zaś Otto Kernberg podkreśla, że w superwizji konieczne jest łączenie nauczania z ocenianiem, teorii i intuicyjnego rozumienia całości, informacji, kolegalności i uczciwej komunikacji z superwizowanym oraz świadomości wzajemnego procesu równoległego.

Psychoterapeuci Gestalt uważają za superwizję *“proces tu-i-teraz, gdzie eksploruje się kontakt-granice pomiędzy terapeutą a klientem, by umożliwić terapeutce bycie bardziej kreatywnym i w pełni żywym podczas sesji terapeutycznej”*. Polscy eksperci tzw. terapii Gestalt integralnej uznają, że superwizja *„jest szczególnym rodzajem czuwania terapeuty i superwizora nad przebiegiem procesu terapeutycznego tak, by podlegająca terapii osoba zdrowiała, stawiała się bardziej szczęśliwa, dokonywała właściwych wyborów zgodnych ze swoimi talentami i zewnętrznymi uwarunkowaniami”*.

Psychoterapeuci uprawiający tzw. psychoterapię chrześcijańską kładą nacisk, by superwizor był *„otwarty na treści religijne występujące w terapii i relacjonowane w superwizji, uwzględnił działanie Boga, dbał o swoją osobistą relację z Bogiem, o osobisty rozwój duchowy i poddawał go ocenie Kościoła”*.

Psychoterapeuci NLPt wskazują, że w procesie superwizyjnym superwizor pełni rolę modelu dla psychoterapeuty.

Psychoterapeuci „klasycy” systemowi uznają, że superwizja to *metoda obserwacji i refleksji w praktyce terapeutycznej oraz wsparcie w doskonaleniu zawodowym, a przedmiotem superwizji może być oddziaływanie w ramach systemów terapeutycznych), wzajemne interakcje, wzorce zachowań i procesów*. Ma ona *„pobudzać przyjmowanie zewnętrznej perspektywy i poprzez porównanie wielu kątów widzenia tworzyć multiperspektywiczność, dzięki specyficznemu widzeniu każdego z uczestników superwizji*.

Jak przedstawia się superwizja w Psychoterapii MetaSystemowej, prowadzonej w Polskim Instytucie Psychoterapii Integratywnej

Jej zasadniczym celem jest pomóc psychoterapeucie lepiej leczyć pacjenta/ rodzinę. Często oznacza to pomoc psychoterapeucie w konceptualizacji danego przypadku lub rozwiązanie impasu, w jakim znalazł się proces psychoterapeutyczny.

Zaczyna się od wielopoziomowej analizy co jest przyczyną impasu lub innej trudności w procesie psychoterapeutycznym.

Superwizor, najczęściej wraz z grupą superwizyjną, pomaga psychoterapeucie zdiagnozować pacjenta, określić jego możliwości, prognozę, oraz cele psychoterapii i sposoby leczenia. Pacjent zawsze jest postrzegany nie jako wyizolowana jednostka, ale ktoś pozostający w związku ze swoimi rodzicami, partnerem, dziećmi i innymi osobami z rodziny.

Wspólnie badana jest relacja psychoterapeutyczna, sojusz psychoterapeutyczny i wpływ osobowości i aktywności psychoterapeuty na proces psychoterapeutyczny.

Po zdiagnozowaniu przyczyny impasu i określeniu dalszego kierunku psychoterapii, jeżeli jest to potrzebne psychoterapeuta przechodzi rodzaj przeszkolenia w nowym sposobie postępowania. Niekiedy otrzymuje wskazania czym szczególnie powinien się zająć w swojej własnej psychoterapii, gdyż psychoterapeuta jest w stanie pomóc pacjentowi tylko w tych obszarach, w których przekroczył własne ograniczenia.

Na kolejnej sesji superwizji psychoterapeuci relacjonują, co się zmieniło w psychoterapii superwizowanego pacjenta/ rodziny i czy impas został przekroczony. Ten etap stanowi weryfikację jakości i trafności superwizji, dlatego przywiązuje się do niego dużą wagę.

Wszystkie opisane działania odbywają się głównie w oparciu o doświadczenie, poznanie fenomenologiczne, proces równoległy opisany przez H. Searlesa oraz zjawiska unikalne dla tego modelu psychoterapii.

Czy lepsza jest superwizja indywidualna czy grupowa

Każdy rodzaj superwizji ma swoje słabości i zalety. W indywidualnej, psychoterapeuta, który obawia się ujawniać przed wieloma profesjonalistami jak rzeczywiście pracuje, może czuć się bezpieczniej. Podobnie superwizor; nie jest narażony na ekspozycję i ocenę. Dodatkowo, superwizor może całą uwagę niepodzielnie skoncentrować na jednej osobie, co zakładając, że superwizor jest osobą przyjazną, sprawia, że doświadczenie superwizji jest przyjemne i daje uczucie dużego wsparcia.

Z kolei grupowa superwizja, choć nie daje komfortu intymności, daje zwielokrotnione sposobności uczenia dzięki obecności innych uczestników. Jest więc okazją przyspieszonego rozwoju zawodowego dla psychoterapeutów. Z punktu widzenia interesów pacjenta, grupa daje większe prawdopodobieństwo, że nie zostanie przeoczony jakiś ważny aspekt jego spraw. A jeśli przeszkody znajdują się po stronie psychoterapeuty, to tym bardziej zostaną przez kogoś z grupy wychwycone, nawet jeśli superwizor by tego nie zauważył.

Grupa superwizyjna jest lepszym „kontrolerem jakości” psychoterapii.

Dla pacjenta więc superwizja grupowa oznacza zwielokrotnioną opiekę. Jednocześnie w grupie lepiej zostaje spożytkowany potencjał szkoleniowy superwizora, a dla uczestników jest ona tańsza.

Czy superwizor musi przejść specjalne szkolenie

W wielu towarzystwach psychoterapeutycznych tak. W innych superwizorem może zostać psychoterapeuta mający wieloletnie doświadczenie. W Polskim Instytucie Psychoterapii Integratywnej superwizorzy mają certyfikat Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Integratywnej albo są w trakcie szkolenia do takiego certyfikatu. W każdej sytuacji superwizor powinien mieć znacznie wyższe umiejętności psychoterapeutyczne niż osobą, którą superwizuje, inaczej będzie mało pomocny.

Superwizja rówieśnicza

Można się niekiedy spotkać z deklaracją, że psychoterapeuta pozostaje w superwizji rówieśniczej. *Peer supervision* oznacza, że psychoterapeuci wzajemnie się wspierają, rozmawiając o pacjentach albo starając się stosować metody zaobserwowane u superwizora i robią to w kontakcie dwuosobowym albo w grupie. Na pewno często lepsza jest superwizja rówieśnicza niż żadna. Często jest jedynym szybko dostępnym sposobem doraźnego wsparcia w kryzysowej sytuacji.

Jednak by superwizja rówieśnicza mogła być realną superwizją, tzn. dawać takie korzyści jakie daje regularna profesjonalna superwizja, uczestnicy powinni w przeważającej części być doświadczonymi psychoterapeutami, parę lat po certyfikacie i po przejściu gruntownej skutecznej własnej psychoterapii. Czyli być ludźmi o zdrowej osobowości, kochającymi swoją pracę, żyjącymi w trwałych, szczęśliwych związkach.

Dla początkujących lub średniozaawansowanych psychoterapeutów permanentne zastępowanie superwizji superwizją rówieśniczą, może prowadzić do degradacji ich pracy i tworzyć zagrożenie dla pacjentów.

Czy ma znaczenie kto jest superwizorem psychoterapeuty

Tak. Jaki superwizor taka superwizja. Istnieją w Polsce towarzystwa zawodowe innych profesji niż psychoterapeutyczna, mające sekcje psychoterapeutyczne, gdzie więcej niż 60% superwizorów pochodzi z nominacji, przyznanej w oparciu o tytuły akademickie lub powody pozamerytoryczne, a nie na podstawie specjalistycznego wykształcenia. Co więcej – niepokojąco wielu takich superwizorów nie przeszło nawet normalnego szkolenia w psychoterapii i tym bardziej psychoterapii własnej. A to już może tworzyć zagrożenie dla pacjentów i osób superwizowanych. Paradoksalnie te właśnie organizacje twierdzą, że jako jedyne w Polsce spełniają wysokie standardy, choć jest odwrotnie.

Bezpieczne pod tym względem są stowarzyszenia *stricte* psychoterapeutyczne, zwykle kształcące psychoterapeutów w określonym kierunku psychoterapii. Są one zrzeszone w Polskiej Federacji Psychoterapii, Polskiej Radzie Psychoterapii i jednocześnie w specjalistycznych psychoterapeutycznych organizacjach międzynarodowych.

Psychoterapeuta może także korzystać z pożytkiem z superwizji u superwizora bez formalnych uprawnień, niezrzeszonego, ale jakość tej superwizji pozostaje wówczas niezaweryfikowana.

Mówi się „superwizja” czy „superwizje”

Superwizja jest rzeczownikiem niepodzielnym, opisuje rodzaj aktywności. Profesjonaliści mówią więc o superwizji i sesjach superwizyjnych, o rodzajach i odmianach superwizji, podobnie jak o psychoterapii i sesjach psychoterapeutycznych. U osób mniej wykształconych można się spotkać ze sformułowaniami w rodzaju: „robię superwizje dla psychoterapeutów”, „miałam w życiu różne superwizje”.

Czy jak ktoś się superwizuje to znaczy, że jest niekompetentny

Wręcz przeciwnie, dba o jakość swoich usług psychoterapeutycznych, zwykle dodatkowo za to płacąc.

Czy tylko psychoterapeuci podlegają superwizji.

Nie. Można spotkać się z superwizją także w innych zawodach: superwizują się pedagodzy, psychologowie, trenerzy czy psychiatrzy.

W innych zawodach cele superwizji będą inne niż w zawodzie psychoterapeuty. Np. psychologowie mogą superwizować jakość wykonywania testów psychologicznych, a psychiatrzy sposób leczenia farmakologicznego.

Czy każdy superwizor jest superwizorem psychoterapii

Nie. Istnieją także np. superwizorzy pracy socjalnej czy treningu psychologicznego. Niektórzy z nich podszywają się pod superwizorów psychoterapii, nie podając informacji, że są jedynie superwizorami treningu psychologicznego. Wprowadzają w ten sposób w błąd psychoterapeutów, którzy poszukują u nich superwizji psychoterapii. Jest to nieetyczne.

Wnioski dla pacjenta – konsumenta psychoterapii

Psychoterapeuta, który nie ma certyfikatu i nie przeszedł gruntownej i skutecznej własnej psychoterapii, powinien regularnie korzystać z „normalnej” superwizji, nie rówieśniczej.

Warto wybrać psychoterapeutę, który jest w regularnej superwizji u superwizora z wiarygodnego towarzystwa psychoterapeutycznego.

Bądź ostrożny, jeśli tym superwizorem jest ktoś mający uprawnienia jedynie towarzystwa niepsychoterapeutycznego. Bądź ostrożny, jeśli twój terapeuta nie odróżnia psychoterapii od psychologii.

Zapytaj swojego psychoterapeutę czy i u kogo korzysta z superwizji.

Dobry psychoterapeuta zapytany o swoją superwizję, na pewno chętnie odpowie na pytania na jej temat i rozwieje twoje wątpliwości.

Superwizor i uczestnicy grupy superwizyjnej, podobnie jak twój psychoterapeuta, jest zobowiązany zachowania tajemnicy zawodowej.

Słowa kluczowe: *superwizja, superwizor, superwizja psychoterapii, certyfikat superwizora,*