

Supervízia len ako zrkadlo

Peter Zeľo

Súkromná psychologická ambulancia Košice

Adresa pre korešpondenciu: PhDr. Peter Zeľo, Súkromná psychologická ambulancia, Tajovského 2, 040 01 Košice, Slovensko, E-mail: peter.zelo@gmail.com

Pred štyrmi rokmi som spomínal potrebu inštitucionalizácie supervízie v psychoterapii, čím by sa vlastne zavrátilo profesionálne a spoločenské etablovanie psychoterapie ako funkčného celku. Odvtedy na Slovensku (a o niečo skôr aj v Čechách) prebehol výcvik v supervízii. Jeho priamym dôsledkom bolo aj to, že v rámci Slovenskej psychoterapeutickej spoločnosti vznikol certifikovaný Slovenský inštitút pre supervíziu (SIPS), ktorý je so svojimi 30 členmi súčasťou Európskej asociácie pre supervíziu. Supervízna činnosť je tak reprezentovaná samostatnou zložkou v rámci organizačných štruktúr psychoterapeutického života.

Myslím, že nielen vzhľadom na vznik tohto inštitútu sa v priebehu času postoj k supervízii vo všeobecnosti zmenil. Už to nie je len nevyhnutná súčasť výcvikových požiadaviek. Stále viac je využívaná aj ako zdroj osobného profesionálneho rastu a psychohygienická ochrana terapeuta. Sme teda vo fáze, keď sa už nemusíme zapodievať len otázkami, či a načo potrebujeme supervíziu, ale môžeme sa zamerať priamo na poznávanie procesu supervízie. A práve tomu by som sa chcel venovať vo svojom príspevku.

Budem sa pritom snažiť držať témy konferencie a spomením starý psychoterapeutický skvost, ktorým sú balintovské skupiny ako jedna z najznámejších foriem supervízie u nás. V posledných desaťročiach minulého storočia boli pomerne obľúbené, čo možno považovať za nepriamy dôkaz toho, že psychoterapeutické spoločenstvo cítilo potrebu supervízie svojej práce. Pre mňa bol efekt balintovských skupín ohromujúci a dodnes ma fascinuje, ako sa prerozprávaný vzťah medzi terapeutom a pacientom odrazí v práci skupiny. Dynamika, spôsob práce skupiny, celková atmosféra verne zrkadlia terapeutický vzťah. Impresie a intuícia pomáhajú preniknúť do problémového jadra vzťahu.

Mimoriadne dôležitou charakteristikou balintoviek je bezpečná atmosféra, ktorá vládne pri tomto type supervíznej práce. Je podstatná pre otvorenosť supervidovaného, pre jeho istotu. Takáto atmosféra významne prispieva k tomu, aby bol supervidovaný schopný prijať podnety a nápady bez toho, aby ich vnímal ako útok a cítil sa zahanbený. Po účasti na balintovskej skupine bývala moja práca s pacientom efektívnejšia, mal som väčšiu radosť a lepšie som rozumel procesu terapie. Taká bola aj skúsenosť mojich kolegov.

Zamýšľal som sa nad tým, ako preniesť efekt skupinovej práce a skupinovej atmosféry do dyadickej formy supervízie. Ako zachovať bezpečie a efektívnosť „aha“ zážitku tak, aby supervízia mohla byť univerzálnym procesom. Aby bola uskutočniteľná kdekoľvek a jednorazovo bez toho, aby sedenie muselo byť súčasťou osobného a opakovaného supervízneho vzťahu. Ako dosiahnuť, aby sa v minimálnom priestore a za krátky čas dostavil vhľad do terapeutickú situácie.

Supervíziu všeobecne považujem za činnosť, ktorej cieľom je dosiahnuť čo najväčšiu plynulosť a účinnosť nejakého procesu, nejakej aktivity, práce... Slovo „supervízia“ znamená dozor, kontrola, dohľad. Z toho vyplýva, že ten, čo robí supervíziu (budeme ho nazývať supervízor), nie je priamo aktérom situácie, ktorú superviduje. Jeho účasť je nepriama, dohliada na proces bez toho, aby do neho priamo zasahoval, často sa stáva súčasťou spätnej väzby až ex post. Platí to aj pre supervíziu v psychoterapii.

Pokiaľ ide o efektívnu supervíziu psychoterapie, vidím tu hrozbu dvoch rizík. Jedným je priveľké zaujatie pacientom, prílišná orientácia na jeho problém alebo chorobu. Supervízor je potom vtiahnutý do procesu v podstate ako kon-

zultant. Aby sme sa tomu vyhli, dôležité je uvedomiť si, že cieľom supervízneho záujmu je terapeut, jeho reakcie, pocity, myšlienky, zámery. Pacient sa stáva druhoradým, tvorí len „pozadie“ pre poznanie procesov prebiehajúcich v supervidovanom terapeutovi. Prípadne môže byť pacient podnetom, ktorý vyvoláva reakcie – v tom prípade je síce dôležité poznať ho, avšak nie ho skúmať. Objektom pozornosti stále ostáva supervidovaný. Pre supervízora je však občas lákavé sklznúť a preniesť záujem na riešenie pacientových ťažkostí. Stáva sa to nebadane a ľahko, čím sa supervízia v podstate mení na odbornú konzultáciu. Zo supervízie sa pritom stráca podstatný materiál, akým je prežívanie a osobný vklad supervidovaného, ktoré tvoria základ pre poznanie problémového miesta procesu psychoterapie.

Častou chybou bývajú aj neprimerané otázky, prílišný záujem o motívy supervidovaného. Môžu to byť otázky pátrajúce po pôvode postojov, reakcií, snaha vysvetliť osobné motívy správania v terapii, čo môže byť neprimerane osobné. Rovnako neprimeraná je potreba ošetriť chybné konanie, alebo zreteľné zameranie na korekciu postojov u supervidovaného. Toto už totiž predstavuje správanie s prvkami psychoterapie a objavenie sa nežiadúcich prejavov. Po prekročení tejto pomyslenej hranice sa objavia obrany, začnú fungovať prenosové fenomény, poruší sa pravidlo rovnocennosti, môže sa vytratiť pocit bezpečia a dôvery. Dôsledkom je ohrozenie efektívnosti procesu supervízie, jeho zablokovanie, skomplikovanie až znemožnenie.

Uvedeným rizikám možno predchádzať napríklad uzatváraním kontraktu a používaním postupov, ktoré som si pre seba nazval „technika lepty“. Kontrakt tvorí rámec, v ktorom sa bude pracovať. Zároveň je výsledkom hľadania prieniku medzi požiadavkami supervidovaného a možnosťami supervízora. Uzavretá dohoda – teda dohoda prijatá oboma stranami, robí vzťah partnerským a rovnocenným. Dohoda má aj iný rozmer – určením limitov a hraníc nadobúda charakter pravidla. Kontrakt sa tým stáva akoby majákom supervízie. Účelom pravidiel je, že stanovujú limity a chránia nás pred prekročovaním hraníc. Stanovenie pravidla skrakuje, resp. eliminuje rozhodovací proces v obtiažnych situáciách. Platí, ak dodržiavam pravidlo, podporím žiaduci proces. Je to jednoduché a rýchle.

Ak však nastane situácia, že pravidlo dlhodobo nevyhovuje, je potrebné zmeniť ho – rovnako možno zmeniť kontrakt v supervízii. Deje sa to so súhlasom oboch strán, čím táto možnosť nanovo podporuje rovnosť medzi oboma subjektami procesu supervízie. Cieľom kontraktu je sformulovať otázku pre supervízora, čo v danej chvíli očakáva od supervízie. Otázka má byť jednoduchá a jasne sformulovaná. Sústreďením sa len na odpoveď na túto otázku sa vytvára bezpečné prostredie.

Iný spôsob, ktorý umožňuje veľmi rýchlo identifikovať problematické miesta vo vzťahu supervidovaného k pacientovi a dodržať bezpečnú pracovnú atmosféru, je sústreďiť sa na opis emócií počas stretnutia. Využíva sa tak informatívna hodnota emócií na vytvorenie obrazu o vzťahu medzi terapeutom a pacientom. Pripomína mi to výtvarnú techniku, pri ktorej sa na medenú doštičku pôsobí roztokom kyseliny.

Vytvorí sa lept, ktorý sa pretrie tušom a použije sa ako forma pre hĺbkotlač. Tak sa na papier prenáša zreteľný obraz.

V supervízii sa pri použití tejto techniky sústreďím na emócie, ktoré sa počas sedenia objavajú v priebehu referovania o prípade – nechám ich pôsobiť na seba ako na medenú platničku. Existujú viaceré zdroje informácií o emóciách. Jedným je samotná výpoveď supervidovaného. Často sú emócie zamaskované do preexponovaných jazykových klišé, ako napríklad: ...to je hrozné..., ...bol to šok..., ...bol trápny..., ...žasnem nad tým..., ...v pohode...! Týmto slovným spojeniam chýba skutočný emočný náboj, avšak situácie, s ktorými ich supervidovaný spája, sú dôležité. Ďalším zdrojom identifikácie emócií je neverbálne správanie supervidovaného, napr. zmena posedu, gestikulácie, hlasovej intenzity a pod. Každá zaregistrovaná zmena je priradená k situácii, o ktorej sa práve referuje. Tretí zdroj sú emócie a emočné reakcie supervízora – hoci len drobné záchvevy – počas sedenia. Tie, ktoré by sa v psychoterapii mohli nazvať protiprenosové. Aj tu treba registrovať, v ktorej chvíli vznikli a čoho sa referencie týkajú.

Konkrétne supervízne stretnutie pritom rozdelíme na dve časti. V prvej získavame informácie a v druhej časti sedenia sa môžeme k takto emocionálne poznačeným situáciám vrátiť podrobnejšie. Pre supervidovaného býva už len samotné uvedomenie si emócie a jej spojenie s konkrétnou situáciou významnou informáciou. Emócie spoľahlivo vedú k problematickým uzlovým bodom skúmaného vzťahu, resp. procesu. Vhodne volené otázky pomáhajú poznať postoje a prežívanie supervidovaného vo vzťahu k pacientovi – a práve toto poznanie je zrkadlo nastavené supervíziou. Našou snahou má byť, aby toto zrkadlo nebolo krivé, a aby bolo čo najmenej zahmlené.

Efektívne zvládať opísanú situáciu vyžaduje, aby supervízor zaujal pozíciu, v ktorej musí balansovať medzi zdržanlivosťou a záujmom. Vo svojej pozícii má vytvoriť priestor supervidovanému pre poznanie, odhalenie osobného a zároveň mu poskytnúť bezpečie a možnosť zachovať si sebačicu. Podstatné je, že supervízor sa zdržiava hodnotenia, jeho úlohou je zrkadliť. Oznamuje, čo vidí, čo prežíva, ako sa cíti, nehodnotí postupy, neodporúča, neradí. Rady ľudia nevyužívajú – aj keď o ne žiadajú.

Úlohou supervízora je byť zrkadlom. Ako dobré zrkadlo má odhaliť chybu, skreslenie, slepú škvrnu, má ich ukázať. Má byť zrkadlom, nie však kaderníkom. Má vytvoriť priestor pre poznanie, ktoré môže viesť ku korekcii. Má však dôverovať supervidovanému, že poznanie samotné je postačujúce pre žiaducu zmenu. To, čo môže spraviť navyše, aby privedli nevystúpil zo svojej roly, je pomôcť supervidovanému objaviť jeho vnútorné zdroje a tie podporiť. Záver supervízneho stretnutia tak môže vyústiť do zhlňajúcej vety, ktorá nehodnotí, neodporúča, len opisuje, zrkadlí. Napr.: „...zdá sa mi, že sýtiš pacientovu poruchu... pozorujem zameranie na pacientovho významného otca...“

Podstatou supervízie v psychoterapii je vytvoriť bezpečný a inšpirujúci priestor pre to, aby si supervidovaný terapeut na základe rozprávania o konkrétnom probléme/konkrétnej situácii zo svojej praxe uvedomil vlastné postoje, emócie,

skreslenia... ohrozujúce efektívnosť psychoterapie a zároveň aby objavil možnosti, ako tieto problémy zvládať. Nejde o to, aby supervízor hodnotil prácu supervidovaného, ani aby mu objasnil podstatu problému a poradil, ako ho má riešiť. Vlastnosti supervízora osožné pre jeho prácu sú teda zdržan-

livosť v hodnotení, zrkadlenie procesu, vytvorenie priestoru pre nové poznanie, podpora zdrojov.

Literatúra

Literatúra u autora.