

Lidija Bašič Jančar¹

Supervizija kot prostor skrbi za odnose

Supervision as a space for relationship care

Povzetek

Teorija navezanosti prinaša nov pogled na supervizijo. Čustvena varnost, opora in povezanost so temeljni vidiki otroške in odrasle navezanosti. Podobno kot otroci in pozneje partnerji tudi supervizanti potrebujejo varno zatočišče. Ustvarjanje varnega prostora med supervizorjem in supervizantom je temeljno za vzpostavljanje občutka varnosti, ta pa igra glavno vlogo za nadaljnje raziskovanje, radovednost, motiviranost ter osebni in poklicni razvoj. Članek želi pokazati, kako pomembno vlogo ima skrb za odnos med supervizorjem in supervizantom z vidika vzpostavitve varnosti za nadaljnje klinično delo supervizanta.

Ključni pojmi: supervizija, teorija navezanosti, varno zatočišče, relacijska povezanost, terapevtski proces, vzajemna regulacija afekta

Summary

Attachment theory opens new perspective on supervision. Emotional safety, support and connection are basic elements of child and adult attachment. Just like children and later partners, supervisees also need a secure base, which is an integral part of the therapeutic process, but it is equally important for the supervision process. A secure base provides the supervisee with security and confirmation for further professional development. Both the therapist and the supervisor create a relationship and a safe learning environment: to learn about life, about work and mission, and most of all, about oneself. It encourages their research as well as their personal and professional growth. This article points out how important it is to take care of the relationship between the supervisor and the supervisee from the point of view of establishing safety for further clinical work of the supervisee.

Key words: supervision, care for relationship, attachment theory, secure base, relation connection, therapeutic process, mutual affect regulation

¹ Lidija Bašič Jančar, zakonska in družinska terapevtka in supervizorka, lidija.b.jancar@gmail.com

Extended abstract

A new view of supervision comes from Bowlby's well-established theory of attachment, which initially focuses on the child-parent relationship and the assumption that the presence of a person to whom the child can become attached is necessary for the child's all-round development. Attachment theory places emphasis on emotionally important relationships. The attachment mechanism is established in such a way that the emotionally important person is motivated to respond to distress in order to maintain a level of closeness. When safety and secure base are provided, an exploration mechanism is established, for when the person seeking attachment returns to their exploration of life (learning, problem solving, leadership, etc.). The emergence of attachment in adults is visible whenever they feel distressed, because this is when they seek the closeness of the important people in their lives. Attachment theory propounds that both adults and children tend to maintain relationships with important people in their lives within a certain distance and accessibility. Attachment behaviour is thus a set of behaviour patterns that keep an individual either in close proximity or at a certain distance from other people. This theory of attachment gives us the insight that the fundamental human need is precisely the need to create close emotional bonds, which enable individuals to seek comfort and protection from a fellow human being in times of hardship and various troubles.

In recent years, Bowlby's attachment theory has been successfully introduced into the field of psychotherapy, which has led to changed emphases within conceptualisation and empirical research into clinical practice. The introduction of attachment theory into the field of supervision is a natural extension to this change in focus, providing an empirically grounded framework for understanding both the nature of relationships and the process of a safe starting point for supervision. Emotional security in adult intimate relationships comes from attachment relationships. Emotional support and connection are fundamental concepts of adult attachment and are established by searching for closeness to each other in times of distress.

The relationship between two partners has in its essence the characteristics of a secure base: people turn to each other in times of distress: in moments of helplessness, hardship, illness, threat. It has been proven that adult partners seek and receive security and comfort in their intimate relationships and desire mutual closeness, especially in times of distress. The goal of bonding in adult relationships is to reduce stress and to maintain and preserve relationships where the individual receives support and help and where the feeling of being worthy of love increases. The secure base intervention (encouragement and comfort)

is triggered when one of the partners reacts to the distress of the other. It is the emotional bond that motivates the two partners to be close and accessible to each other so that they can provide each other with care. The attachment system is triggered as an emotional reaction of the partner in times of distress, which may manifest as anxiety, with the aim of re-establishing contact with the partner. Partners must be sensitive to hints or closeness-seeking, and they must be responsive. After responsiveness, care and comfort take place, partners can then return to exploration (intellectual activities, learning, problem solving, etc.). It is through these experiences of finding support and responsiveness that a secure base and a safe starting point are established over and over again. These are personal experiences of connection that form attachment and a deep connection between partners, which has the characteristics of emotional fluidity by means of regulating emotional states.

Just like children and later partners, supervisors also need a secure base. The secure base is an integral part of the therapeutic process, but it is equally important for the supervision process. A secure base provides the supervisee with security and confirmation for further professional development. Both the therapist and the supervisor create a relationship and a safe learning environment: to learn about life, about work and mission, and most of all, about oneself. It encourages their research as well as their personal and professional growth.

The therapeutic space opens up a new dimension precisely at the point where the therapist connects with the client when partners would otherwise move away from each other. Of course, it is of fundamental importance that the therapist first establishes a safe therapeutic relationship. The therapeutic process becomes a space for establishing a safe attachment under the following conditions: a clear structure of sessions, persistence with the process and following the affect and enabling authentic emotions (so that everyone can talk about unpleasant emotions and strong affective states such as anger, rage, helplessness, sadness, fear....)

The therapist must be able to empathically tune in with the client and not only understand, but feel the client's internal emotional states and problems, much like a mother who constantly regulates her internal contents, or emotional states. If the therapist is not able to self-regulate (that is, to regulate their own internal states), they cannot help the client to do so either. This is an interpersonal connection between the therapist and the client. Affect in the relational family paradigm is understood as the foundation of reciprocity, as an atmosphere or emotion, which is also an organic foundation of every interpersonal contact, which enables a person to maintain connection with another person.

The supervisor-supervisee bond component encompasses the rapport, liking, trust, and bonding between supervisor and supervisee. The development of the supervisory process is defined as an individual's movement through specific processes, development phases and a period of growth in their role as a supervisor with the aim, or with the ultimate goal of becoming an independent sovereign supervisor who has the knowledge, skills and attitudes necessary to perform supervision competently.

The supervisory space, which increasingly becomes and remains professionally safe, emotionally flowing and open to creativity, gives both the supervisor and the supervisee the endless opportunity to learn. The relationship between the supervisor and the supervisee offers a mutual willingness to co-create new content, connect, and acquire new knowledge. It has been proven that an emotionally safe supervisory space teaches supervisees to take care of themselves, and a high-quality mutual relationship between supervisor and supervisee has a significant impact on the overall effectiveness of the supervisee's case and work. The quality of the relationship between supervisor and supervisee is central to the supervisory outcome. The more the supervisee experiences a secure attachment relationship with the supervisor, the more likely it is that an alliance will form between them. It increases the performance and self-confidence of the supervisee, as well as their skills in the work process. It has also been found that supervisees - junior social workers, experience a safe relationship as a safe base and a starting point for good further exploration. Many of them reported that the formal education they had was of little use to them in practice, so the presence of a supervisor was crucial.

Secure attachment is the basis that provides the supervisor with enough security within themselves to feel confident in their supervisory stance and to be available, sensitive, and responsive to their supervisees. A positive supervisory relationship shaped by a secure attachment style is at the core of how supervisees can learn, become competent, and develop their professional identity. The attachment style is an important factor that contributes to whether trust, both on the part of the supervisor and the supervisee, will be established, and to what extent and in what time. It is a complex relationship pattern based on a history of interpersonal experiences throughout life. If we refer to attachment theory, the secure attachment style is manifested in the way a person can seek and accept emotional help on the one hand and their ability to provide it on the other.

In the relational model, the core of the supervisor's work is the creation of safety through affect regulation. Emotional safety in this supervisory context is the simultaneous development of several relationships, namely: the relationship between the supervisor and the supervisee, the relationship between the supervisor

and their client, the relationship between the supervisor and the supervisee's client, the relationship of the supervisory dyad to the wider social context in which certain rules apply. From this point of view, the scope, value and recognition of this model and aspect are invaluable, especially if we follow the idea that the supervisor is the one who creates a safe space for the supervisee, where the supervisee can calm down and strengthen in their role. Emotion regulation is not only about silencing or reducing emotional arousal but can in certain cases also be maintaining or increasing arousal when this affects the person to whom the child is attached (for example, an increase in anger speaks to the attachment person). It also does not only mean that a person learns self-regulation, but rather that regulation takes place in the relationship with the closest or important persons. It is about establishing a relationship where one of the partners (important persons) acts as a safe base for another. It is a psychobiological state of attuning. It is a fundamental process that always occurs in the form of continuous dyadic affective regulation, namely: attunement, disconnection and reconnection.

Thus, the mutual regulation of affects is also crucial for the clinical effectiveness of the therapeutic process. The regulation of affect means a fundamental change for the supervision as well. The recognised relationality in the therapeutic and supervisory space through attunement, reciprocity, sincerity, respect, vulnerability, and disclosure brings new dimensions at the relational level between therapist and client and between supervisee and supervisor. Thus, the therapist, supervisee and supervisor are autonomous, and their safe starting point (therapeutic and supervisory) encourages a flexible transition from a secure base to exploration. It also means the transition from unsafe to safe relationships for clients as well, through trust, safety and exploration in the therapeutic relationship.

Throughout the article, we will follow the notion of a secure base, as this is one of the basic concepts of attachment theory and is the key point where a relationship is born. Creating a safe space between the supervisor and the supervisee is fundamental to establishing a sense of security, which in turn plays a major role in further exploration, curiosity, motivation, and personal and professional development. The basic condition for such action is a relationship. If we use Bowlby's theory of attachment, it illuminates the relationship, more precisely the relational connection between the supervisor and the supervisee, which acts not only as a link, but mostly as an encouragement for the supervisee to move safely from a secure base into the field of practice. This article will show how important it is to take care of the relationship between the supervisor and the supervisee from the point of view of establishing safety for the further clinical work of the supervisee and therapist.

Uvod

Bowlbyjeva teorija navezanosti se v zadnjih letih čedalje bolj vpeljuje v polje psihoterapije, sledeč temu pa tudi prenos teorije navezanosti v supervizijo (Rožič, 2015, str. 81). Rogers idr. (2019) poudarjajo, da je teorija navezanosti za supervizijo primerna, ker zagotavlja empirično zasnovan okvir razumevanja odnosov, predvsem z vidika varnega izhodišča za supervizanta. O integriranju teorije navezanost v supervizijo Hill (1992) piše zlasti z vidika zmanjševanja tesnobe in razumevanja izzivov navezanosti med supervizantom in njegovim klientom. Pri izzivih navezanosti v superviziji gre za vzporednico z izzivi navezanosti v terapiji (Rožič, 2015, str. 82). Watkins in Riggs (2012) ter Wrape idr. (2017) poudarjajo, da je podobno kot v terapiji mogoče supervizijsko prakso konceptualizirati z uporabo teorije navezanosti (Fredricks, 2018, str. 6–7).

V zadnjih dveh desetletjih so socialni delavci, terapevti, psihologi in drugi strokovnjaki, ki delajo z ljudmi, začeli uporabljati teorijo navezanosti kot okvir za razumevanje relacijske dinamike, ki se pojavlja med supervizorjem in supervizantom. Funkcija varnega zatočišča (angl. *secure base*) se v njunem odnosu vklopi, ko se pojavi afekt zaradi še nerešene teže odnosa supervizanta s klientom. Supervizor vodi supervizanta k njemu lastnemu občutku, občutku lastnega sebe, kar pomeni, da supervizor regulira težja občutja supervizanta (Bennett, 2012, str. 200–202). Fosha (2001, str. 228–229) govori o vzajemnem koordiniranju afektivnih stanj, kar sprva izhaja iz odnosa mati-otrok. Njen predlog je, da to idejo oziroma model lahko prenesemo na vse vidike vzajemne čustvene komunikacije, in sicer mati-otrok, terapevt-klient, partnerja v njunem medsebojnem odnosu ali supervizor-supervizant. Bistveno je, da se med njimi, torej v diadnem odnosu, odvija čustvena komunikacija.

Ko supervizor zagotavlja varno okolje za učenje, se supervizant počuti samozavestno v raziskovanju strokovnosti in človečnosti ter tako pridobiva na poklicnem občutku zase. Ta proces raziskovanja in varnega okolja (varno zatočišče in varno izhodišče) je še posebej pomemben za terapevte/supervizante na začetku njihove poti. Ključno vlogo pri izgrajevanju poklicne identitete in zaupanja vase skozi proces supervizije prepoznava avtorji, kot so Kadushin in Harkness (2002) in Munson (2002). Tudi v superviziji supervizant išče supervizorja, ko je v stiski, in v takem trenutku se vklopi sistem navezanosti. Rožič (2015, str. 81) povzame preprost opis uporabe teorije navezanosti: supervizant išče supervizorja zaradi bližine in varnega zavetja, da bi ga le-ta pomiril. Ko se to zgodi, supervizant ponovno lahko začne raziskovati. Najnovejše raziskave, na primer Bernard in Goodyear (2014) ter Borders in drugi (2014), poudarjajo pomen supervizije za razvoj svetovalnega delavca – supervizanta. Supervizija igra osrednjo vlogo

izobraževalnega in svetovalnega pomena, saj le umirjen in siguren vase bo svetovalni delavec lahko vodil sočloveka skozi svetovalni oziroma terapevtski proces (Fredricks, 2018, str. 8–10).

Povzamemo lahko, da tako kot otrok išče pri starših varno zatočišče (v času stiske) in varno izhodišče za raziskovanje, tudi partnerja drug v drugem iščeta tolažbo, pomiritev in pogum za naprej. Varno zatočišče in izhodišče se tako jasno izrazi tudi v terapiji in superviziji. Terapevt nudi varnost, sočutje in empatijo klientu in tako v procesu ustvarja varnost za nadaljnje življenje klienta. Terapevt se navadno nasloni na osebo/supervizorja, ki ga dojema kot močnejšega in modrejšega. Za supervizanta, ki doživlja stisko in tesnobo zaradi svetovalnega in terapevtskega dela s pari, je prednostni skrbnik tisti, na katerega se obrne po pomoč (tolažbo, varnost) (Rožič, 2015, str. 81). Vzpostavi se sistem motivacije za vzdrževanje povezanosti in komunikacije. Vzpostavitev odnosa prinaša temelj, kjer supervizor deluje kot varna baza za supervizanta. In končno bosta imela od tega dragoceno življenjsko izkušnjo tudi partnerja, ki prideta po pomoč na partnersko terapijo, saj bosta postala varna baza iskanja opore in varnega zatočišča drug za drugega.

Vzpostavitev varnega zatočišča

Čeprav se je teorija navezanosti sprva razvila za razumevanje narave odnosa med otrokom in skrbnikom, je Bowlby (1998) poudaril, da vedenje navezanosti ni omejeno le na otroke. Navezovalni vzrok odraslih je viden, kadar koli se ti počutijo v stiski, saj takrat iščejo bližino pomembnih ljudi v svojem življenju. Pogosto se to zgodi kot odgovor na stres, ki je lahko posledica fizične bolečine, utrujenosti, strahu pred novimi situacijami, občutki zavrnitve od drugih, delovnih težav in nevarnosti izgube. Pomemben postulat teorije navezanosti je, da tako odrasli kot otroci navadno ohranjajo odnose s pomembnimi ljudmi v svojem življenju znotraj določene razdalje in dostopnosti. Vedenje navezanosti je tako skupek vzorcev vedenja, ki posameznika zadržujejo v neposredni bližini ali ga oddaljujejo od drugih ljudi (Collins in Feeney, 2013, str. 242).

V relacijskem modelu jedro supervizorjevega dela predstavlja ustvarjanje varnosti z regulacijo afekta. Za afektom stoji celoten nabor psiholoških dejavnikov. Za primer navajamo regulacijo afekta v relacijskem pomenu ali pa na primer pozitivni in negativni afekt kot del emocionalne komponente subjektivne emocionalne blaginje, ki pa je eden od osrednjih psiholoških konstruktov pozitivne psihologije (Musek, 2005, str. 320). Tokrat o afektu ne bomo poglobljeno govorili, saj bi zaradi obširne tematike hitro zašli, temveč se bomo v tem kontekstu osredotočili na čustveno varnost v supervizijskem kontekstu, ki se sočasno

kaže v različnih odnosnih ravneh, in sicer odnosa med supervizorjem in supervizantom, odnosa med supervizantom in njegovim klientom, odnosa med supervizorjem in supervizantovim klientom, odnosa supervizijske diade do širšega družbenega konteksta, v katerem veljajo določena pravila (Rožič, 2015, str. 214). Prav s tega vidika so širina, dragocenost in prepoznavanje tega modela in vidika neprecenljive, predvsem, če sledimo ideji, da je supervizor tisti, ki za supervizanta ustvarja varen prostor, kjer se supervizant lahko pomiri ter se okrepi v svoji delovni vlogi (Foster idr., 2007, str. 357). Teorija navezanosti predpostavlja, da za dovolj dobrega starša ni temeljna avtoriteta, temveč uglasenost na otrokove potrebe. Prav tako se za najpomembnejšo v superviziji ne šteje supervizorjeva avtoriteta, temveč prepoznavanje in uglaševanje na potrebe supervizanta ter vzajemna uglasenost med njima (Walker, 2010). Rahne in Rožič (2008) sta kot pomembno dognanje za supervizijo in posledično terapijo opozorili tudi na supervizorjevo ranljivost v superviziji (Rahne in Rožič, 2008, str. 231–235). Posledično se je izkazalo, da se mora ob sočasnem razumevanju in uporabi teorije navezanosti v superviziji zgoditi vzajemna regulacija afekta, da pride do globinske spremembe tako v superviziji kot v terapiji (Rožič, 2015, str. 128–129).

Regulacija čustev ni le utišanje ali zmanjševanje čustvenega vznburjenja, temveč je v določenih primerih lahko tudi ohranjanje ali povečanje vznburjenja, kadar to vpliva na osebo, na katero je otrok navezan (na primer povečanje jeze priključne osebe navezanosti). Tudi ne pomeni zgolj, da se oseba nauči samoregulacije, temveč da se regulacija zgodi v odnosu z najbližjimi ali pomembnimi osebami. Gre za vzpostavitev odnosa, kjer eden od partnerjev (pomembnih oseb) deluje kot varna baza oziroma varno zatočišče za drugega. Gre za psihobiološko stanje uglaševanja (Fosha, 2001). Gre za temeljni proces, ki se vselej zgodi na način neprestane diadične afektivne regulacije, in sicer uglaševanje, prekinitev stika in ponovna vzpostavitev stika (Rožič, 2015, str. 134).

Tako je tudi za klinično učinkovitost terapevtskega procesa ključna vzajemna regulacija afektov. Prav tako se je izkazalo, da regulacija afekta pomeni temeljno spremembo tudi v superviziji. Prepoznana relacijskost v terapevtskem in supervizijskem prostoru skozi uglasenost, vzajemnost, iskrenost, spoštovanje, ranljivost in razkrivanje je prinesla nove dimenzije na odnosni ravni med terapevtom in klientom ter med supervizantom in supervizorjem (Rožič, 2015, str. 129). Tako sta supervizor in supervizant avtonomna, njuno varno izhodišče (terapevtsko in supervizijsko) pa spodbuja fleksibilen prehod iz varnega zatočišča k raziskovanju. Končno tudi za kliente pomeni prehod iz ne-varnih odnosov v varne ravno preko zaupanja, varnosti in raziskovanja v terapevtskem odnosu.

To pomeni, da morajo biti tudi strokovnjaki tega področja (svetovalni delavci, terapevti, psihologi) zmožni izražati tako pozitivne kot negativne afekte, zmožni ustvarjati potek čustveno globokega odnosa s klienti, supervizorji, supervizanti. To pa se lahko zgodi le v varnem odnosu, kjer so med seboj zmožni vzajemne regulacije brez blokad in zastojev ter odmika in prekinjanja odnosa. V tem pogledu bi želeli poudariti, da je odgovornost na strani terapevta (v odnosu terapevt in klient) ter supervizorja (v odnosu terapevt/supervizant in supervizor), in sicer na način soočenja in razreševanja nerazrešenih občutij. Neuravnana lastna čutenja pomenijo nezmožnost uravnave pri klientu oziroma supervizantu. Tako so terapevt oziroma supervizant in supervizor vedno pred izzivom osebnostne rasti. Vselej pomeni več lastnih predelanih vsebin, torej več bolečih vsebin, ki jih je zmožen začutiti in izživeti, več možnosti za dobro terapevtsko oziroma supervizijsko prakso (Knapp, 2007, str. 9–10).

Mentalizacija je zmožnost razumevanja lastnih, v ozadju delujočih mentalnih stanj ali takih stanj pri drugih. Proces mentalizacije je tesno povezan s konceptom navezanosti med otrokom in staršem. Sposobnost samoreflektiranja in reflektiranja mentalnih stanj drugih se namreč razvija v zgodnjem obdobju otroka s pomembnimi drugimi. Fonagy in drugi (2002) ugotavljajo, da je čustvena regulacija osnova razvoja mentalizacije pri otroku. Wallin (2007) ugotavlja, da naj bi bila mentalizacija temeljna kapaciteta staršev, ki vpliva na varno navezanost otrok do pomembnih drugih. Sposobnost staršev za mentalizacijo je temeljna za razvoj varne navezanosti in s tem tudi za razvoj mentalizacije pri otroku (Pažek, Roškar in Žvelc, 2016, str. 24–26). Spoznanja iz teorije navezanosti nam podarjajo uvide, da je temeljna človekova potreba ravno potreba po ustvarjanju tesnih čustvenih vezi, kar omogoča posameznikom, da poiščejo tolažbo, zaščito pri sočloveku v času stisk in različnih težav (Guzmán-González idr., 2019, str. 3012–13). V zadnjih letih se v polje psihoterapije uspešno vpeljuje Bowlbyjeva teorija navezanosti, kar vodi k spremenjenim poudarkom v konceptualizaciji in empiričnih raziskavah klinične prakse.

Prenos teorije navezanosti v polje supervizije je naravni razcvet tega spremenjenega osredotočanja in tako zagotavlja empirično osnovan okvir za razumevanje tako narave odnosov kot tudi procesa varnega izhodišča za supervizijo (Bennett, 2008, str. 97).

3. **Terapevtski proces in vzpostavljanje varnega izhodišča**

Dovolimo si pobliže pogledati, kako se v partnerskem odnosu s terapevtskim procesom vzpostavi varnost in kako partnerja ohranjata ali pa na novo vzpostavita

varno zatočišče drug za drugega. Fosha (2001) naniza dva pokazatelja zdravega terapevtskega odnosa, in sicer: (a) prisotnost pozitivnih relacijskih afektov, ki kažejo na doseženo vzajemno afektivno koordinacijo v interakciji med pacientom in terapevtom, ter (b) potek globokega terapevtskega dela, ki se odvija brez blokad in afektov, ki vzbujajo odpor (kot sta sram in krivda), ter vključevanje izkušnje in izražanje tako pozitivnih kot negativnih afektov. To se lahko zgodi v varnem okolju, kjer diadična regulacija čustev poteka brez prenehanja sodelovanja (Rožič, 2015, str. 104). Rečemo lahko, da tako kot mama stalno regulira svoje notranje vsebine oziroma čustvena stanja, mora biti tudi terapevt zmožen empatično se uglasiti s klientom in ne le razumeti, temveč začutiti klientova notranja čustvena stanja in težave. Odzivati se mora kot »dovolj dobra mati« (termin »good enough mother« je prvič uporabil britanski pediater in psihoanalitik Donald Winnicott). Slednje pomeni, da se mati uči poslušati sebe in svojega otroka ter se ob tem odziva na njegove čustvene in telesne potrebe. Nudi mu varno okolje in se ob tem počasi umika in mu dopušča samostojnost. To otroku omogoči, da ob materi občasno čuti le rahlo frustracijo in se ob tem sooča z zunanjim svetom. Gre za ravnovesje med skrbjo za otrokove potrebe in sočasnim spuščanjem otroka v zunanji svet (Winnicot, 2005). V tem pogledu je v terapevtskem delu nujno rušenje obrambnih mehanizmov od popolne, morda celo narcisoidne drže, k dovolj dobri, kjer se terapevt uglaši na potrebe klienta ter ga sočasno pripravlja na življenje izven terapevtske sobe.

Če terapevt ni zmožen samoreguliranja (torej uravnavanja svojih notranjih stanj), ne more pomagati to storiti klientu. Gre za interpersonalno povezanost med terapevtom in klientom (Gill, 2010, str. 265–266). Afekt v relacijski družinski paradigmi razumemo kot temelj vzajemnosti, kot vzdušje ali občutje, ki je hkrati tudi organski temelj vsakega interpersonalnega stika, ki omogoča človeku ohranjati povezanost z drugim (Erzar in Kompan Erzar, 2006, str. 350). Terapevtski prostor odpira novo dimenzijo prav v tisti točki, kjer se terapevt lahko poveže s klientom tam, kjer se partnerja sicer odmakneta drug od drugega. Temeljnega pomena seveda je, da terapevt vzpostavi z vsakim od njiju varen odnos. Terapevtski proces postane prostor vzpostavitve varne navezanosti ob naslednjih pogojih: jasna struktura srečanj, vztrajanje v procesu ter sledenje afektu in omogočanje pristnih čutenj (da vsak lahko govori o neljubih čustvih in močnih afektivnih stanjih, kot so jeza, bes, nemoč, žalost, strah ...) (Bowlby, 1998). Opozoriti je treba na obrambne mehanizme. Obrambe delujejo na medosebni ravni tako, da preprečijo čustveno povezanost z drugimi. Obramba se sproži, ko občutki znotraj osebe narastejo. Nezavedno zaznavanje grozečih čustev sproži tesnobo. Obrambe potekajo nezavedno, zato se na odnosni ravni ponavljajo toliko časa, dokler se ne razrešijo. Ko se afekti ubesedijo, so tudi obrambni

mehanizmi nepotrebni. Terapevt nagovori klienta in tako soustvari zdravljenje. To naredi preko naslednjih treh korakov: (1) preko identifikacije obrambe, (2) preko razjasnitve obrambe tako, da klient sprevidi, na kakšen način se izogiba določenemu občutku v danem trenutku, in (3) preko soočenja s prepoznano obrambo. Pomembno je vedeti, da klient ne more opustiti obrambe, če je ne prepozna (Frederickson, 2013, str. 101–103).

Odnos med partnerjema ima v osnovi značilnosti varnega zavetja: ljudje se zatekajo drug k drugemu, ko nastopi stiska: v trenutkih nemoči, stiske, bolezni, ogroženosti. Dokazano je, da odrasla partnerja v svoji intimni zvezi iščeta in prejemata varnost in tolažbo ter si želita medsebojne bližine, še posebej v času stiske. Cilj navezovanja v odraslih odnosih so zmanjševanje stresa ter vzdrževanje in ohranjanje odnosov, kjer posameznik dobi oporo in pomoč in kjer se povečuje občutek, da je vreden ljubezni (Erzar in Kompan Erzar, 2011, str. 200–216). Intervencija varnega zatočišča (spodbuda in tolažba) se sproži tako, da se eden od partnerjev odzove na stisko drugega. Čustvena vez je tista, ki motivira, da sta si partnerja blizu in dostopna, da si lahko zagotovita skrb. Ravnanje navezanosti je na primer čustveni odziv, kot je tesnoba, iskanje partnerja ali stika s partnerjem. Partnerja morata biti občutljiva na namige oziroma iskanje bližine ter odzivna. Ko se odzivnost, skrb in tolažba zgodijo, lahko partnerja ponovno vzpostavita oziroma se vrneta k raziskovanju (intelektualne dejavnosti, učenje, reševanje problemov itd.) (Rožič, 2015, str. 78–79). Prav s temi izkušnjami iskanja opore in odzivnosti se vedno znova vzpostavita varno zatočišče in varno izhodišče. To so osebne izkušnje povezanosti, ki tvorijo navezanost in globoko povezanost med partnerjema, ki ima značilnosti čustvene pretočnosti preko regulacij čustvenih stanj. Sposobnost rokovanja s čutenji in sposobnost empatije sta odvisni od terapevtove osebne zrelosti, pripravljenosti sprejemati vedno nove in nove izzive, terapevtove osebne rasti in od spoznavanja sebe v svojih odnosih (Rožič, 2004, str. 90–96). Prva naloga terapevta je soustvarjati odnos s klientom za spremembo, in sicer tako, da klient izpusti svoje obrambe, se sooči s svojimi strahovi in izkusi občutke, katerim se je do sedaj izogibal. Ta izkustveni vpogled vodi klienta do dolgotrajnih sprememb v življenju (Frederickson, 2013, str. 168–187).

Partnerska terapija je vedno terapija srečanja z navezanostjo. Terapevti morajo biti še posebej pozorni na prezrte potrebe iz otroštva obeh partnerjev. Potrebna sta stalna osredotočenost na trenutke stiske in posledično iskanje zavetja pri partnerju na primeren način, četudi je to v tistem trenutku najtežje. Glede na njihove nasprotujoče si modele odnosov naj bi bili tesnobni posamezniki in izogibajoči posamezniki motivirani, da zmanjšujejo stisko tako, da povečujejo bližino s svojim partnerjem. Zelo smiselno, koristen in nujen za dobro terapevtsko prakso je model EFT (*Emotion focused therapy*, Johnson in Greenberg, 1988),

pri katerem se strategije za obvladovanje stisk osredotočajo na čustva obeh partnerjev. Slovensko bi kratico lahko poimenovali terapija, usmerjena na čustva. Cilj sta samostojna in povezana posameznika, da je vsak do njiju zmožen obvladovati svoja čustvena stanja, jih razumeti, poimenovati in iskati bližino ter povezanost s partnerjem (Simpson in Steven Rholes, 2017, str. 23–24).

Mehanizem navezanosti v partnerskem odnosu je samodejen, sproži se neodvisno od zavesti. Gre za osnovno potrebo po prisotnosti odzivnega drugega, po drugem, ki bo nudil varnost. Vidimo, kako zelo so odnosi vzajemni, temeljijo na zavestni odločitvi obeh partnerjev, da bosta vztrajala drug ob drugem ter sproti sprejemala afektivne izzive in predelovala strah in oddaljenost drug od drugega (Kompan Erzar, 2006, str. 184–185). Ena od temeljnih in najbolj problematičnih značilnosti ne-varne navezanosti je prav odsotnost stika z virom strahu, saj je strah podlaga ne-varne navezanosti. Terapevt tako izgraja varen prostor in pomaga parterjema, da ozavestita vir strahu in se soočita z njim ter tako odpreta pot varni navezanosti (Kompan Erzar, 2006, str. 187).

Fairbairn je bil najradikalnejši reformator klasične psihoanalitične miselnosti in je s teorijo objektivnih odnosov hotel preseči teorijo gonov. Fairbairn je v raziskavah ugotovil, kako zelo so bili otroci lojalni staršem, ki so jih zlorabljali. Kljub veliki bolečini v odnosu s starši so namreč odklonili nadomestne starše, čeprav so bili ti prijazni, skrbni in ljubeči. Podoben pojav lahko zasledimo v terapiji, ko odrasel posameznik ponavlja stare vzorce ravnanja, ker si želi (zavestno ali nezavedno) ostati čustveno povezan in biti v odnosu s pomembnimi drugimi. V terapiji se tako išče odgovor na vprašanje, koga išče klient oziroma s kom želi razrešiti odnos (Rožič, 2004, str. 89–90).

Na čustva usmerjena terapija, ki izhaja iz tradicionalne izkustvene in sistemske terapije ter se eksplicitno opira na teorijo navezanosti, se je v zadnjih 30 letih izkazala kot najbolj empirično podprta in raziskana terapija za pare. Teorija navezanosti in pozneje EFT kot nadaljevanje te teorije sta najbolj ustrezni terapiji parov, saj opredelujeta ravno to, da tudi odrasel rabi osebo navezave, ob kateri se lahko pomiri in kroti svoj strah, pomirja biološke sisteme za uravnavanje stresa in tesnobe (Erzar in Kompan Erzar, 2011, str. 224). Njeno temeljno načelo je razumevanje čustev v okviru psihoterapevtskih sprememb.

Terapevta in klienta vodi k strategijam, ki spodbujajo zavedanje, sprejemanje, izražanje, uporabo, uravnavanje in preobrazbo čustev. Je izkustvena čustvena dinamika s terapevtom. Pristop je bil preoblikovan leta 2006 in njegovo glavno vodilo je, da so čustvene spremembe ključnega pomena za trajne spremembe. Čustva so povezana z našimi temeljnimi potrebami, ki morajo biti zadovoljene. Klient razume čustvene spremembe kot ključ za nove vedenjske in kognitivne spremembe. Čustva obravnavajo najpomembnejše vidike človekovega življenja.

So signali dogodkov, ki vplivajo na najgloblje skrbi in najpomembnejše odnose posameznika. Vzdržujejo povezave med ljudmi, da so ti energični, ljubeči in zainteresirani za svoj notranji in zunanji svet. Čustva so lahko tudi nejasna in neizoblikovana, kar pomeni, da postanejo jasna šele, ko jih ljudje simbolizirajo in izrazijo drugim (Watson in Greenberg, 2017). Sam obstoj »jaza« dobi veljavo šele s socialno izmenjavo in dobi smisel le v svoji odnosni integraciji. Jaz se zares izrazi, ko hkrati pripada tako drugemu kot samemu sebi (Foster idr., 2006, str. 45–46). Izražanje čustev vodi do človekovega najbolj pristnega jaza, vendar je do tega še veliko korakov, saj raziskave in literatura zagovarjajo, da so temelj duševnega zdravlja dobro razviti samozavedanje, sprejemanje sebe in čustev drugih, razumevanje kompleksnosti človekove izkušnje, pripravljenost sprejeti odgovornosti do sebe ter zmožnost zaupanja in spoštovanja.

Na kliente se tako gleda kot na strokovnjake za lastne izkušnje, saj imajo le oni najbližji dostop do svojih čustev in so strokovnjaki, ki konstruirajo pomen, po katerih živijo. Sprememba pogleda na sebe, svet in druge je tako v osnovi odvisna od čustvenih sprememb. Dopustiti je treba čustvene bolečine in sprejeti, da se v celoti čuti in sliši posameznikov čustveni svet. Nov način sta tudi dajanje pomena biološkimi vzgibom in njihovo povezovanje z notranjim čustvenim svetom, prepoznanje in simboliziranje. Cilj EFT je pomagati klientom pri razvoju njihove čustvene pismenosti in čustvene inteligence. Čustvena kompetenca vključuje: a) dostop do čustvene izkušnje, b) sposobnost uravnavanja in preoblikovanja neprilagojenih čustev in c) razvoj pozitivnih pripovedi o identiteti. Na koncu čustvena kompetenca pomeni izboljšanje sposobnosti obvladovanja življenjskih težav in spodbujanje harmonije znotraj sebe in med ljudmi (Watson in Greenberg, 2017).

Rečemo lahko, da sta prav čustvena podpora in skrb med partnerjema prepoznani kot temeljni potrebi in vsaka od njiju želi biti zadovoljena. Torej je zadovoljevanje potreb v odnosu vedno miselni, vedenjski in čustveni proces, ki se udejanja relacijsko in odnosno. Prav to napolnjuje vsebinski okvir nekega odnosa (Thompson-Hayes in Webb, 2004, str. 254).

Posameznik postane objekt navezovalnega sistema le v odnosu, ki deluje kot sistem uravnavanja razdalje in varnega zatočišča med partnerjema (Ripoll-Nunez, 2016, str. 5; Mashek in Aron, 2004, str. 166). Partnerja tako postaneta spodbuda in tolažba drug drugemu, delujeta kot intervencija varnega izhodišča, kar ponovno vodi v raziskovanje. Funkcija varnega zavetja se tako nezavedno izmenjuje s funkcijo varnega izhodišča. Ne moremo mimo dejstva, da so odzivi, dajanje in sprejemanje vezani na notranje delovne modele, in sicer kot vzajemni procesi dajanja in prejetja opore, pomoči in čustvenega odzivanja.

4. **Vzpostavitev zaupanja med supervizorjem in supervizantom**

Varnost in čustvena pretočnost v supervizijskem odnosu ne nastaneta čez noč. Pomembno je, da se supervizor zaveda sočasnega grajenja in krepitev odnosa, kjer nastajata ranljivost tako supervizorja kot supervizanta in njuna medsebojna povezanost. Ob tem se večajo zaupanje, motivacija in uvid v lastna čustva in odzive supervizanta (Nelson, 2001, str. 384–385) ter prav tako v funkcijo kreativnega prostora oziroma prostora za igro. Rečemo lahko, da se supervizant razkrije v svojem notranjepsihičnem doživljanju. Slavin (1998) ugotavlja, da je ključ do sprememb v terapiji tam, kjer si terapevt dovoli biti ob klientu nekoliko ranljiv, kjer nepričakovano in pristno prizna nezavedni vpliv, ki ga ima klient nanj (Rahne, 2008, str. 232). Varna navezanost med supervizorjem in supervizantom prinaša možnost ustvarjanja. Knoll (2016, str. 266), na primer, poudari negativni vpliv strahu in negotovosti supervizantov na sposobnost reflektiranja in na izkustveno učenje. Cilj uvida v lastna čustva v supervizijskem procesu vselej prinese zmanjšanje tesnobe.

Supervizor ponudi in da supervizantu »dovoljenje« govoriti o dogajanju in drži, ki ga vodi pri delu. Oba, supervizor in supervizant, imata možnosti priti do kreiranja novega. Supervizor je tisti, ki se trudi razvijati supervizijski odnos, in sicer tak, ki bo supervizanta spodbujal, da bo lahko aktiven v svoji drži do klienta.

Ko supervizant ob supervizorju dobi izkušnjo, da je supervizija koristna in je okolje varno, čuti vzajemnost odnosa in dobi zaupanje v supervizorja. Rečemo lahko, da supervizorji ustvarjajo, zaupajo vase, se sami intervizijsko ali supervizijsko nadgrajujejo. Rast in razvoj terapevta prav preko supervizije sta nujna ves čas (O'Brien in Hauser, 2016). Če temu ni tako, bo tudi supervizant nezavedno poskušal prikriti/zakriti določene vsebine ali čustva pred supervizorjem. Stil navezanosti je pomemben dejavnik, ki prispeva k temu, ali se bo zaupanje, tako na strani supervizorja kot supervizanta, zmoglo vzpostaviti ter v kolikšni meri in času. To je zapleten vzorec odnosa, ki temelji na zgodovini medosebnih izkušenj skozi vse življenje (Bennett, 2012, str. 199–200). Dvosmerna transferno-kontra-transferna vez se razvije v supervizijskem in terapevtskem odnosu, kar pomeni, da v supervizijski in terapevtski odnos tudi supervizor vnaša svoj transfer, torej ni izvzet iz nobene diade (Rožič, 2015, str. 39). Če izhajamo iz teorije navezanosti, se slog varne navezanosti kaže v tem, ali je oseba pripravljena iskati in sprejemati čustveno pomoč, in na drugi strani, ali jo je sposobna nuditi. Shaver in Mikulincer (2011) poudarjata, da je varna navezanost podlaga, ki zagotavlja supervizorju dovolj varnosti znotraj sebe, da se lahko počuti samozavestnega v svoji supervizijski drži ter da je za svojega supervizanta razpoložljiv, občutljiv in odziven.

Pozitiven supervizijski odnos, ki ga oblikuje varni stil navezanosti, je jedro tega, kako se supervizanti lahko učijo, postanejo kompetentni in razvijejo svojo poklicno identiteto (Bennett, 2012, str. 199–200).

Komponenta vezi med supervizorjem in supervizantom zaobjema odnos, všečnost, zaupanje in povezanost med supervizorjem in supervizantom. Razvoj supervizijskega procesa je opredeljen kot posameznikovo premikanje skozi specifične procese, razvojne faze in obdobje rasti v svoji vlogi supervizorja z namenom oziroma končnim ciljem postati samostojen suveren supervizor, ki ima znanje, veščine in stališča, potrebne za kompetentno izvajanje supervizije (Fredricks, 2018, str. 13–14).

Bordin (1994) je lepo ubesedil, da je zavezništvo tisto, ki je plod afektivne kakovosti relacijskih vezi med supervizorjem in supervizantom. Opisuje dalje, da če se supervizant ne počuti spoštovanega, razumljenega in ovrednotenega, je manj verjetno, da bo motiviran opraviti naloge v svoji delovni praksi, in še več, manj bo izpolnjen v svoji delovni karieri. Bordin vpelje pojem čustvenih vezi, ki zaobjemajo občutke supervizanta, kot sta na primer biti všečen supervizorju, da čuti željo po skrbi s supervizorjeve strani in zaupanje – to imenuje lepilo, ki drži skupaj to zavezništvo oziroma supervizijski proces. Zanimivo je, in v ta namen navajamo raziskavo Dickon idr. (2011), da ko so supervizorji zaznali negotove stile navezanosti svojih supervizantov kot ne-varne, so zavezništvo ocenili kot šibkejše (Bennett, 2012, str. 200–202). Kaj nam pove raziskava, omenjena zgoraj? Kot omejitev te raziskave je vsekakor lahko retrospektiva pristranskosti (supervizorjeva ocena stila navezanosti pri supervizantu), vendar lahko kljub temu supervizorjevo zaznavo, da je supervizant ne-varno navezan, vzamemo kot objektivno. S tega vidika je zaznava dragocena in predvsem nujna, da se navorijo in ubesedijo čustva, kot so tesnoba, dvom, strah. Z ubesedenjem čutenj se regulirajo težja občutja, med supervizorjem in supervizantom pa izgrajuje odnos, tako se ustvari nov prostor. Bordin (1983) je opredelil, da sta delovna aliansa in njuno zavezništvo plod odnosa med supervizorjem in supervizantom.

Že Pistole in Watkins (1995) sta prepoznavala posledice ne-varnega stila navezanosti pri kliničnem delu, kar se je izkazalo kot izziv v delovnem procesu. Posledično so se ti strokovni delavci vedli kompulzivno in/ali pretirano zaskrbljeno. Sprva so se osredotočili in tudi potrdili ne-varne stile navezanosti pri supervizantih, pozneje pa so enako potrdili tudi pri supervizorjih. Pri slednjih je bila skupaj z ne-varnim stilom navezanosti opažena nezmožnost vzpostavitve varnega kroga navezanosti. Tako so potrdili, da stil navezanosti vpliva na diadni odnos med supervizorjem in supervizantom, ki deluje vzajemno. Pozneje so opazili tudi, da je od supervizorja odvisno, ali zmore prepoznati ne-varen stil navezanosti svojega supervizanta ter se nanj ustrezno, z občutljivostjo in sočutjem odzvati.

Zanimivo opazovanje supervizorjev in supervizantov je bila Fosterjeva potrditev neskladja. Supervizanti - začetniki so supervizijski odnos videli dosti bolj negotov, supervizorji pa kot varnega (Bennett, 2007, str. 98–100). Tu se izkaže pomembnost vloge supervizorja kot gradnika zaupanja in varnosti, četudi supervizanti še čutijo negotovost in strah. Nove izkušnje imajo moč preoblikovanja posameznikovega doživljanja varnosti v odnosih, kar se zgodi v procesu osebne rasti, ki je največkrat dolgotrajen in zahteven. Pomeni pa integracijo oblik varne navezanosti s starimi ne-varnimi oblikami navezanosti (Granqvist idr., 2010, str. 53–57; Shaver in Mikulincer, 2011, str. 18–24).

Bennett (2008, str. 315) vidi prav navezanost v supervizijskem odnosu kot izjemno pomembno zlasti v smislu zagotavljanja varnega zatočišča in izhodišča, iz katerega se odnosi lahko razvijajo. Zakaj torej v superviziji razvijati in ohranjati varne odnose, torej odnose varne navezanosti? Za iskanje tega odgovora se najprej naslonimo na raziskovalca odrasle navezanosti, Cindy Hazan in Philipa Shaverja, ki sta bila pionirja pri prepoznavanju navezanosti v odraslih intimnih odnosih ter spoznanja, da nanjo vplivajo zgodnje navezovalne izkušnje. V osemdesetih letih prejšnjega stoletja sta nadgradila Bowlbyjevo teorijo s trditvijo, da se navezovalno vedenje kaže v vseh nadaljnjih odnosih, še posebej najintimnejših. Tako v odraslem intimnem odnosu opazimo ključne elemente navezanosti in vse njihove tipe (Hazan, 1994, str. 8), kar imenujemo »odrasla navezanost«. Cilj navezovanja v odraslih odnosih sta raziskovalca definirala kot zmanjševanje stresa, vzdrževanje odnosov, v katerih posameznik dobi oporo, pomoč, občutek, da si vreden ljubezni, in občutek lastne učinkovitosti (Hazan in Shaver, 1994, str. 1–2).

Tako lahko strnemo, da je osnovni namen razvijanja in ohranjanja odnosov v superviziji predvsem v zmanjševanju stresa, vzdrževanju in ohranjanju odnosa, v katerem supervizant dobi oporo in pomoč, ko jo potrebuje, ter v večanju supervizantove in supervizorjeve učinkovitosti. To pa se zgodi skozi regulacijo afekta, rečemo lahko tudi »spuščanja« starega vzorca delovanja skozi ranljivostjo in vzpostavitev zaupanja med supervizorjem in supervizantom, kar vodi v ustvarjanje varnosti v superviziji. Zanimivo je, kako se polje supervizije razvija in spreminja ter dobiva nove razsežnosti, saj postavlja v ospredje ravno supervizijski odnos, vendar na način, ki ni zgolj poučevalen in učeč se. Teme, kot so iskrenost, zaupanje, vzajemnost, spoštovanje, uglašenost, odzivnost, so temelj supervizijskega dela in podlaga za spremembe v terapevtskem procesu, kamor pa naj bi dobra supervizija posegla.

5.

Supervizija kot prostor zagotavljanja varnega zatočišča, iz katerega se rojevajo novi odnosi

Izhajajoč iz teorije navezanosti v superviziji psihoterapije se nam odstira supervizijski prostor, ki čedalje bolj postaja in ostaja strokovno varen, čustveno pretočen ter odprt za ustvarjalnost, kar daje obema udeležencima možnost neskončnega učenja. Odnos med supervizorjem in supervizantom nudi vzajemno pripravljenost soustvarjanja novih vsebin, povezanosti in pridobivanja novega znanja. Izkazalo se je namreč, da čustveno varen supervizijski prostor uči supervizante skrbeti zase, kakovosten medsebojni odnos med supervizorjem in supervizantom pa pomembno vpliva na splošno učinkovitost supervizantovega primera in dela (Fredricks, 2018, str. 20; Sloan, 2005, str. 87–88). Kakovost odnosa med supervizorjem in supervizantom je osrednjega pomena za supervizijski rezultat. Bolj ko supervizant doživi varen odnos navezanosti na supervizorja, večja je verjetnost, da se bo med njima vzpostavilo zavezništvo. Povečuje uspešnost in samozavest supervizanta ter povečuje njegove spretnosti v procesu dela. Izkazalo se je tudi, da med supervizanti - socialnimi delavci začetniki doživljajo varen odnos kot varno bazo in izhodišče za dobro raziskovanje naprej. Veliko jih je poročalo, da jim je dosežena izobrazba v praksi slabo koristila, zato je bil prisotni supervizor ključnega pomena. Za delo je tudi zanimivo, da so se socialni delavci - začetniki (supervizanti) srečali z osnovami teorije navezanosti prav v odnosu s supervizorjem. Vsekakor so potrdili tezo, da dober, varen in učenje poln supervizijski odnos neposredno vpliva na kakovost dela z uporabniki (Bennett, 2007, str. 104–105). Prav s tega vidika tudi Rožič poudarja, da je odgovornost za supervizijski odnos, torej za medsebojno povezanost in varnost, vsekakor na strani supervizorja, ki zagotavlja varno izhodišče in nudi učenje strokovnega sveta (Rožič, 2015).

Ključnega pomena je, da se supervizorji osredotočajo na odnosne vidike in ne zgolj na spretnosti in veščine, ki naj bi ji supervizor imel in uporabil pri svojem delu. Dokazano je namreč, da zgolj osredotočenost na naloge skladno zmanjša odnosno vrednost. Relacijski supervizijski pristop je učinkovit zato, ker ravno zdravi odnosi poganjajo zdravo človeško interakcijo. Relacijski prostor zagotavlja okolje partnerstva in sodelovanja ter predanosti. Rečemo lahko, da na neki način vključuje tudi zavezo po predanosti supervizijskemu učenju. Če smo sprva navedli, da je odgovornost za učeči se odnos na strani supervizorja, to sedaj dopolnjujemo, da je le-ta tudi na strani supervizanta prav z vidika zaveze po predanosti učenju in pripravljenosti ter zaupanju supervizorju (Sellers idr., 2016, str. 274–286). Riggs in Bretz (2006) vidita prav supervizijo kot najmočnejši odnos, ki oblikuje posameznikovo profesionalno učenje (Rahne in Rožič, 2008,

str. 231). Ker sta med posameznikom in okoljem stalna dinamična interakcija in vpliv drug na drugega, je nenehno spreminjanje tega procesa lahko dober poligon za ustvarjalno delovanje posameznika (Borštnar, 2016, str. 284). Relacijski vidik supervizije je prav zaradi interpersonalne dinamike med supervizorjem in supervizantom prepoznan kot temeljni za razvoj uspešne strokovnosti in človečnosti ter ga zato postavljamo za rdečo nit tega dela. Relacija je odnos, in sicer tisti, ki ga soustvarjata skupaj terapevt in uporabnik, in tisti, ki se izgrajuje med terapevtom in supervizorjem. Gre torej za preplet odnosov, kjer sta pomembni tudi osebnosti terapevta in supervizorja (Rahne in Rožič, 2008, str. 231).

Supervizor je oseba, ki nudi varno zatočišče ter spodbuja čustvovanje supervizanta in s tem pretočnost čustvenega sveta tudi v terapevtskem procesu. Supervizijski odnos je močnejši, ko supervizant nezavedno začuti varen prostor. Teorija navezanosti se tako vedno znova potrjuje na več ravneh. V samem začetku uporabljena in razumljena za konceptualizacijo odnosa med dojenčkom in skrbnikom, pozneje razširjena na odrasle romantične odnose med partnerjema in ne nazadnje prepoznana v odnosu med terapevtom in klientom, pa v zadnjih letih raziskovalne prakse močno zaznamuje tudi supervizijski odnos, torej odnos med supervizorjem in terapevtom - supervizantom v psihoterapevtski superviziji. Raziskave so pokazale, da delovni modeli, ki zaobjemajo stile navezanosti (varni, tesnobni, ambivalentni, izogibajoči), vplivajo na odnose vse življenje. Teorija navezanosti nudi koristen okvir za razumevanje medosebne in skupinske dinamike ter zagotavlja teoretični okvir za razumevanje kompleksnih procesov prav na odnosni ravni (Fredricks, 2018, str. 15). Poleg teoretičnega okvirja je nujen tudi praktični vidik, izkušnja. Tukaj ne gre za iskanje rešitve problema, temveč za intuitivno odkrivanje pogosto nepričakovanih poti reševanja in dostikrat tudi odkrivanje osupljivih bližnjic (Theuretzbacher in Nemetschek, 2021, str. 20–21). Možina (2021, str. 295) razmišljanje nadgradi z naslednjo primerjavo: »Če je Freud poudarjal pot v nezavedno preko interpretacije sanj, Nemetschek na nazoren in praktičen način vodi in spodbuja kliente in supervizante na zelo praktičen način, in sicer tako, da se prepustijo ustvarjalni izkušnji, v kateri zavestni um in razum igrata le majhno vlogo«.

6. Sklepna beseda

Od rojstva pa vse do smrti vsak od nas potrebuje nekoga, ob katerem se počuti zadosti varno, da se prepusti skrbi zanj, da celo začuti, kot da mu pomembni drugi vlija razlog za življenje (Cozolino, 2008, str. 32–34). V odrasli dobi tako govorimo o navezanosti kot o zmožnosti čustvenega odziva partnerjev drug na drugega (Collins in Feeney, 2013, str. 243–244). Tako vzorec navezanosti,

ki temelji na čustveni interakciji med materjo in otrokom v zgodnjem otroštvu, ohrani svoj vpliv tudi v odrasli dobi, kar vpliva na posameznikovo duševno zdravje in vedenje (Temiz in Comert, 2018, str. 275).

Teorija navezanosti je v bistvu teorija o regulaciji afekta. Govorimo o vzajemni regulaciji afekta. Gre za odnosno raven, kjer se v akterjih odvijata regulacija in samoregulacija, to pomeni, da terapevt ob regulaciji klienta regulira tudi samega sebe. Enako lahko opazimo tudi v superviziji, namreč, supervizant poišče oporo in stik z namenom, da se pomiri in okrepi, v enakem odnosu je do njega tudi njegov klient. Temeljni cilj terapije je, da se klient na novo nauči ustvarjati varnost, torej spreminjati svoj vzorec navezanosti. Psihoterapevtski odnos ima potencial za zdravljenje čustvenih vzorcev, ki nosijo razvojni primanjkljaj. Relacijski pristop v psihoterapiji poudarja, da terapevt lahko pomaga prestrukturirati klientove relacijske sheme v boj zdrave relacijske vzorce. Za takšno spremembo je potreben dober terapevtski odnos, v katerem je terapevt empatično uglašen na klientove potrebe in doživljanje, pri čemer empatična uglašenost pomeni, da je terapevt sposoben slišati, videti, občutiti, interpretirati in se ustrezno odzivati na klientove verbalne in neverbalne signale. To daje klientu vedeti, da je resnično viden, čuten in razumljen. To pomeni, da se terapevt uglaši s klientom na čustveni, na miselni in tudi na telesni ravni (Stepišnik Perdih, 2019, str. 227). Gre za korektivne izkušnje razvojnih primanjkljajev v terapevtskem odnosu. V odnosu terapevt-klient v terapevtskem procesu vselej pride do stiske tako na strani klienta kot tudi na strani terapevta (nemoč, blokada, bolečina, jeza ...). S temi afekti terapevt vstopi v odnos s supervizorjem, mu pravzaprav na dlani prinese afekte, za katere si želi, da bi se zmanjšali oziroma uravnali. Terapevt tvega s svojo ranljivostjo (si dovoliti pomagati in si pustiti zaupati). Proces regulacije in samoregulacije se torej ponovi: iz terapevtskega prostora se prenese v supervizijo (terapevt-klient v supervizant-supervizor). Temeljno sporočilo, ki prihaja iz na novo oblikovanih odnosov, se torej glasi: »Ko si v stiski, te čaka nekdo, ki te bo pomiril.« To pa je tudi temeljno počelo teorije navezanosti, ki v samem jedru nosi sporočilo otroku, da je ob njem mama, ki ga bo vedno prestregla, pomirila in varovala.

Dobrega supervizorja od slabega loči sposobnost, da strahove obrne v priložnosti in izzive ter da ostaja odprt za spremembo na individualni ravni (Rožič, 2015, str. 212). Prav gotovo bi to lahko rekli tudi za terapevte. Moč zaupnosti in odnosov je tisto, kar supervizor lahko obrne sebi v prid. Izhajajoč iz petih pogojev za stik in zdrav razvoj, ki so jih opredelile moderne razvojne teorije (pripadnost in povezanost, zaupanje, dostojnost in spoštovanje, prepoznavnost in sočutje (Poljanec, 2015, str. 148)), lahko rečemo, da ne glede na to, ali gre za odnos terapevta do klienta, partnerja do partnerja ali supervizorja do supervizanta,

ostaja temeljna pomembnost zastopanja prav vseh kriterijev. Varen odnos, ki temelji na varnem zatočišču, mora vsebovati vse prvine. Človek, ki se počuti pripadnega in povezanega določenemu odnosu, ki temelji na zaupanju, dostojnosti in spoštovanju, je prepoznan kot edinstven. Posameznik bo tako čutil odnos kot varno zatočišče ter izhodišče za raziskovanje in iskanje novega znanja in spretnosti. Predvsem pa bo lahko raziskoval samega sebe.

Viri

- Bennett, S. (2007). Attachment-informed supervision for social work field education. *Clinical social work Journal*, 36, 97-107.
- Bennett, S., Mohr, J., Holtz Deal, K. in Hwang, J. (2012). Supervisor attachment, supervisory working alliance, and affect in social work field instruction. *Research on social work practice*, 23(2), 199-209.
- Bernard, J. M. in Goodyear, R. (2014). *Fundamentals of Clinical Supervision* (5. izd.). Pearson.
- Borders, L. D., Glosoff, H. L., Welfare, L. E., Hays, D. G., DeKruyf, L., Fernando, D. M. in Page, B. (2014). Best practices in clinical supervision: Evolution of a counseling specialty. *The Clinical Supervisor*, 33(1), 26-44.
- Bordin, E. S. (1983). A Working Alliance Based Model of Supervision. *The Counseling Psychologist*, 11(1), 35-42.
- Bordin, E. S. (1994). Theory and research on the therapeutic working alliance: New directions. V A. O. Horvath in L. S. Greenberg (ur.), *The working alliance: Theory, research, and practice* (str. 13-37). John Wiley & Sons.
- Borkovec, T. D. (2002). Training clinic research and the possibility of a national training clinics practice research network. *Behavior Therapist*, 25, 98-103.
- Borštnar, I. (2016). Kreativnost in kreativne tehnike v superviziji. *Socialna pedagogika*, 20(3-4), 277-293.
- Bowlby, J. (1998). *Separation, anger and anxiety, Attachment and loss*. The Tavistock Institute of Human Relations.
- Collins, N. L. in Feeney, B. C. (2004). An Attachment Theory Perspective on Closeness and Intimacy. V D. J. Mashek in A. Aron, (ur.), *Handbook of closeness and intimacy*. (str. 163-187). Lawrence Erlbaum associates, Publishers.
- Collins, N. L. in Feeney, B. C. (2013). Attachment and caregiving in adult close relationship: normative processes and individual differences-Introduction to the special issue. *Attachment & Human Development*, 15(3), 241-245.
- Cozolino, L. (2008). *The healthy aging brain: Sustaining attachment, attaining wisdom*. W. W. Norton & Company.
- Erzar, T. in Kompan Erzar, K. L. (2006). The idea of mutual affect. *International Journal of applied psychoanalytic studies*, 3, 342-356.
- Erzar, T. in Kompan Erzar, K. L. (2011). *Teorije navezanosti*. Celjska Mohorjeva družba.
- Fosha, D. (2001). The dyadic regulation of affect. *Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 227-242.
- Foster, J. T., Lichtenberg, J. W. in Peyton, V. (2007). The supervisory attachment relationship as a predictor of the professional development of the supervisee. *Psychotherapy Research*, 17(3), 343-350.
- Foster, K., McAllister, M. in O'Brien, L. (2006). Extending the boundaries: Autoethnography as an emergent method in mental health nursing research. *International journal of mental health nursing*, 15(1), 44-53.
- Frederickson, J. (2013). *Co-creating change: effective dynamic therapy techniques*. Seven Leaves Press.
- Fredricks, A. (2018). *Attachment Theory as a framework for supervision of supervisors -in-training*. Doktorska dizer. Dostopno na: <https://digitalcommons.du.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2482&context=etd>
- Gill, S. (2010). The therapist as psychobiological regulator: Dissociation, affect attunement and clinical process. *Clinical Social Work Journal*, 38(3), 260-268.
- Granqvist, P., Mikulincer, M. in Shaver, P. R. (2010). Religion as attachment: normative processes and individual differences. *Personality and social psychology review: an official journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc*, 14(1), 49-59.
- Hill, E. W. (1992). Marital and family therapy supervision: A relational-attachment model. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 14(2), 115-125.

- Guzmán-González, M., Wlodarczyk, A., Contreras, P., Rivera-Ottenberger, D. in Garrido, L. (2019). Romantic attachment and adjustment to separation: The role of forgiveness of the former partner. *Journal of Child and Family Studies*, 28(11), 3011–3021.
- Hazan, C. in Shaver, P. R. (1994). Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationship. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1–22.
- Jarnecke, A. M. in South, S. C. (2013). Attachment orientations as mediators in the intergenerational transmission of marital satisfaction. *Journal of family psychology*, 27(4), 550–559.
- Johnson, S. (2014). *Ker ima ljubezen smisel*. Založba Primus.
- Kadushin, A. in Harkness, D. (2002). *Supervision in Social Work*. Columbia University Press.
- Knapp, H. (2007). *Therapeutic communication: Developing professional skills*. Sage Publications.
- Knoll, C. (2016). Ustvarjalnost v superviziji - premik k celostnemu pristopu supervizije. *Socialna pedagogika*, 20(3-4), 257–275.
- Kompan Erzar, K. (2019). *Družina, vezi treh generacij*. Družina, d.o.o.
- Kompan Erzar, K. L. (2006). *Ljubezen umije spomin*. Založba brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Mashek, D. J. in Aron, A. (2004). *Handbook of closeness and intimacy*. Lawrence Erlbaum associates, Publishers.
- Munson, C. (2002). *Handbook of Clinical Social Work Supervision* (3. izd.). Routledge.
- Musek, J. (2005). Generalne dimenzije osebnosti in subjektivno emocionalno blagostanje. *Anthropos*, 37(1/4), 319–338.
- Nelson, M. L. in Friedlander, M. L. (2001). A close look at conflictual supervisory relationships: The trainee's perspective. *Journal of Counseling Psychology*, 48(4), 384–395.
- O'Brien, E. R. in Hauser, M. A. (2016). *Supervision and agency management for counselors*. Springer publishing company.
- Pažek, L., Rožkar, S. in Žvelc, G. (2016). Mentalizacija-razumevanje mentalnih stanj sebe in drugih: merjenje in psihoterapija. *Kairos - Slovenska revija za psihoterapijo*, 10(1-2), 24–44.
- Pistole, M. C. in Watkins, C. E. (1995). Attachment theory, counseling process, and supervision. *The Counseling Psychologist*, 23(3), 457–478.
- Poljanec, A. (2015). *Rahločutno starševstvo*. Celjska Mohorjeva družba.
- Rahne Mandelj, T. in Rožič, T. (2008). Prikaz čustvene dinamike in paralelnega procesa v relacijski družinski superviziji. *Socialno delo*, 47(3-6), 231–239.
- Riggs, S. A. in Bretz, K. M. (2006). Attachment processes in the supervisory relationship: An exploratory investigation. *Professional Psychology: Research and Practice*, 37(5), 558–566.
- Ripoll-Nunez, K. (2016). Adult Intimate Relationships: Linkages Between Interpersonal Acceptance-Rejection Theory and Adult Attachment Theory. Online Readings in Psychology and Culture. Dostopno na: <https://scholarworks.gvsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1149&context=orpc>
- Rogers, J. L., Luke, M., Gilbride, D. D. in Goodrich, K. M. (2019). Supervisee attachment, cognitive distortions, and difficulty with corrective feedback. *Counselor Education and Supervision*, 58(1), 18–32.
- Rožič, T. (2004). Vpliv izvajanja sistemsko relacijske terapije na terapevta in nastajanje novega sistema pacienta. *Psihološka obzorja*, 13(3), 85–97.
- Rožič, T. (2015). Supervizija v psihoterapiji. *Regulacija afekta v relacijski superviziji in terapiji*. Sigmund Freud University Press.
- Sellers, T. P., Valentino, A. L. in LeBlanc, L. A. (2016). Recommended Practices for Individual Supervision of Aspiring Behavior Analysts. *Behav Anal Pract*, 9(4), 274–286.
- Shaver, P. R. in Mikulincer, M. (2011). An attachment-theory framework for conceptualizing interpersonal behavior. V L. M. Horowitz in S. Strack (ur.), *Handbook of interpersonal psychology: Theory, research, assessment, and therapeutic interventions* (str. 17–35). John Wiley & Sons, Inc.

- Simpson, J. in Steven Rholes, W. (2017). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Curr Opin Psychol*, 13, 19–24.
- Slavin, J. H. (1998). Influence and vulnerability in psychoanalytic supervision and treatment. *Psychoanalytic Psychology*, 15(2), 230–244.
- Sloan, G. (2005). Clinical supervision: Beginning the supervisory relationship. *British Journal of Nursing*, 14(17), 918–923.
- Stepišnik Perdih, T. (2020). Pomen uglašanih odnosov. *Bogoslovni vestnik*, 80(1), 223–233.
- Temiz, Z. T. in Comert, I. T. (2018). The relationship between life satisfaction, attachment styles, and psychological resilience in university students. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31, 274–283.
- Theuretzbacher, K. in Nemetschek, P. (2021). *Kovčing in sistemska supervizija s srcem, rokami in razumom*. Sigmund Freud University Press.
- Thompson-Hayes in Webb, L. M. (2004). Commitment under construction: A dyadic and communicative model of marital commitment. *The Journal of Family Communication*, 4(3), 249–260.
- Walker, P. (2010). Parallel rocess in relational supervision. Dostopno na: <http://www.pete-walker.com/relationalSupervision.htm>.
- Wallin, D. J. (2007). *Attachment in Psychotherapy*. Guilford Press.
- Watkins, C. E., Jr. in Riggs, S. (2012). Psychotherapy supervision and attachment theory: Review, reflections, and recommendations. *The Clinical Supervisor*, 31(2), 256–289.
- Watson, J. C. in Greenberg, L. S. (2017). *Emotion-focused therapy for generalized anxiety*. American Psychological Association.
- Winnicott, D. V. (2005). *Playing and reality*. Routledge Classics edition.
- Wrape, E. R., Callahan, J. L., Rieck, T. in Watkins, C. E., Jr. (2017). Attachment theory within clinical supervision: Application of the conceptual to the empirical. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 31(1), 37–54.