

Supervīzijas noderīgums veselības aprūpes speciālistiem: pieredzes stāsts

Anīta Kalēja

Vienkāršā un ātrā atbilde uz jautājumu, kāpēc ārstiem un māsām varētu noderēt supervīzija, ir šāda: katram vajag kādu, kas ieinteresēti un bez vērtēšanas uzklausa stāstus par sapīņķerētām situācijām darbā. Kāpēc ir vērts parunāt par sevi ar kādu citu? Kādu, kas nav kolēģis, draugs vai ģimenes loceklis? Nesaku, ka nav jārunā ar kolēģiem, – ir, un profesionālos jautājumos tas ir pat nepieciešams, lai apspriestu ārstēšanas veiksmes (arī neveiksmes, ja uz to sadūšojas). Arī draugi un ģimenes locekļi var būt ļoti atbalstoši – tas ir noderīgi un mierinoši. Un tomēr – tikai mēs paši apzināties, ka reizēm faktus izklāstām mazliet cenzētā un sev izdevīgā formā un veidā. Negribas jau tuvu un svarīgu cilvēku acīs izskatīties slikti vai nepareizi. Un tad, labu gribot, draugs, kolēģis vai ģimenes loceklis piekrīt: “Protams, ka tas pacients pats vainīgs, ka nāk pie ārsta pārāk ātri / pārāk vēlu / nenāk pie ārsta; protams, ka tas piederīgais ir vainīgs – nesaprot, ka ārstam ir pārāk daudz darba; protams, ka tas kolēģis uzvedas slikti.”

Šīs situācijas atkārtojas, mēs “uzvelkamies”, nervozējam, beigās nospriežam, ka esam slikti ārsti vai neiejūtīgi cilvēki u. tml. Varbūt nospriežam, ka vispār šo darbu vairs nevaram izturēt, un tā tas turpinās, līdz uzzinām, ka šādas situācijas var risināt neitrālā vidē, bez nosodījuma. Jāatceras, ka problēmas ir normāla darba sastāvdaļa, un vienīgais nosacījums – mums jāapzinās šī nepieciešamība un jāsaprot, ko tieši mēs gribētu risināt. Tas var mazināt profesionālo spriedzi.

Daudz esmu domājusi par to, kā iedzīvīnāt supervīzijas jēdzienu un supervīziju kā procesu ārstniecības personu vidē. Arī man pašai pirms 3–4 gadiem nebija skaidrs, kas tā īsti ir un vai man to vajag. Likās – ja jau līdz šim esmu iztikusi bez psihologa un psihoterapeita palīdzības, gan jau iztikšu arī bez supervīzijas. Tā turpinājās līdz brīdim, kad pati saskāros ar supervīziju praksē. Tagad, pēc trim gadiem, kuru laikā esmu izmācījusies par supervīzoru, joprojām īsti nevaru atrast vislabāko definīciju vai tulkojumu, kas atspoguļotu šo procesu. Pieejami ļoti dažādi supervīzijas skaidrojumi, piemēram: mācīšanās labāk saprast sevi; atbalsts uzdevumu, funkciju un lomu noskaidrošanai; atbalsts pārmaiņu procesos; refleksija par

profesionālo funkcionēšanu kompleksās situācijās; ar profesiju saistīta konsultācija u. c. Bet sev supervīziju esmu nodefinējusi kā atbalstošu un attīstošu sarunu par darba jautājumiem. Supervīzijai vajag laiku un refleksijas spējas. Varbūt kādam arī izdodas apsēsties un mēnesī stundu mērķtiecīgi domāt par sevi, bet ar supervizoru tas notiek garantēti – tas ir laiks, kuru es apzināti veltu sev. Man ir laiks padomāt pašai par sevi, saprast, kā mani varētu redzēt citi. Šajās sarunās ienāk simboli un metaforas, kā arī asociācijas. Tās noder brīžos, kad grūti par kaut ko izteikties tieši. Supervizors var būt arī mentors un novadīt *koučinga* sesijas, bet supervizors nav psihologs vai psihoterapeits – tie ir atšķirīgi speciālisti.

Tātad – kas notiek supervīzijā un kas ir supervizors? Supervizors ir noteiktas profesionālās nozares speciālists, kas papildus ir ieguvis supervizora kvalifikāciju. Ārsts vai vispārējās aprūpes māsa supervīziju var piedzīvot gan individuālās sesijās viens pret vienu ar supervizoru, gan grupas supervīzijā, kurā satiekas vairāki ārsti vai māsas un ar supervizora atbalstu risina būtiskus profesionālus jautājumus. Supervīzijas sesijas laikā tiek izpētīta ārsta vai māsas piedāvātā situācija, analizējot jautājumus, ko klients ir vai nav darījis, kādi ir viņa paša uzskati par saviem pienākumiem, ko viņš būtu gribējis darīt, bet nav izdarījis, kā viņš juties, kā situācija izskatītos distancētā skatījumā, kā arī citi jautājumi, kas “uznirst” sesijā.

Ārsts vai māsa var dalīties ar savām bažām, šaubām un secinājumiem par procesiem, un supervizors var sniegt atbalstu un virzīt sarunu. Supervizors nepieņems lēmumu ārsta vai māsas vietā, bet viņš var palīdzēt nonākt pie secinājumiem, kas palīdzēs ārstam vai māasai veikt apzinātu izvēli.

Individuālās supervīzijas sesijā supervizors un klients (ārsts, māsa vai cits veselības aprūpes speciālists) katrā tikšanās reizē “viens pret vienu” pārrunā kādu klientam aktuālu problēmu un supervizors bez jebkāda nosodījuma uzklausa un uzdod jautājumus, kas klientam pašam palīdz labāk izprast savas patiesās vajadzības. Tas, protams, prasa drosmi, lai stāstītu par grūtībām vai sev neglaimojošām ar darbu saistītām situācijām. Ļoti svarīga šajās sarunās ir konfidencialitātes ieviešana. Nekas no pateiktā netiek atstāstīts ārpus pārrunu telpas. Kā rāda pieredze, t. sk. pašas pieredze sarunās ar supervizoru, pirmajās sesijās atklāties nav vienkārši: ir grūti pierast pie domas, ka tevi šajās sarunās nevērtē un arī nemāca, kā pareizāk rīkoties.

Supervīzija nav psihoterapija, supervīzija koncentrējas tikai uz profesionālajiem jautājumiem. Bet, ja supervizoram liekas, ka klientam nepieciešama cita speciālista (psihologa vai psihoterapeita) konsultācija, tad viņš to klientam var ieteikt. Grupas supervīzijā satiekas līdzīgos amatos strādājoši klienti (ārsti, māsas) un tiek apspriesti profesionālo attiecību jautājumi. Kad sasniegta savstarpēja grupas biedru uzticēšanās, šādā supervīzijā var iegūt vairākus skatījumus uz definēto jautājumu. Arī grupas supervīzijā saruna notiek bez padomu došanas un nosodīšanas. Atsevišķos

A. Kalēja. Supervīzijas noderīgums veselības aprūpes speciālistiem: pieredzes stāsts

gadījumos, ja izjūtas ir grūti izsakāmas vārdos, var izmantot simbolus un metaforas, zīmēšanu, asociatīvās kartītes vai kustības. Svarīgi ir sasaistīt racionālo pasauli ar simbolu un metaforu pasauli. Interesanti, ka nereti sesijās klienti situācijas raksturošanai kā simbolu izvēlas akmeni, turklāt katrs runā par citām akmens īpašībām. Man par akmeni patiktu domāt Knuta Skujenieka skatījumā: “Kad akmens novēlies no sirds, uz tā var pasēdēt!”

Supervīzija ir process, kurā pieredzējis un kvalificēts profesionālis, supervizors, sniedz atbalstu gan jauniem, gan pieredzējušiem speciālistiem. Tas nav uzraudzības vai pārraudzības process par kāda darbinieka veikumu kontrolējošā nozīmē, kā varētu domāt pēc biežākās asociācijas par supervīziju kā uzraudzību.

Atbildot uz jautājumu, kādēļ ārstiem un māsām būtu vajadzīga supervīzija un kā tā varētu palīdzēt, varu teikt, ka supervīzija palīdzēs iemācīties reflektēt, iepazīt pašam sevi; saprast, kā mēs reaģējam konkrētās situācijās; apgūt pašaprūpi, kas palīdz pret izdegšanu, trenēt apzinātību, risināt konfliktus un vadīt stresu.

Manuprāt, svarīgākais pamatojums vajadzībai pēc supervīzijas veselības aprūpes speciālistiem ir iespēja reflektēt par savu profesionālo darbību. Lai to realizētu, ir jāapgūst refleksijas spēja. Refleksija dažādos avotos tiek aprakstīta gan kā intelektuāla un emocionāla aktivitāte, kurā cilvēks pēta savu pieredzi, lai iegūtu jaunu izpratni un vērtējumu, gan kā process, kas ļauj cilvēkiem izvērtēt savus rīcības veidus, izprast savas emocijas un attieksmi pret pacientiem un situācijām, kā arī mācīties no savas pieredzes. Reflektējot iegūst nevis nepārprotamas atbildes uz jautājumiem, bet paplašinātu skatījumu uz problēmām, kurām nav viena pareiza risinājuma un absolūti pareizas atbildes. Tā ir iespēja padomāt un izpētīt, kāpēc lietas ir notikušas šādi, ko varēja darīt citādi un kā varētu rīkoties nākotnē.

Refleksijas spēja ārstam un māsai ir ārkārtīgi noderīga, lai izvairītos no neapmierinātības darbā vai pat dūsmām uz pacientiem vai viņu piederīgajiem. Starp citu, dūsmas, bailes, kauns un bezcerība ir biežākās emocijas, ko sarunu laikā nosauc ārsti un māsas. Refleksija ļauj ārstam apzināties, ka pacienti un viņu piederīgie var būt emocionāli sarežģītās situācijās, kad, piemēram, saskārušies ar traģiskiem vai stresu izraisošiem notikumiem. Šī sapratne var veicināt lielāku empātiju un līdzjūtību, tādējādi uzlabojot komunikāciju un attiecības ar pacientu un viņa piederīgajiem.

Būtisks refleksijas aspekts ir tas, ka mēs drīkstam runāt tikai par savām izjūtām vienā vai otrā situācijā un ka mēs nevērtējam pacientu, viņu piederīgo vai kolēģu rīcību. Refleksija ļauj ārstam, māsai labāk izprast pacienta vajadzības un mērķus attiecībā uz ārstēšanu. Ja pacients no ārsta viedokļa rīkojas nepareizi, jācenšas saprast, kāpēc viņš tā dara, nevis jānosoda. Refleksija ir noderīga emociju pārvaldīšanā. Ja ārsts ir dūsmīgs vai sašutis, viņš supervīzijā var izpētīt, ar ko šīs emocijas ir saistītas un kā tās ietekmē viņa attiecības ar pacientiem. Tas palīdzēs pārvaldīt emocijas un nepieļaut to ietekmi uz ārstēšanas procesu. Refleksija ļauj ārstam

apzināties, cik svarīga ir profesionāla distancēšanās, lai nodrošinātu objektīvu skatījumu uz pacienta vajadzībām. Tā var palīdzēt izvairīties no pārmērīgas emocionālas iesaistīšanās.

Mācoties reflektēt, var parādīties bailes no dziļākas pašrefleksijas. Padziļināti reflektējot, var parādīties it kā nepieņemamas domas un izjūtas, tāpēc ļoti svarīga nozīme ir pašizziņai.

Mums katram ir kāds “aklais punkts”, ko nerādām citiem un varbūt slēpjām pat no sevis. Supervīzija var palīdzēt to atklāt un apzināt, saprast, ko mēs projicējam uz kādu personu – pacientu, kolēģi, vadītāju. Par ko es dusmojos? Par ko izjūtu trauksmi? Kāpēc man ir grūti, ja pacients vai viņa piederīgie dusmojas? Varbūt tas ir perfekcionisms – baidos, ka nebūšu pietiekami labs, tāpēc pat nemēģināšu kaut ko jaunu izdarīt? Parādās arī jautājums par varas ienākšanu ārsta vai māsas un pacienta attiecībās. Kāpēc mēs izvēlamies šo profesiju? Vai un kādu varu tā mums dod pār cilvēkiem? Šo jautājumu ir analizējis psihiatrs Ādolf Gugenbils-Kreigs (*Adolf Guggenbühl-Craig*), par to var izlasīt krievu valodā tulkotajā un 1997. gadā Sanktpēterburgā izdotajā darbā “Власть архетипа в психотерапии и медицине”, kurā viņš analizē arhetipa “ārsts–pacients” nozīmi psihoterapijā un medicīnā. Jāteic, ka man šis aspekts likās pārsteidzošs. Ārsta un māsas rokās ir vara! Atļaut, piemēram, piederīgo apmeklējumus pēc individuāla plāna, brīvāku režīmu, vai aizliegt? Ierasties laikā uz vizīti vai likt pacientam gaidīt? Atbildēt uz pacienta jautājumiem izsmeloši un iejūtīgi vai īsi un nelaipni?

Tikko cilvēks saslimst, viņš no visu varoša pieaugušā pārvēršas par mazu bērnu, kļūst par sava slimā ķermeņa upuri, izmainās arī viņa psihiskais stāvoklis. Ārstiem reizēm ir grūti izvairīties no domām, ka pacienti (un viņu piederīgie) uzvedas kā uzmacīgi, nepaklausīgi un negudri bērni. Ārsts var konstatēt, ka viņš nespēj atbrīvoties no negatīvas attieksmes pret pacientu. Var rasties situācija, kurā pacienta izveseļošanās uz pašu pacientu vairs it kā neattiecas un kļūst par ārsta, māsas un visas slimnīcas problēmu. Pacienti neuzņemas ne mazāko atbildību par savu veselību. Viņi allaž par kaut ko sūdzas, un viņos vairs nav ne vēlēšanās izārstēties, ne ticības, ka izārstēšanās ir iespējama. Viņi uzvedas kā skolēni, kas domā, ka nodarbību laikā aktīvam jābūt tikai skolotājam. Saskaņā ar līdzestības trūkumu ārstēšanas procesā no pacienta un / vai viņa piederīgo puses ārstam reizēm liek izjust bezcerību, bet ārsts taču izvēlējies šo profesiju tāpēc, lai cilvēkiem palīdzētu.

Supervīzija var būt noderīga ārstiem, māsam un medicīnas studentiem arī tajos gadījumos, kad rodas šaubas par izvēli specializēties šaurākā medicīnas nozarē. Refleksijas un pašizpētes kontekstā supervizors var palīdzēt gan izanalizēt intereses, prasmes un vēlmes medicīnas jomā, gan nonākt pie atziņām par to, kādas pacientu grupas, slimības vai medicīniskie apstākļi interesē ārstu visvairāk un kādas specializācijas šajā kontekstā varētu būt piemērotas.

A. Kalēja. Supervīzijas noderīgums veselības aprūpes speciālistiem: pieredzes stāsts

Vajadzību pēc supervīzijas nosaka arī konfliktu risināšanas nepieciešamība starp ārstu un pacientu, ārstu un pacienta piederīgajiem, ārstu un kolēģi, ārstu un vadību. Ārstam un māsaī var tikt piešķirtas dažādas lomas atkarībā no sociālās sistēmas, kurā viņi darbojas. Lūk, daži sociālo sistēmu piemēri: ārsts–māsa–pacients; ārsts–pacients; ārsts–pacients–pacienta piederīgie; ārsts–nodaļas vadītājs. Ja ārsts ir gan atzīts speciālists savā nozarē, gan vada nodaļu vai ir kādas ārstniecības iestādes līdzīpašnieks vai īpašnieks, viņš var nonākt iekšējā konfliktā starp savām dažādajām lomām. Šos iekšējos konfliktus apzināties, nosaukt vārdā un atšķetināt var palīdzēt darbs ar supervīzoru gan individuālās sesijās, gan grupas supervīzijās. Ārsti, kam ir labas refleksijas spējas, var efektīvāk risināt konfliktus ar pacientiem vai kolēģiem, tādējādi uzlabojot darba vidi.

Supervīzija ir nepieciešama arī tāpēc, lai veidotu izpratni par izdegšanas profilaksi un apzinātu savas vajadzības. Sevišķi svarīgi tas ir gadījumos, ja ārsts ir arī vadītājs vai turpina izglītoties, piemēram, rezidentūrā; kā arī situācijās, ja speciālists strādā vairākās darbavietās. Šeit jāapzinās, ko katrs var ietekmēt un ko nevar; kas ir svarīgi un kas ir steidzami. Tās ir arī sarunas par robežām starp pienākumiem un brīvo laiku. Piemēram, palīdzība ir apņemšanās (un šo apņemšanos arī vajag realizēt) nenest darbu uz mājām, jo tas visbiežāk tāpat netiek padarīts; apziņa, ka tās darba mapes mājās ir, tikai vairo iekšējo trauksmi. Izdegšana palielina medicīnisko kļūdu risku, negatīvi ietekmē pacientu drošību un viņu apmierinātību un var palielināt sūdzību skaitu.

Svarīgi atpazīt izdegšanas pazīmes: spēku izsīkumu (ķermenis tevi apstādina), cinisku nocietināšanos, aizkaitinājumu, profesionālās efektivitātes mazināšanos, negatīvu attieksmi pret kolēģiem un darbu, kas var izpausties kā pārlicka aizraušāšanās ar melno humoru. Regulāras supervīzijas var palīdzēt izvairīties no izdegšanas, tāpēc būtu svarīgi tās uzsākt laikus.

Ir arī emocionālie izaicinājumi – pastāvīga sastapšanās ar pacientu ciešanām, kontakti un konflikti ar piederīgajiem. Ja piederīgais atnāk un pārmet, ka ārstniecības personas nerūpējas par viņa tuvinieku, bieži vien tam pamatā ir paša piederīgā vainas apziņa. Supervīzijā ārsts vai māsa šīs situācijas var izanalizēt, labāk izprast savas emocijas un apzināties, ka tā nav tikai ārsta atbildība.

Ja ikdienas dzīvē ienāk pārmaiņu vēsmas, var rasties nedrošība, piemēram, par savu darbavietu. Ko man nozīmē pārmaiņas emocionāli, praktiski? Šādā situācijā palīdzīgi ir pārrunāt savas stiprās puses, paaugstināt pašapziņu – man piemīt vēl arī šādas prasmes! Supervīzija var palīdzēt atrast resursus sevī un saprast, kur meklēt atbalstu, lai saglabātu emocionālo līdzsvaru.

Kā vēl var palīdzēt supervīzija? Supervīzijā var pārskatīt un mainīt mūsu pamata pārlicības, kas kādreiz izveidojušās kā izdzīvošanas mehānismi, piemēram, “man jātiek ar visu galā pašam”, “es darbā un dzīvē esmu viens”, “man jābūt perfektam”.

Šīs pārliecības reizēm darbojas neapzināti, zemapziņas līmenī, vai tiek uztvertas kā neapstrīdamas patiesības, un tās patiesībā ir traucējošas. Supervīzija ir iespēja šādas domas un pārliecības apzināties un no tām atbrīvoties.

Ko es pati esmu ieguvusi supervīzijās un mācību procesā? Vingrinos apzināties, kas notiek brīžos, kad sākas vai tuvojas nepatīkšanas. Esmu iemācījusies nosaukt vārdā emocijas un izvēlēties, kā reaģēt. Reizēm vēl aizeju “pa vecajām sliedēm” ar trauksmes reakcijām, bet apziņos, ka ar automātiskām domām par to, ka viss ir slikti, var un vajag strādāt. Esmu sākusi izmantot elpas meditāciju un mācos neuztraukties par lietām, ko nevaru ietekmēt. Supervīzijā turpinu izrunāt šīs izjūtas un izprast savas reakcijas, mācos skatīties uz lietām no cita skatpunkta. No klientu atziņām par supervīziju padalīšos ar šādu: “Grūti izstāstīt, kas ir supervīzija, – tas ir veselīgs pašizziņas process par to, kā sadzīvot ar emocijām darbā; ceļš un izziņas process caur sarunām, “uzķerot” neapzināti pateiktas lietas un izprotot, kā tās nosaukt vārdos un kā tikt ar tām galā.”

Supervīzijas piedzīvošana ir veicinājusi spēju apvaldīt emocijas, jautājumus uztvert mierīgāk, distancētāk; neuztvert neko personīgi; nevainot kolēģus; distancēties no situācijas; noslāpēt “tikai savu” taisnību; ieklausīties sevī; paklusēt. Uz jautājumu, kas ir visnoderīgākais ieguvums supervīzijā, klienti atzina, ka iemācījušies tikt galā ar emocijām darbā un arī mājās, saredzējuši jautājumus, situācijas un lietas no dažādiem skatpunktiem, iemācījušies sadzirdēt citus. Iegūta lielāka pašapziņa. Notikusi iekšēja transformācija, kas turpinās, un ir bijis svarīgi to piedzīvot un apzināties caur supervīzijas procesu. Ir mainījusies iekšējā sajūta. Novērtēts grupas spēks – jo vairāk dalībnieku, jo vairāk viedokļu un skatījumu.

Nobeigumā īss kopsavilkums: supervīzija palīdz izprast pašam sevi dažādās attiecībās, nosaukt vārdā personīgās grūtības, kas var izraisīt sarežģījumus profesionālajā darbībā, apzināties savas vēl neizmantotās iespējas un resursus un mainīt neefektīvus uzvedības modeļus.