

Já-Sdílení na gauči : O klinických důsledcích sdílené subjektivní zkušenosti

Elizabeth C. Pinel, Univerzita města Vermont

Samantha L. Bernecker, Univerzita města Massachusetts - Amherst

Nolan M. Rampy - Univerzita města Vermont

Pokud 2 nebo více lidí věří, že mají stejnou subjektivní zkušenost, věří, že „sdílejí“. Já-sdílení podporuje propojení (Pinel, Long, Landau, Alexander a Pyszczynski, 2006), překonává hranice skupiny (Pinel & Long, 2012) a usnadňuje prosociální chování (Huneke & Pinel, 2015; Johnson, Pinel & Long, 2014). Po přezkoumání konstruktů já-sdílení, souvisejícího konstruktů existenciální izolace a příslušných dat vyzdvihneme aplikace této práce na klinickou říši. Zejména zvažujeme potenciál já-sdílení ke zlepšení terapeutické aliance, extraterapeutických vztahů a výsledků léčby.

Bez ohledu na svou teoretickou orientaci je psychoterapie ze své podstaty vztahovou snahou. Vědci z psychoterapie považovali vztah mezi klientem a terapeutem za facilitátora změn i za potenciálně léčebnou sílu samotnou, přičemž mnoho výzkumů bylo zaměřeno na osvětlování nejefektivnějších způsobů využití tohoto vztahu (např. Norcross, 2011). Kromě centrálnosti terapeutického vztahu jako nástroje ke změně jsou léčbou také společné extraterapeutické vztahy (Seligman, 1995). Základní teorie a výzkum vztahových procesů tak mají pro psychoterapii podstatné důsledky. Přezkoumáváme sociální psychologickou práci na sdílené subjektivní zkušenosti - perspektivu já-sdílení o interpersonálním propojení - a některé související práce na existenciální izolaci (Pinel & Long, 2012; Pinel, Long, & Crimin, 2010; Pinel, Long, Landau, Alexander, & Pyszczynski, 2006; Pinel, Long, Landau, & Pyszczynski, 2004; Pinel, Long, Murdoch, Johnson, & Helm, 2014). Zaměřujeme se na to, jak tato práce nabízí nové způsoby myšlení o relevantním výzkumu psychoterapie, a také na to, jak je lze přímo aplikovat na praxi psychoterapie.

Konstrukce subjektivního sdílení - ztotožnění se

Já-sdílení získalo své jméno na základě rozdílu, který psycholog William James (1950) a další vytvořili mezi objektivním já (*the "Me"*) a subjektivním já (*the "I"*).

Objektivní já (*Me*) sestává z naší reprezentace sebe sama - našeho sebepojetí. Zahrnuje vše, co o sobě můžeme popsat, jako je naše pozadí, rodinný život, koníčky, hodnoty, vzpomínky, sociální identity atd. Pokud nás někdo požádal, abychom mu řekli každý detail našeho života, pak všechno, co bychom tomu člověku řekli - od okamžiku naší koncepce do současnosti a všeho mezi tím - by představovalo aspekt mého objektivního já. Například, někoho Já by mohlo zahrnovat být babičkou, znát německy nebo mít zlomenou ruku jako dítě.

Na rozdíl od objektivního já nemá subjektivní já (*I*) žádný obsah. Vztahuje se k současné osobě, okamžité zkušenosti nebo stavu vědomí. Když Jameson popisuje subjektivní Já přirovnává to k proudu vědomí, charakterizovanému jedním stavem vědomí, který teče do jiného.

Při sdílení rozdílu mezi objektivním já a subjektivním já, sdílení subjektivního já se týká víry nebo pocitu, že člověk má totožnou subjektivní zkušenost s alespoň jednou další osobou. Je důležité si uvědomit, že lidé nemohou na vlastní kůži poznat zkušenost jiné osoby; proto je subjektivní já-sdílení vždy dedukce (viz Yalom, 1980). Dva lidé, kteří věří, že sdílí - ztotožňují se, mohou mít ve skutečnosti velmi odlišné subjektivní zkušenosti. Aby subjektivní já-sdílení mělo účinky popsané zde, lidé potřebují pouze věřit, že já-sdílejí; nezáleží na tom, zda mají pravdu nebo ne.

Všimněte si, že zkušenosti s objektivním a subjektivním já-sdílením se liší od zkušenosti se sdílením mě nebo víry, že někdo sdílí s jinými identickými aspekty něčího objektivního já (např.

„Oba jsme vyrostli v ghettu“). Dva lidé se mohou definovat stejně, ale ne nutně se o ně dělit (např. „Oba jsme vyrostli v ghettu, ale na rozdíl od něj jsem byl zneklidněn, když jsem viděl ten film o životě v ghettu“); naopak, lidé se mohou podělit s těmi, s nimiž mají málo objektivně společného (např. „On nevyrostl v ghettu jako já, ale oba jsme byli zneklidnění vyobrazením života v ghettu ve filmu Spika Leeho Udělej správnou věc“).

Toto rozlišení mezi subjektivním já-sdílením a objektivním já-sdílením je jedinečné z pohledu subjektivního já-sdílení. Přestože se jiní vědci soustředili na význam sdílení konceptů reality s ostatními (Echterhoff, Higgins, & Levine, 2009; Huntsinger & Sinclair, 2010; Swann, 1996), subjektivní já-sdílení se výslovně zaměřuje na sdílení momentální zkušenosti. Subjektivní sdílení-já tedy představuje velmi specifickou formu sdílené reality - sdílenou subjektivní realitu (viz Pinel et al., 2010).

Jinak řečeno, perspektiva subjektivního sdílení, stejně jako kterákoli jiná, spočívá na dobře formulovaném a explicitním rozlišení mezi podobností subjektivního já (I) a podobností objektivního já (Me). Díky tomuto rozlišování ve výzkumu a v praxi je možné získat jasnou představu o jedinečných účincích a funkcích, které obojí poskytuje.

Uvažujme jako příklad dlouhý seznam nálezů týkajících se preferencí pro podobnost ostatních (Byrne, 1971; Klohnen & Luo, 2003; Morry, 2005; Rokeach, Smith, & Evans, 1960). Před více než stoletím zjistil Byrne (1961), že ve vztahu k lidem, které považujeme za odlišně orientované, účastníci hodnotí lidi, kteří považují za podobnější výhodněji na hodnotových osobnostních proměnných (např. sympatie, inteligence a morálka); toto zjištění platí napříč kulturami (Byrne et al., 1971). Následný výzkum podobnosti a mezilidské přitažlivosti zdůraznil význam sdílených demografických charakteristik (Buss & Barnes, 1986), osobnosti (Goldman, Rosenzweig a Lutter, 1980; Klohnen & Luo, 2003), víry (Metis & Cupach, 1990; Rokeach a kol., 1960) a fyzickou přitažlivost (Berseid, Dion, Walster a Walster, 1971; Stevens, Owens a Schaefer, 1990).

Když vezmeme v úvahu tuto řadu zjištění, vidíme obrovský důraz na objektivní ukazatele podobnosti. Demografie, fyzický vzhled, dokonce i přesvědčení a hodnoty představují všechny aspekty objektivního já. Tento důraz na objektivní podobnost trvá dodnes (např. Biron, 2011; Falvo, Capazzo, Dovidio, & Vezzali, 2006).

Ve výzkumu a praxi psychoterapie vidíme stejný důraz na objektivní já. Vezměte si práci ve vztahu klient-terapeut. Klienti mají obecně tendenci preferovat terapeuty, kteří se jim podobají. Jednotlivci, zejména lidé z menšinových skupin, dávají přednost terapeutům stejné rasy / etnicity (Cabral & Smith, 2011). Lesbičtí, homosexuální a bisexuální jedinci hledají terapeuty sexuálních menšin (např. Liddle, 1997; Mallay & Tasker, 2007). Klienti si dokonce přejí, aby se jim terapeuti podobali tvarem těla (Vocks, Legenbauer, & Peters, 2007).

Navzdory preferencím pacientů pro objektivně podobné terapeuty nemá tento typ podobnosti na výsledek žádný účinek. U afroamerických a asijsko-amerických klientů koreluje etnická shoda a výsledek jen slabě; pro latino nebo evropsko-americké klienty se netýká vůbec (Cabral & Smith, 2011). Genderově sladěné terapeutické dvojice nevykazují lepší výsledky (Flaskerud, 1990), ani pro klienti s problémy s alkoholem se lépe nehodí terapeuty, kteří sami zažili problémy s alkoholem (Projekt MA TCH Research Group, 1998). Data naznačují, že klienti mohou přeceňovat důležitost objektivní podobnosti mezi sebou a svými terapeuty.

Pěstování povědomí mezi vědci a odborníky o rozmanitosti podobnosti by mohlo v této záležitosti přispět k jasnosti. Výzkum subjektivního sdílení uznává, že podobnost může nabývat dvou odlišných forem, a zdůrazňuje důležitost jejich oddělení. Konkrétně, protože předpoklady o objektivní podobnosti mírně (přibližně 0,5) korelují s předpoklady o subjektivní podobnosti (Marcus, Saka-moto, Virmani a Pinel, 2013), rozčlenění těchto dvou forem podobnosti umožňuje vědcům identifikovat, která forma podobnosti je základem zjištění. Například si lze představit, že preference lidí vůči ostatním podobným (Byrne et al., 1971) odrážejí jejich předpoklad, že s nimi budou postojově podobní lidé sdílet a ztotožňovat se podobně. Podobně mohou lidé hledat objektivně odpovídající terapeuty v očekávání, že jim tyto terapeuty budou existenciálně rozumět.

Tato linie uvažování má samozřejmě smysl do té míry, že lidé mají zvláštní touhu po subjektivních sdílejících - ztotožňujících se. Vědci v oblasti subjektivního já-sdílení trvají na tom,

že lidé to skutečně dělají, a to především proto, že subjektivní sdílení slouží velmi důležité funkci - a to, že zklidňuje lidskou potřebu pro ověření jejich víry a sounáležitosti, potřeby, které stále více rostou s ohledem na existenciální izolaci lidí.

Subjektivní sdílení Já bojuje proti existenciální izolaci

Irvin Yalom (1980) ve svém vlivném pojednání o existenciální psychoterapii definuje existenciální izolaci jako neúprosnou osamělost jednotlivce, poznání, že na konci dne nemáme nikoho jiného než sebe. V dalších spisech charakterizovali Pinel a jeho kolegové (2004) existenciální izolaci jako naprostou nemožnost poznat fenomenologicky, jak jiná osoba zažívá podnět. Veškerá zkušenost je filtrována přes individuální smyslové orgány; nelze jej tedy oddělit od zážitku sebe sama. To zvyšuje možnost, že nic neexistuje mimo sebe (tj. solipsismus), což, jak poznamenává Yalom, vysvětluje sny o nicotě, které pronásledují ty, kteří trpí extrémnějšími verzemi existenciální izolace (Yalom, 1980).

Jednoduše řečeno, existenciální izolace lidem ztěžuje život! Spoléháme jeden na druhého, abychom interpretovali a porozuměli tomu, co se děje uvnitř nás a kolem nás. Chceme přesné odpovědi na důležité otázky: Byl ten člověk našťvaný bezdůvodně nebo jsem už byl přes čáru? Je tamhle v dálce UFO? Zkazilo se toto arašídové máslo? Je mé bušení srdce důvodem k obavám? Vzhledem k tomu, že ostatní nemohou znát naše zkušenosti a my nemůžeme znát ty jejich, odpovědět uspokojivě na tyto otázky se stává náročným, ne-li nemožným. Tímto způsobem existenciální izolace ohrožuje naši základní potřebu důkazu a ověření naší víry (Greenberg, Solomon, & Arndt, 2008; Swann, 1996) a s tím související potřeby smyslu (van Tongeren & Green, 2010), předpovědi (Seligman & Maier, 1967) a kontroly (Langer & Rodin, 1976). Bohužel to není vše.

Existenciální izolace také ohrožuje naši potřebu skutečného propojení. Zaměříme-li se na to, jak nikdo nemůže vědět z první ruky naše utrpení, když ztratíme svého milovaného psiho společníka, nebo naši extázi, když nás naše dítě poprvé rozesměje, nebo náš strach z předčasného umírání, pak se cítíme zoufale osamělí. Tento pocit osamělosti se odráží v jádru naší potřeby sounáležitosti a mezilidských vztahů (Baumeister & Leary, 1995; Bowlby, 1969; Mikulincer, Florian a Hirschberger, 2003), protože naznačuje, že nás ani společnost druhých nemůže ušetřit této izolace (více o existenciální izolaci viz Pinel, Long, et al., 2014).

V souladu s těmito úvahami Pinel, Johnson a Grover (2014) pozorovali negativní korelaci mezi existenciální izolací a mírou naplnění potřeb. Komunitní členové a studenti vysokých škol dokončili měřítko individuálních rozdílů v existenciální izolaci (viz Pinel et al., 2010; Pinel & Long, 2012) a také míry soudržnosti a smysluplnosti (Antonovsky, 1983), účelu života (Crumbaugh, 1968) a základní psychologické potřeby kompetencí, příbuznosti a autonomie (Gagné, 2003). Napříč touto tabulkou existenciální izolace korelovala negativně s těmito konstrukty.

Pokud existenciální izolace ohrožuje naše vlastní potřeby, pak je subjektivní sdílení uspokojí. Subjektivní sdílení-já doslova odkazuje na ty okamžiky, kdy se lidé cítí, jako by se jejich já překrývalo s já někoho jiného. Subjektivní já-sdílení proto poskytuje existenciální spojení a toto existenciální spojení pomáhá lidem cítit se jistě, cítit, že znají svůj svět a že někam patří. Pinel a kolegové navrhli, že tato důležitá funkce, kterou subjektivní sdílení já slouží, odpovídá za jeho lákání i za další důsledky.

Klíčová zjištění o subjektivním já-sdílení

Tři široké kategorie zjištění subjektivního já-sdílení mají zvláštní význam pro výzkum, teorii a praxi psychoterapie. První zahrnuje jedinečnou schopnost subjektivního já-sdílení - ztotožnění se podporovat interpersonální propojení. Druhé zahrnuje účinky subjektivního já-sdílení na chování při budování vztahů, jako jsou akty štědrosti a schopnost dělat kompromisy. Poslední zahrnuje

dosah efektů subjektivního sdílení sebe sama. Jak budeme diskutovat, subjektivní já-sdílení má dominový efekt.

Subjektivní já-sdílení podporuje interpersonální spojení

První empirické nájezdy do studia subjektivního já-sdílení se soustředily na stanovení jeho jedinečného přínosu k mezilidským proměnným, jakož i na jeho propojení s existenciální izolací. Za tímto účelem provedli Pinel a jeho kolegové (2004) řadu studií zkoumajících účinek subjektivního já-sdílení na oblibu pro objektivně podobné versus objektivně odlišné jiné lidi. V některých studiích si účastníci představovali scénář, ve kterém během prvního dne ve třídě profesor požádal studenty, aby o sobě něco řekli. Účastníci pak dostali informace o dvou dalších spolužácích stejného pohlaví jako účastník. Jeden spolužák - objektivně podobný - přišel ze stejného rodného města jako účastník; druhý - zjevně odlišný spolužák - pocházel z nespecifikované cizí země. Scenáře se lišily podle toho, kdo prováděl subjektivní já-sdílení s účastníkem, objektivně podobným nebo objektivně odlišným. Ve dvou studiích subjektivního já-sdílení bylo vyvoláno chichotání stejným stimulem; v jiném případě se jednalo o projevy nenávisti nebo lásky ke stejnému hudebnímu dílu. V těchto studiích vidíme, že subjektivní já-sdílení zruší běžnou společnou tendenci preferovat objektivně podobné lidi (Byrne, 1971); účastníci vždy upřednostňovali subjektivně sdílejícího, bez ohledu na jeho úroveň objektivní podobnosti s účastníkem.

Tuto počáteční publikaci o subjektivním já-sdílení dokončily dva následné experimenty. V obou studiích byli účastníci náhodně přiřazeni k já-sdílejícímu s někým objektivně podobným nebo s někým jiným objektivně odlišným během online interakce. Studie 4 vzala interakcionistický pohled měřením individuálních rozdílů v mezilidské závislosti (Hirschfeld et al., 1977) a testováním jeho moderujícího účinku na subjektivní já-sdílení. Lidé s vysokou mezilidskou závislostí, kteří mají vysokou potřebu mezilidských vztahů, projeví obzvláště silnou preferenci před sdílejícím, který se od nich nicméně objektivně odlišoval. Studie 5 postavila toto zjištění na experimentálnější přístup. Účastníci aktivovaní existenciální izolací versus účastníci ve dvou kontrolních podmínkách - já-sdílející buď s někým objektivně podobným, nebo s jiným objektivně odlišným. Ve srovnání s účastníky ve dvou kontrolních podmínkách ukázali ti, kdo byli připraveni na existenciální izolaci, silnou preferenci pro sdílejícího.

Společně tyto poslední dvě studie zdůrazňují role, které touha po mezilidském propojení a zkušenost existenciální izolace hrají v původu subjektivně sdílejícího. Navíc, protože nezávisle manipulují se sdílením objektivním a sdílením subjektivním, těchto pět studií nabízí silnou demonstraci jedinečného účinku sdílení subjektivního já na zalíbení se, na rozdíl od dobře zdokumentovaného účinku sdílení objektivního. Přestože lidé mohou ve svém každodenním životě spojovat sdílení subjektivní a sdílení objektivní, naše chápání mezilidských vztahů spočívá na vědcích, kteří považují tyto dva konstrukty za teoreticky a empiricky odlišné formy podobnosti.

V návaznosti na tuto počáteční práci uvažovali Pinel a Long (2012) o meziskupinových důsledcích sdílení subjektivního já. Ve třech samostatných studiích účastníci interagovali přes počítač se dvěma různými partnery, z nichž jeden s nimi sdílel důležitou a výraznou sociální identitu (tj. oni sdíleli mne) a jeden z nich ne. Všichni účastníci pak měli zkušenost s já-sdílením, ale někdo sdílel s členem skupiny a někdo sdílel s členem mimo skupinu. Aby vytvořili tuto zkušenost se subjektivním sdílením, nechali Pinel a Long (2012), aby účastníci poskytli svou reakci na nesmyslná sdružení mezi slavnými lidmi a neživými předměty (např. Pokud by byla Oprah Winfrey rostlinou, jaká by to byla?). Téměř okamžitě po poskytnutí výběru možných odpovědí (v tomto případě sušených květín, Mucholapka, Kudzu, červená růže) na nesmyslnou otázku se účastníci dozvěděli, jak reagovali jejich dva interakční partneři. Interakční partneři se subjektivním sdílením já reagovali na účastníky po většinu času identicky, zatímco interakční partneři, kteří nesdíleli subjektivní já neodpovídali většinou odlišně.

Po této manipulaci účastníci projevovali celkovou náklonnost ke svým interakčním partnerům a vybrali jednoho ze dvou partnerů jako svého interakčního partnera pro nadcházející setkání tváří v

tvář. Ve všech třech studiích lidé dávali přednost a chtěli osobně komunikovat se subjektivně já-sdílejícím, bez ohledu na členství v jeho skupině. Tato zjištění jsou obzvláště přesvědčivé, když vezmeme v úvahu některá specifika: V jedné studii heterosexuální muži z homofobní části země upřednostnili a rozhodli se osobně interagovat s homosexuálem, se kterým sdíleli před heterosexuálním mužem, s nímž ne. Tato preference pro sdílejícího dokonce překonala nechuť, která by se jinak projevila vůči někomu s protichůdnými hodnotami! Konkrétně ve studii 3 Pinel a Long (2012) lidé s vysokou existenciální izolací upřednostňovali toho co subjektivně sdílel před jiným hodnotným sdílejícím bez ohledu na rasu zúčastněných jednotlivců.

Význam subjektivního já-sdílení pro psychoterapii

Teorie a výzkum subjektivního já-sdílení může nabídnout nové poznatky a směry výzkumníkům a praktikům psychoterapie. Nejprve zvažte, jaký důraz kladou vědci zkoumající sdílení na rozdělování sdílení subjektivního já od sdílení objektivního já. Sledováním tohoto vedení mohou vědci pochopit jejich rozdílné účinky v terapeutickém kontextu. Práce na shodě klient-terapeut se zde jeví jako zvláště důležitá. Například, když zotavující se alkoholik hledá nového terapeuta, který se podobně identifikuje jako zotavující se alkoholik, co hledá? Hledá terapeuta se stejným objektivním já, nebo hledá něco, co naznačuje tuto objektivní podobnost? Výzkum v oblasti subjektivního sdílení nás vede k podezření, že lidé ve skutečnosti hledají to druhé. I když objektivní sdílení se liší od subjektivního, často slouží jako základ, z kterého lidé usoudili, subjektivní sdílení. Pokud jste příliš zápasili s lákadlem alkoholu, takže uvažování pokračuje, můžete zažít to, co prožívám já tak, jako někdo, kdo nikdy neochutnal whisky, nemůže.

V souladu s touto interpretací empirická práce na subjektivní sdílení naznačuje, že lidé odvozuji sdílení subjektivní od sdílení objektivního. V jedné studii účastníci průměrné váhy, kteří neobdrželi žádné informace o rozsahu, v jakém sdíleli se svými interakčními partnery, upřednostňovali interakční partnery s průměrnou hmotností před těmi s těžkou hmotností. Tato preference se obrátila, když účastníci sdíleli s osobou s těžkou váhou, což naznačuje, že kontrolní účastníci usoudili, že by se s jejich partnerem s těžkou váhu neztotožnili (Johnson a kol., 2014). Dobře zdokumentovaná preference klientů pro terapeuty, kteří zápasí s demografickými a jinými proměnnými „objektivního já“, tedy může odrážet touhu po sdílejícím moje subjektivní já.

Pokud tak učiní lidé, kteří si vyberou objektivně podobného terapeuta, protože skutečně hledají někoho, kdo jim porozumí na úrovni zkušeností, pak to vysvětluje, proč ne všechny odpovídající vztahy mezi klientem a terapeutem uspějí. Jak jsme diskutovali, objektivní sdílení automaticky nevede ke subjektivnímu sdílení. Pokud klienti a terapeuti subjektivně nesdílejí, neztotožňují se, mohou mít objektivní podobnosti malý dopad na výsledek terapie. Cabral a Smith (2011) ve skutečnosti spekulují, že jedním z důvodů relativně slabého spojení mezi etnickým zápasem a výsledkem terapie je to, že vnímaná podobnost založená na etnicitě se málokdy převádí na skutečnou podobnost, jakmile terapie začne; naznačují, že tato nesrovnalost by mohla být dokonce důvodem k rozčarování.

Když se podíváme na záležitosti z druhé strany, pokud lidé odvodí subjektivní sdílení od objektivního, může to vyžadovat více úsilí pro terapeuta, který se liší objektivně od klienta vykomunikovat geniální porozumění. Budoucí výzkum terapeutického procesu v objektivně sladěných dyadách by mohl vyjasnit, do jaké míry závisí každá pozitivní asociace s shodou a výsledkem na subjektivním sdílení já.

Další možné aplikace subjektivního sdílení a ztotožnění se při terapii zahrnují jeho záhadnou schopnost podporovat interpersonální spojení. Terapeuti, kteří si přejí zlepšit alianci se svými klienty, tedy mohou chtít podniknout kroky k usnadnění sdílení mezi sebou a jejich klienty. Pozitivní souvislost mezi terapeutickým spojenectvím a výsledkem terapie je dobře prokázána (Horvath, Del Re, Flückiger, & Symonds, 2011) a nedávný výzkum naznačuje, že (a) výsledek takového spojenectví může být silnější, než se původně odhadovalo a (b) přinejmenším na počátku terapie změna aliance předchází změně příznaků, což naznačuje možnou příčinnou roli aliance

(Crits-Christoph, Gibbons, Hamilton, Ring-Kurtz, & Gallop, 2011). Na základě zdokumentovaného účinku pozitivních pocitů vůči ostatním máme podezření, že subjektivní sdílení bude podporovat klíčové složky aliance.

Pokud cíl terapie zahrnuje také posílení extraterapeutických vztahů, mohli by lékaři podpořit subjektivní sdílení mezi klientem a důležitými lidmi v jeho životě. Práce na důsledcích vzájemného ztotožnění se (subjektivního sdílení) v souvislosti s budováním vztahů také naznačuje, že terapeuti pracující s páry a / nebo rodinami by možná chtěli soustředit svou energii na to, jak pomoci zúčastněným lidem zvýšit jejich momenty takového ztotožnění.

Vzhledem k dominovému efektu, který má subjektivní sdílení tendenci vytvářet, by se každé úspěšné úsilí o podporu zkušeností s tímto sdílením pro jejich klienty mohlo odrazit v průběhu jejich ostatních vztahů. Připomeňme, že subjektivní sdílení s úplným cizincem umožnilo členům romantických párů spolupracovat na kompromisu (Pinel, Johnson, et al., 2014). Navíc jednotlivci, kteří chronicky pocítují existenciálně propojené skóre, mají vyšší skóre na druhé-směřovaných měřeních, jako jsou empatie a rovnostářství (Pinel, Long, et al., 2014). Tato zjištění hovoří o pozitivních, širokých interpersonálních důsledcích, které všechny začínají subjektivním sdílením a ztotožněním se s konkrétní osobou.

Zjištění, jako jsou tato, naznačují, že klienti, kteří zažívají subjektivní sdílení v souvislosti s terapií, se mohou vrátit do svého domova nebo do pracovního života s nově objevenou schopností vzít na vědomí odlišnou perspektivu jiných lidí a usilovat o společné cíle. Samozřejmě máme podezření, že k dosažení tohoto typu účinku bude zapotřebí více než jednoho příkladu subjektivního sdílení a ztotožnění se, ale postupem času se jejich mimo-traterapeutické vztahy mohou změnit k lepšímu. Navíc, v samotném nastavení terapie, je schopnost dohodnout se na úkolech a cílech terapie obvykle považována za předpoklad pro úspěch: dohoda o úkolech a cílech terapie jsou dva pilíře aliance (Bordin, 1979) a odpor vůči terapeutickým aktivitám může být pro léčebný proces jedovatý (např. Aviram & Westra, 2011). Prosociální důsledky subjektivního sdílení by mohly jít dlouhou cestou k navázání spolupráce a spolupráce mezi terapeutem a klientem, jakož i mezi klientem a jeho dalšími partnery ve vztahu. Pokud je nám známo, tyto potenciální důsledky musí být ještě empiricky prostudovány.

Umožnění (facilitace) subjektivního sdílení v kontextu psychoterapie

Vzhledem k možnému použití subjektivního sdílení v teorii a praxi psychoterapie musíme samozřejmě zvážit, jak by osoby zapojené do psychoterapeutického kontextu mohly toto sdílení a ztotožnění se podporovat. Aniž by to byli výslovně vyzkoušeli, psychoterapeuti již vyvinuli určité techniky, které by mohly podpořit pocit subjektivního sdílení - ztotožnění se, včetně technik komunikace empatie, posturálního zrcadlení a sebepoznání.

Empatie

Terapeuti používají ke komunikaci s klienty různé techniky, od přímé verbální reflexe a parafrázování až po udržování výrazu obličeje, který je vhodný vzhledem k domnělému vnitřnímu stavu klienta. Hodnocení klientů s empatií terapeutů významně souvisí s výsledkem terapie, což naznačuje, že toto vyjádření empatie obvykle pomáhá; korelace mezi hodnoceními empatie terapeuta a výsledkem terapie se však mezi jednotlivými studiemi značně liší (Elliott, Bohart, Watson a Greenberg, 2011). Spojení mezi empatií terapeuta a výsledkem terapie by se mohlo posílit do té míry, že empatie podporuje subjektivní sdílení. Můžeme si představit časy, kdy může a časy, kdy nemusí.

Představte si klientku, která pláče, když mluví o svých pocitech beznaděje. Terapeut může prokázat empatii několika způsoby. Mohl by slovně reflektovat slovy: „Právě teď nemáte absolutně žádnou naději,“ nebo by mohl říci: „Také jsem se občas cítil beznadějně.“ První odpověď neodhalí, zda terapeut nějakým způsobem sdílel klientovu zkušenost, a druhá naznačuje, že terapeut a klient

mají podobné „já“; oba přístupy vykazují empatii, ale ne nutně subjektivní sdílení já - ztotožnění se. Pokud však terapeutka utře slzy z vlastních očí nebo dokonce dokončí myšlenku klienta, jako by měla terapeutka přesně stejnou myšlenku, je pravděpodobnější, že klientka vyvozuje, že ona a terapeutka sdíleli. Terapeut by také mohl výslovně prohlásit, že sdílí beznadějný stav klienta; například: „Právě teď cítím vaši beznaděj; je to, jako bych byl ve vašich emocionálních botách.“ Je důležité si uvědomit, že kdykoli se terapeut snaží subjektivně sdílet s klientem a ztotožnit se s ním, jeho efektivita bude záviset na jeho důvěryhodnosti.

Stručně řečeno, některé formy empatizace mohou podporovat sdílení, ale některé formy nemusí. Rozsah, v jakém se empatie bude pociťovat jako sdílení a ztotožnění se, by měl záviset na dvou faktorech:

- a) do jaké míry klient interpretuje reakci terapeuta jako skutečnou a autentickou reflexi toho, jak terapeut prožívá situaci klienta a
- b) do jaké míry se tato zkušenost klientovy situace mapuje klientovu vlastní zkušenost.

Na druhou stranu, empatie se nebude pociťovat jako sdílení, když terapeut v současné chvíli nesprávně zachytí klientovu zkušenost, ani když terapeut bude neautentický.

A konečně, individuální rozdíly v existenciální izolaci mohou zmírnit míru, do jaké se empatie pociťuje jako subjektivní sdílení. Vzhledem k tomu, že lidé nesdílejí své fenomenologické zkušenosti s ostatními, mohou lidé s vysokou existenciální izolací vyžadovat přesvědčivější důkaz sdílené zkušenosti než ústní požadavek terapeuta na sdílenou zkušenost nebo odpovídající výraz obličeje, aby odvodili ztotožnění se. V souladu s touto interpretací, když Pinel a Long (2012) vystavili své účastníky sdílejícím se stejnými hodnotami v porovnání s těmi, co sdíleli subjektivně - ztotožňovali se, lidé s vysokou existenciální izolací upřednostňovali ty druhé (definované jako lidé, kteří viděli stejné obrazy jako oni v inkoustových skvrnách). Zdá se, že pro lidi s vysokou existenciální izolací sdílení hodnot prostě nestačí k získání jejich srdce.

Neverbální zrcadlení

Kromě empatizace se svými klienty psychoterapeuti někdy odrážejí fyzické držení těla nebo pohyby klientů a toto neverbální zrcadlení předpovídá lepší léčebný proces a výsledky. Konkrétně terapeuti, kteří se zabývají posturálním zrcadlením, dostávají od svých klientů vyšší empirické hodnocení (Maurer & Tindall, 1983) a generují větší vztah (Sharpley, Halat, Rabinowicz, Weiland a Stafford, 2001). Vysoké neverbální synchronní / posturální zrcadlení také předpovídá silnější terapeutické vztahy a větší zlepšení příznaků a mezilidských funkcí (Ramseyer & Tschusser, 2011).

Část příčiny úspěchu zrcadlení může souviset se subjektivním sdílením, které by mohlo zahrnovat. Klienti mohou implicitně předpokládat, že vnitřní stavy, které řídí jejich vlastní fyzické pohyby, také řídí fyzické pohyby terapeuta. Kromě toho by posturální zrcadlení mohlo vést ke sdílení a ztotožnění se způsobem, který verbální zrcadlení neumožňuje, protože neverbální chování je obecně automatictější a je těžší ho maskovat než jeho verbální protějšky (DePaulo, 1992). Ve srovnání s výslovnými verbálními výroky podobnosti, které lze zařadit ke konkrétnímu účelu, může posturální zrcadlení nabídnout přesvědčivý náznak ztotožnění se. Například terapeut, který zaujme propadlý postoj klienta, se může zajít dál než sdílející, který říká: „Cítím tvůj smutek.“ Stručně řečeno, subjektivní sdílení by mohlo odpovídat za účinek neverbální synchronizace na vnímanou terapeutickou empatii a vztah klient-terapeut.

Sebe-odhalení terapeuta

Terapeuti dlouho diskutovali o tom, zda by se měli svým klientům odhalit sami. Sebe-odhalení může normalizovat zážitky klientů, zprostředkovat autentičnost, umožnit terapeutovi, aby fungoval jako vzor, vytvořil pouto a povzbudil klientské odhalení. Může také nevhodně přesunout zaměření terapie z klienta na terapeuta, učinit klienty nepohodlnými nebo udělat zmatek v hranicích

terapeutického vztahu (Knox & Hill, 2003). Například viditelná emocionalita terapeuta by mohla přimět některé klienty, aby se pokusili vyhovět emocionálním potřebám jejich terapeuta.

Z pohledu ztotožnění se by sebe-odhalení mohlo pomoci do té míry, že podporuje závěry tohoto ztotožnění. Pokud terapeut sdílí s klientem osobní údaje, informace, které sdělují, že má zkušenosti s klientovou situací, může to vést k závěru ztotožnění se - subjektivního sdílení. Pokud například klient, který se po letech vojenské služby potýká s posttraumatickou stresovou poruchou, poskočí při zvuku hlasitého třesku, pak by terapeut, který odhalí svou vlastní vojenskou službu, mohl získat nějaké body pro pocit ztotožnění se za to, že "ví". Potvrzující potenciální užitečnost tohoto druhu sebes publikování zjistila nedávná metaanalýza, že sebe-odhalení, které odhaluje podobnost mezi klientem a poradcem, má za následek příznivější pohledy na poradce a větší ochotu vrátit se k terapii (Henretty), Currier, Berman, & Levitt, 2014). Nicméně, shoda ve vztahu klient-terapeut může ztratit svůj význam, jakmile bude zřejmé, že tato objektivní shoda nepředurčuje subjektivní sdílení a ztotožnění se, máme podezření, že síla sebe-odhalení se může zmenšovat, pokud naráží na nedostatek terapeuta porozumění.

Vzhledem k tomuto riziku doporučujeme terapeutům, kteří se sami rozhodnou odhalit, aby byly struční. Čím konkrétnější informace sdílejí, tím větší je šance, že se pocit sdílení rozpadne. Když se podíváme na náš výše uvedený příklad, terapeut, který dále prozradí více o své vlastní vojenské službě - předpokládejme, že se přizná, že nikdy nebyl v aktivní službě - popírá sdílení a ztotožnění se, které by jinak mohlo vyplynout z tohoto sebe-odhalení.

Společně se zapojit do zkušeností s „předvídatelnými stimuly“

Některé podněty vyvolávají stejné reakce téměř u každého (např. fyzická námaha zvyšuje srdeční frekvenci většiny lidí). Jedním ze způsobů, jak umožnit zkušenost subjektivního sdílení v terapii, tedy může být začlenění některých příležitostí, jak společně „předvídat podněty“, do kontextu psychoterapie. Terapeuti by mohli zvážit začlenění fyzicky prováděných aktivit do své terapie nebo možná pečlivě vybraných her, které podporují subjektivní sdílení (např. šarády, hra Pictionary). Techniky, jako jsou tyto, se mohou zdát irelevantní z jedné perspektivy, ale z pohledu sdílení a ztotožnění se by se mohly ukázat jako poměrně silné.

Kromě použití sdílení jako nástroje v průběhu sezení mohou lékaři chtít povzbudit klienty, aby sdíleli s ostatními i mimo terapii, zejména pokud se léčba týká vztahů nebo existenciální izolace. Poté, co pro toto konání poskytl odůvodnění (Frank a Frank, 1991), terapeuti mohli klientům navrhnout, aby sledovali nové, sdílené aktivity s jejich blízkými jako způsob, jak zvýšit sdílení a ztotožňování se (souvisující nápady viz Aron, Norman, Aron, McKenna, & Heyman, 2000).

Mezilidská všímavost

Ačkoli následovníci východních náboženství a filosofických tradic již dlouho oceňují koncept všímavosti, teprve nedávno zaujal dobře respektované postavení v oblasti psychoterapie (Baer, 2003). Všímavost zahrnuje soustředění se na přítomnost a když toto zaměření zmizí nebo se nahradí náhodnými myšlenkami, starostmi, pocity atd., vracíme pozornost do současnosti. Tímto způsobem všímavost podporuje subjektivně vědomý stav postrádající úsudek. Výzkum všímavosti nás učí o jeho intrapersonálních stejně jako o jeho interpersonálních výhodách. Terapie založené na všímavosti například snižují symptomatologii a úzkost a podporují lepší regulaci emocí a přijímání pocitů (Brown, Ryan, & Creswell, 2007). Přístupy všímavosti mohou také pomoci terapeutům (Bruce, Man, Shapiro a Constantino, 2010). Studenti poradenství, kteří absolvovali 15-týdenní kurz všímavosti, hlásili významné účinky na své poradenské schopnosti a terapeutické vztahy (Newsome, Christopher, Dahlen a Christopher, 2006).

Používáme-li jazyk subjektivního sdílení, vidíme všímavost jako čas, kdy lidé opustí svůj přístup ke svému objektivnímu já a ponoří se do svého subjektivního Já. Poté by mezilidská všímavost znamenala vzdát se připoutanosti k našemu pojetí druhé osoby a ponořit se do svého já. Aby toho

bylo dosaženo, musel by se mezilidsky vědomý jednatel v daném okamžiku soustředit na svého interakčního partnera. Kdykoli toulavá myšlenka nebo pocit o této osobě vstoupí do prostoru, interpersonálně ohleduplný jednatel by v této chvíli přivedl své vědomí zpět ke svému interakčnímu partnerovi. Kultivací mezilidské všímavosti tímto způsobem mohou lidé získat jasnější porozumění druhého subjektivního já jiného člověka, což je nakonec jádro celého zážitku sdílení - ztotožnění se.

Závěrečné poznámky

Při tak velkém důrazu na to, že subjektivní sdílení může nabídnout nahlédnutí do současného výzkumu a praxe v psychoterapii, by člověk nemohl uvažovat o možném překlopení. Subjektivní sdílení s terapeutem ale může mít i nějaké nevýhody. Kvůli tendenci vyvozovat objektivní podobnost ze subjektivního sdílení - ztotožnění se, mohou klienti, kteří se na sebe dívají negativně, zacházet také negativně s jejich terapeuty a tento negativní obraz jejich terapeutů by mohl být v rozporu s pozitivou ztotožnění se. Kromě toho, pokud sdílení podporuje hluboké pocity spojení, může sdílení v terapii učinit klienta a terapeuta zranitelným vůči nepřiměřeným úrovním emoční vzdálenosti a narušení hranic. Když uvažujeme o aplikaci sdílení - ztotožnění se na psychoterapii, budeme chtít dávat pozor na pozitiva i negativa. Doufáme, že navzdory možnosti některých nedostatků zváží psychoterapeutičtí učenci a praktici mnoho důsledků sdílení na gauči, které jsou zde nastíněny.

Reference

Antonovsky, A. (1983). The sense of coherence: Development of a research instrument. *Newsletter and Research Reports, 1*, 1–11.

Aron, A., Norman, C. C., Aron, E. N., McKenna, C., & Heyman, R. E. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*, 273–284. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.273>

Aviram, A., & Westra, H. A. (2011). The impact of motivational interviewing on resistance in cognitive behavioural therapy for generalized anxiety disorder. *Psychotherapy Research, 21*, 698–708.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 125–143. <http://dx.doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*, 497–529. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

Berscheid, E., Dion, K., Walster, E., & Walster, G. W. (1971). Physical attractiveness and dating choice: A test of the matching hypothesis. *Journal of Experimental Social Psychology, 7*, 173–189. [http://dx.doi.org/10.1016/0022-1031\(71\)90065-5](http://dx.doi.org/10.1016/0022-1031(71)90065-5)

Bordin, E. S. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance.

Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 16,

252–260. <http://dx.doi.org/10.1037/h0085885> Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. I. Attachment*. New York, NY: Basic Books.

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*, 211–237. <http://dx.doi.org/10.1080/>

10478400701598298

Bruce, N., Manber, R., Shapiro, S. L., & Constantino, M. J. (2010). Psychotherapist mindfulness and the psychotherapy process. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, *47*, 83–97. <http://dx.doi.org/10.1037/a0018842>

Buss, D. M., & Barnes, M. (1986). Preferences in human mate selection. *Journal of Personality and Social Psychology*, *50*, 559–570. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.559>

Byrne, D. (1961). Interpersonal attraction and attitude similarity. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, *62*, 713–715. <http://dx.doi.org/10.1037/h0044721>

Byrne, D. E. (1971). *The attraction paradigm*. New York, NY: Academic Press.

Byrne, D. E., Gouaux, C., Griffitt, W., Lamberth, J., Murakawa, N., Prasad, M., . . . Ramirez, M. (1971). The ubiquitous relationship: Attitude similarity and attraction: A cross-cultural study. *Human Relations*, *24*, 201–207. <http://dx.doi.org/10.1177/001872677102400302>

Cabral, R. R., & Smith, T. B. (2011). Racial/ethnic matching of clients and therapists in mental health services: A meta-analytic review of preferences, perceptions, and outcomes. *Journal of Counseling Psychology*, *58*, 537–554. <http://dx.doi.org/10.1037/a0025266>

Crits-Christoph, P., Gibbons, M. B., Hamilton, J., Ring-Kurtz, S., & Gallop, R. (2011). The dependability of alliance assessments: The alliance–outcome correlation is larger than you might think. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *79*, 267–278. <http://dx.doi.org/10.1037/a0023668>

Crumbaugh, J. C. (1968). Cross-validation of Purpose-in-Life test based on Frankl's concepts. *Journal of Individual Psychology*, *24*, 74–81.

Davis, M. H. (1980). *A multidimensional approach to individual differences in empathy*. Austin, TX: University of Texas–Austin.

DePaulo, B. M. (1992). Nonverbal behavior and self-presentation. *Psychological Bulletin*, *111*, 203–243. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.111.2.203>

Echterhoff, G., Higgins, T. E., & Levine, J. M. (2009). Shared reality: Experiencing commonality with others' inner states about the world. *Perspectives on Psychological Science*, *4*, 496–521. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01161.x>

This document is copyrighted by the American Psychological Association or one of its allied publishers. This article is intended solely for the personal use of the individual user and is not to be disseminated broadly.

Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., & Greenberg, L. S. (2011). Empathy. *Psychotherapy*, *48*, 43–49. <http://dx.doi.org/10.1037/a0022187>

Falvo, R., Capazzo, D., Dovidio, J., & Vezzali, L. (2006). Implicit ingroup bias: The effects of identification. *Ricerche di Psicologia*, *29*, 71–88.

Flaskerud, J. H. (1990). Matching client and therapist ethnicity, language, and gender: A review of research. *Issues in Mental Health Nursing*, *11*, 321–336. <http://dx.doi.org/10.3109/01612849009006520>

Frank, J. D., & Frank, J. B. (1991). *Persuasion and healing: A comparative study of psychotherapy* (3rd ed.). Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.

- Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion*, 27, 199–223. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1025007614869>
- Goldman, J. A., Rosenzweig, C. M., & Lutter, A. D. (1980). Effect of similarity of ego identity status on interpersonal attraction. *Journal of Youth and Adolescence*, 9, 153–162. <http://dx.doi.org/10.1007/BF02087933>
- Greenberg, J., Solomon, S., & Arndt, J. (2008). A basic but uniquely human motivation: Terror management. In J. Y. Shah & W. L. Gardner (Eds.), *Handbook of motivation science* (pp. 114–134). New York, NY: Guilford Press.
- Henretty, J. R., Currier, J. M., Berman, J. S., & Levitt, H. M. (2014). The impact of counselor self-disclosure on clients: A meta-analytic review of experimental and quasi-experimental research. *Journal of Counseling Psychology*, 61, 191–207. <http://dx.doi.org/10.1037/a0036189>
- Hirschfeld, R. M. A., Klerman, G. L., Gough, H. G., Barrett, J., Korchin, S. J., & Chodoff, P. (1977). A measure of interpersonal dependency. *Journal of Personality Assessment*, 41, 610–618. http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa4106_6
- Horvath, A. O., Del Re, A. C., Flückiger, C., & Symonds, D. (2011). Alliance in individual psychotherapy. In J. C. Norcross (Ed.), *Psychotherapy relationships that work: Evidence-based responsiveness* (2nd ed., pp. 25–69). New York, NY: Oxford University Press. <http://dx.doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199737208.003.0002>
- Huneke, M., & Pinel, E. C. (2015). *On fostering selflessness*. Manuscript submitted for publication.
- Huntsinger, J. R., & Sinclair, S. (2010). When it feels right, go with it: Affective regulation of affiliative social tuning. *Social Cognition*, 28, 290–305.
- <http://dx.doi.org/10.1521/soco.2010.28.3.290>
- James, W. (1950). *The principles of psychology*. New York, NY: Dover. (Original work published 1890)
- Johnson, L. C., Pinel, E. C., & Long, A. E. (2014). *Beyond appearances: I-sharing as a means of reducing weight bias toward heavyweight women*. Manuscript submitted for publication.
- Katz, I., & Hass, R. G. (1988). Racial ambivalence and American value conflict: Correlational and priming studies of dual cognitive structures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 893–905. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.55.6.893>
- Klohnen, E. C., & Luo, S. (2003). Interpersonal attraction and personality: What is attractive—Self similarity, ideal similarity, complementarity or attachment security? *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 709–722. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.709>
- Knox, S., & Hill, C. E. (2003). Therapist self-disclosure: Research-based suggestions for practitioners. *Journal of Clinical Psychology*, 59, 529–539. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.10157>
- Langer, E. J., & Rodin, J. (1976). The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 191–198. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.34.2.191>
- Liddle, B. J. (1997). Gay and lesbian clients' selection of therapists and utilization of therapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 34, 11–18. <http://dx.doi.org/10.1037/h0087742>

Malley, M., & Tasker, F. (2007). "The difference that makes a difference": What matters to lesbians and gay men in psychotherapy. *Journal of Gay & Lesbian Psychotherapy*, 11, 93–109. http://dx.doi.org/10.1300/J236v11n01_07

Marcus, D., Sakamoto, R., Virmani, A., & Pinel, E. C. (2013). [Correlations between perceived similarity of objective and subjective selves]. Unpublished raw data.

Maurer, R. E., & Tindall, J. H. (1983). Effect of postural congruence on client's perception of counselor empathy. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 158–163. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.30.2.158>

Mertan, B. (2011). Children's perception of national identity and in-group/out-group attitudes: Turkish-Cypriot school children. *European Journal of Developmental Psychology*, 8, 74–86. <http://dx.doi.org/10.1080/17405629.2010.533982>

Metis, S., & Cupach, W. R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*, 17, 170–185. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1468-2958.1990.tb00230.x>

Mikulincer, M., Florian, V., & Hirschberger, G. (2003). The existential function of close relationships: Introducing death into the science of love. *Personality and Social Psychology Review*, 7, 20–40. http://dx.doi.org/10.1207/S15327957PSPR0701_2

Miller, C. T., & Downey, K. T. (1999). A meta-analysis of heavyweight and self-esteem. *Person-*

CLINICAL APPLICATIONS OF I-SHARING 69

This document is copyrighted by the American Psychological Association or one of its allied publishers. This article is intended solely for the personal use of the individual user and is not to be disseminated broadly.

70 PINEL, BERNECKER, AND RAMPY

ality and Social Psychology Review, 3, 68 – 84.

http://dx.doi.org/10.1207/s15327957pspr0301_4

Morry, M. M. (2005). Relationship satisfaction as a predictor of similarity ratings: A test of the attraction-similarity hypothesis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 561–584. <http://dx.doi.org/10.1177/026540750505054524>

Newsome, S., Christopher, J. C., Dahlen, P., & Christopher, S. (2006). Teaching counselors self-care through mindfulness practices. *Teachers College Record*, 108, 1881–1900. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9620.2006.00766.x>

Norcross, J. C. (Ed.), (2011). *Psychotherapy relationships that work: Evidence-based responsiveness* (2nd ed.). New York, NY: Oxford University Press. <http://dx.doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199737208.001.0001>

Pinel, E. C., Johnson, L. C., & Grover, K. W. (2014). *I-sharing our way to compromise*. Manuscript in preparation.

Pinel, E. C., & Long, A. E. (2012). When I's meet: Sharing subjective experience with someone from the outgroup. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38, 296–307. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167211433878>

- Pinel, E. C., Long, A. E., & Crimin, L. A. (2010). I-sharing and a classic conformity paradigm. *Social Cognition*, 28, 277–289. <http://dx.doi.org/10.1521/soco.2010.28.3.277>
- Pinel, E. C., Long, A. E., Landau, M. J., Alexander, K., & Pyszczynski, T. (2006). Seeing I to I: A pathway to interpersonal connectedness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 243–257. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.90.2.243>
- Pinel, E. C., Long, A. E., Landau, M., & Pyszczynski, T. (2004). I-sharing, the problem of existential isolation, and their implications for interpersonal and intergroup phenomena. In J. Greenberg, S. Koole, & T. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of experimental existential psychology* (pp. 352–368). New York, NY: Guilford Press.
- Pinel, E. C., Long, A. E., Murdoch, E. Q., Johnson, L. C., & Helm, P. (2014). *A prisoner of one's own mind: Identifying and understanding the existentially isolated individual*. Manuscript submitted for publication.
- Project MATCH Research Group. (1998). Therapist effects in three treatments for alcohol problem. *Psychotherapy Research*, 8, 455–474. <http://dx.doi.org/10.1080/10503309812331332527>
- Ramseyer, F., & Tschacher, W. (2011). Nonverbal synchrony in psychotherapy: Coordinated body movement reflects relationship quality and outcome. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79, 284–295. <http://dx.doi.org/10.1037/a0023419>
- Rokeach, M., Smith, P. W., & Evans, R. I. (1960). Two kinds of prejudice or one? In M. Rokeach (Ed.), *The open and closed mind*. New York, NY: Basic Books.
- Seligman, M. E. P. (1995). The effectiveness of psychotherapy. The Consumer Reports study. *American Psychologist*, 50, 965–974. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.50.12.965>
- Seligman, M. E. P., & Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74, 1–9. <http://dx.doi.org/10.1037/h0024514>
- Sharpley, C. F., Halat, J., Rabinowicz, T., Weiland, B., & Stafford, J. (2001). Standard posture, postural mirroring and client-perceived rapport. *Counseling Psychology Quarterly*, 14, 267–280. <http://dx.doi.org/10.1080/09515070110088843>
- Stevens, G., Owens, D., & Schaefer, E. C. (1990). Education and attractiveness in marriage choices. *Social Psychology Quarterly*, 53, 62–70. <http://dx.doi.org/10.2307/2786870>
- Swann, W. B., Jr. (1996). *Self-traps: The elusive quest for self-esteem*. New York, NY: Freeman.
- Van Tongeren, D. R., & Green, J. D. (2010). Combating meaninglessness: On the automatic defense of meaning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, 1372–1384. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167210383043>
- Vocks, S., Legenbauer, T., & Peters, I. (2007). Does shape matter? Preferences for a female therapist's figure among patients with eating disorders. *Psychotherapy Research*, 17, 416–422. <http://dx.doi.org/10.1080/10503300600740703>
- Wayment, H. A., & Bauer, J. J. (Eds.). (2008). *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego*. Washington, DC: American Psychological Association. <http://dx.doi.org/10.1037/11771-000>

Williams, K. D., Cheung, C. K. T., & Choi, W. (2000). Cyberostracism: Effects of being ignored over the Internet. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 748–762. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.79.5.748>

Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York, NY: Basic Books.

Received July 9, 2014 Accepted October 14, 2014