

Překlad: Anna Putnová

Článek: Brie Turns, Paul R. Springer & D. Scott Sibley (2018): Removing the “mystery” in therapy: transparency as a continuous intervention in family psychotherapy, *Journal of Family Psychotherapy*

## Odejmutí „tajemství“ z psychoterapie: transparentnost jako souvislá intervence v rodinné terapii

(Autor:) Při prohlídce u praktického lékaře se mi stalo, že mi lékař pokládal různé otázky typu „*Kolik alkoholu jste vypil za poslední měsíc?*“ anebo „*Jakou míru stresu aktuálně prožíváte?*“. Tyto otázky mě zarazily a nakonec jsem se jej také musel ze zvědavosti zeptat, z jakého důvodu mi je pokládá. Později ne tato zkušenost vedla k uvědomění, že svým klientům v terapii rovněž pokládám nejrůznější osobní otázky. Začal jsem se zajímat o to, zda klienti také uvažují o smyslu našich otázek a o procesu terapie. A vedlo mě to k úvaze, proč nejsou odborníci na duševní zdraví více otevření ke svým klientům, co se terapie týče.

Některé modely podporují otevřenost terapeuta ohledně zvoleného terapeutického modelu (např. EFT - Na emoce zaměřená terapie nebo Bowenova rodinná terapie). Obecně se ale málo hovoří o tom, jakým způsobem s klientem hovořit o terapeutově přístupu, o otázkách, jaké klade během terapie či o jeho myšlenkách o terapeutickém procesu s klientem. Tento článek představuje pojetí zejména pro klinické psychology, které jim umožní být více transparentní ohledně terapie s klienty nehledě na teoretickém přístupu.

### Terapeutická transparentnost

Pro klienty může být náročné začít chodit do terapie a důvěřovat terapeutovi. Terapie pro klienty představuje neznámé prostředí zatížené strachem, stigma či stereotypy pocházejícími z médií či od jiných lidí. Je důležité, aby terapeut uměl vytvořit atmosféru důvěry, naladil se na klienty a pomohl jim budovat důvěru v terapii. S více aktivním a angažovaným postojem se klient může více „potkat“ se svým terapeutem a podporovat důvěru v terapeutický proces. Věříme, že transparentnost v terapii vytváří větší odhodlání a důvěru klienta v proces změny.

Terapeutická transparentnost (TT) je souvislá konverzace, která klientovi umožňuje poznat a porozumět terapeutickému procesu. Terapeuti při ní představí model terapie a svá teoretická východiska, jak se lidé mohou měnit na sezení i mimo ně. Klient může vyjasnit terapeutovi jeho hypotézy, dát mu zpětnou vazbu k jeho východiskům a ovlivnit společně směr terapie. Terapeut si pravidelně ověřuje u klienta, zda mu dobře rozumí a jak klientovi vyhovují jeho intervence. Je to záměrná interakce terapeuta a klienta, kteří společně hledají vhodný postup terapie. Může to posilovat terapeutický vztah i posilovat angažovanost klienta v terapii.

S konceptem TT asi nejvíce souzní postmoderní přístupy v psychoterapii, jako je třeba narativní terapie nebo na řešení orientovaná terapie. Tyto přístupy věří, že je velmi důležité, aby terapeut rozuměl subjektivní realitě klienta a aby klient byl v terapii brán jako expert na svůj život. Podobně i motivační rozhovory se zaměřují na vyrovnání se s ambivalentními pocity v terapii a s nejistotou předtím, než se začne klient zaměřovat na změnu chování. Také v párové na emoce zaměřené terapii se transparentnosti také využívá – terapeut s klienty aktivně sdílí svůj pohled na to, co klienti prožívají

a jak negativní interakční cykly ovlivňují vztah, navrhuje jim vhodné intervence a vysvětluje, k čemu mohou vést.

TT nabízí klientům větší začlenění se do terapie tím, že terapeut s klientem sdílí svá teoretická východiska a svůj pohled na to, kde se v terapeutickém procesu nachází klient. TT se odlišuje od sebeodhalení v terapii. Sebeodhalení spočívá v celé šíři verbálních i neverbálních projevů terapeuta. Terapeut může se klientovi svěřit se svými pocity z terapeutického procesu anebo může sdílet osobní informace ze svého života. Efektivita sebeodhalení může být proměnlivá. Může vést ke zbytečnému přesunutí pozornosti z terapeuta na klienta, klienta emočně zatížit či narušit hranice v terapii. Na druhou stranu může vést k více lidskému a vyrovnanému vztahu v terapii. Hlavní rozdíl mezi sebeodhalením a TT je v typu informací, které s klientem sdílíme. V TT terapeuti nesdílí osobní informace o sobě, ale sdílí profesní úvahy ohledně modelu terapie, který vybrali a jaké mají představy ohledně možností změny a růstu klienta. Také terapeut prostřednictvím TT klientovi odhalí důvody, proč se jej ptá na konkrétní otázky a co jej vede k volbě určité techniky. Podobně jako sebeodhalení, TT má potenciál být prospěšná i škodlivá. Je důležité respektovat hranice ve vztahu s klientem a respektovat jeho autonomii. Podle autorů se klient může svobodně rozhodovat o svém životě i díky TT.

TT by měla být užívána vědomě se záměrem podpořit terapeutický vztah. Umožňuje větší souhru klienta a terapeuta. Terapeut informuje klienta o terapii a zplnomocňuje je k více aktivní roli v terapii. Klienti často jsou nejistí ohledně vstupu do terapie a váhají, jak by jim mohla pomoci. TT může zvýšit motivaci klienta, objasnit mýty ohledně terapie a povzbudit terapeutický vztah. Můžeme ji brát i jako „akulturaci klienta“ v terapii tím, že se učí, jak terapie funguje a co od ní může očekávat. Pokud například klient rozumí tomu, proč mu pokládáme určité dotazy, může odpovídat více vědomě a lépe využít potenciál technik. Pro terapeuta je TT příležitost ověřit si a potvrdit směr, kterým se terapie ubírá. Klienti mohou si takto vytvořit větší důvěru v terapii a být v ní více zaangażovaní. Poskytuje také volný prostor pro klienty, ve kterém sdílí své postřehy a pocity ohledně terapeutického procesu. Mohou potvrdit či vyvrátit hypotézy terapeuta. Bohužel se v terapii někdy může stát, že terapeut si vytvoří hypotézy ohledně klienta předčasně, aniž by si je ověřil správnými otázkami, a pak se terapie ubírá nesprávným směrem, který klienty frustruje a snižuje jejich důvěru v terapii. Pokud terapeut sdílí své hypotézy a terapeutický model s klientem, klient se může cítit více pochopení. TT je také užitečná v práci s lidmi z odlišných kultur a může zohlednit rasové či etnické rozdíly v terapii tím, že klient může vyjádřit svoji perspektivu.

## Proces zahrnutí TT do terapie

Jedná se o proces, který se odehrává v průběhu celé terapie. Kroky na sebe nemusí navazovat, autoři je představují zjednodušeně takto:

1. **Krok: Vysvětlete Váš terapeutický model** – je důležité vysvětlit základní teoretická stanoviska modelu, který jako terapeut zamýšlíte aplikovat – bez zbytečných detailů. Je možné říci, jaké máme profesní vzdělání, například že používáme model *Krátké na řešení orientované terapie* a sdělit jeho východiska – že podle tohoto modelu je klient „expert na svůj život“, že jsou i oblasti, kde jeho problém není, a že klient má silné stránky a zdroje. EFT terapeut by zase mohl popsat teorii citové vazby a roli, jakou může citová vazba a emoce hrát a současných vztahových potížích. Většina teorií zastává názor, že klienti jsou kompetentní.

Povědomí klienta o těchto východiscích mu může pomoci naději, že jejich problémy se dají řešit a že terapeut může použít postup, který mu může pomoci.

2. **krok: Ověřte si porozumění klienta** - Je důležité se automaticky nedomnívat, že klient našemu pojetí terapie rozumí. Prožívaný distres může klientovo porozumění narušit. Je důležité dát klientovi prostor na otázky ohledně terapie kdykoliv v jejím procesu. Je možné se klienta ptát, jaký má dojem z terapeutického modelu či jaká byla jeho očekávání před příchodem do terapie.
3. **krok: Zeptejte se klienta, jak se podle nich odehrává změna** – hodně klientů o tom nemá představu, tato otázka jim pomůže začít více uvažovat, jakou roli oni sami mohou hrát při uskutečňování změny v životě. Je důležité se zaměřit na to, co klient může ovlivnit a zaměřit se na jeho silné stránky. Mohou se tím vyvrátit i určité mýty - klient si například může myslet, že změna nastane, pokud se zlepší jejich partner, anebo když problém sám od sebe ustane. Zdůraznění klientovi, že on sám ve změně hraje důležitou roli, mu předá zodpovědnost do jeho rukou a stanoví z něj významného člena v terapii. Je možné se tedy ptát: „Jak se podle Vás lidé v terapii mohou změnit?“, „Jakou roli hrajete v dosažení Vašeho cíle?“, „Co by mohlo Vaši situaci zlepšit?“ anebo „Jaká je podle Vás moje role terapeuta v pomáhání Vám dosáhnout Vašich cílů?“ Klienti někdy do terapie přichází s nereálnými očekáváními, zakládajícími se třeba na tom, co klient viděl v televizi jako terapii. Ujasnění těchto otázek může vytvořit spolupracující a účinný terapeutický vztah.
4. **krok – Proberte s klientem, jak jako terapeut vnímáte změnu a růst v terapii** - Představte klientovi Vaši představu, jak se lidé mohou měnit v terapii i mimo ni a také jakou roli v tom můžete hrát Vy jako terapeut. Je vhodné navázat na přesvědčení klienta ohledně změny a přidat se k němu. Také sdělíme klientovi, jakou roli bychom mohli hrát při jeho práci na dosažení cíle. V čem je lepší docházet na terapii v porovnání například se čtením svépomocné knížky? Je důležité demystifikovat terapeutický proces. Klienti někdy doufají v „mávnutí kouzelné hůlky“ nebo v „kouzelnou pilulku“ jako pomoc od jejich potíží. Naší prací je být otevření ohledně terapeutického procesu a toho, jakou roli v něm můžeme hrát. Například je důležité klienty upozornit na to, že terapie představuje pouze jednu hodinu ze 168 hodin týdne a tudíž je důležité na sobě pracovat i mimo terapii. Například porozumění teorii systémů může klienty přivést k představě, jak jedna malá změna může ovlivnit celý systém vztahů.
5. **krok – proberte hodnocení, dotazníky techniky a různé otázky, které jako terapeut používáte** – klient by měl mít povědomí o tom, z jakého důvodu terapeut mu předloží nějaké dotazníky, ptá se ho na různé otázky či jej vede různými technikami. Například je dobré vysvětlit, jaký účel má to, že klient má například vyplnit škálu depresivity. V rámci klinického vyšetření je užitečné vysvětlit i smysl používaných diagnostických nástrojů, prodiskutovat diagnózu klienta a možný směr léčby. S klienty pak se hovoří o vývoji léčby, v čem se zlepšili a kde mají naopak ještě prostor pro růst. Pro klienty je důležité vědět, kde se v klinické léčbě (terapii) nacházejí. Některá technika v terapii může klienty znejistit (například zázračná otázka v rodinné terapii s dítětem s postižením), vysvětlení jejího účelu může klienty povzbudit a může jim být více užitečná.

## Příklad využití transparentnosti

Využití TT autoři ukazují na příkladu terapeuta Matthewa, který dělá párovou terapii Haně a Chrisovi, ve které se pár potýká s potížemi s negativním emočním cyklem a také s potížemi se vzájemně na sebe napojit. Hana se cítí naštvaná a zraněná, protože má pocit, že Chris nenaplnuje její potřeby a neukazuje dostatečný zájem o jejich vztah. Chris se zase cítí zanedbaný od Hany, jelikož s ním odmítá intimní fyzický kontakt. Postup terapeuta v pět i krocích může vypadat takto:

**Krok 1:** Matthew se zeptal na důvody, které je přivádí do terapie a zaznamenal si informace o minulosti vztahu. Při popisu vztahu se pár začal navzájem obviňovat. Toto je častý jev v terapii. Terapeut se místo ověřování jejich různých perspektiv rozhodl být transparentní a rozhodnul se jim popsat, jak on jejich potíže jako terapeut vnímá. Řekl, že on *„potíže ve vztazích vnímá ve spojitosti se zraněními z dětství a narušením citové vazby partnerů. Když se pak cítí partneři zranění i ve vztahu v dospělosti, vyvolává to silné pocity opuštění či ohrožení, vede to k emotivním reakcím a partneři nejsou schopni vnímat korektně potřeby toho druhého... apod...“*

**Krok 2:** Terapeut se ptá: Co z tohoto popisu odpovídá Vašemu vztahu? Našli jste se v něčem? Je naopak něco, co vnímáte odlišně? A klienti například popíší, jaké všechny pocity prožívají ve svém vztahu, jak trpí a neumí se na sebe naladit.

**Krok 3:** Terapeut se ptá, jak si klienti představují změnu – ptá se na očekávání od terapie, jak si ji představují? Co by se mělo stát, aby se vztah zlepšil? Tyto otázky vedou k reflexi klientů a také k úvahám, co se od nich očekává v rámci práce na změně. Partneři mohou přerátovat svoje úvahy a například si vyjádřit vzájemnou touhu po sdílení a podpoře vůči sobě. Vyjádří si svoje přání po pozornosti a pochopení partnera. A jsou vedeni k reflexi v jejich roli v dosažení tohoto cíle.

**Krok 4:** Po tom, co si klienti více ujasní, jak vnímají změnu, toho terapeut využije a může konkrétně diskutovat, co mohou klienti pro změnu dělat v terapii i mimo ni. Objasnění možností terapie hned v jejím počátku je důležité pro stanovení hranic mezi terapeutem a klienty a také může podporovat důvěru ve změnu klienta. Párový terapeut Matthew klientům objasnil, že *„cílem jeho terapie je obnovit hlubší vazbu mezi partnery s důrazem na vazebné potřeby partnerů. Zdůrazní, že to vyžaduje práci, jelikož sdílení je omezeno vzájemnými strachy ze zranění či opuštění. Tyto pocity vztah zatěžují a vedou k hádkám např. ohledně peněz nebo sexu. Partneři se tak mohou hádat kvůli zástupným problémům, ve skutečnosti jde spíše o pocity, že nejsme dostatečně oceňováni partnerem. Součástí terapie je tedy učit se naslouchat hlubokým pocitům partnera empatickým způsobem a znovu tak vytvořit hlubší pouto.“*

Podobné vysvětlení může klientům pomoci porozumět metodě terapie, a motivovat je k dílčím krokům v terapii.

**Krok 5:** Terapeut popíše konkrétní techniky a případné vyšetření a otázky, které v terapii často používá. To je důležité, jelikož klienti často terapii neznají. V klinické praxi pro ně může být například zaplavující či matoucí vyplnit mnoho dotazníků, aniž by znali záměr jejich užití. Důkladné prodiskutování účelu používaných metod může pomoci klientovi se více naladit na nastavení terapeuta a odpovědět na ně přesněji.

Těchto pět kroků poskytuje nové informace terapeutovi i klientovi a podporuje jejich vzájemné porozumění, terapeutický vztah a motivaci klienta. Je to důležité především pro klienty, kteří terapii

nedůvěřují anebo mají smíšené pocity ohledně vstupu do terapie. TT podporuje autonomii i angažovanost klienta.

### **Možnosti výzkumu**

Bylo výzkumně ověřeno, že přístupy, které mají otevřenost ohledně procesu v sobě významně včleněné, jako například na řešení orientovaná terapie, motivační rozhovory nebo EFT, mají s použitím TT lepší výsledky v porovnání s jinými směry – v budoucnu bude významné zkoumat, jak konkrétně může TT ovlivňovat výsledky terapie. Zejména bude důležité zkoumat vztah TT a angažovanosti klienta. Někteří terapeuti mohou váhat ohledně začlenění TT do jejich práce a bude užitečné zkoumat, jak zvýšit jejich motivaci k tomu. Také by bylo vhodné zkoumat, jak klienti vnímají TT v rámci svého růstu v terapii – pravděpodobně ocení tuto aktivnější roli, kde mohou s terapeutem otevřeně diskutovat roli obou v terapii.

### **Potencionální omezení TT**

Jako u jiných přístupů, i TT má omezení. Klienti například nemusejí souhlasit s postojem terapeuta. Mohou z tohoto důvodu vyhledat i jiného terapeuta. Čím více terapeut sdílí svá přesvědčení, tím více prostoru dává klientovi k nesouhlasu. Může to být příležitost k přeformulování hypotéz a motivování klienta. Jiný případ jsou klienti, kteří se vzdělávají ohledně podoby terapie např. přes internet, mají o ní přesné představy, a když pak se setkají s přístupem terapeuta založeným na TT, mohou jej považovat za nekompetentního, jelikož nesplňuje jejich očekávání.

TT může narazit u modelů, které záměrně nesdělují svůj postup klientovi – například strategická rodinná terapie, kdy terapeuti klientům své hypotézy nesdělují a „tajemství“ je považováno za součást pomoci klientům.

Využití TT také klade nárok na terapeuty, aby se drželi svého modelu, kterým klientům popisovali, a aby jej uměli přizpůsobit potřebám klienta.

### **Závěr**

Většina lidí nezná proces terapie a neví, co jim v ní pomůže řešit potíže, a jak terapeut pracuje. TT může pomoci řešit mnoho otázek a pocitů tajemství, které klienti mohou vnímat. Díky pěti krokům TT může klient s terapeutem diskutovat základní komponenty terapie a objasnit si své role. Klienti tak mohou více rozumět postupu terapeuta a hrát angažovanější roli, více poznávat proces změny a být pro změnu i víc motivovaní.