

## Terapeutické sebeodhalení v integrativní psychoterapii: kdy se jedná a klinickou chybu?

### Beiman + Sahar, 2016

**Citace:** Ziv-Beiman, S., & Shahar, G. (2016). Therapeutic self-disclosure in integrative psychotherapy: When is this a clinical error?. *Psychotherapy*, 53(3), 273.

Otázka vhodnosti terapeutického sebeodhalení se v poslední době dostává do popředí. V předloženém článku se věnujeme situacím, kdy se ukazuje sebeodhalení jako vhodné a kdy naopak ne. Uvádíme a zároveň diskutujeme tři příklady takové praxe. V podstatě tvrdíme, že sebeodhalení je identifikováno jako chyba, pokud jsou klienti omezeni svými objektovými vztahy a procházejí subjektivními prožitky, které je blokují. Oni na takové odhalení pak spíše reagují, než aby využili zdroj k vynořování nového.

*David: Jak myslíš, že se cítím? Nejen, že se musím vyrovnat se všemi nezodpovědnými lidmi v práci, ale teď musím i přemýšlet nad obtížemi mého terapeuta...!*

Sebeodhalení (TSD) se týká případů, kdy sdělují terapeuti osobní informace ze svého života. V klasické psychoanalýze je takový krok nepřipustný. Ačkoliv se zdá, že bychom tuto otázku mohli řešit pouze z úhlu pohledu klasické vztahové psychoanalýzy, objevuje se otázka i v humanisticko-existenciálním a kognitivně behaviorálním přístupu. Před časem Ziv-Beiman identifikoval TSD jako část integrační intervence, která může sledovat několik cílů současně (např. terapeutická aliance, pacientovo sebepřijetí, náhled a změna chování). Z proběhlých studií se zdá, že když terapeuti zpřístupní své myšlenky a pocity spojené s pacientem, klienti je mají tendenci hodnotit příznivě. Takové zpřístupnění normalizuje i chování klienta a on pak hovoří s vyšší otevřeností. S ohledem na výzkum je nutno také uvést dvě formy takového TSD. Jedno je okamžité zveřejnění, které se týká myšlenek terapeuta, které mají přímo návaznost na klienta. Na druhé straně je pak neokamžité zveřejnění, kdy terapeut sdílí s klientem informace z jeho vlastního života, osobní postřehy a strategie zvládání obtíží. Rešerše výsledků proběhlých studií nabízejí informaci vypovídající o bezprostřední TSD jako důležité a usnadňující tvorbu terapeutické aliance. Ziv-Beiman zkoumal také efekt okamžité TSD v rámci třístupňové integrativní intervence a zjistil, že došlo po intervenci k efektivnějšímu snížení symptomů u léčených klientů. Stejně tak je možno uvést, že terapeuti, kteří využívali okamžitou TSD byli hodnoceni svými klienty mnohem příznivěji.

### TSD v dynamické integrativní psychoterapii

V této části bychom mohli zmínit Wachtelův cyklický psychodynamický model představující integraci ve formě „Vhled a akce“. Cyklická psychodynamika je založena na třech bodech: a) kontextové nevědomí (nevědomé procesy se neustále projevují v interpersonálním chování), b) začarovaný kruh (psychopatologie se objevuje u jedinců a je udržována neúmyslným vytvářením negativních sociálních vztahů), c) ironické vize v chování (jedinci vytvářejí ty stejné podmínky, kterých se obávají). V tomto modelu je psychopatologie výslednicí vzájemných vztahů v nevědomí, intrapsychickými procesy a zjevným interpersonálním chováním. K zastavení maladaptivního mezilidského chování se provádějí především techniky z KBT.

Lze také uvést, že se domníváme, že nejefektivnější technikou je kombinace obou uvedených přístupů okamžité a neokamžité TSD.

### Kdy je TSD klinickou chybou

Uvedené informace jsou uvedené pro ilustraci a jsou složeny z příběhů řady pacientů tak, aby byla zachována bezpečnost klientů.

### **Příklad č. 1.**

David, 45 letý rozvedený technik, žil sám. Jeho jediný smysluplný vztah byl s jeho matkou. Když David dorazil do nemocnice proto, aby si léčil generalizovanou úzkostnou poruchu, odhalily se i jeho paranoidní rysy osobnosti. Obviňoval např. své spolupracovníky, že proti němu organizují spiknutí. V důsledku toho byl vzteklý a nervózní. Často se pak zapojoval do bojů o mocenské postavení. Během léčby Davida, musel jeho terapeut jedno z pravidelných sezení zrušit z důvodu úmrtí blízkého příbuzného. Aby terapeut zabránil vzniku pocitů spojených s odmítnutím, zavolał Davidovi a o události v rodině ho informoval. Na následujícím setkání proběhla komunikace takto:

Terapeut: Jak se cítíte?

David: Jak si jako myslíte, že se cítím? Nejen, že se musím vyrovnat se všemi nezodpovědnými lidmi v práci a zodpovídám za veškerou nefunkčnost našeho pracoviště, ale teď ještě k tomu musím brát v úvahu problémy mého terapeuta? Proč si myslíte, že je můj problém, že jste musel na pohřeb? To je neuvěřitelné! Nikdo není schopen převzít zodpovědnost za sebe. Dokonce, i když člověk jde na terapii.

Terapeut: rozumím...

David: Je prakticky nemožné žít ve světě s lidmi, kteří by mi pomohli, aniž by se o mě opírali. Svět je jeden velký nepořádek.

Terapeut: rozumím...

David: Není to tak, že mi čas od času nepomáháte a vím, že jste obvykle dostupný, když vás potřebuji. Ale je neuvěřitelné jak se svět stal bláznivým a nezodpovědným.

Terapeut: slyším, co říkáte...

Tato reakce Davida přivedla terapeuta k zamyšlení, že u lidí, kteří vnímají svět jako nepřátelský a mají tendenci k ovládnutí svého terapeuta, mohou zažívat TSD jako útočné, ne-li přímo ničující. U takovýchto pacientů by bylo vhodnější uvést v uvedené situaci důvod jako „nečekaná událost“ nebo něco podobného.

Příklad č. 2.

Daniel, 55 letý senior manažer v high-tech průmyslu, přichází do terapie z důvodů úzkostných atak vznikajících z obtíží v práci i obtíží manželských. Daniel postrádal ve svém manželství vášeň spojenou se sexuálními prožitky a s romantickými situacemi. Respektoval svou ženu, ale necítil, že by k ní byl přitahován. Měl časté a obsesivní představy o jiných ženách, které sdílel s terapeutem. Současně se sdílením těchto fantazií, vyzýval Daniel i svého terapeuta (ženu), aby se částečně odhalil. Hovořil o tom, že mu záleží na dobru a blahu svého terapeuta. Ten byl rozpolcený v tom, jak na tyto výzvy reagovat. Na jednu stranu se zde objevil pocit, že odhalení svých pocitů by upevnilo terapeutickou alianci. Na druhé straně by takové sdílení mohlo být vnímáno jako svůdné a porušující hranice. Mohl by se tak zvýšit Danielův strach z intimity. V jednom sezení se rozhodla terapeutka odpovědět na Danielovu výzvu a začala popisovat své pocity a naladění, nicméně je v tuto chvíli roztržitá, protože – v tu chvíli ji Daniel přerušil a řekl, že takové sdílení je nevhodné a že to ve skutečnosti není jeho věc. Terapeutka si v tuto chvíli uvědomila, že byla uvězněna v síti svádění. Daniel měl silné nutkání přenést familiárnost a intimitu do terapeutického vztahu. Když k tomu však začalo docházet, Daniel to od sebe odstrčil a dal najevo zděšení a pocit neadekvátnosti. V tu chvíli požadoval po terapeutovi, „aby začal znovu dělat svou práci“. Při zpětném výkladu se zdálo, že to napodobuje komunikaci s Danielovou manželkou – Samá práce a žádná zábava. Respektoval ji a spolupracoval s ní na výchově dětí, ale odtažitě se stavěl k jakémukoliv projevu náklonnosti, romantiky či erotiky. Poslední dvě části byly odsunuty spíše do

světa fantazie. Terapeutka se rozhodla dát najevo, že přechází do spolupráce, ale zároveň zachytila jeho ambivalenci.

Příklad č. 3.

Mona, známá manažerka úspěšná v Izraeli, přichází do terapie, aby zapracovala na obtížích v manželství. V terapii popisovala některé blízké a intenzivní pracovní vztahy s lidmi důležitými pro izraelskou ekonomiku. Tento popis ji pomohl při identifikaci toho, co je problém v manželství – ve srovnání s jistotou a kompetencemi které cítila v pracovních vztazích, se objevovala nejistota v tom partnerském. Zde byla paralyzována. V určitém okamžiku se terapeutka cítila nemístně, protože jeden z vrcholných businessmanů, o kterých Mona mluvila, byl terapeutčin otec a zároveň ředitel nemocnice. Terapeutka v tu chvíli cítila, že to byla jen otázka času, kdy k něčemu takovému dojde a začala se cítit před Monou trapně. Zároveň pociťovala silnou potřebu tuto skutečnost Moně sdělit.

Terapeutka: Víte, vím, jak se cítíte, protože můj otec je také jedním z těch, kteří žijí v podobných interakcích, které mi popisujete. Víím, také, že ho stojí mnoho úsilí zastávat pozici, kdy by mohla být zničena jeho reputace a na druhé straně zastávat i pozice, které staví do nepopulárního světa.

Mona: Kdo je Váš otec?

Terapeutka: Shlomo Ziv

Mona: Skutečně? On je jedním z nejuznávanějších v našem oboru. Je velmi schopný manažer. Když jste Shlomova dcera, proč pracujete jako psychologka?

Tato situace prakticky odvedla pozornost Mony od terapeutického procesu a stalos e, že bylo stále obtížnější vrátit se zpět k práci. Než se podařilo terapeutce odhalit toto spojení q pokusit se obrátit situace, došlo mezi nimi k přerušení a kontakt již nebyl navázán. Tato situace nás vede k rozvaze nad tím, jak pracujeme s lidmi, kteří jsou více společensky sledovaní a známí. Může nás to vést k myšlenkám spojeným s narušení soukromí a bezpečí v terapeutickém vztahu. Být veřejně známý může vést k narcistickým potřebám soupeření s terapeutem a napodobování. Vlivem společných známých a úzké propojení terapeutky s profesním životem Mony ji odvedlo od terapeutického procesu.

K diskuzi a doporučení

Dobrou praxi TSD považujeme za účinný prostředek u řady klientů. Např. jeden z našich kolegů přišel na to, že sdílení jeho vlastní zkušenosti se sebevraždou v rodině, vede k rychlejšímu navázání vztahu mezi ním a sebevražedným klientem. Dokáže pak efektivně zasáhnout v klientově propadu a zabránit tak sebevražedným úmyslům svých klientů. Podobně působí TSD dobře při normalizování klienta a snižování studu a příliš tvrdého sebevnímání.

Ve třech uvedených příkladech se objevilo TSD v různých pozicích.

U Davida, který byl uzavřen do žaláře postaveného s paranoidních představ a jehož nastavení vedlo k samotě a izolaci od ostatních, vedlo využití TSD zpřístupnění světa terapeutky objevením starostlivosti a empatie k druhému. Na druhou stranu Daniel byl uzavřen ve vnitřním světě dualismu, kdy existovalo pouze práce versus láska. Nikdy nedošlo k propojení obou světů. Díky zkušenosti, kdy flirtoval s terapeutkou, si mohl při zpětné analýza zvědomit, že tohoto je schopen. Dále také zjistil, že jeho striktní dělení těchto rovin vstupuje významně do jeho soukromého života.

Ve třetím příběhu se Mona snažila vyrovnat významným lidem a co nejvíce se jim přiblížit. Chtěla být slavnou a významnou pouze díky jejím dovednostem. Doma se pak v „obyčejném“ životě cítila znuděně

a navíc. V jejím příběhu došlo ke zlomu, kdys si uvědomila, že by kvůli svým slabostem mohla být méně přijímána ve svém dokonalém světě. Terapie pak byla ihned ztracena.

Uvedené příklady nás vedou k úvaze, kdy takové odhalení může znamenat obtíž z hlediska času. Naším doporučením by bylo nezačít s ním příliš brzy, dokud nemáte přesněji prozkoumané vztahové struktury mezi vámi a klientem. U některých z nich pak zjistíme, že je tento model spíše na obtíž. U jiných naopak lze dosáhnout lepšího či spíše rychlejšího terapeutického zásahu. Terapeut by měl zvažovat případné následky svého jednání, pokud na TSD přistupuje.