

Jelena Manojlović<sup>1</sup>

UDK 615.851-051:159.9.072.52

Mina Aleksić

Nevena Čalovska Hercog

Univerzitet Singidunum

Fakultet za medije i komunikacije

## TERAPEUTOVO SAMORAZOTKRIVANJE U TERAPIJSKOM PROCESU: PREDNOSTI I RIZICI

*Sažetak:* Terapijski proces se ne može zamisliti bez uspostavljanja terapijskog odnosa i sa njim povezanog saveza koji su i preduslov uspešnog odvijanja terapije i faktori koji u velikoj meri doprinose terapijskom ishodu. U toku terapije intervencije terapeuta mogu da podržavaju i produbljuju ovaj savez, ali i da ga ometaju, pa i oštećuju. U poslednje vreme sve se više govori o terapeutovom samorazotkrivanju kao terapijskoj akciji koja u velikoj meri utiče na terapijski odnos i posredno na efektivnost psihoterapije. Istovremeno, samorazotkrivanje terapeuta je i dalje veoma kontroverzna tema, gde ga neke terapijske škole odbacuju, pa i zabranjuju, dok ga druge tolerišu ili čak ohrabruju. Različita istraživanja vođena sa različitih teorijskih pozicija, većinom upućuju na pozitivne efekte samorazotkrivanja, mada ima i onih koja ukazuju na negativne posledice ovakve prakse. U ovom radu, mi ćemo se detaljnije pozabaviti pojmom terapeutovog samorazotkrivanja i pokušati da ga pojasnimo i razmotrimo potencijalne benefite, kao i kliničke i etičke rizike vezane za ovu vrstu terapijske intervencije.

*Ključne reči:* samorazotkrivanje, psihoterapijski odnos, psihoterapeut, psihoterapija

### Uvod

„Sve što terapeut kaže ili ne kaže predstavlja samorazotkrivanje.“

Tomas Gatheil

Iako se po pristupu, intervencijama, direktivnosti i drugim karakteristikama terapijski modaliteti i terapijske škole u okviru modaliteta međusobno razlikuju, ono što ih povezuje i ostavlja u senci ove razlike, jeste značajnost koju svi terapijski pravci pridaju odnosu između terapeuta i klijenta. Terapijski odnos i terapijski savez kao produkt ovog odnosa, predstavljaju „panteorijski koncept“ (Horvath & Luborsky, 1993, str. 563) i „srž psihoterapijskog procesa“ (Opalić i Popović, 1992, str. 11). Terapijski odnos je zajednički činilac u svim terapijskim modalitetima, i prema podacima nekoliko metaanaliza istraživanja ishoda psihoterapijskog procesa, bez obzira na to o kom se modalitetu radi, terapijski odnos je zaslužan za preko 30% varijanse ishoda psihoterapije, i predstavlja, pored ekstraterapijskih faktora, najzna-

<sup>1</sup> jelena.manojlovic@fmk.edu.rs

čajniji činilac koji doprinosi rezultatu terapije (Hubble et al., 1999; Norcross, 2002; Carr, 2007). Iako je pokazano da terapijski modalitet utiče na kvalitet terapijskog saveza (Young et al., 2003; Yeomons et al., 2002; prema Ardito & Rabellino, 2011), nije jasno određeno na koji način se to dešava, niti kako potom terapijski odnos utiče na ishod. Kao moguće objašnjenje efekta terapijskog odnosa autori ističu njegov značaj kao korektivnog emocionalnog iskustva, kao i njegovo indirektno dejstvo preko pospešivanja drugih faktora koji utiču na ishod terapije, kao što su to motivacija i vera klijenta da će mu terapija pomoći. Ispitujući faktore koji su povezani sa odustajanjem klijenta u toku psihoterapije, autori (Beckham, 1992) ističu da je uspostavljanje pozitivnog odnosa u ranim stadijumima terapije jasno povezano sa klijentovom odlukom da istraje u terapiji. Ovo se ne odnosi samo na to da li će klijent nastaviti sa terapijom nakon inicijalnog intervjua, već, kako Erić (2011) ističe, i kasnije u toku faza otpora i neprijateljskog transfera.

Nedovoljno obrađena, ali istovremeno izazovna i „vruća tema“ u sklopu kliničkih i etičkih „sivih zona“ vezanih za terapijski odnos, jeste pitanje terapeutovog samorazotkrivanja u terapiji. Smatra se da samorazotkrivanje na različite načine utiče na terapiju, potpomaže je ili ubrzava, doprinosi jačanju terapijskog saveza i pozitivnom ishodu terapije, ali da istovremeno može i da otežava i sabotira terapijski proces. U izveštaju specijalne grupe Američke psihološke asocijacije (APA, 2002; prema Audit & Everall, 2010, str. 328) samorazotkrivanje je nazvano „obećavajućim i verovatno efektivnim doprinosom terapeuta izgradnji terapijske relacije“. To potvrđuju i istraživanja koja ukazuju da samorazotkrivanje u početnim stadijumima terapije utiče na uspostavljanje i produbljivanje terapijskog odnosa i potpomaže odluku klijenta da istraje u terapiji. U ovom radu preko analize dostupne literature i istraživanja, kao i naših sopstvenih iskustava sa različitim terapijskim situacijama u kojima je terapeut koristio samorazotkrivanje, pokušaćemo da rasvetlimo različite forme terapeutovog samorazotkrivanja i da prodiskutujemo moguće prednosti kao i potencijalne rizike povezane sa ovom terapijskom akcijom.

### Definicija i vrste terapeutovog samorazotkrivanja

U literaturi koja se bavi temom terapeutovog *samorazotkrivanja* postoje različite varijacije u određivanju ovog pojma. U širem smislu, samorazotkrivanje možemo definisati kao terapeutovo otkrivanje klijentu različitih sadržaja iz ličnog i/ili profesionalnog života. U užem smislu, ono se određuje kao „intencionalni postupak“ koji je posredovan govorom, dok će neke druge definicije dodatno isticati značaj i neverbalnih signala, bez obzira na to što su ovi pretežno nesvesni (Stricker, 2003). Najobuhvatniju definiciju predlažu Blumgarden i Menuti (Bloomgarden & Mennuti, 2009) koji pod pojmom *samorazotkrivanja* podrazumevaju otkrivanje terapeuta bilo verbalno ili neverbalno, namerno ili slučajno, svesno ili nesvesno. Vosket (Wosket, 1999) smatra da terapeuti neminovno otkrivaju sebe na mnogo načina preko toga kako izgledaju i kako se oblače, kako govore (uključujući akcenat ili upotrebu poštupalica, intonaciju), preko izraza lica, manirizama, nemogućnosti da sakriju svoje

godine, rasu i još toliko toga drugog. U već citiranom radu, Blumgarden i Menuti (ibid) kao i neki drugi autori (Zur, 2008), u definiciju samorazotkrivanja uključuju i otkrivanje informacija o terapeutu koje su dobijene iz drugih izvora. Međutim, nalaženje informacija o terapeutu van terapije predstavlja zasebnu oblast odvojenu od same terapijske situacije i možemo je označiti kao jednu od „ekstraterapijskih varijabli“ bez obzira na potencijalne reperkusije na terapijski odnos i terapijski proces.

Najšire obrazloženje samorazotkrivanja daje Gatheil (Gutheil, 2010) koji smatra da sve što terapeut kaže ili ne kaže (mi bismo dodali i čini ili ne čini) predstavlja samorazotkrivanje i da to ne mora da ima negativan efekat. Očigledno je da je određen stepen terapeutovog razotkrivanja u terapiji neizbežan i da ne zavisi samo od voljne akcije terapeuta ili tipa terapijske prakse, već i od mnogih činilaca koji mogu biti van terapeutove kontrole. Kao što nije moguće sačuvati neutralnost u terapijskom radu (Cecchin, 1987), tako nije moguće ni sakriti ličnost terapeuta, pošto sve što terapeut čini u terapiji to čini kao ličnost, a ne kao terapijski modalitet. Danas, u vreme informacionih tehnologija, lične informacije su sve više javno dostupne, zbog čega se postavlja pitanje o tome koliko su terapeuti neintencionalno „razotkriveni“ i pre početka terapije i čak koliko je to razotkrivanje stvarno „slučajno“, pošto terapeuti i sami nude informacije o sebi kao način samoreklamiranja da bi privukli klijente za svoju privatnu praksu.

U odnosu na samorazotkrivanje predlažu se različite podele. Kao osnovno razlikuju se dve dominantne forme: terapeutovo direktno saopštavanje određenih ličnih informacija i samorazotkrivanje kao terapeutovo ispoljavanje određenih osećanja u vezi sa klijentom i terapijskim odnosom (Hill & Knox, 2001; Little, 2011). Zur (Zur, 2011) predlaže četiri osnovna tipa razotkrivanja: *namerno*, koje obuhvata intencionalno verbalno ili neverbalno izlaganje personalnih informacija; *neizbežno* kao što su to pol, godine, rasa, fizičke karakteristike, odmakla trudnoća, način odevanja; *slučajno* koje podrazumeva spontane verbalne i neverbalne reakcije ili neplanirani susret van terapijske situacije; *inicirano od klijenta* kada klijenti nastoje da pronađu informacije o terapeutu iz drugih izvora (na primer putem Interneta). U već pomenutoj knjizi o upotrebi sebe u terapiji, Vosket (Wosket, 1999) insistira da treba praviti značajnu razliku između neintencionalnog i intencionalnog razotkrivanja i da ih treba posmatrati kao razdvojene kategorije. U ovom radu mi ćemo se prvenstveno usresrediti na intencionalno terapeutovo samorazotkrivanje i sa njim povezane različite kliničke i etičke implikacije. Informacije koje se odnose na prethodni trening i iskustvo, o čemu klijenti žele i treba da znaju, i o kome mogu saznati i na drugi način, gotovo da ne bi trebalo uopšte smatrati delom intencionalnog razotkrivanja o kome govorimo, iako ga neki autori (Knox & Hill, 2003) uvršćuju u ovu kategoriju i smatraju razotkrivanjem činjenica. U odnosu na Zurovu podelu čini nam se da bi smo mogli da pridodamo i kategoriju „*namenuto*“ razotkrivanje kada situacija ili pritisak od klijenata da saznaju određenu informaciju kao preduslov rada, podrazumeva davanje informacija koje terapeut možda ne želi da razotkrije ili ne smatra relevantnim. Primer za takvo „namenuto“ razotkrivanje mogao bi da bude slučaj naše klijentkinje koja je tražila da sazna stavove terapeuta prema određenim rasnim i etničkim pitanjima jer je smatrala da je bila subjekt etničke diskriminaciju u toku svog prethodnog lečenja (Manojlovic, 1997).

Terapeutovo samorazotkrivanje se može razlikovati i u odnosu na to da li se dele sadržaji iz profesionalnog ili ličnog iskustva, u odnosu na to da li se sadržaji koji se dele aktuelno dešavaju ili su deo prošlosti. Takođe se razotkrivanje može odnositi na razotkrivanje činjenica, osećanja (tzv. „kontratransferno“ razotkrivanje), podrške, uvida, strategija, izazova, ili trenutnih zaključaka o klijentu (više videti kod Knox & Hill, 2003; Knapp, 2007; Ain, 2008).

Pregled psihoterapijske literature koja se odnosi na samorazotkrivanje (Knox & Hill, 2003; Faber, 2003; Forest, 2010; Zur, 2011) ukazuje da je kao intervencija terapeutovo samorazotkrivanje retka pojava koja su više koristili humanistički orijentisani nego psihoanalitički terapeuti i češće vezana za otkrivanje sadržaja iz profesionalne sfere nego za intimne detalje iz ličnog života terapeuta. Podaci u literaturi (Anderson & Mandell, 1989; prema Knapp, 2007) upućuju da terapeuti najčešće govore o svojoj ličnoj istoriji i o svojoj partnerskoj relaciji, a najmanje o novcu i seksu. Potrebno je naglasiti da je samorazotkrivanje prisutno i podržano u mnogim terapijskim pravcima – u grupnoj terapiji kao poziv da se dele lične priče; u humanističkim terapijama kao potvrda autentičnosti terapeuta; u bihevioralnoj i kognitivno-bihevioralnoj terapiji kao način modeliranja, normalizacije i pojačavanja postignutog (Goldfried i sar., 2003; Knapp, 2007; Zur, 2011), kao i da je samorazotkrivanje tema o kojoj se mnogo raspravlja u feminističkoj, porodičnoj i narativnoj terapiji (White, 1995; Simon 2010). Samorazotkrivanje takođe dobija dodatni značaj u radu sa nekim posebnim populacijama kao što je to rad sa decom (kod koje još nije dovoljno razvijeno apstraktno mišljenje) i adolescentima zbog njihove generalne nepoverljivosti, osobama koje pate od psihoze kada se koristi kao način potvrde autentičnosti terapeuta i normalizacija, u radu sa adikcijama (programi 12 koraka i drugi programi zasnovani na podršci drugih klijenata ili samopomoći), u radu sa manjinskim populacijama kao i u radu sa LGBT populacijom kada se čak preporučuje razotkrivanje sopstvene seksualne orijentacije (Simon, 2010, Zur, 2011). Iako klasična psihoanaliza ne ohrabruje samorazotkrivanje i procenjuje ga kao početničku grešku, čak ni ona ne može izbeći razotkrivanje pošto su i same interpretacije, neverbalna ponašanja, terapeutov izgled i dekoracija prostora implicitno izvor značajnih ličnih informacija o terapeutu (Wosket, 1999; Faber, 2003).

### Prednosti i rizici terapeutovog samorazotkrivanja

Ispitujući šta klijenti smatraju korisnim u terapiji i kako opažaju samorazotkrivanje terapeuta, autori su našli da klijenti generalno procenjuju samorazotkrivanje terapeuta kao važnu i korisnu sekvencu u toku terapije (Knox i sar., 1997; Paterson, 1985; Roberts, 2005; Ain, 2008).

Kao supervisor tima teapeuta sa kojima je radila nekoliko godina, Dženi Roberts (Roberts, 2005) je tražila od supervizanata da na završetku terapije pitaju klijente šta je ono što procenjuju da im je bilo najkorisnije u toku seansi. Dobijeni odgovori su većinom isticali samorazotkrivanje, bilo terapeuta, bilo člana reflektinog tima, kao nešto što je na njih najviše uticalo. Klijenti su navodili kako su im takva saopštenja pomogla da se ose-

čaju manje usamljeno, da uvide kako su i ostali vulnerabilni (a ne samo oni), da se posle tih saopštenja nisu više osećali „ludo“ ili kao loše osobe, i da su im ona pomogla da se ne osećaju ponizno što dolaze po pomoć. Navedeni primeri izjava klijenata ukazuju na to da samorazotkrivanje terapeuta može imati pozitivno dejstvo u smislu omogućavanja spontanog saobraćanja, pridruživanja klijentu, normalizacije iskustva osobe u terapiji, smanjenja asimetrije moći u odnosu terapeut-klijent koja kod klijenata potencijalno stvara doživljaj da su oni manje vredna ljudska bića u odnosu na terapeuta. Prema našem iskustvu, upotreba sebe i terapeutsko razotkrivanje su gotovo neminovni u porodičnoj psihoterapiji pošto većina klijenata želi da zna porodični status terapeuta i smatra da im je ta informacija potrebna da bi procenili da li terapeut može da shvati situaciju u kojoj se oni nalaze. Autori (Rowan & Jacobs, 2009) smatraju da je samorazotkrivanje u porodičnoj psihoterapiji često olakšano čestim prisustvom supervizije uživo koja omogućava korekciju ukoliko je samorazotkrivanje neprimereno. Upotreba ličnih iskustava pogotovo je česta u saopštenjima reflektivnog tima (Anderson, 1992) kada članovi tima razgovaraju međusobno o onome što su čuli u toku seanse, ne obraćajući se pri tome direktno klijentima. U reflektovanju članova tima nisu neuobičajene rečenice tipa: „I ja sam imala dosta problema sa mojom decom kada su bili tinejdžeri...“ ili „I ja sam se osećao veoma neshvaćeno kad mi je bilo 17 godina...“ ili „Iz ličnog iskustva znam kako je teško uskladiti obaveze, posao i porodicu...“. I u našoj praksi, slično iskustvu Robertsove (Roberts, 2005), klijenti su u principu pozitivno komentarisali ovakva razotkrivanja i saopštavali da im ona pokazuju da nisu usamljeni u svom problemu i da im ona potvrđuju da su shvaćeni. U našem radu sa mnogim porodicama koje su se obraćale zbog različitih teškoća u toku više od dvadeset godina, nikada nam se nije desilo da klijenti reaguju na neadekvatan način na ovakvu formu samorazotkrivanja. Možda je efektivnost ovakvog samorazotkrivanja povezana sa distancom između klijenata i tima koja čini da su poruke saopštene indirektno, što klijentima ostavlja više slobode da ova samorazotkrivanja prihvate ili odbace.

Sumirajući prednosti samorazotkrivanja Knap (Knapp, 2007) ističe da ono podržava terapijski savez preko isticanja zajedničkog između terapeuta i klijenta, pokazivanja autentičnosti terapeuta, te otvara mogućnost klijentu da bolje upozna terapeuta, normalizuje klijentovo iskustvo, olakšava klijentu da se suoči sa problemom preko modeliranja procesa adaptacije i podsticanja nade. U kvalitativnoj analizi klijentovih percepcija terapeutovog samorazotkrivanja (Knox i sar., 1997; Knapp, 2007) pokazano je da je terapeutovo samorazotkrivanje takođe pomoglo klijentima da steknu uvid ili novu perspektivu koja je bila važna za pravljenje promene, kao i da vide terapeute kao realne osobe što je potom bilo povezano sa unapređivanjem terapeutske odnose. Dodatno, samorazotkrivanje terapeuta može da klijentu pokaže da je terapijska relacija „sigurna baza“ u kojoj se može razmenjivati (Stricker, 2003), pa tako samorazotkrivanje terapeuta podstiče otvaranje klijenta i daje mu dozvolu da oseća i pokaže osećanja. Čini se da je ovaj aspekt samorazotkrivanja posebno koristan u radu sa klijentima koji su tokom razvoja dobijali zabrane na ispoljavanje osećanja.

Grupni analitičar i egzistencijalista, autor mnogih knjiga o psihoterapiji i inspiracija mnogim praktičarima, Irvin Jalom, navodi da terapeuti, odgovarajućim samo-

razotkrivanjem, mogu da dobiju sve a da ne izgube ništa. Pitanjem „Kako neko može imati iskren odnos sa drugom osobom, a da istovremeno ostane toliko prikriven?“ (Jalom, 2011, str. 101) autor podseća da je terapijski odnos pre svega ljudski odnos i poziva na razmišljanje o tome da li ograničavanje samorazotkrivanja terapeuta može isto toliko da ugrozi terapijski savez, kao što to može da učini neprimereno i neuvremeno samorazotkrivanje. Lin Hofman, značajna autorka na polju porodične terapije, govori o tome kako se dugo godina osećala neprijatno zbog „tehnokratske hladnoće“ (Hoffman, 1992, str. 15) koju je nametao trening. Ona saopštava da je sebi dozvolila da pokaže osećanja pa čak i da se rasplače zajedno sa klijentima, kao i da je saznala da to sebi dozvoljavaju i drugi terapeuti, iako istovremeno to smatraju svojom slabošću i to kriju. Oslanjajući se na iskustva iz sopstvene terapije, koju je doživela kao ponižavajuću, ističe da veruje da podelom priča iz sopstvenog života terapeut može da pomogne klijentima da se osećaju bolje u toku terapijskog procesa.

Jedna od autorki rada imala je iskustvo da je ispoljila intenzivnu emocionalnu reakciju propraćenu suzama (kontratransferno razotkrivanje) koja je usledila kada je videla kako se teško samopovredila njena klijentkinja. Ovo samorazotkrivanje imalo je dramatičan pozitivni efekat na klijentkinju koja je ovu reakciju propratila rečima „nisam znala da toliko brinete o meni“. Od tog trenutka angažman klijentkinje u terapiji se značajno povećao, smanjila je i potom prestala da se samopovređuje i tvrdila da ju je to „probudilo“ i pokazalo joj da ona nije toliko nevažna i odbačena kako je to mislila. U nekim slučajevima kontratransferna razotkrivanja mogu da predstavljaju veoma moćne intervencije, pogotovo ako se dešavaju u toku duge terapije sa uspostavljenom snažnom terapijskom alijansom, ali mogu da budu i razlog za prekid terapije kada klijenti procene terapeutovu reakciju kao slabost ili neadekvatnost. Ovo iskustvo se podudara sa saopštenjem Lin Hofman (Hoffman, 1992) o tome da je sebi dozvoljavala da se rasplače sa klijentima i da to smatra (dozvoljenim) sastavnim delom empatijskog odgovora.

Pored pomenutih dobiti, treba istaći da u zavisnosti od toga kako, kada i sa kojom svrhom se samorazotkrivanje dešava, ono može biti istovremeno etički ili klinički neprikladna transgresija granica u terapijskom odnosu (Knapp, 2007; Barnett, 2011). Preterano i često samorazotkrivanje može da dovede do ugrožavanja profesionalnog u relaciji sa klijentom i razvijanja odnosa koji ima više elemenata socijalnog nego profesionalnog i tako smanji mogućnost terapijskog delovanja. Neprikladno, ekcesivno, neetično i neklinički zasnovano samorazotkrivanje je ono koje je učinjeno radi terapeutovog interesa, ili podrazumeva opterećivanje klijenta nepotrebnim informacijama (čime se klijentu uskraćuje vreme i prostor za iznošenje svojih procesa i sadržaja) ili implicira zamenu uloga – klijent terapeutovim samorazotkrivanjem biva ubačen u poziciju da brine o terapeutu (Zur, 2008).

Već opisana prednost samorazotkrivanja, da se terapeut vidi kao takođe vulnerabilno biće, može biti istovremeno i rizik. Ovakvo samorazotkrivanje može da izazove paničan strah kod klijenta da terapeut, kao ranije važne osobe iz klijentovog života, neće biti dovoljno jak da brine o njemu (Goldstein, 1997). Takođe, terapeutovo samorazotkrivanje, pored toga što može da inicira klijentovo samorazotkrivanje, može isto tako da ga i inhibira. Ovo lepo ilustruje primer gde je klijentkinja sa

iskustvom zlostavljanja nakon obelodanjivanja sličnog iskustva terapeutkinje, bila zabrinuta oko toga da li bi njena ispovest bila teška za terapeutkinju i da li bi joj možda prouzrokovala flešbekove (Roberts, 2005). Ipak, čak i samorazotkrivanje koje je prouzrokovalo neku povredu terapijskog odnosa, može da se iskoristi kao povod da se savez ponovo uspostavi na novi način, jer uspeh terapije nije nikada u linearnom razvoju saveza u toku terapije, već u različitim usponima i padovima i popravkama nanete štete (Horvath & Luborsky, 1993).

U principu svako samorazotkrivanje terapeuta može da ima i jasne koristi a da takođe proizvede neželjene efekte. Jedno specifično iskustvo vezano je za najavljuvanje sopstvenog etničkog porekla (pri radu u Londonu sa izbeglicama iz bivše Jugoslavije) koje je saopštavano u pismu upućivanom klijentima pre započinjanja terapije sa idejom da im se omogući da odbiju rad sa terapeutom ukoliko im je to iz nekih razloga neprihvatljivo, pokazalo je kako isto samorazotkrivanje može da ima različite efekte. Iako je samo u jednom slučaju (od preko 30 klijenata kojima je upućeno ovakvo pismo) klijent odbio da radi sa terapeutom zbog etničkog neprihvatanja, većina klijenta je smatrala ovo saopštavanje izuzetno značajnom i vrednom informacijom, i nečim što će im olakšati rad pošto očekuju da će biti u stanju da se bolje izraze na sopstvenom jeziku i budu bolje shvaćeni, ali je u nekoliko slučajeva imalo i neočekivane i neželjene efekte. Tri klijentkinje su insistirale da saznaju dodatne informacije o imigracionom statusu, profesionalnoj rekvalifikaciji i ličnim okolnostima terapeuta, dve klijentkinje su tražile kontakte van klinike („mi smo u istoj situaciji pa treba da se pomažemo“), dok su jedan klijent i jedna klijentkinja čak tražili dodatne usluge (vezane za izdavanje različitih potvrda kojima bi mogli da dobiju posebne beneficije i poboljšaju svoju materijalnu situaciju). Istovremeno, troje klijenata se osećalo povređeno pošto su upućivanje terapeutu iz „postojbine“ koji radi za zdravstvenu službu, shvatili kao isticanje njenih prednosti a sopstvenog neuspeha. U izvesnom smislu ovo razotkrivanje, bez obzira na to što su ga neki klijenti smatrali korisnim, imalo je u nekim slučajevima i određene neželjene konsekvence. Ovo samorazotkrivanje provociralo je povećanje incidencije potrage za ličnim informacijama vezanim za terapeuta, tendenciju ka smanjivanju distance i povećanju propustljivosti terapeutskih granica, kao i istaklo disbalans moći, iako se ta akcija samorazotkrivanja lako mogla opravdati specifičnim karakteristikama konteksta ovog razotkrivanja i jasnom intencijom terapeuta da ga čini „za dobrobit klijenta“.

Kakve će reakcije izazvati terapeutovo samorazotkrivanje zavisi i od kvaliteta terapijskog saveza (Wells, 1994; prema Myers & Hayes, 2006). Prilično je jasna međuzavisnost terapijskog saveza i samorazotkrivanja, gde, kao što smo ranije pomenuli, samorazotkrivanje može voditi jačanju radnog saveza, dok će istovremeno kvalitet uspostavljenog radnog saveza biti jedan od važnih činilaca koji će uticati na to kako će klijent doživeti neko samorazotkrivanje. Veoma je značajno pitanje uvremenjenosti samorazotkrivanja jer isto saopštenje može da ima različite efekte zavisno od trenutka i konteksta u kome je izrečeno.

## Diskusija i zaključak

Na osnovu pregleda razmišljanja i rezultata istraživanja različitih autora, kao i naših sopstvenih iskustava vezanih za terapeutovo samorazotkrivanje i njegov uticaj na psihoterapijski proces i terapijski ishod, čini se da ova klinička i etička dilema ne treba da bude smeštena u oblast kategorijalnog pitanja ili/ili, već u integrativnu formu i/i, u smislu postojanja istovremenih i prednosti i rizika terapeutovog samorazotkrivanja. Kakav će efekat terapeutovo samootkrivanje imati na terapijski proces i na klijenta, zavisi od konteksta, mere, uvremenjenosti, samog sadržaja i konačno, od terapeutove umešnosti da prepozna pravi trenutak i pravu formu i brižljivo proceni potencijalne efekte određenog samorazotkrivanja. Kako bi pomogli u tome, mnogi autori (Knox & Hill, 2003; Stricker, 2003; Roberts, 2005; Barnett, 2011) nude praktične smernice i preporuke kako da koristimo samorazotkrivanje u toku terapije polazeći od pretpostavke da se većina terapeuta može naći u nedoumici vezano za upotrebu samorazotkrivanja. Smernice preporučuju da se samorazotkrivanje koristi samo onda kada verujemo da će to pomoći klijentu, da treba da budu autentična i korišćena sa merom. Od terapeuta se traži da razmisli o motivu samorazotkrivanja i da ga upotrebi samo onda kada procenjuje da bi ono unapredilo terapijski proces, odnosno približilo terapiju cilju (Stricker, 2003). Jalom navodi da svako samorazotkrivanje treba da prođe test u vidu pitanja „Da li je ovo razotkrivanje u najboljem interesu pacijenta?“ (Jalom, 2011, str. 96), dok nas Gatheil (Gutheil 2010) podseća da samorazotkrivanje, kao i svaka druga terapijska intervencija, mora da sledi etičke principe rada za dobrobit klijenta, nenanošenja štete i ispunjavanja naše dužnosti brige o klijentu.

Konačno, i pored kliničkih smernica za korišćenje intervencije samorazotkrivanja, treba podsetiti da je svaki odnos jedinstveno iskustvo i jedinstven susret različitih faktora (terapeutovih, klijentovih, sredinskih), te da isto samorazotkrivanje može biti moćno lekovito dejstvo za jednog klijenta i neprijatno iskustvo za drugog (Bloomgarden & Mennuti, 2009). Iz tog razloga, pred terapeute se stavlja odgovoran zadatak da odmeravaju i prave procenu etičnosti i kliničke korisnosti samorazotkrivanja, ali da takođe pri proceni razmišljaju i o mogućnosti da će njihovo samorazotkrivanje možda povrediti klijenta. Govoreći o etičkim aspektima samorazotkrivanja, Peterson (Peterson, 2002) navodi iste aspekte koji se navode za kliničku upotrebu samorazotkrivanja i smatra da je terapeutovo saopštavanje sopstvenih iskustava istovremeno i korisno i etično. On smatra da je za uspeh terapije najvažnije da je terapijski odnos ispunjen brigom i ljubavlju, i da samorazotkrivanje koje je vođeno istinskom brigom za klijenta, može samo da bude korisno (Patterson & Hydore, 1997).

Neki autori (Barnett, 2011) sugerišu da psihoterapeuti treba prvo da prodiskutuju o mogućnosti samorazotkrivanja sa klijentom pre nego što ga realizuju. Naše iskustvo sa intencionalnim samorazotkrivanjem, i to kako u našem direktnom terapijskom radu sa klijentima tako i iz supervizije drugih terapeuta, jeste da se samorazotkrivanja često dešavaju više spontano u toku terapijske razmene nego što predstavljaju planiranu i proračunatu intervenciju, iako se u naknadnoj analizi može relativno jasno odrediti razlog i namera vezana za učinjeno samorazotkrivanje.



Autori (Hoffman, 1992; Prenn, 2009) navode da se terapeuti često boje same primene, ali takođe i pričanja i pisanja o samorazotkrivanju u terapiji, kako zbog toga što ono predstavlja klizav teren gde se lako može doći do narušavanja granica u terapiji i zato što mnoge terapijske škole ne podržavaju samorazotkrivanje, pa mnogi terapeuti nisu naučeni da koriste ovu vrstu intervenisanja na efektivan način. Bilo bi korisno proveriti da li se i koliko govori o temi samorazotkrivanja u okviru edukacije budućih terapeuta u različitim modalitetima, kao i kako i koliko se pažnje pridaje ovoj temi u superviziji, i terapeuta u treningu i aktivnih terapeuta. Iako iz pisanja mnogih autora možemo zaključiti da bi ova tema trebalo da bude mnogo pažljivije razmatrana i da bude aktivno uključena u psihoterapijsku edukaciju, samorazotkrivanje ipak ostaje tema o kojoj se malo govori. Sigurno je da budućim terapeutima treba pomoći da se oslobode „tehnokratskih“ ograničenja i da im se omogući da informisano i oprezno koriste samorazotkrivanje, ali je ipak prepušteno svakom terapeutu da proceni šta, kako i kome može ili treba da se kaže. Još jednom treba da se podsetimo da samorazotkrivanje obuhvata mnoge akcije terapeuta i može da značajno doprinese terapijskom odnosu, procesu i željenom terapijskom ishodu, ali takođe može da povredi i da povede terapiju u neželjenom smeru. Istovremeno, preterana uzdržanost i izostavljanje svega ličnog u terapeutovoj komunikaciji sa klijentom može da ima isti efekat alijenacije i terapijskog zastoja, pa neki autori (Epstein, 1993; prema Forest, 2010) ističu da je takođe neetično sakriti od klijenta nešto iz našeg sopstvenog iskustva što može da mu pomogne. Mogli bi da se složimo sa Knapom (Knapp, 2007) da ne postoji tačan odgovor o upotrebi terapeutovog samorazotkrivanja u terapijskom procesu i da ovo zavisi kako od terapeutske orijentacije tako i od uspostavljenog terapijskog odnosa, karakteristika klijenta, konteksta i naravno samog terapeuta. Pitanje da li koristiti ili ne koristiti samorazotkrivanje izgleda nepotrebno pošto je samorazotkrivanje uvek prisutno, već se samo postavlja pitanje kome, šta, kako i koliko, iako i na to pitanje ne možemo da nađemo pravi odgovor. Predlog da treba koristiti „umereno“ i „povremeno“ samorazotkrivanje, jer se tada postiže najbolji efekat i na terapijski odnos i na terapijski ishod, vodi nas ka pitanju kako možemo odrediti šta je to što u određenom slučaju predstavlja „umereno“ a šta nedovoljno ili preterano, a šta „povremeno“ a šta ekscesivno. Bez obzira na preporuke, u odnosu na samorazotkrivanje, terapeut je taj koji racionalno i intuitivno procenjuje terapijski trenutak i donosi odluku, a samim tim i prihvata rizik učinjenog samorazotkrivanja.

## Literatura

- Ain, S. (2008). Chipping away at the blank screen: Therapist self-disclosure and the real relationship. <http://drum.lib.umd.edu/bitstream/1903/8722/1/umi-umd-5451.pdf> (pristupljeno 23.04.2014.)
- Anderson, T. (1992). Reflections on reflecting with families; in S. McNamee, K. Gergen, (eds.): *Therapy as a social construction*, London: Sage.
- Ardito, R. B., Rabellino, D. (2011). Therapeutic alliance and outcome in psychotherapy: Historical excursus, measurement and prospects for research, *Frontiers in psychology*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3198542/> (pristupljeno 10.05.2014.)

- Audit, C. T., Everall, R. D. (2010). Therapist self-disclosure and the therapeutic relationship: a phenomenological study from the client perspective. *British journal of guidance & counseling*, 38(3), 327–342.
- Barnett, J. E. (2011). Psychotherapist self-disclosure: Ethical and clinical considerations. *Psychotherapy*, 48(4), 315–321.
- Beckham, E. E. (1992). Predicting patient dropout in psychotherapy. *Psychotherapy*, 29(2), 177–182.
- Bloomgarden, A. & Mennuti, R. B. (2009). Therapist self-disclosure: Beyond the taboo; in A. Bloomgarden & R. B. Mennuti (eds.): *Psychotherapist revealed: Therapists speak about self-disclosure in psychotherapy* (pp. 3–15), New York: Routledge
- Carr, A. (2007). The effectiveness of psychotherapy: a review of research. Dublin: The Irish Council for Psychotherapy.
- Cecchin, G. (1897). Hypotesising, circularity and neutrality revisited: an invitation to curiosity, *Family Process* 26, 405–414.
- Erić, Lj. (2011). *Psihoterapija*. Novi Sad: Psihopolis.
- Faber, B. A. (2003). Self-disclosure in psychotherapy practice and supervision: An introduction, *Journal of Clinical Psychology*, 59(5), 525–528.
- Forest, G. (2010). Self-disclosure in psychotherapy and recovery. Blackwell. <http://books.google.co.uk/books?id=4TX15Y11qNQC&pg=PA34&lpg=PA34&dq=therapist+self+disclosure+hill+%26+knox&source=bl&ots=wbmYw9dNzj&sig=tgVuJ4> (pristupljeno 20.04.2014.)
- Goldfried, M. R., Burckell, L. A. & Eubanks-Carter, C. (2003). Therapist self-disclosure in cognitive-behavior therapy, *Journal of Clinical Psychology*, 59 (5), 555–568.
- Goldstein, G. E. (1997). To tell or not to tell: The disclosure of events in the therapist's life to the patient, *Clinical Social Work Journal*, 25(1), 41–58.
- Gutheil, T. G. (2010). Ethical aspects of self-disclosure in psychotherapy. *Psychiatric times*. <http://www.psychiatrictimes.com/articles/ethical-aspects-self-disclosure-psychotherapy> (pristupljeno 20.04.2014.)
- Gutheil, T. G. & Brodsky, A. (2008). *Preventing a boundary violations in clinical practice*. New York: Guilford Press.
- Hill, C. E. & Knox, S. (2002). Self-disclosure, *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 38(4), 413–417.
- Hoffman, L. (1992). A reflexive stance for family therapy; in S. McNamee and K. Gergen (eds.): *Therapy as a social construction*, London: Sage.
- Horvath, A. O. & Luborsky, L. (1993). The role of therapeutic alliance in psychotherapy, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(4), 561–573.
- Horvath, A. O. & Symonds, B.D. (1991). Relation between the working alliance and outcome in therapy: A meta-analysis, *Journal of Counselling Psychology*, 38(2), 139–149.
- Hubble, M., Duncan, B. L. & Miller, S. (1999). *A heart and soul of change*. American psychological association: Washington DC.
- Jalom, D. I. (2011). *Čari psihoterapije – otvoreno pismo novoj generaciji terapeuta i njihovim klijentima*. Novi Sad: Psihopolis.
- Knapp, O. (2007). Defining the therapeutic relationship. [http://www.sagepub.com/upm-data/14137\\_Chapter1.pdf](http://www.sagepub.com/upm-data/14137_Chapter1.pdf) (pristupljeno 15.04.2014.)

- Knox, S. & Hill, C. E. (2003). Therapist self-disclosure: Research-based suggestions for practitioners, *Journal of Clinical Psychology*, 59(5), 529–539.
- Knox, S., Hess, S. A., Petersen, A. D. & Hill, E. C. (1997). A qualitative analysis of client-perceptions of the effects of helpful therapist self-disclosure in long-term therapy, *Journal of Counseling Psychology*, 44(3), 274–283.
- Little, R. (2009). The therapist's self-disclosure: a developing tradition. [http://www.relatinalta.com/admin/docs/resources/the\\_therapist\\_self-disclosure.pdf](http://www.relatinalta.com/admin/docs/resources/the_therapist_self-disclosure.pdf) (pristupljeno 15.04.2014.)
- Little, R. (2011). Countertransference self-disclosure. [http://www.enderbyassociates.co.uk/phdi/p1.nsf/imgpages/1628\\_ctself-disclosure.pdf/\\$file/ctself-disclosure.pdf](http://www.enderbyassociates.co.uk/phdi/p1.nsf/imgpages/1628_ctself-disclosure.pdf/$file/ctself-disclosure.pdf)(pristupljeno 15.04.2014.)
- Manojlovic, J. (1997). Between self and self-narrative, some implications for therapy. Dissertation in systemic therapy. London: KCC.
- Myers, D. & Hayes, A. J. (2006). Effects of therapist general self-disclosure and countertransference disclosure on ratings of the therapist and session, *Psychotherapy: Theory, Research, Practice*, 43 (2), 173–185.
- Norcross, J. C. (ed.) (2002). *Psychotherapy relationships that work: evidence-based responsiveness*. New York: Oxford university press.
- Opalić, P. i Popović, M. (1992). *Odnos terapeuta- pacijent*. Beograd: Naučna knjiga.
- Patterson, C. H. (1985). Therapist self-disclosure; in C.H. Paterson, *The therapeutic relationship: Foundation for an eclectic psychotherapy* (pp 80–84). Monterey CA: Brooks/Cole.
- Patterson, C. H. & Hydore, S. (1996). *Successful psychotherapy: A Caring, Loving Relationship*. Northvale, N. J. Jason Aronson.
- Peterson, Z. D. (2002). The ethics of self disclosure. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 39(1), 21–31.
- Prenn, N. (2009). I second that emotion! On self- disclosure and its metaprocessing; in A. Bloomgarden & R. B. Mennuti (eds.): *Psychotherapist Revealed: Therapists Speak About Self-Disclosure in Psychotherapy* (pp. 85–99). New York: Routledge.
- Rowen, J. & Jacobs, M. (2009). The therapist's use of self. Maidenhead: Open University Press.
- Roberts, J. (2005). Transparency and self-disclosure in family therapy: Dangers and possibilities. *Family process*, 44 (1), 45–63.
- Simon, G. (2010). Self-supervision, surveillance and transgression. *Journal of family therapy*, 32, 308–325.
- Stricker, G. (2003). The many faces of self-disclosure. *Journal of Clinical Psychology*, 59(5), 623–630.
- Thomson, C. (2003). Clients' perceptions of the therapeutic relationship and its role in outcome. <https://www.uleth.ca/dspace/bitstream/handle/10133/206/MQ83780.pdf?sequence=3> (pristupljeno 20.04.2014.)
- White, M. (1995). *Re-authoring lives: Interviews & Essays*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- Wosket, V. (1999). *The therapeutic use of self: counseling practice and research*. Hove: Rotledge.

Zur, O. (2008). The Google factor: Therapists' self-disclosure in the age of the Internet. *Independent Practitioner*, 28(2), 83–85.

Zur, O. (2011). Self-disclosure & transparency in psychotherapy and counseling. <http://www.zurinstitute.com/selfdisclosure1.html> (pristupljeno 5.05.2014.)

Jelena Manojlović, Mina Aleksić, Nevena Čalovska Hercog

## THERAPIST'S SELF-DISCLOSURE IN THE THERAPEUTIC PROCESS: BENEFITS AND RISKS

### Summary

The therapeutic process can not be envisaged without establishing a therapeutic relationship and the related therapeutic alliance that are preconditions for successful treatment and factors which significantly contribute to the therapeutic outcome. In the course of the therapy, therapist's interventions can support and deepen the alliance, but can disrupt and even damage it as well. Lately, a lot of attention has been given to the therapist's self-disclosure as a therapeutic action which greatly influences the therapeutic relationship and, indirectly, the effectiveness of psychotherapy. At the same time therapist's self-disclosure is still a very controversial topic that is rejected and even prohibited by some therapeutic schools, while tolerated or even encouraged by others. Different studies conducted from different theoretical positions largely point out to the positive effects of self-disclosure, although there are those who indicate possible negative consequences of such a practice. In this paper, we will comprehensively discuss the concept of therapist's self-disclosure and will attempt to point out and clarify potential benefits as well as clinical and ethical risks associated with this type of therapeutic intervention.

*Key words:* self-disclosure, the psychotherapeutic relationship, psychotherapist, psychotherapy