**Sharon Ziv-Beiman: Odhalení terapeuta jako intervence v integrativní psychoterapii**

Autor se považuje za vztahového a integrativního psychoterapeuta a nemyslí si, že by terapeutická odhalení měla být každodenní, běžnou součástí psychoterapie. Uvědomuje si jak potenciální sílu takové intervence, tak rizika, která může tato technika do terapie vnést. Dle autora je terapeutické odhalení účinné, protože představuje integrující techniku; může tedy nastartovat celou řadu procesů: prohloubení terapeutického vztahu, změny na emocionální, myšlenkové, motivační i interpersonálních rovině.

**Terapeutické odhalení v různých proudech psychoterapie**

**V klasické psychoanalýze** představovalo terapeutické odhalení tabu. Klasičtí analytici se domnívali, že interpersonální „prázdno“ mezi analytikem a pacientem umožňuje vytvořit prostor pro vynořování nevědomých konfliktů a pudů, které pacient následně projikuje do analytika. Psychoanalýza se řídila a stále do velké míry řídí pravidly anonymity, abstinence a neutrality. Přestože sám Freud tato pravidla částečně ignoroval, jak naznačuje podrobnější rozbor jeho 43 případových studií (Lynn & Vaillant, 1998), psychoanalýza tuto etickou triádu brzy přijala za vlastní. Současně se však našla i řada analytiků, kteří naopak terapeutické odhalení obhajovali. **Ferenczi** například argumentoval, že analytik by měl k pacientovi zaujímat otevřený postoj a prožívat vzájemný vztah tak, aby mohlo dojít k volnému toku a sdílení informací. Zejména v terapii dětského traumatu může dle Ferencziho anonymita a neutralita terapeuta vést ke znovu-odehrání traumatické zkušenosti. **Racker** vnímal jako důležité terapeutovu ochotu zkoumat dopad subjektivity, kterou do terapeutického vztahu svým odhalením vědomě vnáší. **Teorie objektivních vztahů** říká, že aktivní využití protipřenosu terapeutem může urychlit rozkrytí pacientových nevědomých internalizovaných vztahových vzorců. **Vztahově zaměřené školy** vnímají terapeutické odhalení jednoznačně pozitivně – vystavení se subjektivitě druhého člověka vidí jako stavební kámen pro rozvoj self. Odhalení podporuje vývoj pacienta směrem k uvědomění si svých různých stavů Já, které vycházejí z interpersonálních dialogů včetně toho s terapeutem. Změna nenastane bez vědomého terapeutického odhalení, které pacientovi umožní prožít terapeuta jako skutečnou osobu. I **současní psychoanalytici** věří, že terapeutické odhalení je nevyhnutelné. **Humanističtí psychoterapeuti** podporují odhalení jako cestu k větší autenticitě terapeutického vztahu, která umožní prožít terapeuta jako skutečného člověka a zpevní tak terapeutickou alianci. Pacient se může cítit terapeutovi roven a může zjistit, že všichni lidé se musí postavit vlastním slabostem a nevyřešeným konfliktům. Humanističtí terapeuti se proto snažili definovat podmínky, za kterých by se terapeut mohl do odhalení pustit (Geller, 2003).

Z tohoto přehledu je patrné, že pohled na odhalení v terapii se zásadně změnil. Farber (2003) si této změny všímá a připisuje ji dvěma trendům: a) převedení pozornosti z intrapersonálního hlediska na interpersonální, kdy je na bolest, patologii a proces úzdravy nahlíženo nikoliv jako na vnitřní individuální zkušenost, ale také jako na události zakotvené v interpersonálním prostoru. b) identifikace terapeutického vztahu jako primární hojivé síly během terapie.

**Co je terapeutické odhalení?**

V přehledové práci zahrnující více než 200 článků Watkins (1990) identifikoval čtyři hlavní osy týkající se terapeutického odhalení: a) odhalení pozitivních vs. negativních zkušeností, b) sdílení pohledu na pacienta nebo na jeho chování vs. sdílení osobních informací, c) sdělení základních demografických údajů vs. sdělení intimních informací, d) sdílení emocí podobných pacientovým vs. sdílení rozdílných emocí. Hill a Knox (2002) formulovali sedm různých kategorií terapeutického odhalení: a) biografické údaje týkající se terapeutova života a kariéry, b) sdílení pocitů, c) vhledy z životních zkušeností terapeuta, d) strategie, které terapeut považuje za efektivní pro vypořádání se s různými problémy, e) souhlas a legitimizace pacienta ve specifickém terapeutickém kontextu f) odlišný pohled na pacientovy myšlenkové pochody/chování na základě příkladu z terapeutova života g) okamžité sdílení myšlenek, emocí pociťovaných k pacientovi.

**Je odhalení dobrý nápad?**

Autor zde uvádí další příklady z výzkumů, které podporují tezi, že terapeutické odhalení je žádoucí a vede k přínosům pro pacienta. Watkins (1990) přináší čtyři vysvětlení pro efektivitu odhalení, která operují s předpokladem, že pacient napodobí terapeutovo odhalující chování, což povede k větší vzájemnosti. Dle literatury bývá nejčastějším příkladem odhalení sdělení teoretických východisek terapeuta. Výzkum také říká, že terapeutické odhalení může vést ke vnímání terapeuta jako vřelejšího a současně však i méně profesionálního. Příliš častá odhalení mohou vést k narušení vztahu mezi terapeutem a pacientem, kdy terapeut na sebe přebírá příliš mnoho pozornosti zatímco se jeho pacient stává pasivnějším. Výzkum také uvádí, že pacienti vnímají terapeutická odhalení jako mnohem více efektivní a významná pro terapii než sami terapeuti.

Souhrnem výsledky výzkumu ukazují, že terapeutické odhalení je běžně využívanou technikou. Aktivní propracování proti-přenosu během sezení může být velmi nápomocné terapeutické alianci a sloužit mnoha cílům. Kontroverzním zůstává odhalení týkající se osobních informací terapeuta mimo sezení (osobní informace, postřehy aj.).

**Terapeutické odhalení jako integrativní technika**

Autor je přesvědčen, že síla terapeutického odhalení jako intervence leží v jeho integrativním rozměru. Jde tedy o schopnost souběžného posílení terapeutické aliance a dosažení různých terapeutických cílů. Závěrem uvádí kazuistiku jedné ze svých pacientek, kdy se rozhodl využít tuto techniku po 8 měsících dlouhé terapie a ukazuje, jaké výsledky přinesla.

Ziv-Beiman, S. (2013). Therapist self-disclosure as an integrative intervention. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(1), 59-74.