

Эффективное использование самораскрытия с клиентами, склонными к стыду и самокритике

В АСТ с состраданием мы делаем акцент на подходе к стыду и хронической самокритике, который является в высшей степени реляционным по своей природе и фокусируется на использовании стратегий принятия перспективы.

При эффективном использовании самораскрытие терапевта может быть особенно мощным инструментом принятия перспективы, позволяя как сдвиг в концептуализированном Я/концептуализированном другом клиента, так и углубление терапевтических отношений. Однако при рассмотрении вопроса о том, стоит ли использовать самораскрытие, важно учитывать, как контекст, так и функцию раскрытия, поскольку неумелое раскрытие может быть в лучшем случае неэффективным или даже потенциально вредным для терапевтических отношений. Это особенно актуально при работе со склонными к стыду и самокритичными клиентами, поскольку терапевтические отношения часто играют ключевую роль в этой работе.

Мы надеемся, что это упражнение поможет вам рассмотреть контекст и функции любого самораскрытия и направит вас к эффективному самораскрытию в вашей работе с клиентами, склонными к стыду и самокритике.

Создание основы для эффективного самораскрытия

Важно помнить, что самораскрытие терапевта будет по-разному работать с разными клиентами, поэтому очень важно провести индивидуальную концептуализацию случая, чтобы понять, как такое самораскрытие может работать с конкретным клиентом. Вот несколько вопросов, которые следует рассмотреть, прежде чем использовать самораскрытие с клиентом. Вы можете попытаться ответить на эти вопросы самостоятельно или даже совместно с клиентом на начальных этапах ваших отношений с ним. Предварительное обдумывание этих вопросов может повысить шансы на эффективное использование самораскрытия.

Убеждения относительно терапевтических отношений

- **Личные и культурные убеждения/ценности клиента в отношении терапии**

Ценит ли клиент эгалитарные (равные) отношения? Какой тип отношений клиент хочет иметь с вами? (отметьте все, что применимо)

- Мы с клиентом обсудили, какой тип отношений клиент хочет иметь со мной как с терапевтом.
- Клиент ценит эгалитарные терапевтические отношения
- Клиент амбивалентно относится к эгалитарным терапевтическим отношениям
- Клиент ценит иерархические терапевтические отношения

- **Личные и культурные убеждения/ценности терапевта для терапии**

Рассмотрите свои собственные убеждения/ценности в связи с вашей ролью терапевта. Важно ли для вас, чтобы вас воспринимали как человека с проблемами и трудностями? Вам комфортнее в роли объективного наблюдателя/эксперта или товарища по жизненным трудностям? Узнал ли клиент о вашей межличностной ориентации на ранних этапах терапии? (отметьте все, что применимо)

- Для меня важно, чтобы меня воспринимали как человека с проблемами и трудностями, которые ничем не отличаются от проблем моего клиента.
- Для меня важно, чтобы в моей работе с клиентом меня воспринимали как нейтрального наблюдателя.
- Для меня важно, чтобы в работе с клиентом меня воспринимали как эксперта.
- Мне не ясны мои ценности для терапевтических отношений
- Клиент знает о моей межличностной перспективе

Каков текущий контекст?

Ниже приведены некоторые факторы, которые следует учитывать при принятии решения о том, когда и что раскрывать в терапии. Согласно исследованиям, в области самораскрытия терапевта, наиболее эффективным является взаимное раскрытие, которое происходит в ответ на текущие мысли, эмоции или поведение клиента, когда они происходят в комнате с терапевтом. Другими словами, раскрытие информации, углубляющее то, что происходит в данный момент между вами и клиентом (например, «Когда вы сейчас это сказали, я заметил, что испытываю к вам нежность»), как правило, более эффективно, чем раскрытие информации, которая выводит фокус внимания за пределы данного момента (например, «Мне тоже очень нравилась наука в детстве»). Вы можете просмотреть эти рекомендации перед тем, как задуматься о самораскрытии, или после самораскрытия, чтобы помочь себе извлечь уроки из этого опыта.

- **Сделал ли клиент только что что-то эмоционально значимое перед вашим побуждением к самораскрытию?**

Является ли ваше желание рассказать что-то о себе реакцией автопилота или сознательным выбором, направленным на достижение важных ценностей (клиента, ваших или обоих)?

- Выбор самораскрытия — это сознательное движение к ценностям, а не автопилотная реакция на внутренние переживания
- Побуждение к самораскрытию является сознательной попыткой уменьшить какую-то сложную эмоцию/мысль либо для моего клиента, либо для меня самого.
- Склонность к самораскрытию кажется реакцией автопилота.
- Мне неясно, является ли стремление к самораскрытию сознательным движением «в сторону», сознательным движением «от себя» или реакцией автопилота.

- **Каково ваше текущее эмоциональное состояние, предшествующее побуждению к самораскрытию?**

Чувствуете ли вы себя настоящим и связанным со своими ценностями по отношению к клиенту? Чувствуете ли вы какую-то сложную эмоцию/мысль, например, разочарование, осуждение или непонимание? (отметьте все, что применимо)

- Я чувствую присутствие, связь и опору на свои ценности в отношении этого клиента.
- Я замечаю сложные мысли и чувства, которые я испытываю в отношении клиента и наших отношений, включая:
 - разочарование/раздражение

- осуждение
 - чувство, что клиент меня не понимает или осуждает
 - безнадежность
 - другое: _____
- Я не знаю, что я думаю или чувствую в данный момент перед возможным самораскрытием.

Каковы функции самораскрытия?

В целом, мы рекомендуем использовать самораскрытие в щадящем режиме до тех пор, пока вы не уделите некоторое внимание вышеизложенным основополагающим вопросам. Если вы (гибко) четко осознаете свои ценности и ценности вашего клиента, имеющие отношение к терапевтическим отношениям, и способны распознать и сделать паузу, когда возникают ваши автопилотные реакции, самораскрытие может быть мощным инструментом для укрепления терапевтических отношений и помощи клиенту в развитии самосострадания в некоторых контекстах. Учитывая способность самораскрытия способствовать терапевтическому процессу или разрушать его, важно всегда учитывать функцию самораскрытия. Вот несколько примеров того, как самораскрытие может быть использовано для выполнения различных функций в работе с клиентом:

- **Функция: Улучшение навыков клиента по рассмотрению перспектив в отношении других людей**

Пример:

К: Я, наверное, сейчас выгляжу так глупо.

Т: Вы хотели бы получить обратную связь о том, как я вижу вас сейчас?

- **Функция: Улучшение навыков клиента в отношении себя.**

Пример:

К: Я такой отвратительный и жалкий.

Т: Я замечаю, что почти вздрагиваю, когда слышу это. Тяжело слышать, когда кто-то говорит о человеке, который мне очень дорог, в таком тоне. Я могу представить, что и вам было бы больно слышать такие слова о человеке, который вам дорог.

- **Функции: Усилить осознание и связь клиента с таким общечеловеческим элементом, как сострадание.**

Пример:

К: Я просто хотел бы знать еще одного человека, у которого есть "X", как у меня. Просто чтобы я не чувствовал себя таким одиноким.

Т: Я понимаю, насколько изолированным и одиноким вы себя чувствуете. На самом деле у меня есть личный опыт с "X". Как вы думаете, будет ли полезно, если я поделюсь с вами частью своего опыта или лучше сосредоточиться на собственном опыте?

- **Функция: Обращение к межличностному поведению, которое может способствовать разрыву контакта в терапии и вне ее.**

Пример:

К: [прерывает терапевта, что происходит несколько раз на каждой сессии]

Т: То, что вы сейчас сказали, очень важно, и прежде чем мы перейдем к этому, могу ли я спросить, заметили ли вы, что прервали меня?

- **Функция: Моделировать сострадательное поведение для клиента.**

Пример:

Т: Когда я замечая, что вы вот так делитесь тем, что вам тяжело, я чувствую к вам большую нежность.

- **Функция: Подвергнуть клиента потенциально шокирующим стимулам в безопасном контексте.**

Пример:

Т: Я получил ваше сообщение на днях. Поскольку я забочусь о вас и наших отношениях, я хочу сказать вам, что мне не понравилось количество ненормативной лексики, которую вы выразили в сообщении. Я почувствовал себя более отдаленным от тебя, когда слушал его, а это не то, чего бы мне хотелось.

- **Функции: Исправить ошибку с клиентом.**

Пример:

Т: Я думал о нашей сессии на прошлой неделе, и я хотел бы извиниться перед вами за то, что реагировала на вас реактивно. Для меня важно относиться к вам с добротой и уважением даже в трудных ситуациях, и я думаю, что в тот момент я этого не сделала.

Вы можете проанализировать приведенные выше примеры и функции и подумать, не относятся ли какие-либо из них к **клиенту, с которым вы работаете**. Можете ли вы представить себя говорящим клиенту что-либо из вышеперечисленного? На какие виды поведения клиента вы могли бы отреагировать, используя одну из вышеперечисленных функций?

Поведение клиента:

Функция, которую я хотел бы достичь:

Что я мог бы раскрыть (запишите дословно, что вы могли бы сказать):

Попытайтесь представить, что клиент может почувствовать и что он может подумать в ответ на это раскрытие. Запишите это ниже:

Обмен личным опытом, связанным со стыдом

Как правило, самые мощные и эффективные самораскрытия, которые может сделать терапевт, являются взаимными и направлены на то, чтобы дать клиенту окно в переживания терапевта в настоящий момент. Самораскрытие о жизненном опыте терапевта и его истории вне терапии, как правило, следует делать с большей осторожностью. И все же иногда раскрытие личного опыта, связанного со стыдом, может быть очень эффективным для терапевта. Однако, поскольку стыд может быть настолько дисрегуляторной и запутанной эмоцией, важно, чтобы терапевт делился своим собственным опытом стыда только после того, как он выработает чувство гибкости и сострадания к этому опыту. Терапевт может легко увязнуть в собственном стыде во время обмена опытом. Таким образом,

терапевту, работающему с клиентами, склонными к стыду, и самокритике, может быть полезно найти анекдоты и личный опыт, связанный со стыдом, которыми он может поделиться со своими клиентами. Идея заключается не в том, чтобы терапевт ставил себя выше клиента, показывая ему, что существует способ избавиться от стыда, а в том, чтобы сделать самораскрытие, которое поможет создать ощущение общей человечности и принести чувство принадлежности к одинокому месту, в котором обычно оказываются люди, переживающие стыд.

Следующие вопросы могут помочь вам определить опыт/ситуации, которыми вы могли бы поделиться:

- Существуют ли аспекты вашего опыта, связанные с вашим полом, по поводу которых вы испытывали стыд в прошлом и которыми вы могли бы с пользой поделиться с клиентами в связи с культурными аспектами, которые могут способствовать их стыду?
- Есть ли аспекты вашего тела или внешности, которыми вам было бы полезно поделиться с клиентом?
- Есть ли в отношениях, где вы склонны испытывать стыд, например, в отношении межличностных потребностей (например, «Я слишком нуждаюсь»), к которым вы научились относиться гибко?
- Возможно, есть аспекты ваших отношений с семьей или другими значимыми фигурами в вашей жизни, где вы испытывали стыд, но смогли исправить ситуацию, прийти к новому пониманию или более гибкому способу реагирования.
- Возможно, вы сталкивались со стигмой, предрассудками или осуждением из-за какого-то аспекта вашей идентичности, и вы чувствуете, что у вас появилось сострадание, которым вы могли бы поделиться.
- Любой аспект идентичности часто может сопровождаться стыдом, например, пол, возраст, раса, этническая принадлежность, внешность или способности, сексуальная ориентация и другие. Вы можете рассмотреть возможность раскрытия любого из этих аспектов в зависимости от клиента, с которым вы работаете.

Решая, стоит ли делиться собственным опытом переживания стыда и самокритики, важно помнить, что цель не в том, чтобы присоединиться к клиенту в его слиянии со стыдом и самокритикой. Скорее, раскрытие только того опыта, к которому вы смогли проявить гибкость и сострадание к себе, может позволить почувствовать общую человечность и предложить альтернативную перспективу, с которой можно подойти к этому опыту.