

Terapeuters brug af selvafløring

Når terapeuten åbner for sin egen person over for klienten, kan det være en virksom intervention. Artiklen rummer teoretiske og praktiske refleksioner over self-disclosure og nondisclosure i psykoterapi og supervision.

■ Self-disclosure refererer bredt til enhver adfærd – verbal eller nonverbal – som røber information om en person. Således definerer March self-disclosure som det "... at videregive personlig information [om én selv] til en anden, [og] omfatter handlinger som gør en synlig på en sådan måde, at andre kan opfatte dem [dvs. de personlige informationer]" (March, 2005, p. 7).

Denne brede definition udvander imidlertid let begrebet. Inden for psykoterapiforskningen afgrænses forståelsen til at omfatte "terapeutens intentionelle og verbale afsløring af noget vedrørende egen person over for patienten" (Faber, 2006). Denne definition ekskluderer blandt andet terapeutens påklædning, konsultationsrummets indretning, patientens læsning af terapeutens kropssprog/ansigtsudtryk, terapeutens fortællelser, fejlhandlinger etc.

Knox and Hill (2003) skelner mellem forskellige former for self-disclosure, fx *a) fakta* ("Jeg er ansat på universitetet"), *b) følelser* ("Jeg selv har været bange i lignende situationer"), *c) indsigt* ("Da en kollega gjorde sådan mod mig, gik det på et tidspunkt op for mig, at min voldsomme reaktion skyldes, at jeg blev mobbet i skolen"), *d) strategi* ("Da jeg befandt mig under lignende omstændigheder, hjalp det mig at gøre ..."), *e) beroligelse/støtte* ("Jeg forstår din ængstelse, og jeg er selv bange, når ..."), *f) udfordring* ("Jeg har også selv et "problembarn", men har tænkt en del over min egen andel i hendes problemer"), og *g) umiddelbare følelser i forhold til patientrelation* ("Mens du lige nu beskrev de kolde relationer i din familie, følte jeg mig fjern og ligeglad i forhold til dig").

Bemærk, at sidstnævnte adskiller sig fra de første seks former (der alle vedrører terapeutens fortid) ved at referere til terapeutens og patientens fælles historie.

Nondisclosure som terapeutisk ideal

Nondisclosure – forstået som det at tilbageholde personlig information – er ikke veldefineret eller diskuteret som et



Fænomen ■ Af Claus Haugaard Jacobsen

teoretisk begreb i psykoterapiforskningen (Reichelt et al., 2009). Der kan være mange forskellige årsager til patienters og terapeuters nondisclosure, og nondisclosure kan være mere eller mindre intentionel. Patienters nondisclosure kan fx skyldes forsvar, mistillid eller misalliance, alt sammen noget, som forskellige terapiretninger forsøger at undgå.

Som så meget andet inden for psykoterapien har self-disclosure og nondisclosure rod i den klassiske psykoanalyse – for patientens vedkommende den analytiske grundregel med en instruktion i at associere frit og at sige, hvad der kommer til bevidstheden (self-disclosure), hvilket modsvarer af terapeutens nondisclosure. Som bekendt så Freud



ILLUSTRATION: LISBETH E. CHRISTENSEN

Lisbeth E. Christensen 2009.

analysen af patientens overføring som det væsentligste middel til indsigt. Overføringen kunne blandt andet intensiveres ved at indtage en neutral og abstinert terapeutisk holdning, hvor analytikerens tilbageholder sine følelsesmæssige reaktioner og private forhold. Nondisclosure blev kort sagt betraget som et terapeutisk ideal, der kunne fremme patientens udvikling og afsløring af overføringen. [1]

Inden for denne diskurs hævdes det at jo mere analytikerens afslører om sig selv, desto mindre vil patienten afsløre og vice versa (Jackson, 1991). Både kliniske erfaringer og forskningsresultater peger dog på, at dette ikke holder stik. I almindelighed er mennesker tilbøjelige til at åbne sig mere

over for personer, der selv åbner sig for dem og det er i øvrigt ikke praktisk muligt helt at tilbageholde personlige reaktioner.

Den relationelle drejning

Den senere voksende interesse for terapeuters self-disclosure kan blandt andet tilskrives den vestlige verdens større grad af demokratisering, antiautoritære strømninger og en aktuel majoritet af kvinder i terapeutfaget. Andre kilder til den øgede interesse er resultater fra forskning i mor-spædbarns-interaktion og psykoterapiforskningen. Sidstnævnte har gentagne gange eftervist værdien af de rogeri-

>

FAKTA ■ Baggrund

Artiklen er en bearbejdning af en del af den forelæsning, Claus Haugaard Jacobsen holdt 24. april 2009, hvor han blev indsat som professor ved Institut for kommunikation, Aalborg Universitet. Forelæsningsens anden halvdel præsenterede resultater fra en dansk-norsk multicenterundersøgelse af superviserers og supervisors nondisclosure.

- > anske dyder, såsom terapeutens varme, positive ubetingede accept, oprigtighed, autenticitet, og engagement i behandlingen [2]. Derfor kan det undre, at Rogers ikke i langt højere grad er blevet krediteret for sit bidrag til udbredelsen af self-disclosure.

Den relationelle eller interpersonelle psykoanalyse har revideret opfattelsen af neutralitet, overføring, modoverføring og behandlingsmetodik, hvilket også medfører en åbning i forhold til terapeutens self-disclosure. Her anerkendes fx terapeutens reelle egenskaber at bidrage til overføringens udformning, hvilket medfører, at han må inddrage sig selv i sin opfattelse af overføringen og måske også i sine tolkninger. Behandleren opfattes ikke længere som en blank skærm og en udenforstående observatør (jf. Sullivans ideer om terapeutens "coparticipation" og gensidighed).

En nutidig og central repræsentant for denne tradition Lewis Aron påpeger dog, at "selv velovervejede selvafløsninger er altid yderst flertydigt eller uklart motiveret og er derfor

kolossalt kompliceret. Vor egen psykologi er ligeså kompliceret som vore patienters og vores ubevidste lige så dybt." (Aron 1996, s. 88). Farerne ved terapeuters self-disclosure er blandt andet, at det sker med ønsker om at få narcissistisk gratifikation, at give patienten noget eller befri denne for smerte eller hårdt arbejde eller sig selv for kedsomhed samt at afværge et emotionelt pres.

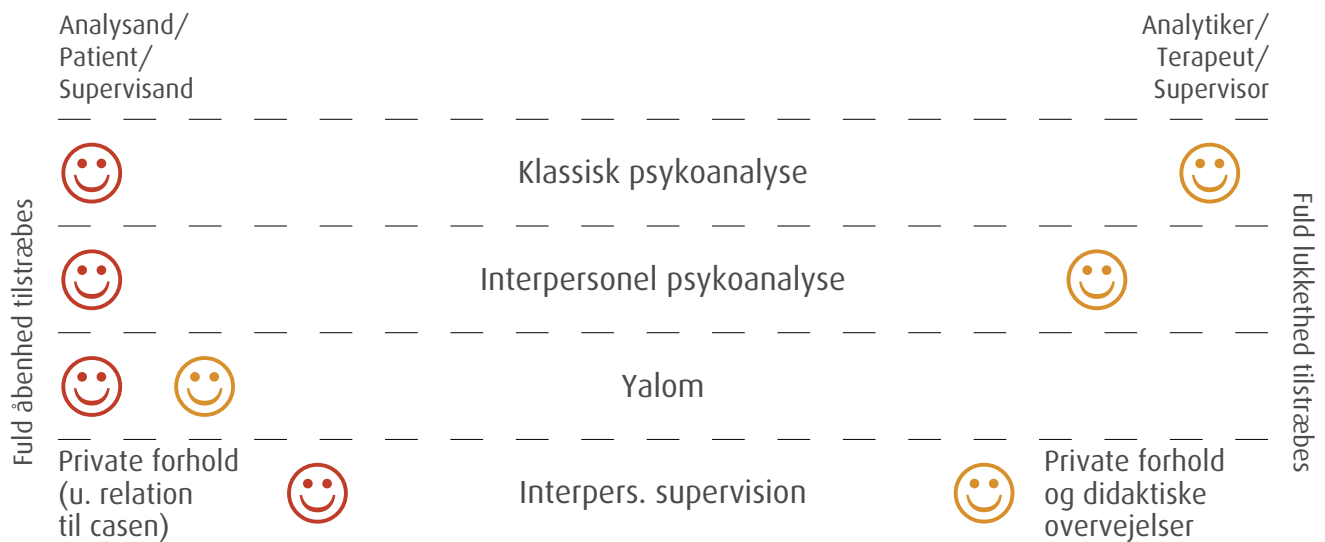
Yalom fremsætter et langt mere radikalt synspunkt: "Hvis det er vores opfattelse, at den ideelle terapeutiske relation er kendetegnet ved oprigtighed og autenticitet, burde terapeuten så ikke også være en ægte person i den terapeutiske proces?" (Yalom, 1999).

Opsummerende er der en bred vifte af holdninger til terapeutens anvendelse af self-disclosure, som især afspejler bagvedliggende teoretiske forståelser af overføringen og den kliniske brug af den terapeutiske relation (jf. Figur 1).

Andre aspekter af self-disclosure

Forskning har vist, at skønt self-disclosure kun udgør mindre end 2 % af terapeuters interventioner, ses den umiddelbare effekt af sådanne "interventioner" at være god. Terapeuter, der anvender self-disclosure, opfattes som hjælpsomme, mere menneskelige og ægte, den terapeutiske rela-

Figur 1. Grad af åbenhed x orientering.



tion bedres, ligesom terapeuternes selvafløring bevirker, at patienter føler sig mere normale og beroligede, får dem til at være mere åbne og ærlige samt til at involvere sig mere og med større følelsesmæssig intensitet, hvilket er modsat den klassiske psykoanalyses antagelse.

Knox & Hill (2003) anbefaler terapeuter at anvende self-disclosure, men at de ikke gør det for hyppigt, da dette kan reducere effekten, medføre, at terapiens grænser opleves som utrygge, samt flytte fokus fra patient til terapeut. Selvafløringens må altid anvendes i patientens tjeneste – indholdet må svare til dennes behov, ske inden for områder, som terapeuten selv har et afklaret forhold til og graden af intimitet bør være passende. Efter en sådan intervention må fokus atter være på patienten og evt. på dennes reaktioner på selvafløringen. Terapeutens self-disclosure af umiddelbare følelser i forhold til patienten kan opleves meget intense og inviterer til at drøfte den terapeutiske relation eller giver feedback på reaktioner, som patienten formentlig også vækker i andre.

Self-disclosure er oplagt ved behandlingsafslutning, hvor terapeuten kan afmystificeres. Til Knox & Hills anbefalinger vil jeg føje, at self-disclosure bør overvejes, som validering, når patienten fortæller om traumatiske hændelser, samt når patienten selv afslører noget skamfuldt, især i grupper, og når de øvrige medlemmer ikke melder ind. Endvidere bør begynderterapeuter måske være særligt påpasselige at anvende med selvafløring.

Supervisionens formål er 1) at udvikle, videreudvikle, vedligeholde eller restituere den professionelle funktion, 2) at undersøge supervisandens professionelle aktivitet og sikre hans klienter en adækvat og forsvarlig behandling (kontrolfunktion), og 3) at beskytte den givne profession gennem supervisors vurdering og regulering af supervisandens indlemmelse i professionelle miljøer og tildeling af beføjelser (Jacobsen, 2007).

Således adskiller supervisionens ønske om åbenhed hos klienten (supervisanden) sig fra psykoterapiens ved kun at tilstræbe åbenhed i forhold, som vedrører den professionelle funktion i den aktuelle supervisionssag. Private og til dels personlige områder ved supervisandens liv er ikke supervisors anliggende og ønskes ikke afsløret [3] (jf. *Figur 1*). Omvendt anvender de fleste supervisorer af flere forskellige grunde en større grad af self-disclosure, end det er tilfældet, når de optræder i rollen som psykoterapeut.

- > I supervision ses overføring ofte som et forstyrrende element, hvorfor man ikke indtager holdninger, der øger dens intensitet. Supervisors self-disclosure kan endvidere være én måde, hvorved supervisandens identifikation med supervisor og indlemmelse i faget fremmes, herunder gennem fortælling af fagets anekdoter og egne fejl.

Claus Haugaard Jacobsen, *cand.psych., ph.d.*

Professor mso., klinikleder

Specialist og supervisor i psykoterapi

Institut for kommunikation, Aalborg Universitet

NOTER ■

[1] I modsætning til mange efterfølgere, ikke mindst blandt den amerikanske puritanske udformning af egopsykologien, peger en række kilder på, at Freud selv kunne være ganske åben og talende. Efterfølgerne syntes at blive mere hellige end paven selv og at have glemt Freuds sondring mellem analysens guld og behandlingens legering.

[2] Disse egenskaber er naturligvis også at finde hos gode psykoanalytiske terapeuter, men i visse (historiske) miljøer syntes de at være dødssynder, hvilket må bero på en misopfattelse af, hvad en god analytisk holdning er og ikke er.

[3] Supervisor kan efter forhandling med supervisanden gøre en undtagelse i de særlige tilfælde, hvor sådanne forhold har en forstyrrende indvirkning på terapeutens håndtering af netop det behandlingsforløb, der aktuelt bringes til supervision. Sådanne digressioner bør altid være afgrænset i tid og omfang.

REFERENCER & LITTERATUR ■

Aron, L. (1996). *A meeting of minds: Mutuality in Psychoanalysis*. Hillsdale, NJ: Analytic Press.

Faber, B.A. (2006). *Self-disclosure in psychotherapy*. New York: The Guilford Press.

Jackson, J.M. (1990). The role of implicit communication in therapist self-disclosure. I: G. Stricker & M. Fisher (red.): *Self-disclosure in the therapeutic relationship* (s. 93-102). New York: Plenum Press.

Jacobsen, C.H. (2007). Supervision og de tilgrænsende områder I: C.H. Jacobsen & K.V. Mortensen (red.): *Supervision af psykoterapi. Teori og praksis* (s. 20-33). København: Akademisk Forlag.

Knox, S. & Hill, C.E. (2003). Therapist Self-Disclosure: Research-Based Suggestions for Practitioners. *Journal of Clinical Psychology/In Session*, vol. 59, s. 529-539.

March, D.F. (2005). *The relationship between self-disclosure, self-efficacy, and the supervisory working alliance of counsellor education and internship students*. Orlando, Florida: University of Central Florida. (Unpublished Ph.D. thesis).

Nielsen, G.H., et al. (2009). Mutual assumptions and facts about nondisclosure among clinical supervisors and students: A comparative analysis. *Nordic Psychology*, vol. 61 (4). In press.

Reichelt, S. et al. (2009). Nondisclosure in psychotherapy group supervision: The supervisee perspective. *Nordic Psychology*, vol. 61 (4). In press.

Skjerve, J., et al. (2009). Nondisclosure in psychotherapy group supervision: The supervisor perspective. *Nordic Psychology*, vol. 61 (4). In press.

Yalom, I.D. (1999): *Momma and the meaning of life*. New York: Vintage Books.

