

OGLINDA MAGICĂ: AUTODEZVĂLUIREA. SUSȚINEREA CLIENTULUI SAU DEZECHILIBRU RELAȚIONAL?

GABRIELA POPESCU*, LOREDANA BĂNICĂ, LUCIAN NEGOIȚĂ,
IULIANA PETRONELA GÂRDAN
Universitatea Spiru Haret

Abstract

Self-disclosure, when conceptualized as a “magic mirror” intended to facilitate the development of the therapeutic alliance by fostering greater closeness and normalization, is recommended to be employed with discernment and caution, so as to avoid exerting undue pressure within the therapeutic process and/or diverting attention away from the client. Throughout the history of psychotherapy, even Freud engaged in self-disclosure on occasion, demonstrating that such disclosures may occur both voluntarily and involuntarily (Lohser & Newton, 2020). Therapist self-disclosure – regardless of theoretical orientation – may also arise spontaneously; nonetheless, prudence is essential in order to prevent potential power imbalances within the therapeutic relationship. An overly active role assumed by the therapist may result in role confusion or even inhibit the client’s capacity for self-exploration.

The present article aims to objectively examine the prevailing perspectives on therapist self-disclosure across the major schools of psychotherapy, with an emphasis on delineating its associated risks and benefits, as well as identifying the various forms it may take. Furthermore, the topic is explored through the lens of the authors’ own clinical experience, thereby offering insights into both the potential advantages and the limitations of employing self-disclosure in psychotherapeutic or counseling practice.

Cuvinte-cheie: terapeut, autodezvăluire, alianța terapeutică, normalizare, validare, autenticitate, distorsiune, estomparea granițelor profesionale.

Keywords: therapist self-disclosure, therapeutic alliance, normalization, validation, authenticity, distortion, blurring of professional boundaries.

1. INTRODUCERE

În funcție de intensitatea suferinței umane, ca formă de susținere, există procese de consiliere, psihoterapie, dezvoltare personală și coaching. În toate acestea se face apel la empatie, acceptare, încredere, alianță terapeutică, congruență sau autodezvăluire. Autodezvăluirea reprezintă probabil una dintre cele mai

* Universitatea Spiru Haret, Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Str. Fabricii nr. 46, Sector 6, București, E-mail: gabrielapopescu04@yahoo.com

controversate practici terapeutice: unii o apreciază pentru capacitatea de a umaniza relația și de a sprijini procesul terapeutic, în timp ce alții o critică ferm, temându-se că ar putea încălca limitele profesionale și ar deturna atenția de la client.

Astfel, metafora „oglinzii magice” ilustrează această ambivalență: în timp ce terapeutul poate reflecta clientului o imagine autentică și umanizată, favorizând deschiderea și implicarea acestuia în proces, aceeași practică poate distorsiona echilibrul relațional atunci când depășește limitele profesionale sau deviază atenția de la client.

Încă de la primele preocupări conceptuale legate de acest termen, autodezvăluirea a reprezentat un subiect relativ tensionat în intervenția terapeutică, diferite abordări oscilând cu aprecierea acesteia între „tehnică riscantă”, care poate periclita neutralitatea, și instrument esențial, capabil să stimuleze autenticitatea și intimitatea relațională. În acest sens, prezentul articol își propune să investigheze echilibrul fragil dintre beneficiile și riscurile asociate autodezvăluirii, prin analiza perspectivelor teoretice, tipologiilor și factorilor care condiționează eficiența acestei intervenții. Această practică ridică o serie de întrebări critice: cât de multă informație personală ar trebui să ofere terapeutul, ce tip de conținut este adecvat și în ce măsură astfel de intervenții pot influența negativ terapia, mai ales în cazul pacienților vulnerabili? Se pune, de asemenea, problema modului în care vârsta, genul pacientului, stadiul procesului terapeutic sau experiența terapeutului ar trebui să influențeze decizia privind autodezvăluirea, precum și modul în care conceptele de sinceritate, autenticitate și deschidere sunt înțelese de către fiecare practician în parte.

2. PERSPECTIVE ASUPRA AUTODEZVĂLUIRII

Pentru înțelegerea și abordarea coerentă a problematicii autodezvăluirii și evoluției acesteia în diferite modele terapeutice, este utilă sublinierea naturii paradoxale a experienței pacientului în jurul autodezvăluirii. Astfel, Fenichel (1945) considera că dorința de a ascunde este esența rezistenței – pacientul care intră în terapie pentru a se dezvălui medicului, cu scopul de a învăța mai multe despre sine, prezintă în mod repetat dorința de a se ascunde (Fenichel, 1945; Lane și Hull, 1990). Această dilemă nu este specifică doar pacientului, ci se regăsește și în practica terapeutului, văzută din perspectiva cadrului stabilit pentru relația terapeutică. Astfel, modelele cognitiv-comportamentale, umanist existențialiste și psihodinamice – ca orientări cu importante contribuții în psihoterapie – prezintă specificități referitoare la relația terapeutică și, implicit, la autodezvăluire.

Modelul cognitiv-comportamental prezintă relația terapeutică ca fiind una ce pune accentul pe colaborarea între pacient și terapeut, caracterizată prin empatie, acceptare necondiționată, congruență și colaborare (David, 2006). Putem presupune că manifestarea empatică a terapeutului, în interacțiunea cu pacientul, este o formă de autodezvăluire, întrucât acesta oferă un *feedback* prin reacțiile

comportamentale, prin mimică și postură, ca răspuns la discursul beneficiarului intervențiilor psihologice. Desigur, putem vorbi și de limite ale autodezvăluirii, care sunt impuse de relația profesională stabilită în psihoterapie, nefiind benefic și recomandat să fie împărtășite prea multe aspecte din viața personală a terapeutului și care nu au relevanță în procesul terapeutic și fără să fie luat în considerare efectul asupra pacientului.

Reprezentantul *modelului umanist – existențialist*, Carl Rogers (2008), menționează, de asemenea, patru atitudini necesare din partea terapeuților, pentru crearea unei relații și a unei alianțe de lucru eficiente, acestea fiind considerate cheia schimbărilor: empatia, acceptarea necondiționată, congruența și atitudinea colaborativă. De altfel, Rogers aprecia că un terapeut care poate asigura un cadru adecvat clientului este cel care reușește să-i transmită acestuia empatie, sinceritate și o atitudine pozitivă. Astfel, este subliniată importanța relației terapeutice pentru succesul intervenției psihologice, relație care este caracterizată de reciprocitate (O'Brien și Houston, 2009). De asemenea, terapiile dezvoltate în cadrul mișcării potențialului uman promovează transparența terapeutului ca o componentă esențială a relației vindecătoare. Aceste abordări – incluzând terapia umanistă, terapia centrată pe client, gestalt, bioenergetica și terapiile experiențiale – încurajează exprimarea directă a trăirilor personale ale terapeutului, considerând că aceasta modelează autenticitatea, spontaneitatea și dezvoltarea personală (Murphy, 1958; Culbert, 1961; Trilling, 1975). Unul dintre autorii care subliniază importanța autodezvăluirii este Fritz Perls, reprezentantul psihoterapiei Gestalt, conform căruia terapeutul are ca sarcină principală relevarea efectului pe care pacientul îl are asupra sa și, în acest mod, se realizează o prezentare a realității, a prezentului (Perls, Hefferlme, Goodman, 1951). În această logică, terapeutul este nu doar un ghid, ci și un participant autentic într-un schimb reciproc de intimitate.

Autenticitatea, identificată ca o condiție esențială a relației terapeutice în abordările la care am făcut deja referire, a fost confundată uneori cu autodezvăluirea. Totuși, apreciem că un terapeut poate manifesta naturalețe și autenticitate în relația cu pacientul, fără a-și exprima, în mod direct și explicit, gândurile și sentimentele (Gîrlașu-Dimitriu, 2004).

În cadrul *modelului psihodinamic*, problema autodezvăluirii terapeutului a generat dezbateri aprinse. Practicienii s-au întrebat în mod repetat dacă pacientul ar trebui să fie singurul membru al diadei care se autodezvăluie sau dacă și terapeutul ar trebui să participe cu elemente din propria experiență. Poziția oficială a lui Sigmund Freud privind autodezvăluirea terapeutului este una fermă, cel puțin la nivel teoretic. În articolele sale tehnice timpurii, Freud a formulat cu claritate principiile abstenenței, neutralității și ale așa-numitului „ecran alb” (Freud, 2009a). El recomandă ca analistul să rămână „opac” pentru pacient, funcționând asemenea unei oglinzi care reflectă doar ceea ce îi este arătat de pacient, fără a oferi nimic din sine (Freud, 2009a). Această linie de abstenență este întărită de către Freud și în 1915, când subliniază importanța creării unui spațiu sigur pentru pacient, lipsit de

judecată și de consecințe punitive, pentru a facilita emergența materialului inconștient (Freud, 2009b). Cu toate acestea, dincolo de aceste recomandări teoretice, mărturiile istorice și observațiile colegilor săi relevă un Freud mult mai uman, care în practică a încălcat adesea propriile reguli (Gay, 2006; Lohser și Newton, 2020).

În ciuda liniei teoretice trasate de Freud privind „anonimitatea” terapeutului care trebuie să fie un principiu central în psihanaliză, pe măsură ce aceasta a evoluat, anumiți analiști au început să conteste utilitatea abstenenței absolute. Balint respinge ideea analistului „impersonal” și arată că neutralitatea nu înseamnă absența vieții personale a analistului, ci capacitatea de a fi o „oglină vie” (Balint & Balint, 1939; Reghintovschi, 2019). Acest lucru presupune că analistul poate lăsa să transpară aspecte din propria sa persoană (autodezvăluire, chiar și implicită prin comportament), fără ca acest lucru să distorsioneze analiza, ci dimpotrivă – să reflecte mai autentic adevărul pacientului. Autodezvăluirea controlată a analistului face parte din atmosfera analitică și nu contrazice neutralitatea, ci o redefineste într-un mod mai uman și mai autentic.

Oricum, transferul și contratransferul susțin, în psihanaliză, o relație cu puternică încărcătură emoțională. Pe parcursul evoluției teoriilor psihodinamice, modalitățile de utilizare a transferului și contratransferului s-au schimbat, iar în ultimii ani, terapeutul nu mai joacă rolul unei persoane distante care pune accentul pe interpretare, ci este un specialist care creează un loc sigur în care traumele experimentate de pacient pot fi vindecate, proces care poartă denumirea de experiență emoțională corectivă (O'Brien și Houston, 2009). În acest sens, Jourard (1971) a introdus conceptul de „efect diadic”, sugerând că autodezvăluirea terapeutului poate stimula o deschidere mai mare din partea pacientului, facilitând astfel progresul terapeutic (Jourard, 1971; Lane și Hull, 1990; Farber, 2006).

În prezent, realizând o contrapunere față de viziunea clasică a lui Freud, care promova ideea că terapeutul trebuia să fie o „oglină mată” – un ecran opac, neutru, pe care pacientul își putea proiecta liber trăirile și conflictele inconștiente, Irvin Yalom, în *Ora inimii*, subliniază importanța autenticității și a prezenței reale a terapeutului în relație, mergând până la recunoașterea momentelor în care autodezvăluirea controlată poate fi nu doar utilă, ci necesară pentru a facilita deschiderea clientului (Yalom și Yalom, 2024). Dacă pentru Freud transparența terapeutului era un risc, pentru Yalom, ea poate deveni un catalizator al încrederii și al conexiunii umane, mutând accentul de la neutralitate spre implicare empatică.

În *Ora inimii*, una dintre temele recurente a lui Yalom este necesitatea unei autenticități controlate în terapie — adică, terapeutul nu se ascunde complet în spatele unei „oglinzi mate” freudiene, ci se arată ca persoană atunci când acest lucru servește procesului și deschiderii clientului (Yalom și Yalom, 2024). Irvin D. Yalom susține că autodezvăluirea terapeutului, atunci când este utilizată cu discernământ, poate deveni o punte esențială spre autenticitate în relația terapeutică. Pacienții percep când terapeutul este autentic și prezent sau când adoptă un rol formal, ceea ce poate afecta calitatea

conexiunii. În relatările sale clinice, Yalom arată că exprimarea sinceră a emoțiilor personale (precum empatie, iritare sau tristețe) a permis deseori spargerea barierelor și a încurajat clientul să fie vulnerabil.

Yalom avertizează și asupra riscurilor (Yalom și Yalom, 2024): autodezvăluirea nu trebuie să devină o distragere de la procesul clientului, ci trebuie să fie ghidată exclusiv de interesul terapeutic. În anumite cazuri, recunoașterea unei experiențe personale asemănătoare cu cea a clientului a întărit alianța terapeutică, oferind un sentiment de înțelegere profundă. De asemenea, împărtășirea controlată a unei temeri personale poate normaliza trăirile pacientului și reduce rușinea asociată cu acestea.

Sunt și alți autori (Houston, 2004, apud O'Brien și Houston, 2009) care vorbesc de limite, apreciind că în dialogul terapeutic autodezvăluirea este posibilă, dar nu obligatorie pentru bunul mers al terapiei. Acesta este motivul pentru care este formulată recomandarea ca, în demersul de intervenție terapeutică, concentrarea eforturilor terapeutului să fie pe realitatea clientului, în discuția cu acesta, nu pe realitatea interioară a terapeutului.

Din cele prezentate, reiese că autodezvăluirea terapeutului este prezentată diferit în funcție de orientare: în terapia cognitiv-comportamentală, autodezvăluirea poate avea un rol important în relația terapeutică, dar cu păstrarea unor limite și cu aprecierea consecințelor pe care aceasta le-ar putea avea asupra pacientului; pentru terapeutul din domeniul existențialist-umanist, autodezvăluirea este esențială în interacțiunea cu pacientul; psihanalistul apelează mai rar, cu prudență, la autodezvăluire, dar aceasta se poate manifesta în timpul contratransferului.

3. TIPURI DE AUTODEZVĂLUIRE

Din perspectiva conținutului conceptului de autodezvăluire, se relevă o anumită „tipologie” a acesteia, în raport cu conținutul informațiilor care fac obiectul autodezvăluirii. Astfel, se poate vorbi despre dezvăluirea unor aspecte personale despre terapeut, realizându-se totuși o distincție între autodezvăluirea unor informații personale din trecutul terapeutului, credințe și experiențe din afara terapiei (*disclosing self-disclosure*) și declarațiile imediate (*self-involving disclosure*) prin care se dezvăluie sentimente imediate despre client sau despre relația terapeutică (aici și acum) (Hill și Knox, 2001; Duke și Murdock, 1992).

Autodezvăluirea de tip „self-disclosure” (informații personale despre trecut, experiențe, credințe) are în vedere informații despre trecutul terapeutului, credințe personale sau experiențe din afara cadrului terapeutic. Un exemplu concret ar putea fi: „Și eu m-am confruntat cu anxietatea când am început primul meu loc de muncă și știu cât de copleșitor poate fi”. Terapeutul poate utiliza această formă de autodezvăluire în contextul normalizării pentru a ajuta clientul să nu se simtă singur sau diferit în trăirile sale, dar apare riscul ca accentul să se ducă prea mult

spre terapeut diminuându-se timpul și spațiul explorativ al clientului (Hill, Mahalik și Thompson, 1989; Henretty și Levitt, 2010). Cu toate acestea, sunt specialiști care avertizează în ceea ce privește autodezvăluirea de tip „self-disclosure”, din perspectiva pericolului de a devia de la progresul terapiei și distragerea atenției de la client, dacă nu este utilizată cu grijă și în doze mici, sau pericolul de a se estompa limitele profesionale sau schimbarea rolurilor terapeut – client și reducerea credibilității terapeutului (Audet, 2011).

Din perspectiva celei de a doua categorii de autodezvăluire de tip „self-involving disclosure”, se va discuta despre exprimarea sentimentelor sau reacțiilor imediate, trăite în relația „aici și acum” cu clientul. Un exemplu concludent poate fi considerat: „*Pe măsură ce povestești, simt că mă îngrijorez pentru tine și îmi dau seama cât de greu trebuie să fie pentru tine*”. Dacă lucrurile sunt văzute din perspectiva alianței terapeutice, această formă de autodezvăluire poate contribui la creșterea transparenței, poate întări încrederea și invita clientul la reflecție asupra relației și propriilor modele de relaționare (Hill, Mahalik, și Thompson, 1989; Hill și Knox, 2001). Devine evident faptul că ceea ce numim autodezvăluire nu este un fenomen unitar, ci include atât referințe la viața personală a terapeutului din afara ședinței, cât și reacții emoționale imediate din cadrul relației terapeutice.

Pe baza distincțiilor propuse de Hill, Mahalik și Thompson (1989) – care diferențiază între *autodezvăluiri implicative* (legate de relația terapeutică, aici și acum) și *autodezvăluiri povestite* (experiențe personale din afara terapiei) – și între *autodezvăluiri reasiguratoare* (validare/normalizare) și, respectiv, *provocatoare* (confruntare/stimulare a schimbării), tipurile de autodezvăluire pot fi sintetizate într-o schemă bidimensională, ce evidențiază patru forme principale:

Matricea formelor de autodezvăluire în relația terapeutică

	Reasiguratoare (normalizează, validează)	Provocatoare (confruntă, pune sub semnul întrebării)
Implicativă (reacții „aici și acum” legate de client/terapie)	„ <i>În acest moment, eu simt dorința de a fi aproape de tine și a te sprijini</i> ” (validează relația și întărește alianța)	„ <i>Îți spun sincer că îmi este greu să te cred când spui că ești bine, pentru că observ cât de tensionat ești acum</i> ” (confruntă incongruența dintre verbal și nonverbal) „ <i>Simt că devii reticent când atingem acest subiect</i> ” (reacție la „aici și acum”) „ <i>Observ că mă simt îngrijorat pentru tine acum</i> ” (sprijinirea proceselor de mentalizare)
Povestită (experiențe personale ale terapeutului, din afara terapiei)	„ <i>Și eu m-am simțit nesigur când dădeam examene, deci înțeleg prin ce treci</i> ”	„ <i>Când tatăl meu a murit, eu am simțit furie, de aceea mă întreb dacă tu nu eviți</i> ”

	(normalizează prin exemplul propriu) <i>„Și mie mi-a fost greu mult timp să spun când sunt trist, dar am descoperit că exprimarea ajută relațiile”</i> (modelează prin exemplificarea propriei vulnerabilități)	<i>emoțiile tale”</i> (provoacă prin comparație cu experiența personală)
--	---	--

Sursa: adaptat după Hill, C. E., Mahalik, J. R., & Thompson, B. J. (1989). Therapist self-disclosure. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 26(3), 290–295. <https://doi.org/10.1037/h0085438>

Cu toate acestea, datele empirice relevă o diferență importantă între percepția clienților și cea a terapeuților asupra utilității autodezvăluirii. În studiul lor, Hill, Mahalik și Thompson (1989) au constatat că, în timp ce clienții au evaluat în general pozitiv intervențiile de tip autodezvăluire, considerându-le utile și facilitatoare pentru relația terapeutică, terapeuții s-au arătat mult mai rezervați în această privință. Aceștia au raportat un nivel mai scăzut de utilitate percepută pentru toate tipurile de autodezvăluire analizate (Hill, Mahalik și Thompson, 1989).

Autorii sugerează că acest decalaj poate fi explicat printr-un sentiment de vulnerabilitate resimțit de terapeuți în urma actului de a împărtăși informații personale, ceea ce poate genera un disconfort care diminuează percepția utilității terapeutice.

Această observație subliniază tensiunea latentă dintre intenția terapeutului de a contribui autentic la procesul terapeutic și teama de a pierde controlul asupra cadrului profesional prin expunerea propriei subiectivități. De aici rezultă și necesitatea unei analize atente a contextului și a momentului pentru fiecare act de autodezvăluire, precum și a gradului de siguranță perceput în relația terapeutică. În utilizarea corectă a autodezvăluirii, sunt esențiale spontaneitatea terapeutului în formularea situației reale a pacientului și identificarea unor erori personale (Gîrlășu-Dimitriu, 2004).

4. BENEFICIIL, RISCURI ȘI DILEME ÎN UTILIZAREA AUTODEZVĂLUIRII

Autodezvăluirea poate funcționa ca o modalitate de a normaliza și de a valida, de a modela comportamente adecvate, de a crea similitudine, de a întări alianța terapeutică. Duke și Murdock au arătat că terapeuții recurg mai ales la autodezvăluiri legate de experiențe profesionale, evitând detaliile intime, ceea ce contribuie la creșterea implicită a percepției de competență, fără a transforma relația într-una dezechilibrată (Duke și Murdock, 1992).

Autodezvăluirea („self-disclosure”) – ca relatare personală împărtășită de terapeut – favorizează autenticitatea și apropierea, în timp ce comentariile despre

relația imediată cu clientul („self-involving statements”) susțin cadrul terapeutic și procesul de lucru (Watkins Jr, 1990). Este o distincție importantă, care susține validitatea autodezvăluirii ca instrument, dar într-un cadru etic strict (Stricker și Fisher (ed.), 1990). Această distincție a fost clarificată și de McCarthy și Betz, care au arătat că afirmațiile *self-disclosing* implică împărtășirea unor experiențe personale trecute ale terapeutului, în timp ce afirmațiile *self-involving* descriu reacții imediate față de client sau de procesul terapeutic, având roluri și efecte diferite în cadrul ședințelor (McCarthy și Betz, 1978).

Percepția asupra adecvării depinde de orientarea teoretică. În tradiția umanistă, Hill și Knox arată că autodezvăluirea calibrată corect poate sprijini procesul de „Goldilocks”: nici prea mult, nici prea puțin, fiind un catalizator al încrederii și al autodezvăluirii clientului (Hill și Knox, 2002). În schimb, perspectiva psihanalitică avertizează asupra riscului ca autodezvăluirea să perturbe transferul și să distorsioneze cadrul – autodezvăluirea poate activa nevoi inconștiente ale terapeutului, ceea ce duce la inversarea rolurilor și la situații în care clientul ajunge să ofere suport terapeutului (Stricker și Fisher (ed.), 1990).

Mai recent, Henretty și Levitt au arătat că autodezvăluirea are cel mai mare impact atunci când este percepută ca relevantă pentru experiențele clientului, reducând rușinea și încurajând exprimarea emoțională. Totuși, atunci când dezvăluirea este percepută ca având în centru nevoile terapeutului, efectele pot fi negative (Henretty și Levitt, 2010), mai ales că intervine mutarea atenției de la client la terapeut (Hill, Mahalik și Thompson, 1989).

Unii clinicieni aleg să împărtășească detalii personale, precum valorile sau convingerile lor, chiar din primele ședințe, considerând acest gest o practică etică menită să susțină autonomia clientului (Hawkins și Bullock, 1995; Raines, 1996). Această abordare este considerată deosebit de importantă în cazul clienților aparținând grupurilor minoritare, care pot căuta un terapeut ce împărtășește valori sau experiențe similare, în speranța unei înțelegeri mai profunde (Guthrie, 2006). Alte argumente pentru autodezvăluirea timpurie includ diminuarea anxietății clienților, construirea unei alianțe și respectarea normelor sociale de politețe în interacțiune (Simon, 1988; Henretty și Levitt, 2010).

Totuși, există și voci prudente: Audet și Everall (2003) și Geller (2003) au avertizat că, în etapele inițiale, autodezvăluirile ar trebui limitate la conținuturi cu grad redus de intimitate, pentru a evita suprasolicitarea emoțională a clientului. În plus, Bishop și Lane (2001), dar și Mitchell și Black (1995), au recomandat introducerea explicită a ideii că terapeutul ar putea recurge la autodezvăluire pe parcursul terapiei – fie prin mențiuni directe, fie prin mici exemple în ședințele de început – pentru a pregăti clientul și a preveni reacții de șoc.

Un risc al autodezvăluirii este estomparea granițelor profesionale. Atunci când terapeutul împărtășește informații care nu au legătură directă cu obiectivele terapiei, relația riscă să fie percepută mai degrabă ca o prietenie decât ca un cadru

profesional, ceea ce subminează siguranța și predictibilitatea procesului (Henretty și Levitt, 2010).

Clienții par să valorizeze în mod deosebit dezvăluirile legate de experiențele profesionale și de sentimentele personale autentice ale terapeutului, care creează un climat de încredere și de normalizare. În schimb, autodezvăluirile „provocatoare” (*challenging disclosures*), deși uneori bine intenționate, au fost percepute de clienți ca mai puțin utile și au redus nivelul de implicare emoțională, deturnând focusul de la experiența clientului (Hill, Mahalik și Thompson, 1989). Diferența dintre ceea ce clientul așteaptă și ceea ce primește prin autodezvăluire influențează direct evaluarea terapeutului și calitatea alianței (Hendrick, 1988; VandeCreek și Angstadt, 1985). Pe de altă parte, reacțiile clienților pot fi divergente: aceeași dezvăluire poate fi percepută ca sprijinitoare sau ca intruzivă, în funcție de moment, context și structura personală a clientului; unii clienți anxioși descriu autodezvăluirea terapeutului ca fiind o povară sau o abatere de la cadrul profesional (Henretty și Levitt, 2010).

5. IMPACTUL AUTODEZVĂLUIRII CONSILIERULUI PSIHOLOGIC ASUPRA COPIILOR ȘI ADOLESCENȚILOR

În contextul educațional, relația psiholog școlar – copil/adolescent cere o abordare specifică, care să conducă către relația de încredere și siguranță atât de necesară în orice tip de intervenție psihologică. Deseori, elevii „aduc” dezvăluiri de mare profunzime (abuzuri, problematice foarte serioase de anxietate sau depresie, agresiuni grave și implicări în *bullying* școlar), iar psihologul școlar poate fi singurul specialist care îi susține, în lipsa unei atitudini corecte a părintelui și îndreptării acestuia către o intervenție pentru copilul său, de tip consiliere psihologică sau terapie.

Este important de punctat faptul că cei mai mulți copii/adolescenți sunt foarte receptivi și sesizează cu mare ușurință inconsecvența, lipsa de congruență și lipsa de autenticitate a adulților cu care interacționează. Din acest motiv, autodezvăluirea poate fi o tehnică importantă, atunci când este corect folosită – intenționată, relevantă pentru planul discuției „aici și acum”, scurtă și doar în interesul elevului. Ca în orice alt tip de intervenție, autodezvăluirea psihologului școlar (împărtășirea unor informații personale, experiențe proprii, trăiri asociate unor experiențe) poate contribui la construirea relației de încredere. În percepția copilului/adolescentului, psihologul școlar este un adult investit cu valoare de supremă autoritate („știe cel mai bine, întotdeauna are dreptate, niciodată nu greșește”) sau, dimpotrivă, investit cu un potențial de figură moralizatoare sau culpabilizatoare („orice aș face, nu o să fie bine, o să mă certe, niciodată nu e destul, tot eu o să fiu vinovat”). Autodezvăluirea poate arăta elevului că psihologul este un adult care nu judecă, își cunoaște și recunoaște punctele slabe, nu moralizează și „nu știe mai bine”. În acest

sens, o autodezvăluire simplă, de tipul „și mie îmi plac romanele grafice” sau „și eu urmăresc personajul X pe rețele sociale”, a jucat rolul unei confidențe, a unei acordări a încrederii, ca o punte de la psiholog la elev – terenul pentru a construi și de la elev la psiholog o astfel de punte de încredere. Simultan cu întărirea încrederii și stării de siguranță, autodezvăluirea a redus raportul de forțe și a ajutat elevul consiliat să simtă apartenență și adecvare. Prin autodezvăluire, psihologul a fost „mai uman”, neamenințător, ceea ce a condus către relația de colaborare/parteneriat cu elevul consiliat.

În discuția cu un elev de clasa a V-a cu anxietate de performanță, o împărtășire a psihologului legată de propriile emoții la un examen („Și eu, ca și tine, am fost foarte înfricoșat de testul de final de semestru la... Simțeam că nu mai pot să respir și îmi era foarte teamă de rezultat și ce va spune profesorul”) a oferit o formă de normalizare și validare a emoțiilor. Elevul s-a simțit mai puțin izolat în teama lui, mai puțin inadecvat, ceea ce a redus tensiunea pe care o resimțea. Consecutiv, a vorbit cu mai multă ușurință despre temerile sale și a fost mai deschis spre a le aborda și prelucra.

Autodezvăluirea unor experiențe (recente sau de la o vârstă apropiată de cea a elevului) și a trăirilor asociate pot avea rol modelator atât pentru atitudinile și reactivitatea socială a elevului, cât și pentru învățarea emoțională (recunoașterea și identificarea propriilor emoții). O fetiță în clasa pregătitoare, retrasă și foarte precaută în relaționare, avea dificultăți în a identifica trăirile asociate unor experiențe, fiindu-i dificil să facă diferența între tristețe și furie într-o situație de relaționare cu colegii. Autodezvăluirea psihologului – „Atunci când X mi-a luat fără să întrebe stiloul preferat, mi-a venit să... Nu era corect să facă asta și voiam să îl opresc! M-am simțit foarte furios!”). Un elev de clasa a III-a a identificat și recunoscut despre frica sa legată de un eventual *bullying* doar după ce psihologul școlar i-a împărtășit despre frica propriei copilării.

O altă situație este cea în care autodezvăluirea psihologului funcționează ca un *feedback* de testare a realității. Relaționarea dintre copii și adolescenți, în contextul școlar, este marcată din plin de agresivitate. Atât de mult și atât de frecvent (verbal, nonverbal, fizic, în relații directe sau în mediul virtual), încât devine normalitate. Trece cu ușurință neobservată de către cei implicați, inclusiv de către victimă (și pentru că rolul de victimă este dificil de acceptat, mai ales de către băieți – tribut al educației de gen). Povestind despre faptul că un coleg – catalogat ca „prieten” – îl înjură constant, un elev de clasa a IV-a a rămas surprins când psihologul l-a întrebat dacă aceste injurii nu îl supără sau nu îl înfurie. „Așa glumim noi, nu e mare lucru!” – a răspuns elevul. Împărtășirea psihologului despre propriile trăiri legate de situații când „a fost înjurat” (furie, jenă, neputință că nu știe/nu poate să răspundă și nu știe cum să oprească acea exprimare) a pus pe gânduri acel elev, în următoarea întâlnire inițiind o discuție legată exact de astfel de situații și posibile reacții adecvate.

Desigur, utilizarea autodezvăluirii în consilierea educațională are și o serie de limite și comportă unele riscuri. Deplasarea focusului de la elev la psiholog este unul dintre riscuri, valabil și în lucrul cu adulții, dar cu mai mare rezonanță în lucrul cu copiii/adolescenții. În loc să modeleze corect dinamica de forță în relaționare, o autodezvăluire prea lungă sau utilizată prea frecvent va duce exact către efectul contrar: întărirea poziției de forță a adultului. Împărtășirea unor trăiri ale psihologului poate împovăra elevul, mai ales în cazul copiilor/adolescenților empatici, sensibili, cu tendința de vulnerabilitate emoțională, care cresc într-un cadru în care susținerea adulților din viața lor este „normalitate”. De asemenea, autodezvăluirea trebuie aplicată cu precauție în lucrul cu copiii sensibili la autoritate și înclinați să preia valorile, trăirile și reactivitatea adultului din teama de respingere.

Excesul de autodezvăluire, utilizarea frecventă a împărtășirilor și confuzia între „a accepta necondiționat” și „a accepta orice” conduc relația de consiliere către o relație de prietenie în percepția elevilor (mai ales puberi și adolescenți care nu se regăsesc în grupul lor de vârstă). Autorefecția, supervizarea și interviziarea minimizează aceste riscuri și asigură construirea și menținerea unei relații corecte în consilierea educațională, ca în oricare alt tip de intervenție psihologică.

6. CONCLUZII

Autodezvăluirea poate funcționa ca o „oglină magică”, având atât potențialul de a „lumina” relația terapeutică prin crearea de autenticitate și apropiere, cât și riscul de a o distorsiona atunci când atrage atenția asupra terapeutului. Atunci când este percepută ca relevantă pentru experiențele clientului, autodezvăluirea reduce rușinea și stimulează deschiderea, dar atunci când pare să servească nevoilor terapeutului, poate fi trăită ca o intruziune. Mai mult, dezvăluirile „provocatoare” pot scădea implicarea emoțională a clientului.

Cu beneficii, dar și cu limite sau riscuri, autodezvăluirea nu este un instrument care să funcționeze mecanic, ci presupune discernământ și o bună ancorare în context. În același timp, experiența terapeutului joacă un rol important: terapeuții mai experimentați se simt mai confortabil și utilizează cu mai mult discernământ autodezvăluirea decât cei aflați la început de carieră.

Sunt importante și zonele insuficient explorate: perceperea autodezvăluirii de către clienți prin prisma diferențelor culturale și a diferențelor de gen între terapeuți și clienți, precum și perceperea autodezvăluirii în telepsihoterapie și mediul digital.

Primit în redacție la: 9.10.2025

BIBLIOGRAFIE

1. AUDET, C. T., *Client perspectives of therapist self-disclosure: Violating boundaries or removing barriers*, *Counselling Psychology Quarterly*, **24**, 2, 2011, p. 85–100.
2. AUDET, C. T., & EVERALL, R. D., *Therapist self-disclosure and the therapeutic alliance: A phenomenological study from the client perspective*, *British Journal of Guidance & Counselling*, **31**, 3, 2003, p. 343–356.
3. AUDET, C. T., & EVERALL, R. D., *Counsellor self-disclosure: Client-informed implications for practice*, *Counselling & Psychotherapy Research*, **3**, 3, 2003, p. 223–231.
4. BALINT, A., & BALINT, M., *On transference and counter-transference*, *The International Journal of Psycho-Analysis*, **20**, 1939, p. 223–230.
5. BISHOP, J. B., & LANE, R. C., *The ethics of therapist self-disclosure*, *Journal of Psychotherapy Practice and Research*, **10**, 4, 2001, p. 255–261.
6. CULBERT, H., *On being a person: Humanistic ideals in psychotherapy*, New York, Human Relations Press, 1961.
7. DAVID, D., *Tratat de psihoterapie cognitivă și comportamentală*, Iași, Editura Polirom, 2009.
8. DUKE, C. E., & MURDOCK, N. L., *Characteristics of counselor self-disclosure* [Paper presentation], Annual Convention of the American Psychological Association, Washington, DC, United States, 1992, August. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED351652.pdf> (accesat la 20.08.2025)
9. FARBER, B. A., *Self-disclosure in psychotherapy*, New York, The Guilford Press, 2006.
10. FENICHEL, O., *The psychoanalytic theory of neurosis*, New York, Norton, 1945.
11. FREUD, S., *Opere esențiale. Vol. 3. Psihologia inconștientului*, București, Editura Trei, 2009a.
12. FREUD, S., *Opere esențiale. vol. 11. Tehnica psihanalizei*, București, Editura Trei, 2009b.
13. GAY, P., *Freud: A life for our time*, New York, WW Norton & Company, 2006.
14. GELLER, S. M., *Therapist self-disclosure: Ethical and clinical considerations* in STRICKER, G. & FISHER, M. (Eds.), *Self-disclosure in the therapeutic relationship*, New York Plenum, 2003, p. 549–565.
15. GÎRLAȘU-DIMITRIU, O., *Empatia în psihoterapie*, București, Editura Victor, 2004.
16. GUTHRIE, C., *Disclosing the therapist's sexual orientation: The meaning of disclosure in working with gay, lesbian, and bisexual patients*, *Journal of Gay & Lesbian Psychotherapy*, **10**, 1, 2006, p. 63–77.
17. HAWKINS, R. S., & BULLOCK, S. D., *Informed consent and the process of psychotherapy: Implications for professional practice*, *Professional Psychology: Research and Practice*, **26**, 3, 1995, p. 238–244.
18. HENDRICK, S. S., *Counselor self-disclosure*, *Journal of Counseling & Development*, **66**, 8, 1998, p. 419–424. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1988.tb00891.x>
19. HENRETTY, J. R., & LEVITT, H. M., *The role of therapist self-disclosure in psychotherapy: A qualitative review*, *Clinical Psychology Review*, **30**, 1, 2010, p. 63–77. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.09.004>
20. HILL, C. E., & KNOX, S., *Self-disclosure*, *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, **38**, 4, 2001, p. 413–417.
21. HILL, C. E., & KNOX, S., *Self-disclosure* în NORCROSS, J. C. (Ed.), *Psychotherapy relationships that work: Therapist contributions and responsiveness to patients* (pp. 255–265), New York, Oxford University Press, 2002.
22. HILL, C. E., MAHALIK, J. R., & THOMPSON, B. J., *Therapist self-disclosure*, *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, **26**, 3, 1989, p. 290–295. <https://doi.org/10.1037/h0085438>
23. HOUSTON, G., *The group alive*, London, Rochester Foundation, 2004 (apud O'BRIEN, M., HOUSTON, G., 2009).

24. JOURARD, S. M., *Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self*, New York, Wiley-Interscience, 1971.
25. LANE, R. C., & HULL, J. W., *Self-disclosure and classical psychoanalysis* în Stricker, G. & Fisher, M. (Eds.), *Self-disclosure in the therapeutic relationship* (p. 31-46). Boston, MA: Springer US, 1990.
26. LOHSER, B., & NEWTON, M. P., *Freud neortodox. Așa cum se vede de pe divan*, București, Editura Trei, 2020.
27. MCCARTHY, P. R., & BETZ, N. E., *Differential effects of self-disclosing versus self-involving counselor statements*, Journal of Counseling Psychology, **25**, 4, 1978, p. 251–256. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.25.4.251>
28. MITCHELL, S. A., & BLACK, M. J., *Freud and beyond: A history of modern psychoanalytic thought*, New York, Basic Books, 1995.
29. MURPHY, G., *Human potential and individual psychology*, Journal of Humanistic Psychology, **1**, 1, 1958, p. 3–11.
30. O'BRIEN, M., HOUSTON, G., *Terapia integrativă. Ghid practic*, Iași, Editura Polirom, 2009.
31. Perls, F., Hefferlme, R., Goodman, P., *Gestalt Therapy, Excitement and Growth in the Human Personality*, New York, Julian Press, 1951.
32. RAINES, J. C., *Ethical considerations in therapist self-disclosure*, Clinical Social Work Journal, **24**, 2, 1996, p. 165–180.
33. REGHINTOVSCI, S., *De la analistul-ecran la analistul-uman. Contribuția lui Sandor Ferenczi la conceptul de contratransfer*, Philosophico-Psychological Investigations/Cercetari Filosofico-Psihologice, **11**, 1, 2019, p. 121–127.
34. ROGERS, C. R., *A deveni o persoană. Perspectiva unui psihoterapeut*, București, Editura Trei, 2008.
35. SIMON, B., *The beginning of the therapeutic relationship*, Psychoanalytic Inquiry, **8**, 3, 1988, p. 388–406.
36. STRICKER, G., & FISHER, M. (Eds.), *Self-disclosure in the therapeutic relationship*, New York, Plenum Press, 1990.
37. TRILLING, L., *Sincerity and authenticity*, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1975.
38. VANDECREEK, L., & ANGSTADT, L., *Client preferences for counselor self-disclosure*, Journal of Counseling Psychology, **32**, 2, 1985, p. 206–214. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.32.2.206>
39. WATKINS JR, C. E., *The effects of counselor self-disclosure: A research review*, The Counseling Psychologist, **18**, 3, 1990, p. 477–500. <https://doi.org/10.1177/0011000090183009>
40. YALOM, I. D., & YALOM, M., *Ora inimii: Să ne conectăm aici și acum*, București, Editura Vellant, 2024.

REZUMAT

Autodezvăluirea, atunci când este conceptualizată ca o „oglină magică” menită să faciliteze dezvoltarea alianței terapeutice prin promovarea unei apropieri și normalizări sporite, este recomandabil să fie utilizată cu discernământ și precauție, pentru a evita exercitarea unei presiuni excesive în cadrul procesului terapeutic și/sau devierea atenției de la client. De-a lungul istoriei psihoterapiei, chiar și Freud s-a angajat ocazional în autodezvăluire, demonstrând că aceasta poate apărea atât voluntar, cât și involuntar (Lohser & Newton, 2020). Autodezvăluirea terapeutului – indiferent de orientarea teoretică – poate apărea și spontan; cu toate acestea, prudența este esențială pentru a preveni potențialele dezechilibre de putere în cadrul relației terapeutice. Un rol excesiv de activ asumat de terapeut poate duce la confuzie de rol sau chiar poate inhiba capacitatea clientului de autoexplorare.

Prezentul articol își propune să examineze obiectiv principalele perspective asupra autodezvăluirii terapeutului în principalele școli de psihoterapie, cu accent pe delimitarea riscurilor și beneficiilor asociate acestora, precum și pe identificarea diferitelor forme pe care le poate lua. În plus, subiectul este explorat prin prisma propriei experiențe clinice a autorilor, oferind astfel perspective atât asupra potențialelor avantaje, cât și asupra limitelor utilizării autodezvăluirii în practica psihoterapeutică sau în cea de consiliere.