

ACT JEDNODUŠE

TERAPIE PŘIJETÍ A ODHODLÁNÍ

RUSS HARRIS



TRITON

Přeložili Kateřina Bartošová a Petr Možný

ACT JEDNODUŠE

Vyšlo také v tištěné verzi



RUSS HARRIS

ACT JEDNODUŠE – e-kniha

Copyright © TRITON, 2021

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

RUSS HARRIS

ACT JEDNODUŠE

TERAPIE PŘIJETÍ A ODHODLÁNÍ

ACT JEDNODUŠE

TERAPIE PŘIJETÍ A ODHODLÁNÍ

RUSS HARRIS

Přeložili Kateřina Bartošová a Petr Možný

Stanislav Juhaňák – TRITON

Russ Harris

ACT jednoduše

Terapie přijetí a odhodlání

*Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována,
rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.*

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Harris, Russ, 1962-

[ACT made simple. Česky]

ACT jednoduše : terapie přijetí a odhodlání / Russ Harris ; přeložili Kateřina

Bartošová a Petr Možný. -- Praha : Stanislav Juhaňák - Triton, 2021. -- 415 stran

Přeloženo z angličtiny. -- Obsahuje bibliografie a rejstřík

ISBN 978-80-7553-879-6 (vázáno)

* 615.851 * 159.923 * 159.955.5 * 316.752 * (0.062)

- adaptace (psychologie)
- rozhodování
- hodnotová orientace
- terapie přijetí a odhodlání
- populárně-naučné publikace

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

© Stanislav Juhaňák – TRITON, 2021

Copyright © 2019 by Russ Harris

New Harbinger Publications, Inc.

5674 Shattuck Avenue

Oakland, CA 94609

www.newharbinger.com

Translation © Kateřina Bartošová, Petr Možný, 2020 Cover © Renata

Brtnická, 2021

Vydal Stanislav Juhaňák – TRITON,

Vykáňská 5, 100 00 Praha 10

www.tridistri.cz

ISBN tištěné knihy: 978-80-7553-879-6

ISBN ePUB: 978-80-7553-968-7

ISBN MOBI (Kindle): 978-80-7553-969-4

ISBN PDF: 978-80-7553-967-0

Věnování

Mému bratru Genghisovi: Za všechnu tvou lásku, podporu, inspiraci a povzbuzování po všechny ty roky; za to, že jsi na mě naléhal, když jsem potřeboval postrčit; že jsi mě ukotvil, když jsem potřeboval stabilitu; že jsi mi ukázal směr, když jsem se ztratil; a za to, že jsi do mého života přinesl tolik světla, lásky a smíchu.

Obsah

Předmluva / Váš bod volby	11
Co je nového ve druhém vydání?	13
Jak používat tuto knihu	14

Část 1 / Co je to terapie přijetí a odhodlání (ACT)

1 Lidský úděl.	18
2 Chycený na háček.	35
3 „Všímavost“ a další ošemetná slova	57
4 Staňte se na chvíli šprtem.	63

Část 2 / Začínáme

5 Jak položit základy úspěchu	70
6 V čem je problém?	80
7 Čím mám začít?	100

Část 3 / K jádru věci: Hlavní složky ACTu

8 Kreativní co?!	112
9 Přestaňte bojovat.	126
10 „Spuštění kotvy“	136
11 Všimněte si té myšlenky.	147
12 Více o odstupu.	160
13 Švédský stůl odstupu	170
14 Překážky na cestě k odstupu	187
15 Listy, proudy, mraky a obloha	204
16 Přetížení technikami a další rizika	213
17 Být v přítomnosti	226
18 Buďte na sebe vlídní	240
19 Vědět, na čem záleží	251

20	A co když nezáleží na ničem?	270
21	Dělat to, co je potřeba	279
22	Padesát odstínů přijetí.	294
23	Emoce jako spojenci	314
24	Co vám brání?	321
25	Všímající si já	334
26	Pružná expozice.	350
27	Pružné myšlení	356
28	Stud, hněv a další „problematické“ emoce	361
29	Pružné vztahy	373

Část 4 / Jak to všechno sbalit dohromady

30	Já a ty	384
31	Krátký návod, jak se dostat ze slepé uličky	390
32	Cesta terapeuta ACTu	398

	Poděkování	402
	Příloha A / Zdroje	403
	Příloha B / Další výcvik.	406
	Příloha C / Další čtení o ACTu a RFT	407
	Literatura	408
	Rejstřík.	411

PŘEDMLUVA

Váš bod volby

O terapii přijetí a odhodlání (orig. *Acceptance and Commitment Therapy, ACT*) se běžně říká, že je matoucí. Tato kniha uvádí několik důvodů, proč je tomu tak – základní teorie kognicí, na které spočívá, je technicky precizní a její metody jsou nelineární. Ale myslím si, že je tu ještě jeden důvod: Logické mysli se nelíbí, když je sesazena z trůnu. Brání se tomu, aby změnila své mentální nastavení od řešení problémů k vitálnímu žití.

ACT žádá po klientech, aby prožívali svět novým a smysluplným způsobem. V tomto novém světě se základ života podobá více ocenění krásy úsvitu než řešení matematického problému. Náhle lze uskutečnit celou řadu zvláštních věcí:

- můžete přijmout svou bolest a život se před vámi otevře;
- můžete vědomě uznat dvě protichůdné myšlenky, aniž byste museli vyhlásit, kdo je vítězem, a díky tomu najít více souvislostí a porozumění;
- můžete sami sebe považovat za ne-věc; a najít úžasný mír a smysl, protože jste to udělali;
- zjistíte, že to, na čem vám hluboce záleží, leží přímo před vašimi očima, uvnitř vaší bolesti, potěšení, obdivu či opravdovosti;
- máte možnost volby, přestože se vaše mysl neustále snaží měnit tyto volby na logické závěry.

Toto putování umožňuje životní vitalita, kterou přináší psychická pružnost. Je to maják jak pro klienty, tak pro terapeuty – pokud se dokážete dostatečně prodrat svým mentálním podrostem, abyste jej uviděli. Russ Harris toto nové vydání knihy *ACT jednoduše* kompletně přepracoval, aby představil nástroj, který terapeutům umožní, aby právě toho rychle a účinně dosáhli.

Klinický nástroj „bod volby“, který před několika lety vytvořili Russ, Joe Carrochi a Ann Baileyová, rychle proniká k samotnému jádru modelu

psychické pružnosti. Použil jsem tento nástroj mnohokrát a jeho elegance, jednoduchost a síla na mě udělaly hluboký dojem. Terapeuti i klienti, kteří jej budou používat, rychle přijdou na to, že odvrátit se od bolesti nepomáhá, že užitečnost je důležitější než logická soudržnost a že vždy máme možnost volby. V Russových rukou je nástroj „bod volby“ jednoduchý, ale nikdy hloupý; podporuje porozumění, ale ne tím, že by podceňoval čtenáře. Neohlupuje – proniká.

Russ má světové renomé v tom, jak dokáže pročistit podrost. Podrobná teorie, která je obsažena v ACTu, je důležitá, ale ne pro každého a ne od prvního dne. Pokud se chcete učit, jak používat ACT v praxi, je třeba s tím začít. Je důležité najít ten maják. V této knize využívá Russ svého jasného hlasu, aby začátečníky uvedl do pohybu.

Viděl jsem jiné snahy o zjednodušení ACTu, které přitom ztratily kontakt s tím, jak se vlastně provádí, s nadějí, že na to terapeuti nakonec přijdou sami. Podle mé zkušenosti se vám to s Russem nikdy nestane. Jeho metody a výroky vždy znějí přesvědčivě. Jsou naplněny klinickou moudrostí, srdcem a dovednostmi. Russ své práci dokonale rozumí a uplatňuje ji a rozvíjí s integritou. V této knize využil svého neobyčejného talentu, aby jasně vysvětlil a formuloval teorii ACTu a díky své klinické tvořivosti nabídl nové metody, nástroje a způsoby, jak proniknout k jádru potíží klientů. Její druhé vydání je plné užitečných doplňků v oblastech, kterým se dosud někdy nevěnovala náležitá pozornost, jako je zlost, způsob provádění expozice či moudrost, která se skrývá uvnitř emocí.

Tato kniha vám mistrovským způsobem otevírá možnost prozkoumat ACT přístup. Pokud jste se dívali na to, kolik knih je k dispozici, víte, že ACT nyní pokrývá rozsáhlé území. To může terapeut, pro které je tento přístup nový, zastrašit, ale nejste v tom sami – já jsem sice ACT pomohl uvést na scénu, avšak velké množství dalších ji rozvinulo natolik, že se musím přiznat, že na to někdy reaguji podobně.

Ale nevadí – je jednoduchý způsob, jak se do toho pustit. Držte jej ve svých rukou.

Vy sami jste právě teď v bodu volby. Vybrali jste si tuto knihu, protože jste měli pocit, že je čas začít se učit ACT přístupu. Já v tom s vámi souhlasím a jediné, co teď musíte udělat, je otočit stránku a začít číst.

Steven C. Hayes, Ph.D.
University of Nevada
U.S.A.

Co je nového ve druhém vydání?

Pokud jste si už koupili první vydání *ACT jednoduše* (Harris, 2009a), pravděpodobně si říkáte: „Opravdu stojí za to vydávat peníze za druhé vydání?“ No, pokud se zeptáte mě, odpovím vám: „Ano, určitě. Je to za ty peníze levná a asi ta nejchytřejší koupě, kterou v tomto roce uděláte.“ Samozřejmě že můj názor může být trochu zkreslený, takže abych vám ulehčil obtížné rozhodování, krátce shrnu hlavní rozdíly mezi prvním a druhým vydáním:

- A. Velké množství nového materiálu, včetně expoziční, vztahových záležitostí, pružného přemýšlení, využívání síly emocí, sebesoucitu, studu, překonání beznaděje a mnohem víc. Ve skutečnosti je 60 % této knihy úplně nových – a zbytek byl výrazně přepsán. Během deseti let od prvního vydání jsem radikálně změnil jak způsob, jakým dělám ACT, tak způsob, jakým ho učím. (Vlastně jsem chtěl napsat úplně novou knihu nazvanou *ACT ještě jednodušeji*, ale vydavatel mi to rozmluvil.) Takže v *ACT jednoduše 2* najdete mnoho nových cvičení, metafor, nástrojů, prepisů terapeutických sezení, špatných vtipů a tak dále.
- B. Bod volby: Je to nejjednodušší, nejsnadnější a nejúčinnější nástroj, který znám, který pomáhá lidem, aby se naučili a používali ACT rychle a účinně. Od roku 2015 je to hlavní nástroj mých živých workshopů a internetových výcvikových kurzů a v současné době přepisují všechny své knihy tak, aby se točily kolem něj. Takže pokud jej ještě neznáte, věřím, že brzy uvidíte, jak je účinný. A pokud jej už znáte, jsem přesvědčen, že se naučíte ještě mnohem více o tom, jak jej využívat s maximálním účinkem. Nehledě na to, co jsem řekl, nejde o nezbytný nástroj; byl bych velmi nerad, kdyby si kdokoli myslel, že pokud má dělat ACT správně, musí bod volby používat. I když se objeví v mnoha kapitolách, poskytnu vám také řadu jiných alternativ.

Už jsem vás přesvědčil? Pokud ne, co se dá dělat. Udělal jsem, co jsem mohl. Ale pokud ano... pak, jak říkáme v Austrálii, dobrá práce! Jsem si jist, že nebudete litovat.

Jak používat tuto knihu

Pokud jste ohledně ACTu úplným nováčkem, pak vám doporučuji, abyste si knihu přečetli od začátku do konce, než ji jakkoli začnete používat. To proto, že šest jádrových procesů ACTu je navzájem propojeno, takže dokud nezískáte dostatečný obraz celého přístupu a způsobů, jakým se jednotlivé části navzájem propojují, může vás to zmást a můžete zamířit nesprávným směrem.

Když budete připraveni začít pracovat pomocí ACTu se svými klienty, může vám poskytnout přibližné vedení tato kniha, nebo můžete raději sáhnout po učebnici s přesným popisem protokolu terapie sezení za sezením. Pokud ovšem již ACT používáte, pak si postupně projděte každou kapitolu a rozšiřte to, co už v sezeních děláte.

Oddíl *Přídavky*

Nejtěžší částí psaní této knihy bylo rozhodnutí, co vynechat. Když jsem dokončil psaní druhého vydání této knihy, překročil jsem svůj vlastní limit o 40 000 slov. Ale než abych všechno navíc vyhodil, sestavil jsem z něj volně dostupnou e-knihu nazvanou *ACT Made Simple: The Extra Bits (ACT jednoduše: Přídavky)*. Můžete si ji zdarma stáhnout ze stránky *Free Stuff (Volné materiály)* na <http://www.actmindfully.com.au>. Najdete tu všechny přídavky, které jsem chtěl vložit do každé kapitoly, ale neměl jsem na ně místo: otázky a odpovědi, zrádná místa a doporučení, další přepisy cvičení a metafor a audionahrávky ke stažení. Také jsou zde všechny pracovní listy, které uvádím nebo ukazuji v této knize.

Ve většině kapitol této knihy najdete na konci obdélník nazvaný *Přídavky*, ve kterém získáte informace o všech lahůdkách z odpovídající kapitoly.

(Tyto Přídavky jsou v angličtině a nebylo v možnostech překladatelů je také přeložit do češtiny. Proto zůstanou některým čtenářům nedostupné. Pozn. překladatele.)

Oddíl *Procvičování*

Oddíl *Procvičování* vám navrhne, co můžete udělat, abyste zlepšili své dovednosti v provádění ACTu; také budete muset aktivně průběžně provádět různá cvičení. Koneckonců auto se nenaučíte řídit tak, že si o tom přečtete; musíte do auta skutečně usednout, položit ruce na volant a rozjet se. Takže vás budu opakovaně povzbuzovat, abyste si potřebné dovednosti aktivně procvičovali jak doma, tak během sezení. Tyto oddíly najdete v mnoha, ale ne ve všech kapitolách; ale i tam, kde nejsou výslovně uvedeny, doufám, že si budete procvičovat v nějaké kombinaci vyplňování pracovních listů, procházení přepisů sezení, nácvik intervencí s imaginárním klientem, trénink technik na sobě samotném – a pak je budete reálně provádět v sezení.

Oddíl *Co si z toho vzít*

Na konci každé kapitoly najdete oddíl *Co si z toho vzít*, ve kterém jsou shrnuty klíčové body a hlavní poselství kapitoly.

Jak je tato kniha uspořádána

Tato kniha je rozdělena do čtyř částí. V části 1, *Co je to ACT?* (kapitoly 1 až 4), probereme přehled ACT modelu a teorii, na které je postaven. V části 2, *Začínáme* (kapitoly 5, 6 a 7), pak uvedeme základy terapie, včetně toho, jak provádět prožitkovou terapii, jak získat informovaný souhlas a jak strukturovat jednotlivá sezení.

V části 3, *K jádru věci* (kapitoly 8 až 28), projdeme krok za krokem šest jádrových procesů ACT přístupu a ukážeme si, jak je uplatňovat u širokého spektra klinických problémů. Důraz se v každé kapitole klade na jednoduchost a praktičnost – proto, abyste mohli tento přístup začít hned používat (ale nezapomeňte, že nováčci by si měli nejdříve přečíst celou knihu od začátku do konce).

V části 4, *Jak to všechno sbalit dohromady* (kapitoly 30 až 32), se budeme věnovat široké škále důležitých témat, včetně prohloubení vztahu mezi klientem a terapeutem, obvyklých pastí, do nichž může terapeut spadnout, toho, jak tančit kolem šesti jádrových procesů ACTu a kam se můžete jako ACT terapeut vydat dál při svém putování.

Přizpůsobte si a změňte cokoli

Ve svých raných dnech s ACTem jsem udělal velkou chybu: snažil jsem se ho provádět doslova – tak, jak byl popsán v knihách. To mi však moc dobře nešlo, protože způsob, jakým přirozeně mluvím, se lišil od prepisů uvedených v těchto knihách. Pak jsem se zúčastnil workshopu se Stevem Hayesem, zakladatelem ACTu, a udělal jsem další velkou chybu: jeho jedinečný styl, kterým vedl terapii, na mě udělal takový dojem, že jsem se začal snažit jej napodobovat. To mi ale taky moc nešlo. Problém byl v tom, že jsem nebyl autentický; to, co jsem předváděl, bylo jenom špatné napodobování Steva.

Pak jsem jednoho dne zaslechl citát Oscara Wildea: „Buďte sami sebou, všichni ostatní už jsou obsazení.“ A v té chvíli se mi rozsvítilo. Nechal jsem být přepisy rozhovorů, snahu napodobovat ACT mudrce a našel jsem svůj vlastní způsob, jak provádět ACT. Vytvořil jsem si svůj vlastní styl a svůj vlastní způsob mluvení, takový, který mi přirozeně vyhovoval a také vyhovoval klientům, s nimiž jsem pracoval. Teprve tehdy pro mě ACT skutečně ožil. Takže vám silně doporučuji, abyste udělali totéž. Buďte sami sebou. Při procházení touto knihou využijte své vlastní tvořivosti. Svobodně si přizpůsobte, upravte nebo znovu vytvořte nástroje a techniky, uvedené na těchto stránkách (za předpokladu, že zůstanete věrní ACT přístupu), tak aby vyhovovaly vašemu osobnímu stylu. Kdykoli uvádím metafory, přepisy rozhovorů, pracovní listy nebo cvičení, změňte slova tak, aby odpovídala tomu, jak sami mluvíte. A pokud budete mít lepší nebo vlastní metafory nebo cvičení sloužící k dosažení stejných cílů, pak raději použijte své vlastní než ty uvedené v této knize. V rámci ACT přístupu je ohromný prostor pro tvořivost a inovaci, takže jej prosím naplno využijte.

Část 1

**CO JE TO
TERAPIE PŘIJETÍ A ODHODLÁNÍ
(ACT)**

KAPITOLA 1

LIDSKÝ ÚDĚL

Procházíte-li peklem, nezastavujte se!
Winston Churchill

Není snadné být šťastný

Život je jak úžasný, tak příšerný. Pokud žijeme dost dlouho, zažijeme jak radostné úspěchy, tak výrazné neúspěchy, velké lásky i zdrcující ztráty, chvíle zázračné a plné úžasu a okamžiky temnoty a zoufalství. Nepříjemnou pravdou je, že téměř všechno, co náš život obohacuje, naplňuje a dává mu smysl, má svou bolestivou odvrácenou stranu. A to bohužel znamená, že je těžké být šťastný dlouho. Sakra, ono je těžké být šťastný aspoň krátce. Faktem je, že život je tvrdý a přináší každému z nás spoustu bolesti. A jedním z hlavních důvodů, proč to tak je (jak to za chvíli budeme zkoumat), je to, že se lidská mysl vyvinula tak, že přirozeně vytváří psychické utrpení. Takže v podstatě pokud žijeme dost dlouho, všichni si zažijeme velkou spoustu trápení.

Hmm. Myslím, že to není ten neoptimističtější úvod do knihy. Je to opravdu tak zlé? Nemůžeme s tímto mizerným uspořádáním skutečnosti nic udělat? Máme se vzdát života a vrhnout se do hlubin nihilistického zoufalství?

No, jak jste si už asi domysleli, odpověď na všechny tyto otázky je „ne“. Naštěstí pro nás je tu terapie přijetí a odhodlání (orig. *Acceptance and commitment Therapy, ACT*), aby nám ukázala cestu vpřed, i když čelíme mnoha životním těžkostem. ACT dostal svůj název podle toho, že nás učí, jak zmírnit dopad a vliv bolestných myšlenek a pocitů (přijetí), zatímco zároveň jednáme tak, abychom si vytvořili život, který je bohatý, plný a smysluplný (odhodlání). Na následujících stránkách mám jen jediný cíl: přiblížit vám ucelenou teorii a praxi ACTu, a to jednoduše, přístupně a zábavně.

Co je to ACT?

ACT oficiálně vyslovujeme jako jedno slovo, tedy „akt“ (anglicky „jednej“), a ne jako jednotlivá písmena „A-C-T“ (orig. [ej – sí – tý]). Existuje k tomu dobrý důvod. Ve svém jádru je ACT behaviorální terapií: jde v něm o aktivní jednání. Ale nejde o běžné jednání. Jde o jednání v souladu s vlastními hodnotami. Za čím si v životě chcete stát? Na čem vám v hloubi vašeho srdce opravdu záleží? Jak se chcete chovat k sobě, k druhým lidem a ke světu kolem vás? Co byste si přáli, aby o vás lidé říkali na vašem pohřbu?

ACT vás propojuje s tím, na čem vám celkově opravdu záleží: s nejhlubšími touhami vašeho srdce, s tím, jak se chcete chovat a co chcete dělat během svého krátkého času na této planetě. Tyto hodnoty pak využíváte k tomu, aby vás vedly, motivovaly a inspirovaly v tom, co děláte.

A jde přitom o „všímavé“ jednání: jednání, které provádíte vědomě, s plnou pozorností – otevření svému prožívání a zaujati vším, co děláte. Cílem ACTu je zvýšit schopnost všímavého jednání v souladu s vlastními hodnotami. Technické označení této schopnosti je *psychická pružnost*. Za chvíli tento pojem prozkoumáme hlouběji, ale nejdříve se podívejme na cíl ACTu v laických pojmech.

Odkud ACT pochází?

ACT vytvořil profesor Steven C. Hayes v polovině 80. let 20. století. Stevovi spolupracovníci Kelly Wilson a Kirk Strosahl ho dále rozvíjeli. Vyvinul se z oblasti psychologie nazývané *behaviorální analýza* a opírá se o behaviorální teorii poznání nazvanou *teorie vztahových rámců* (orig. *relational frame theory, RFT*). Nevím jak vy, ale když jsem já poprvé objevil ACT, nemohl jsem uvěřit, že tak duchovní a humanistický model vyšel z behaviorismu. Myslel jsem si, že behavioristé zacházejí s lidmi jako s roboty či krysami a o myšlenky a pocity se nezajímají. Jak jsem se mýlil! Brzy jsem zjistil, že existuje řada škol behaviorismu a ACT vychází z toho, který se nazývá *funkcionální kontextualismus* (to se člověku trochu motá jazyk, že?). A ve funkcionálním kontextualismu (zkuste si to říct velmi rychle desetkrát za sebou) nás lidské myšlenky a pocity mimořádně zajímají!

ACT je součástí tzv. „třetí vlny“ behaviorálních terapií – spolu s dialektickou behaviorální terapií (DBT), na všímavosti založenou kognitivní terapií (MBCT), na soucit zaměřenou terapií (CFT), funkční analytickou psychoterapií (FAP) a několika dalšími – které všechny k tradičním behaviorálním intervencím přidávají hlavní důraz na přijetí, všímavost a soucit.

Co je cílem ACTu?

Laicky řečeno, cílem ACTu je maximalizovat lidský potenciál pro bohatý a smysluplný život a přitom účinně zvládat bolest, která je s tím nevyhnutelně spojena.

Možná vás to zarazí: opravdu život *nevyhnutelně* zahrnuje bolest? V ACTu předpokládáme, že to tak je. Ať je náš život jakkoli skvělý, každý z nás zažil hodně zklamání, odmítnutí, ztrát a selhání. A pokud žijeme dostatečně dlouho, zažijeme nemoci, zranění a stárnutí. A nakonec budeme muset čelit vlastní smrti a než ten den nadejde, budeme svědky smrti mnoha lidí, které milujeme. Jako by to nestačilo, faktem je, že mnoho základních lidských emocí – běžných pocitů, které každý z nás během svého života opakovaně zažívá – je bolestných: strach, smutek, pocit viny, hněv, úlek, hnus a tak dále.

Ale tím to nekončí. Protože ještě k tomu všemu má každý z nás mysl, která si dokáže vybavit bolest v libovolném okamžiku. Ať jsme kdekoli, ať děláme cokoli, okamžitě můžeme zažít bolest. V kterémkoli okamžiku můžeme znovu prožít bolestnou vzpomínku nebo se ztratit v úzkostné představě budoucnosti. Nebo se můžeme chytit do nepřívznivého srovnávání (má lepší práci než já) nebo negativního sebehodnocení (jsem příliš tlustý, nejsem dost chytrá a tak dále).

Díky své mysli můžeme zažívat bolest dokonce i v nejšťastnějších dnech našeho života. Představte si například, že je den, kdy se Zuzana vdává, a celá její rodina a přátelé se sešli, aby oslavili její radostný nový svazek. Je nesmírně šťastná. A pak ji napadne *kéž by tu mohl být i táta* – a vzpomene si, že spáchal sebevraždu, když jí bylo jen šestnáct let. A tak v jednom z nejšťastnějších dnů svého života pocítí bolest.

Všichni jsme na tom stejně jako Zuzana. Ať máme jakkoli kvalitní život, ať jsme v jakkoli privilegovaném postavení, stačí jen, abychom si vzpomněli, jak se stalo něco zlého, nebo si představili budoucnost, ve které se něco zlého může stát, nebo sami sebe přísně zhodnotili nebo abychom srovnali svůj život s někým, o kom si myslíme, že je na tom lépe, a okamžitě se začneme trápit.

Takže díky složitosti lidské mysli dokonce i ty nejskvělejší životy jsou naplněny spoustou bolesti. A většina z nás bohužel neumí bolest příliš účinně zvládat. Příliš často, když prožíváme bolestné myšlenky, pocity a vjemy, reagujeme způsobem, který nám ještě víc ubližuje a dlouhodobě nám škodí.

Souhrnně řečeno velké výzvy, kterým v životě čelíme, jsou:

A. Život je těžký.

B. Naplněný lidský život s sebou přináší spoustu emocí jak příjemných, tak bolestných.

C. Normální lidská mysl přirozeně zesiluje psychické utrpení.

Takže jak nám může ACT pomoci?

Cílem ACTu je maximálně využívat lidský potenciál k bohatému a smysluplnému životu tak, že:

- nám pomáhá ujasnit si, co je pro nás skutečně důležité a smysluplné – tedy ujasnit si své hodnoty –, a na základě toho nás vést, inspirovat a motivovat, abychom dělali to, co náš život obohatí a rozšíří;
- nás učí psychickým dovednostem (dovednosti „všímavosti“), které nám umožní účinně zvládat obtížné myšlenky a pocity, naplno se ponořit do toho, co děláme, a oceňovat a užívat si těchto naplňujících aspektů života.

Proč získal ACT špatnou pověst?

Byli jste někdy obviněni z něčeho, co jste neudělali? To se ACTu stává každou chvílí. Slyšel jsem mnohé lidi říkat, že je složitý a matoucí – a dokonce že musíte mít vysokou inteligenci, abyste mu porozuměli. No, kdybych byl obhájce ACT přístupu, musel bych říci: „Nevinen, Vaše Ctihodnosti!“ Myslím si, že jsou dva důvody, proč ACT získal tuto nešťastnou pověst. Jednak kvůli teorii, o kterou se ACT opírá: teorii vztahových rámců (TVR). V této knize nebudeme TVR probírat, protože je hodně technická a porozumět jí vyžaduje značné úsilí, zatímco cílem této knihy je přivítat vás v ACTu, zjednodušit jeho hlavní pojmy a umožnit vám, abyste s ním co nejdříve začali.

Dobrou zprávou je, že můžete být úspěšný ACT terapeut, aniž byste o TVR cokoli věděli. Pokud je ACT jako řízení auta, TVR je jako znalosti o tom, jak pracuje motor: můžete být skvělý řidič a přitom o mechanice motoru nevědět nic. (Je však třeba říci, že mnozí ACT terapeuti říkají, že když pochopili TVR, začala být jejich terapie účinnější. Takže pokud máte zájem, v příloze C najdete odkaz na další informace o TVR.)

Druhým velkým důvodem, proč lidé vnímají ACT jako složitý, je to, že je to nelineární model terapie. Opírá se o šest jádrových procesů a můžete pracovat s kterýmkoli z nich v kterémkoli okamžiku sezení s kterýmkoli klientem. A pokud narazíte na překážku s jedním procesem, můžete prostě přejít k jinému. Tím se ACT velmi liší od lineárních modelů terapie, ve kterých postupujete krok za krokem: nejdřív uděláte krok A, pak krok B, pak krok C a tak dále.

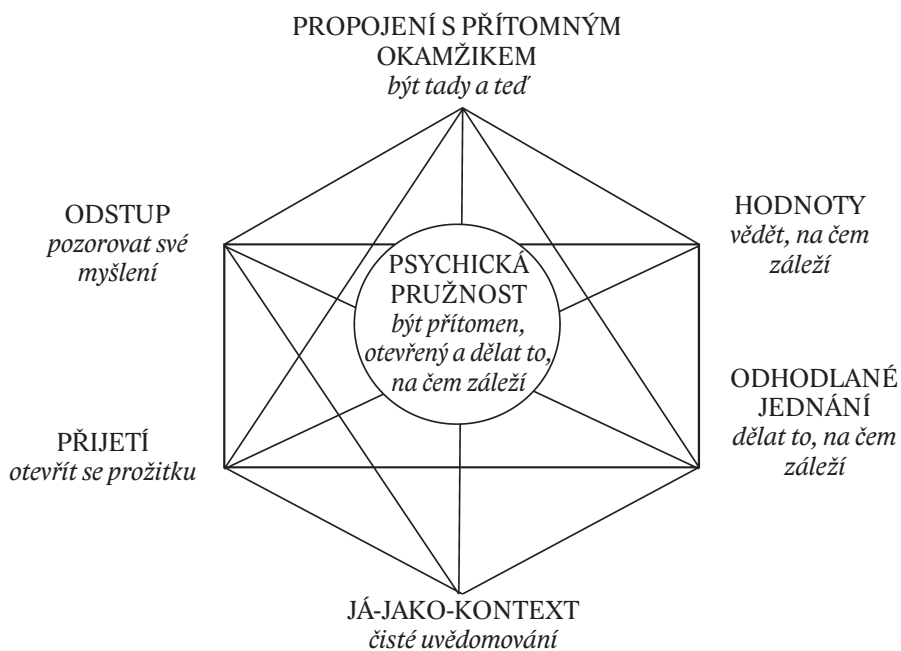
Nelinearita ACTu přináší velkou výhodu: poskytuje vám jako terapeutovi velkou pružnost. Když se zaseknete na jednom místě, může pohnout s jiným procesem; až budete mít dojem, že je ten správný čas, můžete se vrátit zpět tam, kde

Co je to terapie přijetí a odhodlání (ACT)

jste předtím skončili. Nevýhodou této nelinearity je, že naučit se ACT je zpočátku obtížnější než je tomu u modelů „krok za krokem“. Ale nezapomínejte! V posledních letech se tento úkol stal výrazně lehčím díky jednoduchému, avšak mocnému nástroji nazvanému „bod volby“, se kterým vás brzy seznámím. Nejdřív si ale rychle projdeme šest jádrových procesů ACTu.

Šest jádrových terapeutických procesů ACTu

Šest jádrových terapeutických procesů ACTu je *propojení s přítomným okamžikem, odstup, přijetí, já-jako-kontext, hodnoty a odhodlané jednání*. Než si je projdeme jeden za druhým, podívejme se na diagram níže, který označujeme jako *ACT hexaflex*.



„Hexaflex“ (šestihran) ACTu

Teď se podívejme na každý ze šesti klíčových procesů ACTu.

Propojení s přítomným okamžikem (být tady a teď). *Propojit se s přítomným okamžikem* znamená pružně věnovat pozornost tomu, co prožíváme právě v tomto okamžiku: zúžit, rozšířit, přesunout nebo udržet své zaměření pozornosti podle toho, co je nejužitečnější. Může to znamenat zaměřit svou

pozornost na svět kolem sebe nebo na psychický svět v nás nebo obojí zároveň, přičemž se na svůj zážitek napojíme a plně jej prožíváme.

Odstup (pozorovat své myšlení). *Odstup* znamená naučit se „odstoupit“ a oddělit se nebo odpojit se od svých myšlenek, představ a vzpomínek. Celý termín zní „kognitivní odstup“, ale obvykle používáme pouze „odstup“. Místo toho, abychom se do svých myšlenek zaplétali, odstoupíme od nich a pozorujeme je. Pak své myšlenky uvidíme jako to, čím opravdu jsou – ničím více a ničím méně než slovy a představami v naší mysli. Přidržíme se jich jen zlehka, místo abychom je pevně svírali. Dovolíme jim, aby nás vedly, ale ne aby nás ovládaly.

Přijetí (otevřít se prožitku). *Přijetí* znamená, že se otevřeme a vytvoříme prostor i pro své nechtěné osobní prožitky: myšlenky, pocity, emoce, vzpomínky, popudy, představy, impulzy a počítky. Místo abychom s nimi bojovali, vzdorovali jim, utíkali před nimi nebo se jimi nechali převálcovat, otevřeme se jim a vytvoříme pro ně prostor. Umožníme jim, aby námi volně proudily – aby přišly a zase odešly, podle toho, kolik času potřebují (pokud a když nám to pomáhá, abychom účinně jednali a zlepšilo to náš život).

Já-jako-kontext (čisté uvědomování). V běžné řeči se mysl skládá ze dvou odlišných částí: z části, která přemýšlí, a části, která si všímá. Obvykle když mluvíme o mysli, rozumíme tím tu část, která myslí – která vytváří myšlenky, přesvědčení, vzpomínky, soudy, fantazie, plány a podobně. Obvykle nemíníme tu část, „která si všímá“: tu svoji část, která si je vědoma všeho, o čem v každém okamžiku přemýšlíme, co pocítujeme v těle, jaké emoce cítíme nebo co děláme. V ACTu používáme technický pojem *já-jako-kontext*. S klienty já-jako-kontext často výslovně neoznačujeme – ale pokud a když to děláme, obvykle to nazýváme „všímající si já“ nebo „pozorující já“ nebo prostě „ta část vás, která si všímá“. (Poznámka: Méně často může já-jako-kontext také označovat proces nazývaný „pružné zaujetí perspektivy“. Nelamte si s tím teď hlavu, podíváme se na to později.)

Záludná terminologie: Odstup, přijetí, já-jako-kontext a napojení na přítomný okamžik (také označované jako „pružná pozornost“) jsou čtyři jádrové procesy všímavosti v ACTu. Kdykoli tedy narazíte v ACTu na pojem „všímavost“, může se vztahovat k některému z těchto procesů nebo ke všem těmto procesům nebo k jakékoli jejich kombinaci.

Hodnoty (vědět, na čem nám záleží). Za čím jste ochotni si stát? Jak chcete využít svůj krátký čas na této planetě? Jak chcete nakládat sami se sebou, s druhými a se světem okolo? *Hodnoty* jsou žádoucí kvality tělesného nebo psychického jednání. Jinými slovy, hodnoty popisují, jak se chceme trvale chovat. Často

je přirovnáváme ke kompasu, protože nám určují směr a vedou nás při našem putování životem.

Odhodlané jednání (dělat to, co je potřeba). *Odhodlané jednání* znamená účinně jednat na základě svých hodnot. Zahrnuje to jak tělesné jednání (to, co děláme svým tělem), tak psychické jednání (to, co děláme ve svém vnitřním světě). Je dobře a v pořádku, když si člověk své životní hodnoty uvědomuje, ale pouze ve chvíli, kdy v souladu s našimi hodnotami jednáme, stává se náš život bohatým, úplným a smysluplným.

A pokud tak jednáme, objeví se množství myšlenek a pocitů, některé příjemné a některé velmi bolestné. Odhodlané jednání tedy znamená, že „děláme to, co je třeba“ k tomu, abychom žili v souladu se svými hodnotami, i když to přináší nepříjemné myšlenky a pocity. Odhodlané jednání zahrnuje stanovení si cíle, plánování jednání, řešení problémů, nácvik dovedností, behaviorální aktivizaci a vystavení se obávaným situacím. Může zahrnovat učení se a uplatňování jakékoli dovednosti, která náš život obohacuje a rozšiřuje – od vyjednávání, nácviku komunikace a asertivity až po sebeuklidňování, zvládání krizí a dovednosti všímavosti.

Psychologická pružnost: diamant se šesti plochami

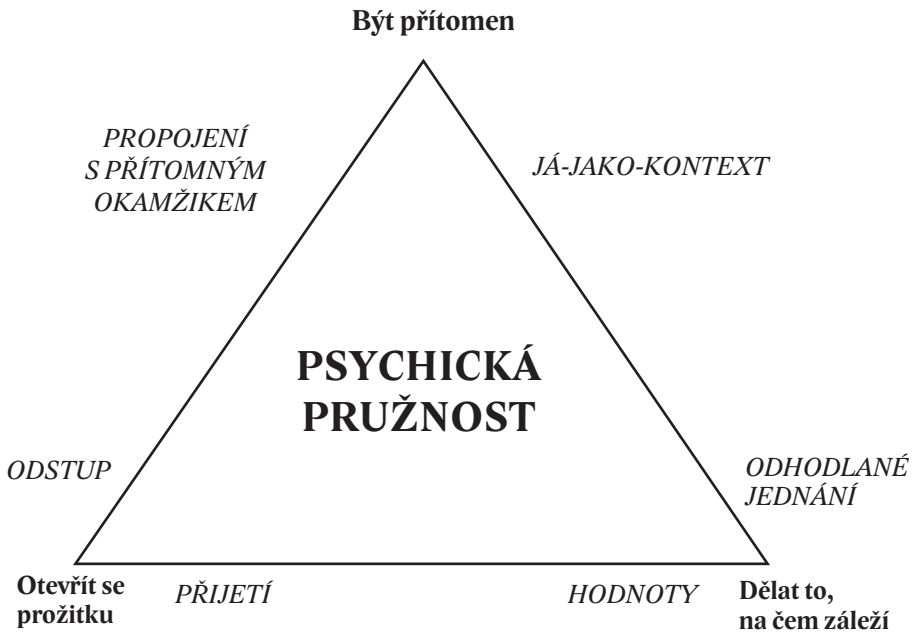
Šest klíčových procesů v ACTu není oddělených. Jsou jako šest ploch jednoho diamantu a diamantem samotným je psychologická pružnost: schopnost jednat všímavě, v souladu se svými hodnotami. Čím větší je naše psychická pružnost – naše schopnost plně si uvědomovat, být otevřený svým prožitkům a jednat v souladu se svými hodnotami – tím větší je kvalita našeho života.

Proč je to tak? Protože dokážeme mnohem účinněji reagovat na problémy a výzvy, které nám život nezbytně přináší. Kromě toho když se ve svém životě plně angažujeme a necháme své hodnoty, aby nás vedly, rozvíjíme tím svůj pocit smysluplnosti a účelu našeho života a pocítujeme jeho vitalitu.

Slovo „vitalita“ používáme v ACTu často a je důležité si uvědomit, že vitalita není pocit, ale je to vnímání toho, že jsme plně naživu a přijímáme to, co je „tady a teď“, bez ohledu na to, jak se v tom okamžiku zrovna cítíme. Vitalitu lze prožívat i na smrtelné posteli nebo během extrémního žalu, protože „ve chvíli utrpení je stejně tolik života jako ve chvíli radosti“ (Strosahl, Hayes, Wilson & Gifford, 2004, str. 43).

ACT trojhran

Šest jádrových procesů ACTu můžeme spojit do tří funkčních jednotek, kterým říkám *trojhran* (protože to zní zajímavěji než trojúhelník). Trojhran sestává ze tří funkčních jednotek, jak vidíte na obrázku níže.



Trojhran ACTu

Jak já-jako-kontext (čili všímající si já), tak propojení s přítomným okamžikem popisují schopnost pružně věnovat pozornost a prožívat to, co se děje teď a tady (jinými slovy „být přítomen“).

Odstup a přijetí se týkají schopnosti oddělit se od myšlenek a pocitů a vidět je takové, jaké skutečně jsou, vytvořit pro ně prostor a dovolit jim přicházet a odcházet podle libosti (jinými slovy „otevřít se jim“).

Hodnoty a odhodlané jednání v sobě zahrnují schopnost začít a vytrvat v takovém jednání, které život obohacuje (jinými slovy „dělat to, co je potřeba“).

Psychickou pružnost tedy můžeme popsat jako schopnost „být přítomen, otevřít se a dělat to, na čem záleží“.

Vítá vás bod volby

Když jsem psal první vydání *ACT jednoduše* v roce 2009, bod volby ještě neexistoval. Bylo to až v roce 2013, kdy jsem jej spoluvytvořil se svými spolupracovníky Joem Ciarrochim a Ann Baileyovou (pro knihu, ve které jsme popsali ACT přístup ke snížení nadváhy: *The Weight Escape [Jak uniknout nadváze, Ciarrochi, Bailey & Harris, 2014]*). Od té doby jsem se do bodu volby zamiloval

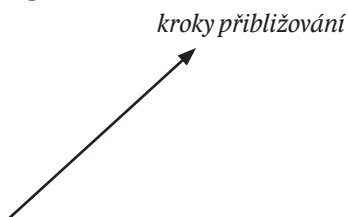
a je to teď klíčový nástroj každého mého výcviku. Proč? Protože poskytuje vám i vašim klientům jednoduchou mapu, kterou se můžete nechat vést, přičemž zachovává velkou pružnost ACT přístupu.

V této knize uvidíte, že existuje mnoho způsobů, jak používat bod volby, ale teď vám k němu poskytnu jen krátký úvod. Jednou z předností bodu volby je to, že umožňuje jasný přehled ACT přístupu. (Poznámka: bod volby se podobá jinému populárnímu nástroji ACTu nazývanému „matrix“, ale také se od něj podstatně liší [Polk & Schoendorf, 2014].) Během provázení bodem volby budu používat stejnou netechnickou řeč, jakou používám s klienty, protože chci dosáhnout dvou věcí současně: (a) jednoduše vám vysvětlit ACT přístup a (b) ukázat vám, jak můžete vysvětlit ACT přístup svým klientům.

Bod volby je nástroj, kterým rychle zmapujete problémy, určíte zdroje utrpení a zformulujete ACT přístup k jejich zvládnutí. Můžeme s ním přijít v kterékoli fázi terapie a použít jej k mnoha různým účelům. Často jej poprvé uvádím asi v polovině prvního sezení s novým klientem jako součást informovaného souhlasu (kapitola 5). Typicky postupuji nějak takto:

Terapeut: Souhlasíte s tím, abych vám teď něco nakreslil? Je to určitý typ cestovní mapy, která nám pomůže lépe spolupracovat. (*Terapeut si vezme pero a list papíru.*) Takže vy, já a každý člověk na této planetě neustále něco děláme. Jíme, pijeme, chodíme, mluvíme, spíme, hrajeme si – pořád něco děláme. Dokonce i když se jen díváme na zeď, tak něco děláme, že? A něco z toho je hodně užitečné: pomáhá nám to pohnout se směrem k lepšímu životu. Proto tomu říkám „kroky přibližování“. Kroky přibližování jsou v podstatě všechny ty věci, které chcete začít dělat nebo kterých chcete dělat víc, pokud bude naše práce tady úspěšná.

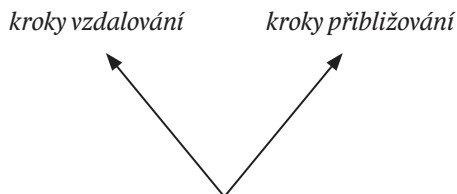
Zatímco to říká, terapeut nakreslí šipku a napíše:



Terapeut pokračuje: Když se k něčemu přibližujeme, znamená to, že jednáme účinně, chováme se jako ten člověk, kterým chceme být, děláme věci, které náš život mohou udělat smysluplnějším a naplněnějším. Problém je v tom, že to není všechno, co děláme. Děláme i jiné věci, které mají opačný efekt: vzdalují nás od takového života, jaký si

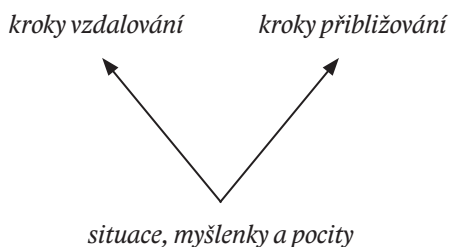
chceme vytvořit. Tomu říkám „kroky vzdalování“. Když děláme věci, které představují kroky vzdalování, znamená to, že jednáme neúčinně, nechováme se jako ten člověk, kterým chceme být, děláme věci, které z dlouhodobého hlediska náš život zhoršují. V podstatě jsou kroky vzdalování všechno, co chcete přestat dělat nebo čeho chcete dělat méně, pokud bude naše práce tady úspěšná.

Zatímco to říká, terapeut nakreslí druhou šipku a napíše:



Terapeut pokračuje: A to platí pro každého z nás, že? Po celý den se vzdalujeme a přibližujeme a každou chvíli se to mění. A když není život moc tvrdý a věci jsou v pořádku, když v životě dostáváme to, co chceme, je mnohem snadnější si vybrat přibližování. Ale jak víte, život často právě takový není. Život je těžký a mnohokrát nedostaneme to, co chceme. Takže během dne se setkáváme s celou řadou obtížných situací a vynořují se nám negativní myšlenky a nepříjemné pocity.

Dolů pod šipky terapeut napíše „situace, myšlenky a pocity“. (Poznámka: V této knize používám pojem „myšlenky a pocity“ jako zkratku pro myšlenky, pocity, emoce, vzpomínky, popudy, impulzy, představy a počítky. Kterýkoli z těchto osobních prožitků nebo i všechny můžete zmínit nebo napsat pod diagram bodu volby.)

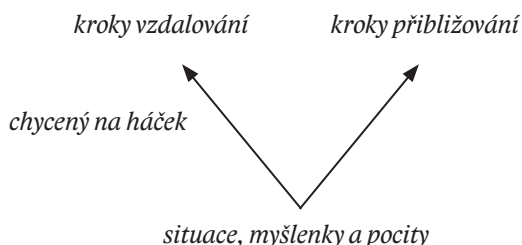


Terapeut pokračuje: Problém spočívá v tom, že mnozí z nás, když se objeví obtížné myšlenky a nepříjemné pocity, nechají se jimi takzvaně „chytit na háček“. Zkrátka nás uloví jako rybář rybu, přitáhnou si nás a pak námi vláčejí a honí nás sem a tam. Víte, jak to myslím? Mohou nás chytit na háček tělesně, takže se začneme určitým způsobem

Co je to terapie přijetí a odhodlání (ACT)

chovat, dělat něco rukama, nohama, pusou. Nebo chytí na háček naší pozornost, takže místo toho, abychom se zaměřili na to, co děláme, ztratíme se ve svém vnitřním světě. A čím pevněji jsme chyceni na háček svých myšlenek a pocitů... tím více se vzdalujeme, že?

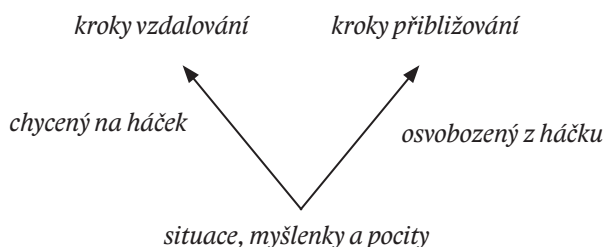
Terapeut napíše „chycený na háček“ k šipce „kroky vzdalování“.



Terapeut pokračuje: Takhle to do určité míry dělá každý z nás, že? Je to běžné. Nikdo není dokonalý. Ale když to člověk dělá příliš často, vede to k velkým problémům. Ve skutečnosti skoro každý psychický problém, který známe – úzkost, deprese, závislost a další – lze shrnout do tohoto základního procesu: necháme se chytit na háček svými myšlenkami a pocity a začneme se vzdalovat. Je to jasné?

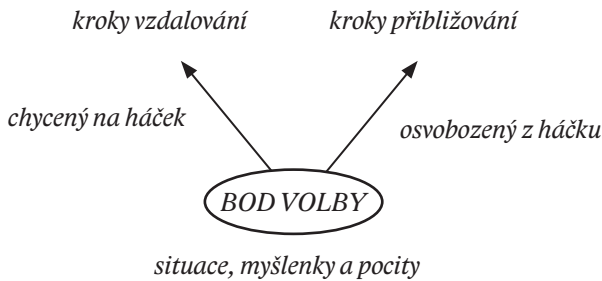
Někdy se ale dokážeme z háčku svých nepříjemných myšlenek a pocitů osvobodit a místo toho provést nějaké kroky přibližování. A čím lépe to dokážeme... no, tím lepší je náš život.

Zatímco to říká, terapeut napíše „osvobozený z háčku“ na straně šipky „kroky přibližování“.



Terapeut teď nakreslí kroužek na místě, kde se obě šipky dotýkají (může do něj napsat slova „bod volby“ nebo jen zkratku „BV“). Současně pokračuje: Když se tedy dostaneme do obtížných situací a vynoří se nám ty negativní myšlenky a nepříjemné pocity, musíme učinit volbu: jak

na ně budeme reagovat? Čím více se jimi necháme chytit, tím více máme tendenci se vzdalovat. Ale čím lépe se od nich dokážeme osvobodit, tím snadněji se dokážeme přibližovat.



Terapeut pokračuje: Pokud se chceme zlepšit v děláni tohoto (*ukáže na šipku „kroky přibližování“*), musíme udělat dvě věci: Musíme se naučit, jak se nenechat chytit na háček. A musíme si ujasnit, jaké kroky přibližování chceme dělat. Jakmile tohle budeme vědět, budeme mít mnohem více možností, jak reagovat na všechny obtížné věci, které nám život přináší. A to je v podstatě to, o co v této terapii běží: naučit se, jak se osvobodit tady od toho (*ukáže na „myšlenky a pocity“*), omezit tady tohle (*ukáže na šipku „kroky vzdalování“*) a pomoci vám, abyste dokázal lépe uskutečnit tohle (*ukáže na šipku „kroky přibližování“*).

Záludná terminologie: Někteří ACT terapeuti používají termín „chycený na háček“ (orig. *hooked*) jenom k označení kognitivního ztotožnění. Při probírání bodu volby používáme tento termín v širším slova smyslu a označujeme jím jak kognitivní ztotožnění, tak vyhýbání se prožitku. Více se tím budeme zabývat v kapitole 2.

„Holá kostra“ bodu volby

To, co jste si právě přečetli, je jen „holá kostra“ popisu bodu volby: celkový přehled bez konkrétních podrobností. Ideálně budete chtít na tuto kostru přidat hodně svalů: upravit ji osobně pro klienty s konkrétními příklady jejich nepříjemných pocitů a myšlenek, obtížných situací, kterým čelí, jejich kroků vzdalování a přibližování. Postupně vám ukážu, jak tento diagram doplnit. Na tomto místě chci jen zdůraznit tři důležité body:

1. **Bod volby zahrnuje jak zjevné, tak skryté chování.** V ACTu definujeme chování jako „všechno, co jedinec dělá“. Ano, čtete správně: všechno, co

jedinec dělá, je chování. Zahrnuje zjevné chování, jako je jedení, chození, mluvení, sledování *Hry o trůny* a tak dále. *Zjevné chování* všeobecně znamená tělesné chování: to, co děláte rukama, nohama, prsty a chodidly; výraz ve tváři; všechno, co říkáte, zpíváte, křičíte či šeptáte; jak se hýbete, jíte, dýcháte, jaký postoj zaujímáte a tak dále. Ovšem pojem „chování“ se vztahuje i na *skryté chování*, což v zásadě znamená psychologické chování, jako je myšlení, soustředění, představování si, všímavost a vzpomínání. (Toto vnitřní psychické chování nemohou druzí nikdy přímo pozorovat, proto se mu často říká „soukromé chování“ spíše než „skryté chování“.)

Existuje jednoduchý způsob, jak rozlišit zjevné chování od skrytého. Předpokládejme, že se zčistajasna objevila videokamera v okamžiku určitého chování. Dokáže kamera toto chování zachytit? Pokud ano, je to zjevné chování. Pokud ne, je to skryté chování.

Jak uvidíte v dalších kapitolách, když s klientem vyplňujeme *Bod volby*, zahrnujeme do toho jak zjevné, tak skryté chování. Například skryté „vzdalování“ může zahrnovat přemítání, obavy, odvedení pozornosti, ztrátu soustředění a obsedantní myšlenky a skryté „přibližování“ může zahrnovat odstup, přijetí, změnu zaměření pozornosti, plné zaujetí a vytváření plánů.

2. **Co jsou „kroky vzdalování“, určuje klient.** Bod volby vždy popisuje věci z pohledu klienta. Jinými slovy – je to klient, kdo určuje, které chování představuje „kroky vzdalování“, ne terapeut. Na počátku terapie může klient považovat sebepoškozující nebo sobě škodící chování za „kroky přibližování“. Klient se závislostí na alkoholu nebo na hazardním hraní může zpočátku řadit své pití a hraní do kategorie „kroky přibližování“.

Pokud to tak je, nezačneme se o tom s klientem přít. Prostě si to s ním jen ujasníme: „Můžu se jen ujistit, že používáme tyto pojmy stejným způsobem? Kroky vzdalování jsou všechno, čeho se chcete zbavit nebo to dělat méně často, pokud bude naše společná práce úspěšná, a kroky přibližování jsou to, co chcete začít dělat nebo to dělat častěji, pokud bude naše společná práce úspěšná.“

Pokud klient i nadále označuje sobě škodící chování jako „kroky přibližování“, pak to uznáme a napíšeme to k šipce „kroky přibližování“. Proč? Protože to zachycuje „život klienta tak, jak jej právě teď vidí“, ne jak jej vidí terapeut. Naším cílem je porozumět tomu, jaký pohled na svět má *klient*, poznat *jeho* míru sebeuvědomování: co klient považuje za problém, a co ne. Pokud začneme v této chvíli přesvědčení klienta zpochybňovat, snažit se, aby svůj názor změnil a považoval sobě škodící chování za kroky vzdalování, dostaneme se s ním do sporu, který ničemu neprospěje. Pro teď napíšeme

dané chování jako kroky přibližování a sami pro sebe si uděláme poznámku, abychom se k tomu vrátili v pozdějších sezeních.

Zpočátku se snažíme najít takové cíle terapie, které podporují terapeutické spojenectví, spíše než aby do něj vnášely napětí. Takže hledáme, co *klient* považuje za své „kroky vzdalování“, a pomocí ACT metod s ním na nich pracujeme. Až později v terapii, když má klient vyšší míru psychické pružnosti, můžeme se k určitému chování vrátit a znovu jej zhodnotit: „Když jste u mě byl poprvé, zařadil jste hazardní hraní do kategorie ‚kroky přibližování‘. Pořád si to ještě myslíte?“ Obvykle se v průběhu terapie psychická pružnost klienta zvyšuje a on je pak schopen svůj názor změnit a zařadit sobě škodící chování jako vzdalování – zvláště pokud si uvědomí, jak mu brání v dosažení jiných důležitých životních cílů.

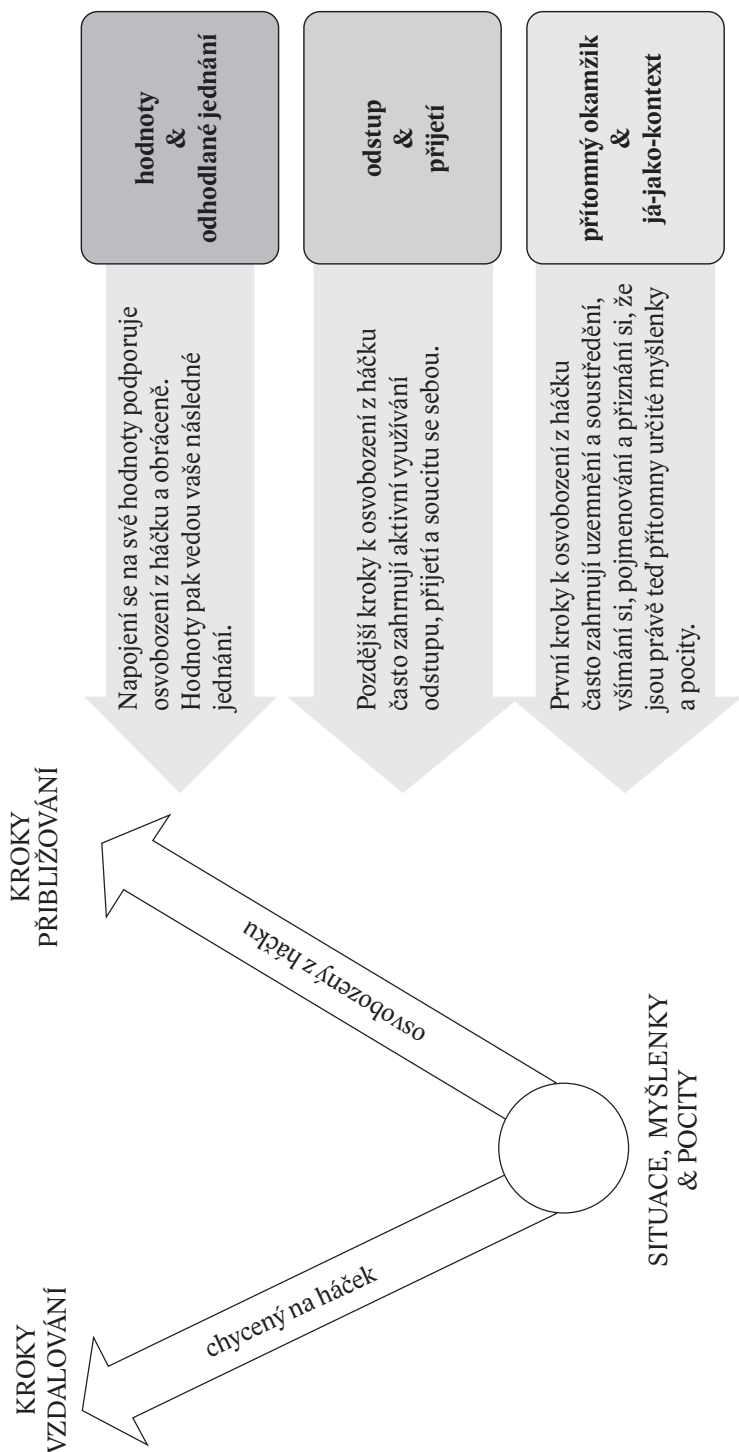
3. **Jakákoli činnost může být krokem přibližování i krokem vzdalování v závislosti na okolnostech.** Když se dívám na televizi, abych se vyhnul návně posilovny nebo abych odkládal nějaké důležité úkoly, nebo když se bezmyšlenkovitě cpu čokoládou, abych zahnal nudu nebo úzkost, pak toto chování zařadím do kategorie „kroky vzdalování“. Pokud se ale dívám na televizi vědomě, v souladu se svými hodnotami, aby to obohatilo můj život (například když sleduji poslední díl *Chodících mrtvol*), nebo když všímavě jím čokoládu jako součást oslavy se svými přáteli, pak toto chování zařadím do kategorie „kroky přibližování“. Takže nejde o to, jakou činnost vykonávám, ale o to, jaký vliv má tato aktivita na můj život.

Jestliže nás určitá činnost přibližuje životu, který chceme vést, k chování člověka, kterým chceme být, jsou to kroky přibližování. Jestliže určitá činnost vzdaluje od života, který chceme vést, od chování člověka, kterým chceme být, jsou to kroky vzdalování. Ke své šipce „kroky vzdalování“ bych například napsal „sledování televize, abych se vyhnul důležitým úkolům“, zatímco k šipce „kroky přibližování“ bych napsal „sledování televize, abych vedl vyvážený život a pobavil se“.

Bod volby, hexaflex a trojhran

Podívejme se teď na to, jak se hexaflex a trojhran promítají do bodu volby (viz obrázky na další straně).

Schopnost osvobodit se z háčku se vztahuje ke všem čtyřem ACT jádrovým procesům všímavosti: odstupu, přijetí, já-jako-kontext a napojení na přítomný okamžik. K „osvobození se z háčku“ obtížných myšlenek a nepříjemných pocitů a zmírnění jejich dopadu a vlivu na naše zjevné i skryté chování můžeme použít jakoukoli kombinaci těchto procesů.



Přibližování odkazuje k odhodlanému jednání – jak tělesnému, tak psychickému – vedenému našimi hodnotami.

Pojem „chycený na háček“ odkazuje na dva jádrové procesy – kognitivní ztotožnění a vyhýbání se prožitku – které jsou podle ACTu zodpovědné za většinu našeho psychického utrpení. Kognitivní ztotožnění v podstatě znamená, že nás naše kognitivní procesy „ovládají“. A vyhýbání se prožitku znamená neustálou snahu vyhnout se nechtěným myšlenkám a pocitům nebo se jich zbavit. Podrobněji se těmito pojmy budu zabývat v příští kapitole.

Přidavky

Stáhněte si prosím text v pdf nazvaný *ACT Made Simple: The Extra Bits* ze stránky *Free Stuff* na <http://www.actmindfully.com.au> a přidejte jej ke kapitole 1. Najdete zde (a) hexaflex, trojhran a *Bod volby* k vytištění a (b) diskusi o hlavních rozdílech mezi bodem volby a matrixem. (*V angličtině. Pozn. překladatele.*)

Procvičování

Pouhým přečtením této knihy nezískáte potřebné dovednosti ACTu, stejně jako se přečtením kuchařky nenaučíte vařit. Pokud se chcete naučit dobře vařit, musíte to cvičit, cvičit a cvičit a totéž platí pro ACT. Tady je několik návrhů, jak můžete začít:

- Projděte si bod volby s imaginárním klientem, jako kdybyste byli herec, který se připravuje na představení. Pokud chcete, přehrajte si to nahlas, pokud ne, tak v duchu. Během přehrávání i kreslete.
- Jakmile jste si nacvičili bod volby v soukromí, projděte si jej s přítelem či kolegou, abyste viděli, zda dokážete shrnout, v čem spočívá ACT přístup.
- A potom totéž zkuste ve skutečnosti s některým ze svých klientů.

Možná se vám do toho nebude příliš chtít, možná vás napadne, že je to pošetilé, nedůležité nebo že to prostě není váš styl. Ale i když to s klienty nikdy nepoužijete, pokud si to nacvičíte, umožní vám to lépe pochopit ACT přístup (a navíc vám to velmi pomůže, když budete chtít vysvětlit, co je ACT, zvědavým přátelům, kolegům, příbuzným nebo hostům na vašem večírku).

Co si z toho vzít

ACT je behaviorální terapie, která tvořivě využívá hodnot a všímavosti, aby pomohla lidem vytvořit si bohatý a smysluplný život. Opírá se o šest jádrových procesů: hodnoty, odhodlané jednání a čtyři procesy všímavosti – odstup, přijetí, já-jako-kontext a napojení se na přítomný okamžik. Můžeme je shrnout do tří větších procesů, a to být v přítomnosti, otevřít se prožitku a dělat to, na čem záleží. V technických pojmech je cílem ACTu pomoci lidem, aby zvýšili svou psychickou pružnost: schopnost zaměřit se a plně se ponořit do toho, co dělají, otevřít se a vytvořit prostor pro všechny své myšlenky a pocity a jednat účinně ve shodě se svými hodnotami.

KAPITOLA 2

Chycený na háček

Co je to „mysl“?

Je to příliš těžké. Nedokážu to. Kéž by tu byl opravdový terapeut, aby mi řekl, co mám dělat. Možná nejsem pro tuto práci stvořen. Jsem tak hloupý.

Říká vám vaše mysl někdy podobné věci? Ta moje rozhodně ano. A také mysl každého terapeuta, kterého znám. A jaké další věci, které vám vůbec nepomáhají, vaše mysl ještě dělá? Porovnává vás například přísně s ostatními nebo kritizuje vaši snahu nebo vám říká, že nedokážete udělat věci, které chcete dělat? Vydoluje někdy z minulosti nepříjemné vzpomínky? Nachází ve vašem současném životě chyby a vymýšlí si jiné životy, ve kterých byste byli o tolik šťastnější? Vtáhne vás někdy do strašidelných scénářů budoucnosti a varuje vás před všemi možnými věcmi, které by nemusely vyjít?

Pokud ano, znamená to, že je vaše mysl normální. Ne, to není překlep. V ACTu předpokládáme, že normální psychické procesy normální lidské myslí se snadno mohou stát destruktivními a způsobují každému z nás psychické utrpení. A ACT se domnívá, že zdrojem tohoto utrpení je samotná lidská řeč.

Řeč a mysl

Lidská řeč je nesmírně složitým systémem symbolů, které zahrnují slova, obrazy, zvuky, výrazy obličeje a tělesná gesta. Lidé používají řeč ve dvou oblastech: veřejné a osobní. Veřejná řeč zahrnuje mluvení, povídání, mimiku, gesta, psaní, malování, sochařství, zpívání, tančení, hraní a tak dále. Osobní používání řeči zahrnuje přemýšlení, představy, denní snění, plánování, vizualizaci, analyzování, obavy, fantazírování a podobně.

Slovo „mysl“ používáme k popisu neuvěřitelně komplexního souboru interaktivních poznávacích procesů, které zahrnují analyzování, porovnávání,

vyhodnocování, plánování, pamatování, vizualizaci a tak dále. A všechny tyto komplexní procesy se spoléhají na sofistikovaný systém symbolů, který nazýváme lidská řeč. Když tedy v ACTu používáme slovo „mysl“, používáme ho jako metaforu pro výraz „lidská řeč“.

Mysl je dvousečná zbraň

Lidská mysl je jako dvousečný meč. Na své světlé straně nám řeč pomáhá vytvářet mapy a modely světa, předpovídat a plánovat budoucnost, sdílet znalosti, učit se z minulosti, představovat si věci, které nikdy neexistovaly a vytvářet je, vyvíjet pravidla, která účinně usměrňují naše chování a jako komunitě nám pomáhají prosperovat, komunikovat se vzdálenými lidmi a učit se od lidí, kteří již nežijí.

Temnou stranou řeči však je, že ji používáme ke klamání, manipulaci a podvádění, šíření urážek, k osočování a přehlížení, k podněcování nenávisti, předsudků a násilí, k vytváření zbraní hromadného ničení a průmyslu hromadného znečišťování. Také k tomu, abychom se zabývali bolestnými událostmi ze své minulosti a „oživovali“ je, strašili sebe sama tím, že si představujeme nepříjemnou budoucnost, abychom se porovnávali, odsuzovali, kritizovali a zavrhovali sebe i druhé a abychom si vytvářeli taková pravidla, která náš život často omezují nebo mu škodí.

Tato „temná strana“ myslí je zcela normální a přirozená a je zdrojem utrpení úplně pro každého. A když se odvážíme zkoumat tuto temnou stranu (už jste poznali, že jsem fanouškem *Hvězdných válek*?), brzy narazíme na kradmé sourozence psychického utrpení: kognitivní ztotožnění a vyhýbání se prožitku.

Kognitivní ztotožnění

Kognitivní ztotožnění – obvykle krátce *ztotožnění* (orig. *fusion*) – v zásadě znamená, že naše kognitivní procesy vládnu našemu chování (zjevnému i skrytému) takovým způsobem, že je to pro nás škodlivé a problematické. Jinými slovy, že naše myšlenky mají negativní vliv na naše chování a uvědomování.

Záludná terminologie: V ACTu se pojem „kognice“ vztahuje ke všem kategoriím myšlení – včetně přesvědčení, postojů, předpokladů, fantazií, vzpomínek, představ a schémat – stejně jako k některým aspektům pocitů a emocí. Mnoho terapeutických přístupů vytváří umělé rozlišení mezi kognicemi a emocemi, jako by se jednalo o oddělené oblasti. Ale když

zkoumáme jakoukoli emoci – smutek, zlost, pocit viny, strach, lásku, radost a tak dále – vždycky zjistíme, že její prožívání je „syceno“ kognicemi; existuje množství představ, myšlenek, nápadů, významů, dojmů či vzpomínek „promíchaných“ se všemi tělesnými popudy, nutkáním a pocity. Proto mě často uslyšíte, jak hovořím o ztotožnění s „myšlenkami a pocity“.

S klienty používám pojem „ztotožnění“ jenom tehdy, když jej znají už před začátkem terapie. Jinak většinou mluvím o „chycení na háček“ – užitečný výraz, který zahrnuje jak ztotožnění, tak vyhýbání se prožitku. Můžeme mluvit o tom, jak nás naše myšlenky a pocity snadno „chytí na háček“: upoutají naši pozornost, zabředneme do nich, vlácejí námi, nenechají nás jednat svobodně a svedou nás ze správné cesty.

Dva hlavní způsoby, kterými se ztotožnění projevuje

Kognitivní ztotožnění se projevuje dvěma hlavními způsoby:

1. **Naše kognice ovládají problematickým způsobem naše zjevné jednání.**
Na své kognice reagujeme tím, že říkáme a děláme věci, které nám nepomáhají žít takový život, jaký si přejeme. Například na myšlenku *nikdo mě nemá rád* reagujeme tím, že nejdeme na důležité společenské setkání.
2. **Naše kognice ovládají problematickým způsobem naše uvědomování.**
Jinými slovy: jsme do svých myšlenek natolik „vtaženi“ nebo se v nich „ztratíme“, až se naše pozornost zúží a nevěnujeme věcem okolo sebe pozornost účinným způsobem. Například nás naše přemítání nebo starosti „pohltnou“ natolik, že nedokážeme věnovat pozornost důležitým úkolům ve své práci a začneme dělat velké množství chyb.

V ACTu panuje obecná shoda na tom, že máme používat pojem „ztotožnění“ pouze tehdy, když tento proces vede k problematickému, škodlivému chování. Tedy jinak řečeno, když reagujeme na své kognice tím, že se naše způsoby chování zúží a jsou zkostnatělé a nepružné do té míry, že je naše chování neúčinné a škodlivé (to znamená, že náš život v dlouhodobé perspektivě zhoršuje, zhoršuje naše zdraví a pohodu, odvádí nás od našich hodnot), pak použijeme slovo „ztotožnění“. Pokud ne, pak jej nepoužijeme.

Když se například „ztratím ve svých myšlenkách“ způsobem, který můj život obohacuje – například když si sním o příjemných věcech, zatímco ležím o dovolené na pláži, nebo když si v duchu připravuji důležitou řeč v době, kterou jsem si na to vyhradil –, označili bychom to spíše jako „zaujetí“ než jako „ztotožnění“.

Co je to terapie přijetí a odhodlání (ACT)

Seznámím vás teď s jednou ze svých oblíbených metafor, abych vám stručně přiblížil pojmy ztotožnění a odstup. Budu po vás chtít, abyste toto cvičení sami prováděli část po části, abyste si jej zažili na vlastní kůži.

Metafora „ruce jako myšlenky a pocity“

(Poznámka pro čtenáře: Přečtěte si první odstavec a pak knihu odložte, abyste mohli používat obě ruce. Provedte cvičení, jako kdybyste byli klientem, který se řídí pokyny terapeuta.)

Terapeut: Na chvíli si představte, že vaše ruce jsou vaše myšlenky a pocity. Rozhlédněte se kolem sebe a představte si, že to, co vidíte, představuje všechno, co je ve vašem životě důležité. Pak přiložte ruce k sobě, dlaně mějte roztažené, jako by to byly stránky v otevřené knize. Pomalu a postupně – věnujte tomu asi pět vteřin – zvedněte ruce ke své tváři. Pokračujte, dokud vám ruce nezakryjí oči. Pak se znovu rozhlédněte kolem (mezerami mezi prsty) a všimněte si, jak to ovlivňuje váš pohled na svět.

(Prosím udělejte to, než budete pokračovat ve čtení.)

* * *

Terapeut: Jaké by to bylo, kdybyste celý den chodili s očima takto zakrytými rukama? Jak moc by vás to omezovalo? Kolik byste toho přehlédli? Jak by to omezilo vaši schopnost vhodně reagovat na svět kolem vás? To je to, co mám na mysli, když řeknu, že jsme „chyceni na háček“: naše myšlenky a pocity nás natolik pohltí, že se míváme se svým životem a nedokážeme vhodně jednat.

(A znovu: až dočtete konec následujícího odstavce, provedte prosím další část cvičení.)

Terapeut: Teď si zase zakryjte tvář rukama a pak ruce pomalu, velmi pomalu dávejte dolů. Jak se vzdálenost mezi vašimi očima a dlaněmi zvětšuje, všimněte si, že je mnohem snadnější napojit se na svět okolo.

(Prosím udělejte to, než budete pokračovat ve čtení.)

Terapeut: To je to, čemu říkám „osvobodit se z háčku“. Oč je teď snadnější jednat vhodným způsobem? O kolik víc informací můžete přijmout? O kolik víc jste napojeni na svět kolem sebe?

* * *

Tato metafora ukazuje dva hlavní účely získání odstupů: naplno se ponořit do svého prožitku a umožnit účelné jednání. (Krátká poznámka: Cílem odstupů *není* zbavit se nechtěných myšlenek a pocitů ani cítit se lépe. Často se to v důsledku odstupů stane, ale jak vysvětlím později, v ACTu to považujeme za přidanou hodnotu nebo za vedlejší produkt, nikoli za hlavní účel.)

Stručné srovnání pojmů „ztotožnění“ a „odstup“

Ve stavu ztotožnění se nám určitá myšlenka může zdát jako:

- příkaz, který *musíme* poslechnout, poddat se mu nebo podle něj jednat;
- hrozba, které se *musíme* vyhnout nebo se jí zbavit;
- něco velmi důležitého, co vyžaduje veškerou naši pozornost.

Když od této myšlenky získáme odstup, můžeme ji vidět takovou, jaká opravdu je: shluk slov a obrazů „v naší hlavě“. Můžeme si uvědomit, že:

- to není příkaz, který musíme poslechnout, poddat se mu, ani podle něj nemusíme jednat;
- zcela jistě to pro nás není hrozba;
- může být důležitá, nebo nemusí – sami si můžeme vybrat, kolik pozornosti jí budeme věnovat.

Užitečnost

Celý model ACTu spočívá v klíčovém pojmu „užitečnost“. Prosím, vryjte si to slovo – užitečnost – do své mozkové kůry, protože je základem každé intervence, kterou v ACTu děláme. Abychom určili užitečnost, položíme si tuto otázku: Stává se díky tomu, co děláme, náš život více bohatým, naplněným a smysluplným? Pokud je odpověď „ano“, pak říkáme, že je to „užitečné“, že není třeba to měnit. Pokud je odpověď „ne“, říkáme, že je to „neúčinné“, a v takovém případě je třeba zvažovat jiné možnosti, které fungují lépe.

V ACTu se tedy nezaměřujeme na to, zda je určitá myšlenka pravdivá nebo nepravdivá, ale zda je užitečná. Jinými slovy, chceme vědět, zda určitá myšlenka klientovi pomáhá k bohatšímu, plnějšimu a smysluplnějšímu životu. Abychom to zjistili, klademe otázky jako: Pokud byste této myšlence dovolil, aby ovládala vaše chování, pomohlo by vám to, abyste měl bohatší, plnější a smysluplnější život? Pokud se budete této myšlence pevně držet, pomůže vám to, abyste byl člověkem, kterým chcete být, a abyste dělal věci, které chcete dělat?

Co je to terapie přijetí a odhodlání (ACT)

Zkoumání užitečnosti v sezení

Tento přístup ukazuje následující přepis rozhovoru:

Klientka: Ale vždyť je to pravda. Opravdu jsem tlustá. Podívejte se na mě. (*Chytí dva velké záhyby tuku na svém bříše a stiskne je, aby je zvýraznila.*)

Terapeut: No, mohu vám sdělit něco důležitého? V této místnosti se nikdy nebudeme přít o tom, zda jsou vaše myšlenky pravdivé, nebo ne. Budeme se zajímat jen o to, jestli jsou vaše myšlenky pro vás užitečné a jestli vám pomáhají – jestli vám pomáhají žít lepší život. Takže když vám vaše mysl začne říkat *jsem tlustá*, chytí vás ta myšlenka pevně na háček, co? A jakmile vás má na háčku, co se stane pak?

Klientka: Budu se cítit znechucená samou sebou.

Terapeut: Dobrá. A co se stane pak?

Klientka: Pak začnu být depresivní.

Terapeut: Takže se to na sebe nabaluje hodně rychle. Začnete mít tyhle nepříjemné myšlenky a pocity: deprese, znechucení, „jsem tlustá“ a tak dál. A když vás pevně chytí na háček, co pak uděláte?

Klientka: Co tím myslíte?

Terapeut: No, kdybych vás pozoroval na videu, když jste chycená na háček těmito nepříjemnými myšlenkami a pocity, co bych viděl? Co bych vás viděl dělat nebo říkat na tom videu, co by mi ukázalo „aha! Zuzanu ty její pocity a myšlenky zase mají pevně na háčku“ ?

Klientka: Asi bych seděla před televizí a jedla čokoládu nebo pizzu.

Terapeut: A to je to, co chcete dělat?

Klientka: Samozřejmě že ne. Snažím se zhubnout! Podívejte se na to. (*Poplácá se po bříše.*) Je to hnusné.

Terapeut: Takže když vás chytí na háček myšlenka „jsem tlustá“, děláte věci, které vás vzdalují od takového života, který chcete?

Klientka: No ale stejně je to *pravda*! Jsem tlustá!

Terapeut: Už jsem řekl, v tomto typu terapie se nebudeme zabývat tím, zda je určitá myšlenka pravdivá, nebo nepravdivá. Co chceme vědět, je to, jestli vám pomáhá přiblížit se k životu, který chcete, nebo jestli vás od něj vzdaluje. Jinými slovy: když vás tato myšlenka chytí na háček, pomůže vám to, abyste začala cvičit, jedla zdravě nebo trávila čas děláním věcí, které váš život učiní bohatým a spokojeným?

Klientka: Ne. Samozřejmě že ne. Ale já si nemůžu pomoci!

Terapeut: To je pravda. V této chvíli si nedokážete pomoci. Ty myšlenky a pocity se vynoří a okamžitě vás chytí na háček, než si to uvědomíte. Takže co kdybychom dokázali udělat něco, co by to změnilo? Chtěla byste

se naučit novou dovednost – umět se „osvobodit z háčku“ –, abyste se, až vás příště zase vaše mysl začne mlátit tím „jsem tlustá“, na ten háček nenechala chytit?

* * *

Když používáme základní rámec „užitečnosti“, nikdy nepotřebujeme posuzovat chování klienta jako „dobré“ nebo „špatné“, „správné“ nebo „nesprávné“; místo toho se jej můžeme bez odsuzování a soucitně zeptat: „Je to (*chování*) pro vás užitečné a pomáhá vám, abyste měl takový život, jaký chcete?“ Stejně tak nikdy nepotřebujeme hodnotit myšlenky jako neracionální, dysfunkční či negativní a diskutovat o tom, zda jsou pravdivé, nebo ne. Místo toho můžeme jednoduše položit otázky jako:

- Jak pro vás bude dlouhodobě užitečné, když tuto myšlenku (přesvědčení/pravidlo) necháte, aby řídila váš život / určovala vám, co máte dělat / řídila vaše jednání?
- Pokud se těmito myšlenkami necháte polapit / chytit na háček, pomůže vám to dělat věci, které chcete dělat?
- Pokud tyto myšlenky necháte, aby vás ovládaly, pomůže vám to být takovým člověkem, jakým chcete být?

Všimněte si, že v předcházejícím přepisu rozhovoru se terapeut nepokoušel změnit obsah myšlenek klientky. Samotný obsah myšlenek jen zřídka považujeme v ACTu za problematický; obvykle je to ztotožnění se s myšlenkou, co vede k problémům. V mnoha psychologických knihách najdete tento citát Williama Shakespeara: „Nic není dobré ani špatné, ale myšlenka to tím dělá.“ Postoj ACTu je zásadně odlišný: „Myšlení nedělá nic dobrým či špatným, ale ztotožnění se se svým myšlením přináší problémy.“

A všimli jste si, jak terapeut reagoval, když klientka řekla „ale já si nemůžu pomoci“? Naši klienti takové věci říkají často, zvláště pokud jde o impulzivní, návykové nebo agresivní jednání. A když to udělají, uznáme to a řekneme něco jako: „To je pravda. V této chvíli si nemůžete pomoci. Tyhle myšlenky a pocity vás okamžitě chytí na háček a pak vámi cloumají jako loutkou na provázcích.“ A pak se můžeme zeptat: „A chtěla byste to změnit?“ Pokud klientka odpoví, že ano, můžeme jí nabídnout, že ji naučíme novým dovednostem, tak jako na konci předchozího přepisu rozhovoru. (Slyším vás, jak říkáte: „To je hezké, Russi, ale co když klientka řekne ‚ne‘ nebo ‚to není možné‘?“ Probereme to v pozdějších kapitolách.)

Užitečnost a bod volby

Jak již víte (pokud jste nepřeskočili kapitolu 1, přičemž v tom případě vás náš speciálně vycvičený pes vypátrá a pak vás bude nemilosrdně lechtat tak dlouho,

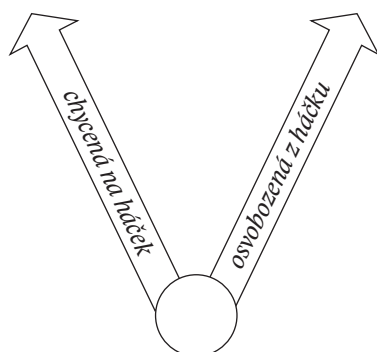
Co je to terapie přijetí a odhodlání (ACT)

dokud neslibíte, že už nikdy žádnou kapitolu znovu nepřeskočíte), jsem velkým příznivcem bodu volby a jeden z důvodů je to, že snadno umožňuje, abychom v rozhovoru s klienty používali pojem užitečnosti. Znovu si projdeme výše popsané sezení a podívejme se, jak by probíhalo, kdyby v něm terapeut využil bod volby. Předpokládejme, že terapeut již klientku seznámil s bodem volby, jak jsme to popsali v kapitole 1, a začneme někde v polovině předchozího popisu rozhovoru.

Klientka: Pak začnu být depresivní.

Terapeut: Dobrá. Nabaluje se to tedy na sebe hodně rychle. Dovolíte, abych něco z toho nakreslil, abychom tomu dokázali lépe porozumět? (*Terapeut může psát na vlastnoručně nakreslený Bod volby nebo může použít předtištěný pracovní list, jako je tomu na obrázku níže.*) Takže se vám vynoří tyhle nepříjemné myšlenky a pocity: „jsem tlustá“, znechucení, deprese a tak dál. (*Terapeut zároveň píše klíčová slova na spodní okraj listu Bod volby, jak vidíte níže.*)

KROKY VZDALOVÁNÍ KROKY PŘIBLIŽOVÁNÍ



SITUACE, MYŠLENKY & POCITY

„Jsem tlustá“, znechucená ze sebe, depresivní

Terapeut: A tyhle myšlenky a pocity vás okamžitě chytí na háček, že?

Klientka: To se můžete vsadit!

Terapeut: A kdybych vás pozoroval na videu, co bych vás viděl dělat nebo říkat, co by mi ukázalo „aha! Zuzanu ty její pocity a myšlenky mají zase pevně na háčku“?

Klientka: Asi bych seděla před televizí a jedla čokoládu nebo pizzu.

Terapeut: Dobrá. A to by bylo vzdalování, nebo přibližování?

Klientka: Hmm... můžete mi připomenout, co tahle slova znamenají?

Terapeut: Jistě. Přibližování znamená, že děláme věci, které nám pomáhají vytvořit si takový život, jaký si přejeme. Věci, které jsou účinné, zlepšují