

KAPITOLA 1

ACT V KOSTCE

Co je to „mysl“?

Je to příliš těžké, nedokážu to. Proč to nefunguje? Když jsem to četl v učebnici, vypadalo to tak jednoduše. Kéž by tu byl skutečný terapeut, aby mi řekl, co mám dělat. Možná nejsem pro tuto práci stvořen. Jsem tak hloupý. Možná bych měl tohoto klienta odkázat na někoho jiného, kdo ví, co dělá.

Říká vám vaše mysl někdy podobné věci? Ta moje rozhodně ano. A také mysl každého terapeuta, kterého znám. Nyní si zkuste představit, co dalšího vaše mysl ještě dělá, co vám nijak nepomáhá. Například vás porovnává drsně s ostatními nebo kritizuje vaši snahu nebo vám říká, že nedokážete dělat věci, které dělat chcete? Vydoluje někdy nepříjemné vzpomínky z minulosti? Nachází chyby ve vašem současném životě a vymýšlí alternativy, ve kterých byste mohli být mnohem šťastnější? Vtáhne vás někdy do strašidelných scénářů ohledně budoucnosti a varuje vás před všemi možnými věcmi, které by nemusely vyjít? Pokud ano, vypadá to, že máte normální lidskou mysl. Jak uvidíte, v ACT začínáme předpokladem, že normální psychologické procesy normální lidské mysli se snadno mohou stát destruktivními a dříve či později vytvářejí psychické utrpení pro každého z nás. A ACT se domnívá, že kořenem tohoto utrpení je samotná lidská řeč.

Řeč a mysl

Lidská řeč je nesmírně složitý systém symbolů zahrnujících slova, obrazy, zvuky, výrazy obličejů a fyzická gesta. Lidé používají řeč ve dvou oblastech: veřejné a osobní. Veřejné používání řeči zahrnuje mluvení, diskutování, mimiku, gesta, psaní, malování, sochařství, zpěv, tanec, hraní, a tak dále. Osobní používání řeči zahrnuje přemýšlení, představy, snění, plánování, vizualizaci, analyzování, trápení, fantazírování, a podobně. (Běžně používaným pojmem pro osobní používání řeči je *myšlení*.)

Mysl není „věc“ nebo „objekt“. Slovo „mysl“ používáme k popisu neuvěřitelně komplexního souboru interaktivních poznávacích procesů jako je analýza, porovnávání, vyhodnocování, plánování, pamatování, vizualizace a tak dále. A všechny tyto komplexní procesy se spoléhají na sofistikovaný systém symbolů, který nazýváme lidská řeč. Když tedy v ACT používáme slovo „mysl“, používáme ho jako metaforu pro výraz „lidská řeč“.

Vaše mysl není váš přítel – ale ani váš nepřítel

ACT považuje mysl za dvousečnou zbraň. Je velmi užitečná pro množství účelů, ale pokud se s ní nenaučíme pracovat vhodným způsobem, může nás zranit. Na jedné 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 zabývání se a „oživování“ bolestných událostí z minulosti, k strašení sebe samých představováním si nepříjemné budoucnosti, k porovnávání se, k odsuzování, kritizování a zavrhování sebe i druhých. K vytváření si takových pravidel, která náš život často omezují nebo mu škodí. Protože řeč je požehnáním i prokletím zároveň, v ACT často říkáme: „Vaše mysl není váš přítel – ale není ani váš nepřítel“.

Takže teď, když víme, co je „mysl“, zaměříme se na velmi významnou otázku.

Co je záměrem ACT?

Laicky řečeno, záměrem ACT je vytvořit bohatý, naplněný a smysluplný život, přičemž dokážeme akceptovat bolest, která je jeho nedílnou součástí. Později se v této kapitole podíváme i na technickou definici ACT, ale nejprve se na chvíli zamysleme nad otázkou: proč život nevyhnutelně zahrnuje bolest?

Nepochybně pro to existuje mnoho, mnoho důvodů. Všichni zažíváme frustraci, zklamání, odmítnutí, ztrátu a selhání. Všichni zažíváme nemoc, zranění a stárnutí. Všichni čelíme vlastní smrti a smrti našich milovaných. Mnoho základních lidských emocí - normální pocity, které každý z nás opakovaně během života zažije - je navíc neodmyslitelně bolestivých: strach, smutek, vina, hněv, šok, znechucení.

A aby toho nebylo málo, všichni máme mysl, která dokáže vykouzlit bolest v jakékoliv chvíli. Kamkoliv jdeme, cokoli děláme, můžeme díky lidské řeči na počkání cítit bolest. V libovolné chvíli si můžeme vyvolat bolestivou vzpomínku nebo se ztratit v úzkostlivé představě o budoucnosti. Případně se můžeme přistihnout při nelichotivém porovnávání s druhými („Má mnohem lepší práci než já.“) nebo při negativním sebe-posuzování („Jsem příliš tlustá“, „Nejsem dost inteligentní“, a podobně).

Díky lidské řeči můžeme dokonce zažívat bolest i během nejšťastnějších dnů našeho života. Předpokládejme třeba, že Susan zažívá svůj svatební den a celá její rodina a přátelé se sešli, aby uctili její radostný nový svazek. Je úžasně šťastná. Ale najednou si pomyslí „*Kéž by tu byl můj otec*“ - a vzpomene si, jak spáchal sebevraždu, když jí bylo pouze šestnáct let. A tak, v jednom ze svých nejšťastnějších dní v životě, cítí bolest.

A my všichni jsme na stejné lodi jako Susan. Nezáleží na tom, jak dobrá je kvalita našeho života, jak příznivá je naše situace, vše, co je třeba, je vzpomenout si na období, kdy se nám stalo něco špatného, nebo si představit budoucnost, v níž se stane něco špatného, nebo se krutě soudit či srovnávat svůj život se životem někoho jiného, který se nám zdá být lepší, a okamžitě pocítíme psychické zranění.

Díky rafinovanosti myslí tak i ty nejprivilegovanější lidské životy nutně zahrnují značnou bolest. Naneštěstí, typická lidská bytost zachází se svou bolestí neúčinně. Když zažíváme bolestné myšlenky, pocity, dojmy, příliš často reagujeme způsoby, které jsou z dlouhodobého hlediska pro nás škodlivé a ničící nás. Jednou z nejdůležitějších částí ACT proto je naučit lidi, jak mohou zvládat bolest účinněji díky používání všímavosti.

Co je to „všímavost“?

„Všímavost“ je starobylý pojem, který nacházíme v široké škále odvěkých duchovních a náboženských tradic, počínaje buddhismem, taoismem, hinduismem, judaismem, islámem a křesťanstvím. Pouze nedávno začala západní psychologie uznávat mnoho předností rozvíjení všímavosti. Pokud si přečtete pár knih na dané téma, najdete různé způsoby definice „všímavosti“, ale všechny v zásadě směřují k jednomu:

Všímavost znamená věnovat pozornost s pružností, otevřeností a zvědavostí.

Tato jednoduchá definice nám říká tři důležité věci. Za prvé, všímavost je proces *uvědomění si*, ne proces *přemýšlení*. Zahrnuje uvědomování si či upírání pozornosti vůči vašemu prožívání v daném okamžiku, na rozdíl od toho být „ve vleku“ svých myšlenek. Za druhé, všímavost představuje specifický postoj: otevřenost a zvědavost. I když je váš prožitek v daném okamžiku obtížný, bolestivý nebo nepříjemný, můžete být vůči němu otevření a být na něj zvědaví, místo abyste od něj utíkali nebo s ním bojovali. Za třetí, všímavost zahrnuje pružnost pozornosti: tedy schopnost vědomě usměrnit, rozšířit či zaměřit svou pozornost na různé aspekty vašeho prožitku.

Všimavost můžeme použít, abychom se „probudili“, propojili se sebou samými a ocenili plnost každé chvíle našeho života. Můžeme ji použít na zlepšení našeho sebepoznání – zjistili více o tom, co cítíme, jak myslíme a jak reagujeme. Můžeme ji využít, abychom se hluboce a intimním způsobem propojili s lidmi, na kterých nám záleží, včetně nás samých. A můžeme ji využít, abychom vědomě ovlivnili své chování a rozšířili rozsah svých reakcí na okolní svět. Je to umění všímavého života - důmyslný způsob, jak zlepšit svou psychologickou odolnost a zvýšit svou životní spokojenost.

ACT toho samozřejmě nabízí mnohem více než pouze všimavost. Zaměřuje se také na hodnotný život: jak trvale jednat tak, aby to bylo v souladu s našimi jádrovými životními hodnotami. V ACT se učíme dovednosti všímavosti s jasným záměrem, aby to umožňovalo hodnotně jednat: tedy pomáhat lidem žít v souladu s jejich hodnotami. Jinými slovy, výsledkem, o který v ACT usilujeme, je vést všímavý, hodnotný život. Více to objasníme v další části, kde se zaměříme na šest klíčových procesů ACT.

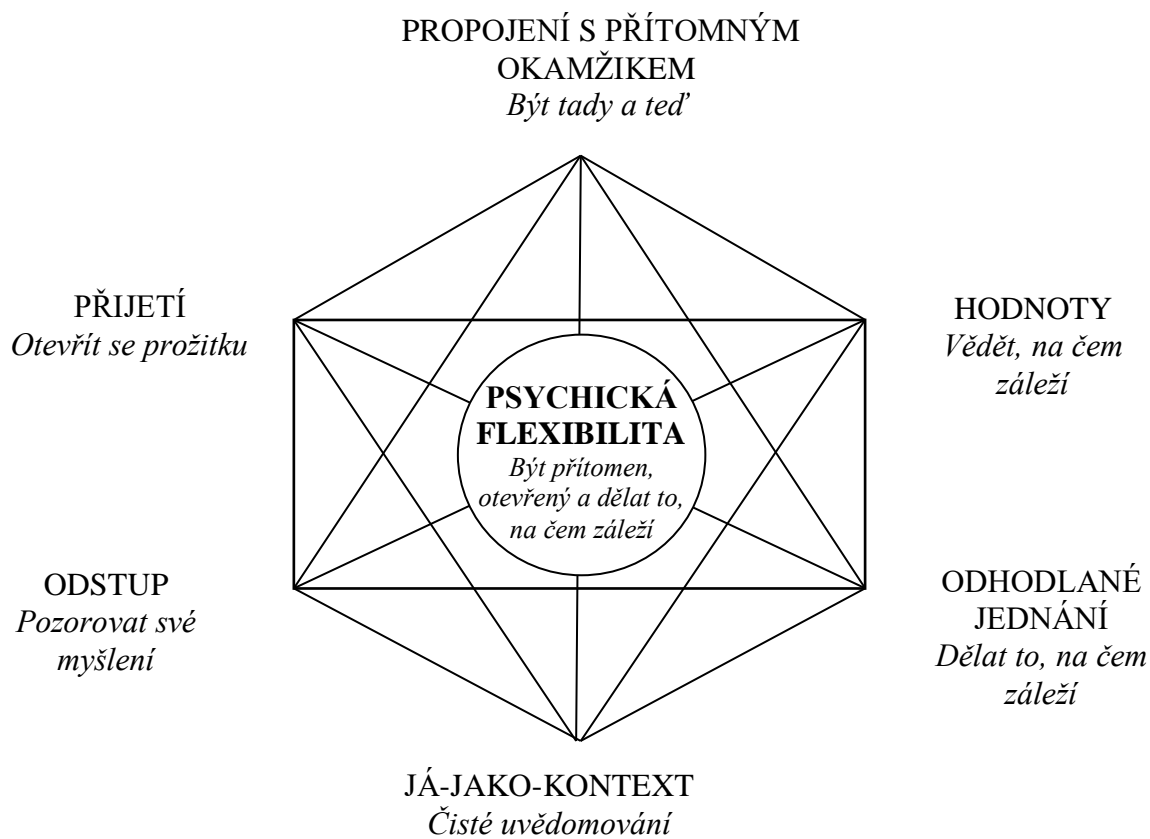
Šest klíčových terapeutických procesů v ACT

Šest klíčových terapeutických procesů v ACT je: propojení se s přítomným okamžikem, odstup, přijetí, já-jako-kontext, hodnoty a odhodlané jednání. Dříve, než si je projdeme jeden po druhém, podívejte se na diagram na obrázku 1.1, který také nazýváme ACT „šestihran“. (Tento diagram se od standardních verzí, které najdete ve většině knih o ACT, liší tím, že pod každým technickým pojmem jsem uvedl krátkou pomocnou větu, pomocí které si zapamatujete, co tento pojem znamená.)

Ted' se podívejme na každý ze šesti klíčových procesů ACT.

Propojení s přítomným okamžikem (*Být tady a teď*)

Propojení s přítomným okamžikem znamená být psychologicky přítomen: vědomě se propojit s čímkoliv, co se děje právě v tomto okamžiku. Pro lidi je velmi těžké zůstat v přítomnosti. Stejně jako ostatní lidé víme, jak jednoduché je nechat se chytit do svých vlastních myšlenek a ztratit kontakt s okolním světem. Je snadné strávit množství času pohroužen do myšlenek o své minulosti nebo budoucnosti. Nebo, namísto toho, abychom si své prožitky plně uvědomovali, můžeme fungovat jako automatický pilot, kdy „jen vykonáváme určité pohyby“. Propojit se s přítomným okamžikem znamená flexibilně zaměřit své uvědomování buď na fyzický svět kolem nás nebo na psychologický svět v našem nitru nebo na oba zároveň. Také to znamená vědomé směřování pozornosti na naše prožívání „tady a teď“, místo toho, abychom bloudili svými myšlenkami nebo fungovali jako „automatický pilot“.



Obrázek 1.1 ACT šestihran

Odstup (*Pozorovat své myšlení*)

Odstup znamená naučit se „odstoupit“ a oddělit nebo odpojit se od svých myšlenek, představ a vzpomínek. (Celý termín je „kognitivní odstup“, ale obvykle používáme pouze „odstup“.) Místo toho, abychom byli ve svých myšlenkách lapeni nebo aby nás vláčely kolem dokola, necháme je přicházet a odcházet, jako by to byla auta projíždějící kolem našeho domu. Namísto toho, abychom se do svých myšlenek stále více zaplétali, odstoupíme od nich a pozorujeme je. Pak uvidíme své myšlenky jako to, čím opravdu jsou – ničím více a ničím méně než slovy a představami. Jen zlehka se jich přidržujeme, místo abychom je pevně svírali.

Přijetí (*Otevřít se prožitku*)

Přijetí znamená, že se otevřeme a vytvoříme prostor pro bolestivé pocity, vjemy, popudy a emoce. Přestaneme s nimi bojovat, dáme jim prostor, kde mohou dýchat, a dovolíme jim, aby byly tím, čím jsou. Namísto toho, abychom s nimi bojovali, vzdorovali jim, utíkali před

nimi nebo se jimi nechali zavalit, se jim otevřeme a necháme je být. (Poznámka: To neznamená, že je máme rádi nebo že si je přejeme mít. Znamená to prostě vytvořit jim prostor!)

Já-jako-kontext (*Čisté uvědomování*)

V běžné řeči mluvíme o „mysli“, aniž bychom si uvědomili, že se skládá ze dvou odlišných částí: z „přemýšlejícího Já“ a z „pozorujícího Já“. Všichni dobře známe „přemýšlející Já“: je to ta naše část, která neustále přemýšlí – vytváří myšlenky, názory, vzpomínky, soudy, fantazie, plány a podobně. Většina lidí však není obeznámena s „pozorujícím Já“: je to ta naše část, která si je vědoma všeho, o čem v jakémkoliv okamžiku přemýšlíme, co pocítujeme v těle, jaké emoce cítíme nebo děláme. Jiným pojmem, kterým ji označujeme, je „čisté uvědomování“. V ACT používáme technický pojem *já-jako-kontext*. Například jak procházíte životem, vaše tělo se mění, vaše myšlenky se mění, vaše pocity se mění, vaše role se mění, ale to „vy“, které si dokáže tyto změny uvědomovat nebo je pozorovat, se nikdy nemění. Je to stále totéž „vy“, které zde bylo po celý váš život. S klienty je obecně raději nazýváme „pozorující Já“ než „já-jako-kontext“.

Hodnoty (*Vědět, na čem nám záleží*)

V hloubi svého srdce, jaký byste si přáli mít život? Za co jste ochotni se postavit? Jak chcete využít svůj krátký čas na této planetě? Z širšího pohledu, na čem vám skutečně záleží? *Hodnoty* jsou žádoucí kvality trvale probíhajícího jednání. Jinými slovy, hodnoty popisují, jak se chceme trvale chovat. Ujasnění si vlastních hodnot je nezbytným krokem při vytváření smysluplného života. V ACT často mluvíme o hodnotách jako o „vybraných směrech života“. Hodnoty běžně přirovnáváme ke kompasu, protože nám určují směr a vedou nás životní cestou.

Odhodlané jednání (*Dělat to, na čem záleží*)

Odhodlané jednání znamená, že podnikáme účinné kroky, vedené našimi hodnotami. Je dobře a v pořádku, když si člověk uvědomuje své životní hodnoty, ale pouze když jedná tak, jak to odpovídá jeho hodnotám, se jeho život stává bohatým, úplným a smysluplným. Jinými slovy, z naší cesty bychom toho moc neměli, pokud bychom se jen dívali na kompas. Naše cesta se stává skutečnou, až když skutečně pohneme rukama a nohama a vydáme se zvoleným směrem. Jednání, které je řízeno hodnotami, vyvolává velké množství myšlenek a pocitů, jak příjemných, tak nepříjemných, jak uspokojivých, tak bolestivých. Odhodlané jednání tedy

znamená, že „děláme to, co je třeba“ k tomu, abychom žili podle svých hodnot, i když nám to přináší bolest a nepohodlí. Všechny tradiční behaviorální postupy - jako je stanovení si cíle, vystavení se obávané situaci, behaviorální aktivace a nácvik dovedností - lze použít v této části modelu. A jakoukoli dovednost, která zlepšuje a obohacuje život - od vyjednávání po plánování času, od asertivity po řešení problémů, od sebe uklidňování se po zvládání krizí – se lze učit v rámci této části šestihranu (za předpokladu, že to slouží hodnotnému životu a *nikoli* vyhýbání se prožitku, o kterém budeme hovořit v kapitole 2).

Psychologická flexibilita: šestistranný diamant

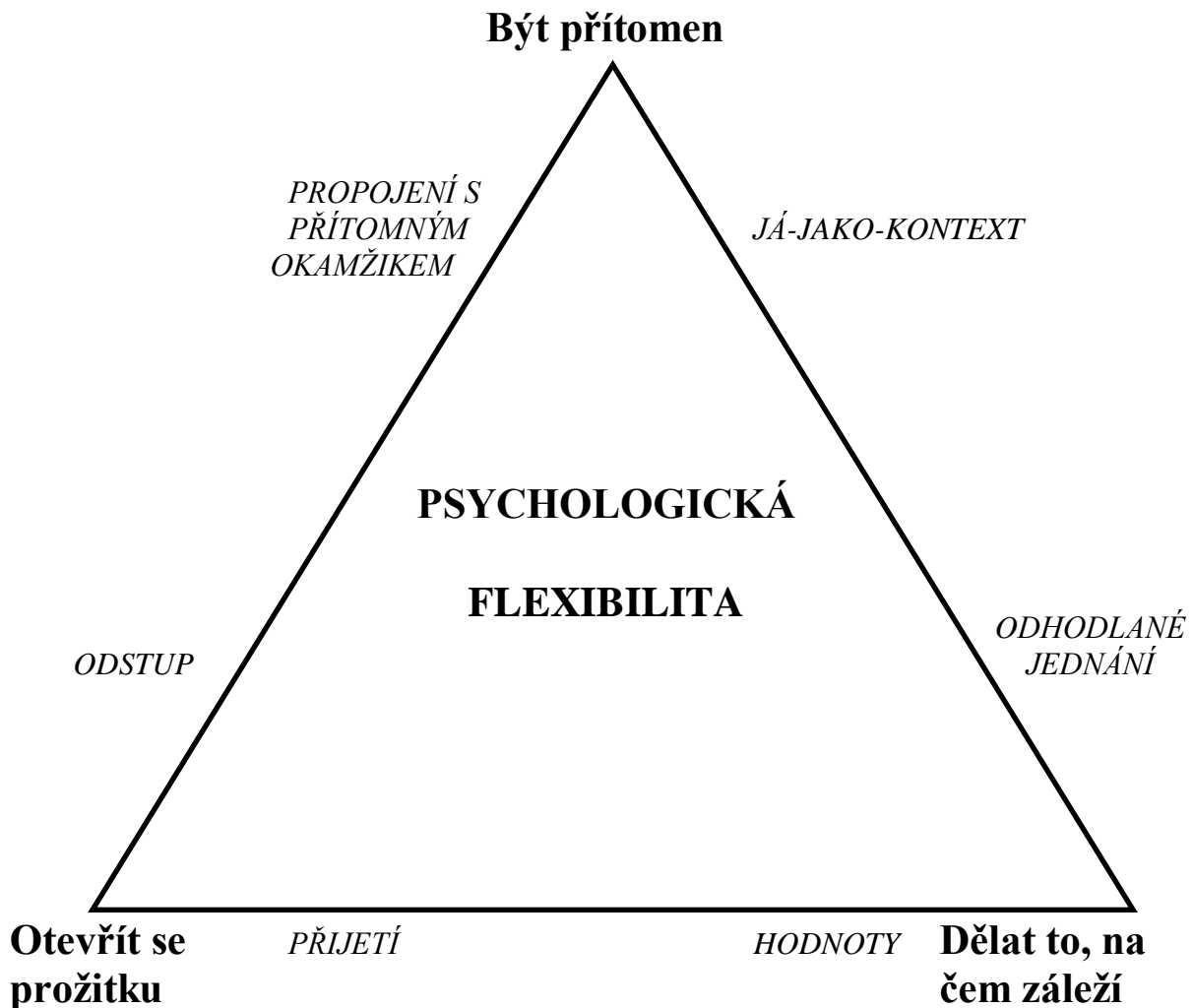
Uvědomte si, že těchto šest klíčových procesů v ACT není oddělených. Přestože o nich takto mluvíme z pragmatického důvodu – abychom terapeutům a jejich klientům pomohli naučit se a uplatňovat ACT přístup - je užitečnější o nich přemýšlet jako o šesti plochách jednoho diamantu. A diamantem samotným je psychologická flexibilita.

Psychologická flexibilita je schopnost být v přítomném okamžiku s plným uvědomováním a otevřeností vůči svému prožívání a jednat v souladu se svými hodnotami. Jednoduše řečeno je to schopnost „být přítomný, otevřený a dělat to, co je potřeba“. Technicky vzato je primárním cílem ACT zvyšování psychologické flexibility, Čím vyšší je naše schopnost plně si uvědomovat, být otevřený svým prožitkům a jednat v souladu se svými hodnotami, tím vyšší je kvalita našeho života, protože mnohem účinněji reagujeme 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 pociťujeme jeho vitalitu. Slovo „vitalita“ používáme v ACT 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, 2004, str. 43).

ACT trojúhelník

Šest klíčových procesů ACT můžeme spojit do tří funkčních jednotek jako na obrázku 1.2. Odstup a přijetí se obě týkají schopnosti oddělit se od myšlenek a pocitů a vidět je takové, jaké ve skutečnosti jsou, vytvořit pro ně prostor a dovolit jim přicházet a odcházet podle jejich libosti. Jinými slovy: „Otevřít se jim“.

Já-jako-kontext (pozorující Já) a propojení se s přítomným okamžikem se obě týkají navázání kontaktu s verbálními nebo neverbálními stránkami vašeho prožitku teď a tady. Jinými slovy: „Být přítomen“.



Obrázek 1.2 ACT trojúhelník

Hodnoty a odhodlané jednání zahrnují účinné využívání řeči k podpoře jednání, které obohacuje život. Jinými slovy: „Dělat to, co je potřeba“.

Psychologická flexibilita je tedy schopnost „být přítomen, otevřít se a dělat to, na čem záleží“.

ACT akronym

Existuje jednoduchý akronym, který zahrnuje celý model a často je užitečné ho s klienty sdílet. Tím akronymem je – divte se, divte se! - ACT.

A (*orig. Accept*)- přijmi své myšlenky a pocity a buď přítomen.

C (*orig. Choose*) – zvol si směr v souladu se svými hodnotami.

T (*orig. Take action*)- jednej.

(K tomu bych měl zmínit, že v této knize používám slovní spojení „myšlenky a pocity“ jako určité shrnutí. „Myšlenkami“ mám na mysli všechny typy kognitivních procesů, včetně vzpomínek a představ, a výraz „pocity“ zahrnuje emoce, tělesné počitky a popudy).

Metafora ACT v kostce

V následujícím přepisu popisuji fyzickou metaforu, kterou jsem původně vytvořil, abych klientům rychle shrnul model ACT. (Mnoho knih o ACT varuje před didaktickým vysvětlováním modelu klientům: hrozí, že uvízneme ve zdoluhavých vysvětleních nebo si klient model intelektualizujeme. Existují však situace, ve kterých je užitečné metaforicky - na rozdíl od didakticky - model vysvětlit a metaforu „ACT v kostce“ můžeme různým způsobem přizpůsobovat. Během čtení knihy si jistě všimnete, jak je možné její části používat a upravovat pro více různých záměrů, zejména když pracujeme na odstupě a přijetí. Přepis rozhovoru, který následuje, se koná ke konci prvního sezení a je součástí informovaného souhlasu. (Pro lepší představu, jak se toto cvičení provádí, si můžete prohlédnout video na <https://www.youtube.com/watch?v=Bj1KRdVfjGY>).

Má 5 částí, které jsem očísloval, abych na ně mohl v budoucnu odkazovat.

Část 1

Terapeut: Je těžké jednoduše a pouze pomocí popisu vysvětlit, co ACT znamená a pravděpodobně by to nemělo smysl, i kdybych se o to pokusil. Mohl bych vám ukázat, co je to ACT, pomocí metafory?

Klientka: Samozřejmě.

Terapeut: Skvělé. (*Terapeut si vezme kroužkové desky nebo velkou knihu v tvrdé vazbě a ukáže ji klientovi.*) Chci, abyste si představila, že tyto desky představují všechny obtížné myšlenky a pocity a vzpomínky, se kterými už tak dlouho bojujete. A byl bych rád, kdybyste je podržela tak silně, jak to dokážete, abych vám je nemohl vytrhnout. (*Klientka desky pevně uchopí.*) Teď bych chtěl, abyste je podržela před svou tváří tak, abyste mě neviděla - a podržte si je před svou tváří tak blízko, aby se téměř dotýkaly vašeho nosu. (*Klientka drží desky přímo před svým obličejem, takže nevidí terapeuta, ani okolní místnost.*)

Terapeut: Jaké to je, snažit se se mnou vést konverzaci, zatím co se držíte svých pocitů a myšlenek?

Klientka: Velmi obtížné.

Terapeut: Cítíte se na mě být napojena, máte se mnou kontakt? Dokážete číst výraz mé tváře?

Kdybych teď třeba zpíval a tancoval, viděla byste to?

Klientka: (vyrskne) Ne.

Terapeut: A co vidíte z místnosti, když máte nos zabořený do těch desek?

Klientka: Nevidím nic, jenom ty kroužkové desky.

Terapeut: Takže pokud jste jimi úplně pohlcena, mnoho věcí vás mívá. Jste odříznuta od okolního světa, odříznuta ode mne. Všimněte si také, že když ty desky pevně držíte, nedokážete dělat věci, díky kterým váš život funguje. Zkuste to - sevřete ty desky jak nejsilněji dokážete. (*Klientka zesílí sevření desek*). Pokud bych po vás teď chtěl, abyste pochovala miminko nebo abyste objala osobu, kterou milujete, nebo řídila auto nebo uvařila večeři nebo cokoliv napsala na počítači, dokázala byste to udělat, kdybyste přitom pořád svírala ty desky?

Klientka: Ne.

Terapeut: Takže zatímco jste do nich zabořena, nejenže ztrácíte kontakt s okolním světem a jste odříznuta od svých vztahů, ale také jste neschopná dělat jakékoli věci, díky kterým váš život funguje.

Klientka: (přikyvuje) Ano.

Část 2

Terapeut: Mohu si přisunout židli, abych seděl vedle vás? Chtěl bych vám ještě něco ukázat.

Klientka: Jistě.

Terapeut: (přesune si židli vedle klientky) Mohl bych si vzít ty kroužkové desky na chvíli zpět? (*Terapeut si bere desky zpět.*) Jenom se zeptám - nemáte nějaké problémy s krkem nebo rameny?

Klientka: Ne.

Terapeut: Dobře. Ptám se, protože toto cvičení zahrnuje trochu fyzické námahy. Chtěl bych od vás, abyste obě ruce položila rovnou sem, na jednu stranu desek, já položím své ruce na druhou stranu, a chtěl bych, abyste od sebe ty desky odtlačila. Tlačte silně, ale ne až tak, abyste mě povalila. (*Když se klientka snaží odtlačit desky, terapeut tlačí zpět. Čím silněji klientka tlačí, tím silněji se do desek opírá terapeut.*) Nepřestávejte tlačit. Nenávidíte tyhle věci, že? Nenávidíte ty myšlenky a pocity. Takže tlačte silně, jak jen dokážete - snažte se, aby odešly. (*Terapeut udržuje boj, takže dokud se klientka snaží odtlačit desky, on tlačí zpět.*) Takže takhle jste na tom. Snažte se všechny ty bolestivé myšlenky a pocity nějak

odehnat. Děláte to už roky, ale odešly někam? Samozřejmě, udržujete si je na vzdálenost natažené ruky, ale za jakou cenu? Jaký máte pocit v ramenou?

Klientka: (usmívá se) Vlastně ne tak špatný. Je to dobrý trénink.

Terapeut: (tlačí silněji) Dobrá, zatím je to fajn, ale trvá to zatím jen několik vteřin. Jak byste se cítila, kdybyste to dělala den?

Klientka: To bych byla dost unavená.

Terapeut: (stále tlačí ze všech sil proti klientce) A pokud bych teď od vás chtěl, abyste něco napsala na počítači, řídila auto, pochovala dítě nebo objala někoho, koho milujete, když děláte tohle, mohla byste to dělat?

Klientka: Nemohla.

Terapeut: A jaké to je, snažit se povídat si se mnou, když přitom děláte tohle?

Klientka: Velmi rozptylující.

Terapeut: Necítíte se trochu uzavřená nebo odříznutá od okolí?

Klientka: To ano.

Část 3

Terapeut nyní přestane klást odpor. Uvolní tlak a vezme si desky zpět.

Terapeut: Dobrá, teď si vyzkoušíme něco jiného. Mohl bych vám položit ty desky do klína a nechat je tam položené? (*Klientka přikývne. Terapeut jí položí desky do klína.*) Není to teď mnohem méně namáhavé? Jak jsou na tom vaše ramena teď?

Klientka: Mnohem lépe.

Terapeut přesune svou židli zpět.

Terapeut: Všimněte si, že teď můžete věnovat svou energii nějaké konstruktivní činnosti.

Pokud bych vás teď poprosil, abyste uvařila jídlo, zahrála na klavír, pochovala dítě nebo objala člověka, kterého milujete – teď už byste to dokázala udělat, že?

Klientka: (usmívá se) Ano.

Terapeut: A jak se vám teď se mnou povídá, ve srovnání s tím, když jste dělala toto

(*napodobuje odtlačování desek*) nebo toto (*napodobuje přidržení desek před svou tváří*)?

Klientka: Je to daleko snadnější.

Terapeut: Cítíte se být se mnou více v kontaktu? Dokážete číst výraz mé tváře?

Klientka: Ano.

Terapeut: Všimněte si také, že teď jasně vidíte i místnost kolem sebe. Můžete ji celou vnímat.

Pokud bych tu začal zpívat a tančit, tak byste to viděla.

Klientka: (usmívá se) Ano. (Ukáže na desky.) Ale ony tu stále jsou. A já je tu nechci.

Část 4

Terapeut: Přesně tak. Stále tu jsou. A samozřejmě, že je nechcete, kdo by také chtěl všechny ty bolestivé myšlenky a pocity? Ale všimněte si, že nyní na vás mají ty věci mnohem menší dopad. Jsem si jist, že v ideálním světě byste nejraději udělala tohle. (*Terapeut napodobí odhození desek na zem.*) Ale v tom to právě je: tohle už se snažíte udělat celé roky. Stručně si to shrňme. Zkusila jste léky, alkohol, populární knihy, terapii, stažení se do samoty, ležení v posteli, vyhýbání se náročným situacím, potrestat se, obviňovat své rodiče, odvracet svou pozornost, probírat svou minulost, zkoušela jste uhodnout, proč jste taková, zkoušela jste být pilná, účastnit se kurzů o seberozvoji a vsadím se, že spoustu dalších věcí. Takže nikdo o vás nemůže říct, že byste byla líná! Nepochybně jste do snahy zbavit se těchto pocitů a myšlenek vložila spoustu času, úsilí a peněz. A navzdory vši té snaze se stále vynořují. Jsou stále zde. (*Terapeut ukazuje na desky v klientčině klíně.*) Některé z věcí, které jste zkusila, donutily ty pocity na chvíli odejít, ale brzy byly zase zpět, že? A není to tak, že jsou ještě větší a těžší, než byly před lety, když jste se jimi začala zabývat? A jsou to ještě bolestivější pocity, myšlenky a vzpomínky, než byly před pěti lety, že?

Klientka: Ano.

Terapeut: Takže přesto, že tohle je to, co vám každý instinkt vašeho těla radí udělat (*napodobí odhození desek na zem*), tato strategie zjevně nemá takový účinek, jaký byste chtěla. Ve skutečnosti pouze věci zhoršuje. A nechceme pořád dokola dělat to, co nefunguje, že?

Klientka: Myslím, že ne.

Část 5

Terapeut: Takže v tom spočívá ACT přístup. Budeme se učit dovednosti, které říkáme všímavost, která vám umožní zvládat bolestivé myšlenky a pocity mnohem účinněji - takovým způsobem, že na vás budou mít mnohem menší dopad a vliv. Takže namísto „, abyste dělala tohle (*zvedne desky a podrží si je před tváří*), budete moci udělat toto (*pustí si desky do klína a nechá je tam*). A všimněte si, že to vám nejenže dovoluje být ve spojení s okolním světem a věnovat se tomu, co děláte, ale také vás to osvobozuje, abyste se pustila

do účinného jednání. Pokud s těmito věcmi už nebudete zápasit, nebudete do nich pohroužená a nebudete na nich lpět, pak budete svobodná. (*Terapeut rozpřáhne ruce v gestu svobody.*) Takže teď můžete věnovat svou energii tomu, abyste dělala věci, které zlepšují kvalitu vašeho života – abyste objala lidi, které máte ráda, nebo jezdila na kole či hrála na kytaru. (*Terapeut napodobuje tyto činnosti.*) Jak vám to zní?

Klientka: (usmívá se) Dobře.

Samozřejmě, že to vždycky nejde tak snadno - šla snad terapie *někdy* tak snadno jako v knihách? - ale doufám, že díky této metafoře začínáte chápat, čeho se ACT týká: vytvoření bohatého a smysluplného života, spolu s bolestí, která je s ním spojena. Rovněž ukazuje, že dovednost všímavosti se učíme nikoli jako součásti nějaké spirituální cesty k osvícení, ale v zájmu toho, abychom dokázali účinně jednat. (Bohužel zde není dost místa, abych popsal, jak mohou někteří klienti proti této metafoře protestovat a jak je možné na tyto námítky účinně reagovat. Můžete si však stáhnout popis těchto námitek na:

http://thehappinesstrap.com/upimages/nutshell_metaphor_objections_and_responses.pdf

Probrání metafory

ACT předpokládá, že existují dva klíčové psychologické procesy – „kognitivní ztotožnění se“ (orig. cognitive fusion) a „vyhýbání se prožitku“ - které jsou zodpovědné za většinu psychologického utrpení. První část přepisu rozhovoru je metaforou pro *kognitivní ztotožnění se*: člověk je pohlcen vlastními myšlenkami nebo na nich přehnaně lpí a považuje je za skutečnost.

Část 2 je metaforou pro *vyhýbání se prožitku*: je to neustálá snaha vyhýbat se nechtěným myšlenkám, pocitům, vzpomínkám a jiným „osobním prožitkům“, zbavit se jich a potlačit je. (*Osobní prožitek* je každý váš prožitek, o kterém nikdo jiný nemůže vědět, pokud jste mu o něm neřekli: jsou to vaše emoce, tělesné počítky, vzpomínky, myšlenky a tak dále.) Pozor, toto cvičení se nemá zvrhnout ve zkoušku síly, kdo koho přetlačí. Pokud si všimnete, že váš klient tlačí proti deskám příliš agresivně, upozorněte jej na to. Řekněte: „Pokud vás požádám, abyste zatlačil, netlačte příliš silně. Nesnažte se mě přetlačit, tlačte pouze zlehka!“ Také upravte svůj protitlak; po několika vteřinách byste měli tlak zmírnit, tak aby desky jen zlehka spočívaly nad zemí, jemně přidržené vašimi rukama a rukama klienta.

Část 3 je metaforou pro přijetí, odstup a propojení se s přítomným okamžikem. Místo pojmu „přijetí“ často používáme pojmy „přestat zápasit“, „posedět s tím pocitem“, „nechat to

být“, „vytvořit pro to prostor“, či „ochota to mít“. Vidíte, jak se tyto pojmy pěkně hodí k fyzické metafoře upuštění desek do klientčina klína. Namísto pojmu „odstup“ často používáme výrazy „nechat to tak“, „získat nadhled“, „vzdálit se“, „oddělit se“, „vymotat se“, nebo „nechat ten příběh být“ - a znovu, když se klientka odloučí od desek a pustí je, metafora se s těmito pojmy začne skvěle shodovat.

Část 4 zdůrazňuje neúčinnost a náklady, které přináší vyhýbání se prožitku. V ACT o tomto procesu mluvíme jako o *kreativní beznaději* nebo o *konfrontování dosavadních snah*. Proč tak zvláštní jména? Protože se snažíme v klientce vyvolat pocit beznaděje, že by mohla dokázat mít nad svými myšlenkami a pocity kontrolu. To pak vytváří cestu k alternativnímu přístupu, kterým je všímavost a přijetí, což je pravý opak kontroly.

V části 5 nakonec zdůrazníme propojení mezi všímavostí, hodnotami a odhodlaným jednáním. Probrání celé metafory „ACT v kostce“ jako cvičení obecně nezabere více než pět minut.

Co dál?

V následující kapitole se podrobněji podíváme na kognitivní ztotožnění (orig. fusion) a vyhýbání se prožitku a uvidíme, jak snadno vedou k šesti klíčovým chorobným procesům, které jsou „rubem“ šesti klíčových terapeutických procesů. Ale předtím, než začnete číst, proč byste si nezkusili cvičení ACT v kostce na kamarádovi či kolegovi, abyste zjistili, jestli dokážete shrnout, v čem ACT spočívá? Nejprve vám doporučuji několikrát si ho zahrát nahlas, projít si každý krok s imaginárním klientem, jako byste byli herci, nacvičující divadelní hru. Pak to udělejte ve skutečnosti.

Tuším, že se můžete zdráhat, můžete si myslet, že je to hloupé nebo nedůležité, nebo že to není váš styl. Avšak i když to nikdy neuděláte s reálným klientem, projítí si metaforu tímto způsobem bude pro vás hodnotným zážitkem. Nejenže vám to pomůže pochopit model ACT, ale také vám to velmi pomůže, pokud někdy budete chtít vysvětlit přístup ACT kamarádům, kolegům, příbuzným či hostům u společné večeře. Takže, i když se možná zdráháte, proč to nezkusit? Výsledkem můžete být příjemně překvapeni.