

Zrozumieć ACT. Terapia akceptacji i zaangażowania w praktyce

ACT w pigułce

Czym jest umysł?

To jest zbyt trudne. Nie umiem tego zrobić. Dlaczego to nie przynosi efektów? Wszystko wydawało się takie proste, kiedy czytałem o tym w książce. Szkoda, że nie ma tu prawdziwego terapeuty, który powiedziałby mi, co mam robić. Być może nie nadaję się do tego rodzaju pracy. Jestem taki tępy. Może powinienem skierować tego klienta do kogoś, kto wie, co robi.

Czy twój umysł czasami podszeptuje ci takie rzeczy? Mój tak. Podobnie jak umysły wszystkich znanych mi terapeutów. Zastanówmy się przez chwilę, jakie inne mało pomocne rzeczy robi twój umysł. Na przykład: czy kiedykolwiek porównywał cię w szorstki sposób z innymi, krytykował twoje starania albo mówił, że nie wolno ci robić tego, co chcesz? Czy zdarza mu się przywoływać nieprzyjemne wspomnienia dotyczące wydarzeń z przeszłości? A może czepia się twojego obecnego życia i nieustannie podsuwa ci jego alternatywne wersje, w których jesteś znacznie szczęśliwszy? Czy podpowiada przerażające scenariusze dotyczące przyszłości i przestrzega cię przed wszystkim, co może się nie udać? Jeśli tak, to zdaje się, że masz normalny umysł. W terapii akceptacji i zaangażowania wychodzimy z założenia, że normalne procesy psychologiczne zachodzące w normalnym umyśle łatwo stają się destrukcyjne i prędzej czy później wszystkim przysparzają psychicznego cierpienia. Terapia ta zakłada także, że cierpienie psychiczne jest zakorzenione w naszym języku.

Język i umysł

Język to niezwykle złożony system symboli obejmujących słowa, obrazy, dźwięki, wyrazy twarzy i gesty. Człowiek posługuje się nim w dwóch domenach: publicznej i prywatnej. Publiczne korzystanie z języka obejmuje mówienie, rozmawianie, mimikę, gestykulację, pisanie, malowanie, rzeźbienie, śpiewanie, tańczenie, odgrywanie ról i tym podobne. Prywatne korzystanie z języka obejmuje rozmyślanie, wyobrażanie sobie, snucie marzeń,

planowanie, wizualizowanie, analizowanie, martwienie się, fantazjowanie i tak dalej (terminem stosowanym powszechnie na określenie prywatnego korzystania z języka jest **myślenie**).

Umysł zdecydowanie nie jest rzeczą ani obiektem. Słowo „umysł” opisuje niezwykle skomplikowany zestaw procesów poznawczych, takich jak analizowanie, porównywanie, ewaluacja, planowanie, zapamiętywanie, wizualizacja i tym podobne. Wszystkie te złożone procesy opierają się na zaawansowanym systemie symboli, który nazywamy ludzkim językiem. Stąd w ACT słowo „umysł” jest metaforą języka człowieka.

Twój umysł nie jest twoim przyjacielem – ani twoim wrogiem

Terapia akceptacji i zaangażowania postrzega umysł jako miecz obosieczny. Jest on użyteczny z wielu powodów, zrani nas jednak, jeśli nie nauczymy się nim skutecznie posługiwać. Co pozytywne, język pomaga nam sporządzać mapy i modele świata, przewidywać i planować przyszłość, dzielić się wiedzą, uczyć się na podstawie doświadczenia, wyobrażać sobie i tworzyć rzeczy, które nigdy nie istniały, wymyślać reguły rządzące naszym zachowaniem i pozwalające nam rozwijać się jako społeczeństwu, komunikować się z ludźmi będącymi daleko oraz uczyć się od tych, którzy już odeszli z tego świata.

Co negatywne, język pomaga nam kłamać, manipulować i oszukiwać, szerzyć insynuacje, oszczerstwa i ignorancję, podsycać nienawiść, uprzedzenia i przemoc, tworzyć broń masowej zagłady i budować przemysł zanieczyszczający środowisko, rozpamiętywać i ponownie przeżywać bolesne wydarzenia z przeszłości, straszyć samych siebie wyobrażeniami nieprzyjemnej przyszłości, porównywać, oceniać, krytykować i potępiać zarówno siebie, jak i innych, a także tworzyć ograniczające nasze życie lub destrukcyjne zasady. Ponieważ język jest zarówno błogosławieństwem, jak i przekleństwem, w ACT powtarzamy często: „Twój umysł nie jest twoim przyjacielem – ani twoim wrogiem”. Skoro wiemy już, czym jest umysł, wróćmy do bardzo ważnego pytania.

Co jest celem ACT?

Celem terapii akceptacji i zaangażowania, mówiąc prosto, jest życie bogate, pełne i znaczące, przy jednoczesnej akceptacji nieuchronnie towarzyszącego mu bólu. W dalszej części tego rozdziału przedstawię bardziej specjalistyczną definicję ACT, najpierw jednak zastanówmy się przez chwilę nad następującym pytaniem: dlaczego życie nieuchronnie wiąże się z bólem?

Oczywiście powodów jest mnóstwo. Każdy z nas przeżywa frustrację, rozczarowanie, odrzucenie, stratę i porażkę. Wszyscy doświadczamy chorób i urazów oraz się starzejemy. Każdy z nas stanie oko w oko ze śmiercią – własną i bliskich. Na dodatek wiele podstawowych emocji – normalnych uczuć, których wszyscy wielokrotnie doświadczamy w życiu – jest z natury bolesnych, jak choćby strach, smutek, poczucie winy, gniew, szok czy obrzydzenie.

Gdyby tego było mało, każdy z nas ma umysł, który w dowolnej chwili może wywołać ból. Niezależnie od tego, gdzie jesteśmy i co robimy, dzięki językowi zawsze możemy doświadczyć nagłego bólu. W każdej chwili możemy przeżyć na nowo bolesne wspomnienie lub zagubić się w przerażającej wizji przyszłości. Możemy też wpaść w pułapkę niekorzystnych porównań („Ona ma lepszą pracę niż ja”) lub negatywnej oceny swojej osoby („Jestem za gruba”, „Nie jestem dostatecznie bystry”).

Dzięki językowi możemy doświadczyć bólu nawet w najszcześniejszym dniu naszego życia. Oto przykład. Susan wychodzi za mąż, więc jej przyjaciele i członkowie rodziny zebrali się, by wraz z nią świętować to wydarzenie. Kobieta jest bezgranicznie szczęśliwa. Nagle pojawia się myśl: „Szkoda, że nie ma tu mojego ojca” i Susan zaczyna wspominać, jak jej ojciec popełnił samobójstwo, gdy ona miała zaledwie szesnaście lat. W jednym z najszcześniejszych dni swojego życia kobieta odczuwa ogromny ból.

Z nami wszystkimi jest podobnie. Bez względu na to, jak dobre jest nasze życie i w jak uprzywilejowanej sytuacji się znajdujemy, możemy sobie przypomnieć jakieś negatywne zdarzenie z przeszłości, pomyśleć o czymś, co złego zdarzy się w przyszłości, surowo ocenić siebie lub porównać własne życie z cudzym, które zdaje się nam lepsze, by natychmiast poczuć ból.

Ze względu na wyrafinowanie ludzkiego umysłu ból towarzyszy nawet możliwie najlepszemu życiu. Niestety większość ludzi nie potrafi skutecznie radzić sobie z bólem. Kiedy doświadczamy bolesnych myśli, uczuć i doznań, zdecydowanie zbyt często reagujemy w sposób na dłuższą metę szkodliwy lub autodestrukcyjny. Dlatego też jednym z

podstawowych elementów ACT jest nauka skutecznego radzenia sobie z bólem za pomocą umiejętności związanych z uważnością.

Czym jest uważność?

Uważność to starożytna koncepcja, którą znajdziemy w wielu tradycjach duchowych i religijnych, takich jak buddyzm, taoizm, hinduizm, judaizm, islam i chrześcijaństwo. Zachodnia psychologia dopiero niedawno zaczęła dostrzegać liczne korzyści płynące z rozwijania uważności. Jeśli przeczytasz kilka książek na ten temat, to zauważysz, że uważność bywa definiowana na wiele sposobów, ale zasadniczo wszystkie definicje sprowadzają się do jednego stwierdzenia:

Uważność oznacza skupianie uwagi z elastycznością, otwartością i ciekawością.

Ta prosta definicja podkreśla trzy istotne rzeczy. Po pierwsze, uważność to proces związany ze świadomością, a nie z myśleniem. Polega ona na uświadamianiu sobie własnych doświadczeń w danej chwili lub zwracaniu na nie uwagi, w przeciwieństwie do zatapiania się w myślach. Po drugie, uważność obejmuje szczególną postawę: otwartości i ciekawości. Nawet jeśli twoje doświadczenie jest teraz trudne, bolesne lub nieprzyjemne, to możesz pozostać na nie otwarty i traktować je z ciekawością zamiast uciekać od niego lub z nim walczyć. Po trzecie, uważność wiąże się z elastycznością uwagi, czyli umiejętnością celowego kierowania czy poszerzania uwagi lub skupiania jej na rozmaitych aspektach własnego doświadczenia.

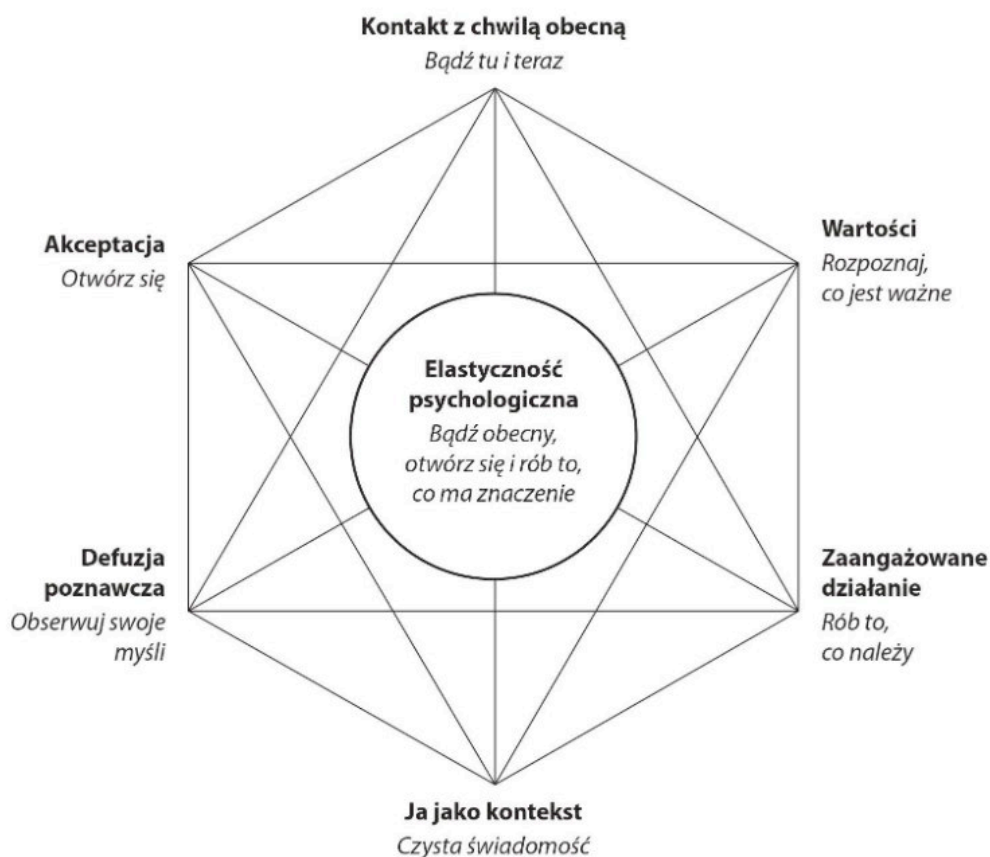
Uważność pomaga „obudzić się”, nawiązać kontakt z samym sobą i docenić pełnię każdej chwili życia. Możemy z niej korzystać, aby poszerzyć wiedzę o sobie – dowiedzieć się czegoś więcej o tym, jak się czujemy, jak myślimy i jak reagujemy. Możemy z niej korzystać, aby nawiązać głęboki i intymny kontakt z ludźmi, na których nam zależy, w tym z samym sobą. Możemy też korzystać z niej, aby celowo wpływać na własne zachowanie i zwiększać zakres reakcji na świat, w którym żyjemy. Uważność to sztuka świadomego życia – to dogłębny sposób wzmacniania odporności psychicznej i zwiększania satysfakcji z życia.

Oczywiście terapia akceptacji i zaangażowania to znacznie więcej niż tylko uważność. W ACT chodzi także o wartościowe życie: o stałe podejmowanie działań wyznaczonych

przez podstawowe wartości i zgodnych z owymi wartościami. Celem nauki umiejętności związanych z uważnością jest ułatwienie podejmowania wartościowych działań, czyli pomaganie ludziom w tym, by żyli zgodnie z własnymi wartościami. Innymi słowy, celem terapii akceptacji i zaangażowania jest uważne, wartościowe życie. Kwestię tę rozjaśni nieco kolejny podrozdział, poświęcony sześciu podstawowym procesom ACT.

Sześć podstawowych procesów terapeutycznych ACT

Sześć podstawowych procesów terapeutycznych ACT to: kontakt z chwilą obecną, akceptacja, defuzja poznawcza, Ja jako kontekst, określanie wartości i zaangażowane działanie. Zanim przeanalizujemy każdy z nich, przyjrzyjmy się diagramowi na rycinie 1.1, czyli tak zwanemu heksafleksowi ACT.



Rycina 1.1. Heksafleks ACT
Źródło: opracowanie własne.

Kontakt z chwilą obecną (bądź tu i teraz)

Kontakt z chwilą obecną oznacza psychologiczną obecność: świadome kontaktowanie się ze wszystkim i angażowanie we wszystko, co dzieje się w danej chwili. Pozostawanie stale obecnym jest bardzo trudne. Doskonale wiemy, jak łatwo jest pograżyć się w myślach i stracić kontakt ze światem zewnętrznym. Możemy przez długi czas rozmyślać o przeszłości lub przyszłości. Zdarza się, że zamiast zachowywać pełną świadomość swoich doświadczeń działamy „na automatycznym pilocie”, mechanicznie wykonując kolejne ruchy. Kontakt z chwilą obecną oznacza elastyczność w uświadamianiu sobie albo zewnętrznego świata fizycznego, albo wewnętrznego świata psychicznego, albo obu światów jednocześnie. Oznacza też celowe skupianie uwagi na doświadczaniu tu i teraz, a nie odpływanie myślami czy działaniem „na automatycznym pilocie”.

Defuzja (obserwuj swoje myśli)

Defuzja oznacza zrobienie kroku w tył i oddzielenie się lub oderwanie od własnych myśli, wyobrażeń i wspomnień. (Pełna nazwa tego procesu to „defuzja poznawcza”, zazwyczaj jednak używamy słowa „defuzja”). Nie dajemy się porwać naszym myślom ani nie słuchamy ich rozkazów, lecz pozwalamy im pojawiać się i znikać, tak jakby były samochodami przejeżdżającymi obok naszego domu. Cofamy się o krok i przyglądamy im zamiast się w nie zanurzać. Postrzegamy je jako to, czym są – a nie są niczym więcej, jak tylko słowami lub obrazami. Trzymamy je delikatnie zamiast kurczowo się w nie wczepiać.

Akceptacja (otwórz się)

Akceptacja oznacza otwieranie się na bolesne uczucia, doznania, pragnienia i emocje oraz robienie im miejsca. Przestajemy się z nimi mocować, dajemy im przestrzeń i pozwalamy im być takimi, jakie są. Zamiast z nimi walczyć, stawiać im opór, uciekać od nich czy dać się im przytłoczyć otwieramy się na nie i pozwalamy im być. (Uwaga: to nie oznacza, że mamy je lubić lub ich chcieć. Chodzi po prostu o zrobienie im miejsca!).

Ja jako kontekst (czysta świadomość)

W codziennych rozmowach mówimy o umyśle, nie zwracając uwagi na to, że istnieją dwie jego części: Ja myślące i Ja obserwujące. Wszyscy dobrze znamy Ja myślące: jest to ta część nas samych, która zawsze myśli – wytwarza myśli, przekonania, wspomnienia, oceny, fantazje, plany i tak dalej. Większość z nas jednak nie zna Ja obserwującego: tej części nas samych, która jest świadoma tego, co myślimy, czujemy, przeczuwamy lub robimy w danej chwili. Ja obserwujące możemy też nazwać czystą świadomością. W ACT używamy określenia „Ja jako kontekst”. Z biegiem życia zmieniają się twoje ciało, twoje myśli, twoje uczucia i twoje role, jednak potrafiące obserwować to wszystko Ja nie zmienia się nigdy. Owo Ja jest niezmiennie przez całe twoje życie. W pracy z klientami używamy raczej określenia „Ja obserwujące” niż specjalistycznego terminu „Ja jako kontekst”.

Wartości (rozpoznaj, co jest ważne)

Jak w głębi duszy chcesz, by wyglądało twoje życie? Jakie wyznajesz ideały? Co chcesz zrobić w tym krótkim czasie, jaki możesz przeżyć na naszej planecie? Co tak naprawdę jest dla ciebie ważne? Wartości to pożądane cechy twojego działania. Innymi słowy, opisują one, jak chcesz zawsze postępować. Określanie wartości to niezbędny krok w budowaniu sensownego życia. W ACT często mówimy, że wartości to wybrany kierunek w życiu. Zazwyczaj porównujemy je do kompasu, ponieważ wyznaczają nam kierunek działania i prowadzą nas w podróż przez życie.

Zaangażowane działanie (rób to, co należy)

Zaangażowane działanie oznacza działanie skuteczne i zgodne z naszymi wartościami. Dobrze jest znać swoje wartości, ale nasze życie staje się bogate, pełne i istotne tylko dzięki działaniom, które są spójne z owymi wartościami. Innymi słowy, nie zajdziemy daleko, jeśli będziemy się jedynie wpatrywać w kompas – podróż rozpocznie się wtedy, gdy zacniemy poruszać rękami i nogami w wybranym kierunku. Działanie zgodne z wartościami daje początek szerokiemu zakresowi myśli i uczuć, zarówno przyjemnych, jak i nieprzyjemnych, wywołujących miłe doznania i bolesnych. Tak więc zaangażowane działanie oznacza robienie tego, co należy, być żyć zgodnie z własnymi wartościami, nawet gdy to wiąże się z bólem i dyskomfortem. W przypadku tego elementu modelu ACT można stosować wszystkie typowe interwencje behawioralne, takie jak wyznaczanie celów, ekspozycja, aktywizacja behawioralna i trening umiejętności. Można zatem rozwijać wszelkie umiejętności, które

wzmacniają i wzbogacają życie – od negocjacji po zarządzanie czasem, od asertywności po rozwiązywanie problemów, od uspokajania siebie po radzenie sobie z kryzysem (o ile służą one wartościowemu życiu, a nie unikaniu doświadczania, o którym piszę w rozdziale 2).

Elastyczność psychologiczna: sześciofasetowy diament

Pamiętaj, że opisane podstawowe procesy ACT są ze sobą powiązane. Choć ze względów praktycznych omawiam je osobno (żeby pomóc terapeutom i klientom opanować i stosować model ACT), to jednak lepiej myśleć o nich jako o sześciu fasetach jednego diamentu. Owym diamentem zaś jest elastyczność psychologiczna.

Elastyczność psychologiczna to umiejętność bycia obecnym w bieżącej chwili, z pełną świadomością i otwartością na własne doświadczenie, oraz podejmowania działania zgodnego z własnymi wartościami. Mówiąc prościej, jest to umiejętność bycia obecnym, otwierania się i robienia tego, co ma znaczenie. Z technicznego punktu widzenia celem ACT jest zwiększenie elastyczności psychologicznej. Im lepiej potrafimy być w pełni świadomi i otwarci na własne doświadczenie oraz działać zgodnie z naszymi wartościami, tym nasze życie ma lepszą jakość, ponieważ potrafimy znacznie skuteczniej reagować na problemy i wyzwania, jakie ono nieuchronnie ze sobą niesie. Co więcej, angażując się w pełni w swoje życie i pozwalając, by prowadziły nas nasze wartości, rozwijamy poczucie znaczenia i celu oraz doświadczamy witalności. W ACT często posługujemy się słowem „witalność”. Musisz wiedzieć, że witalność nie jest uczuciem – jest to poczucie pełni życia oraz przyjmowania tu i teraz bez względu na uczucia, jakie nam towarzyszą w danej chwili. Możemy jej doświadczyć na łożu śmierci lub gdy odczuwamy głęboki smutek, ponieważ „w chwili bólu jest więcej życia niż w chwili radości” (Strosahl, 2004, s. 43).

Fragmenty tekstu książki *Zrozumieć ACT. Terapia akceptacji i zaangażowania w praktyce* (GWP, 2018)

link: <https://goo.gl/7wpVNN>