

Recenzja

Russ Harris

ZROZUMIEĆ ACT. TERAPIA AKCEPTACJI I ZAANGAŻOWANIA W PRAKTYCE

Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2018, stron 344

Tłumaczenie: Anna Sawicka-Chrapkowicz

Zrozumieć ACT to książka zwięzle opisująca stosunkowo nowe podejście terapeutyczne: terapię akceptacji i zaangażowania. Jest interesującą pozycją zarówno dla studentów, jak i praktyków. Stanowi brakujące ogniwo oraz jest doskonałym połączeniem pomiędzy tradycyjną psychoterapią a filozofią i technikami medytacji mindfulness.

Rozdział pierwszy „ACT w pigułce” wyjaśnia, czym jest to podejście. ATC uwzględnia elementy terapii behawioralnej, takie jak podejmowanie świadomych działań zgodnych z wartościami jednostki oraz to, co najistotniejsze w koncepcji mindfulness — akceptację własnych uczuć i świadome podążanie za nimi. Poprawa następuje nie poprzez walkę z objawami, lecz poprzez akceptację ich, otwieranie się na bolesne uczucia i stworzenie dla nich przestrzeni w sobie.

Celem terapii ACT jest prowadzenie pełnego i bogatego życia przy jednoczesnej akceptacji nieuchronnie pojawiającego się w życiu bólu. Jednym z jej podstawowych elementów jest nauka radzenia sobie z nim poprzez uważność, czyli skupienie uwagi w połączeniu z elastycznością, otwartością i ciekawością.

W rozdziale tym omówione jest sześć podstawowych procesów terapeutycznych ACT: 1) kontakt z chwilą obecną oznaczający bycie tu i teraz; 2) decyzję oznaczającą zrobienie kroku w tył, oddzielenie się od swoich myśli i ich obserwacja; 3) akceptację, czyli otwieranie się na bolesne uczucia i robienie im miejsca; 4) ja jako kontekst, czyli część nas samych, która jest świadoma tego, co myślimy, czujemy i przeżywamy, inaczej zwana czystą świadomością; 5) wartości, czyli określanie wartości jako niezbędny krok w budowaniu sensownego życia; 6) zaangażowanie w działanie, czyli działanie skuteczne i zgodne z naszymi wartościami. Wszystkie powyższe procesy są ze sobą powiązane i charakteryzuje je elastyczność psychologiczna.

Koncepcja ACT zakłada, że za większość cierpienia psychicznego odpowiadają dwa podstawowe procesy psychologiczne: fuzja poznawcza, czyli pochłonięcie własnymi myślami i kurczowe trzymanie się ich, oraz unikanie doświadczenia, czyli nieustanna walka, by uniknąć niechcianych myśli. Sposobem radzenia sobie z powyższymi mechanizmami jest defuzja i kontakt z chwilą obecną, czyli zaniechanie walki, robienie miejsca uczuciom.

Powyższe zobrazowanie jest opisem fragmentu rozmowy z klientem opartej na przytoczeniu metafory ułatwiającej zrozumienie klientowi podstawowych zasad ACT. Kolejne rozdziały stanowią rozwinięcie powyższych zagadnień.

Rozdział drugi „Zablokowany, nie popsuty” skupia się na wyjaśnieniu terminów fuzja i defuzja poznawcza. W stanie fuzji poznawczej jesteśmy zespoleni ze swoimi myślami do tego stopnia, że nie zdajemy sobie sprawy z tego, że myślimy. Defuzja oznacza odłączenie się od myśli i zdystansowanie do nich oraz postrzeganie ich jedynie jako słów lub obrazów, które mogą, lecz nie muszą być prawdziwe. W stanie fuzji poznawczej myśli dominują nad naszym zachowaniem. Wyjaśnienie tego mechanizmu ułatwia metafora rąk zakrywających twarz i zasłaniających oczy, tak jak myśli przysłaniają nam obiektywną obserwację świata, gdy jesteśmy nimi pochłonięci. Na koniec w rozdziale opisanych jest sześć podstawowych procesów patologicznych, między innymi fuzja poznawcza czy unikanie doświadczania, które świadczą o nieelastyczności psychologicznej.

Rozdział trzeci „Dom ACT” opisuje, czym jest kontekstualizm funkcjonalny, podkreślając ważną rolę kontekstu. Przykładem służy metafora krzesła o trzech nogach postrzeżanego nie jako zepsute, lecz jako użyteczne w innym kontekście, na przykład jako przyrząd do ćwiczeń równowagi. Jest to metafora problematycznej sytuacji klienta, która sama w sobie nie ulega zmianie, zmienia się natomiast jej postrzeganie i akceptacja.

Rozdział czwarty „Przejdźmy do ćwiczeń” omawia po pierwsze, jak przygotować klienta do ćwiczeń, a następnie przedstawia, zarówno ich opisy, jak i przykłady wprowadzania podczas sesji z klientem.

Rozdział 5 „Rozpoczynanie ACT” omawia sposoby rozpoczynania sesji z klientem. Nawiązanie relacji terapeutycznej, polegającej na pełni szacunku i otwartości jest, podobnie jak w innych nurtach terapeutycznych, najważniejsze. W dalszej części istotne jest poznanie historii klienta oraz konceptualizacja przypadku polegająca na zadaniu dwóch podstawowych pytań: W jakim wartościowym kierunku klient chce zmierzać? Jakie przeszkody stoją na drodze klienta? Rozdział zawiera również przewodnik, gdzie są omówione szczegółowe obszary tematyczne i pytania, które należy zadać klientowi w początkowej fazie nawiązywania kontaktu, wskazówki praktyczne oraz konkretne przykłady rozmów z klientem. Omawia sposób ustalania celów terapii, przykładowe cele i przytacza konkretne przykłady, np. pracy z klientem depresyjnym lub uzależnionym od alkoholu. Opisuje również, w jaki sposób wyznaczać klientom zadania domowe oraz jaką strukturę nadać kolejnym sesjom. Rozdział kończy seria formularzy i kart pracy do wypełnienia dla klienta, mogących mieć zastosowanie w ramach prac domowych.

Rozdział 6 „Co ma być twórcze” wyjaśnia, czym jest twórczy brak nadziei, inaczej zwany jako konfrontacja z planem kontroli emocjonalnej. Omawia sytuację, w której terapeuta staje przed koniecznością skonfrontowania się z planem kontroli klienta. Przez kontrolę rozumie się wszystko to, co robi klient w celu pozbycia się negatywnych myśli i uczuć. Celem terapii jest rozluźnienie przywiązania klienta do planu kontroli emocjonalnej i otwarcie go na alternatywny plan akceptacji lub gotowości. Rozdział zawiera przykładowe opisy sesji oraz formularze do wypełnienia przez klienta.

Rozdział 7 „Obserwuj swoje myśli” zajmuje się tematem defuzji, czyli oddzielania się od myśli. Wyjaśnia, jak identyfikować fuzję, a następnie, jak pracować wspólnie

z klientem, by zrozumiał istotę defuzji i doświadczył jej na sobie. Rozważania teoretyczne wzbogacone zostały przez praktyczne wskazówki, przykłady rozmowy z sesji i ćwiczenia. Wprowadzone zostają również techniki medytacji.

Rozdział 8 „Otwórz się” wprowadza w temat akceptacji rozumiany jako akceptację doświadczenia własnych myśli, uczuć, wspomnień. Nie chodzi jednak o to, by akceptacja stała się biernością, lecz by wiązała się z zaangażowaniem. Praca z akceptacją w dużym stopniu opiera się na technikach medytacyjnych, wizualizacji i metaforach. Rozdział zawiera tabelkę podsumowującą powszechnie techniki akceptacji oraz ćwiczenia.

Rozdział 9 „Bądź tu i teraz” omawia teorię uważności, bycia w chwili obecnej poprzez większe zwracanie uwagi na świat wewnętrzny oraz zewnętrzny. Podstawowa instrukcja ćwiczenia uważności kieruje uwagę na wszystko to, co możemy zobaczyć, poczuć, powąchać, dotknąć, posmakować w danej chwili, kierując się maksymą mówiącą o tym, że nie ma przeszłości ani przyszłości, a wszystko, co mamy, to tylko chwila obecna. Nauka uważności odbywa się poprzez regularne ćwiczenie technik medytacyjnych uczących koncentracji na chwili obecnej. Proponuje też wiele sposobów stosowania uważności podczas codziennych czynności domowych oraz proste ćwiczenia przywracające uważność, które można stosować na co dzień.

Rozdział 10 „Czysta świadomość” porusza temat „ja jako kontekst”, czyli punkt widzenia, z którego klient może obserwować myśli i uczucia oraz przestrzeń, w której mogą się one poruszać. Praktyka uważności zazwyczaj prowadzi do poczucia Ja jako kontekstu. Poczucie to może być wzmacniane u klienta na przykład w celu ułatwienia akceptacji, defuzji, świadomego podejmowania decyzji i skutecznego działania. Rozdział pełen przykładowych metafor, technik medytacyjnych i praktycznych wskazówek. Porusza również temat samoakceptacji jako naturalnego stanu, który rozwija się, gdy klient dokonuje defuzji od ocen swojej osoby oraz od myśli porównujących nas *go* z innymi.

Rozdział 11 „Rozpoznaj, co jest ważne” omawia określenie hierarchii wartości klienta podczas terapii. Model ACT ukierunkowany jest na uważne, zgodne z wartościami, bogate i mające znaczenie życie. Rozdział wyjaśnia, czym są wartości oraz podaje sposoby pracy nad nimi z klientami, przytaczając rozważania teoretyczne, konkretne techniki oraz przykładowe rozmowy.

Rozdział 12 „Rób to, co należy” omawia, czym jest zaangażowane działanie, które może zająć istotne miejsce w terapii po sprecyzowaniu wartości. Jest to robienie tego, co trzeba, by żyć zgodnie z własnymi wartościami. Sposobem na zaangażowanie jest wykorzystywanie wartości przy wyznaczaniu celów i rozpisywanie celów na konkretne działania oraz angażowanie się w nie. Jest to również rozpoznawanie przeszkód i radzenie sobie z nimi poprzez ich pokonywanie. Rozdział zawiera arkusze planów gotowości i działania, które wypełnia klient.

Rozdział 13 „Ruszania z miejsca” omawia problematyczne sytuacje w terapii, w których z pomocą przychodzi metoda użyteczności — otwarte przyjrzenie się swojemu obecnemu zachowaniu i wpływowi zachowania na życie oraz ocena, czy działania klienta są użyteczne, to znaczy, czy pomagają mu wzrastać jako człowiekowi, by wiódł witalne i sensowne życie. Technika ta pozwala uniknąć oceniania bądź krytykowania nieskutecznych zachowań klienta. Rozdział zawiera praktyczne wskazówki pomocne

w radzeniu sobie z różnymi trudnościami pojawiającymi się w trakcie terapii, takimi jak opór czy zablokowanie klienta.

Rozdział 14 „Ja i Ty” oraz rozdział 15 „Podróż terapeuty” odnoszą się bardziej do osoby terapeuty i omawiają specyfikę relacji terapeutycznej, która, jak w każdym nurcie terapeutycznym, ma duże znaczenie dla sukcesu terapii. Terapeuta ACT ma być przede wszystkim uważny na to, co mówi klient. By dobrze budować relację terapeutyczną, terapeuta powinien umieć poprosić o zgodę, przeprosić, gdy popełni błąd, umiejętnie używać poczucia humoru, w szczególnych okolicznościach może również odsłonić się przed klientem oraz dzielić się z nim swoimi doświadczeniami. Omówione zostają również trudności związane z byciem początkującym terapeutą — brak doświadczenia, brak płynności w stosowaniu tego modelu i związany z tym niepokój.

Na końcu książki znajdują się dwa aneksy: konceptualizacja przypadku oraz materiały źródłowe.

Podsumowując, książka jest przejrzystym przewodnikiem po nurcie ACT, wyposażonym w wiedzę teoretyczną, pełną przykładowych rozmów z sesji terapeutycznych, bogatą w rozmaite ćwiczenia i tabelki. Nie jest jedynie podręcznikiem, lecz propozycją autoterapii, napisaną w taki sposób, aby czytelnik uczył się opisanych w niej technik poprzez zastosowanie ich na własnej osobie.

Lekturę polecam w szczególności terapeutom pracujących w nurcie poznawczo-behawioralnym oraz zainteresowanym praktyką mindfulness.

Magdalena Krzak