

## 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 nepříznivého 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 chvíli. 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.

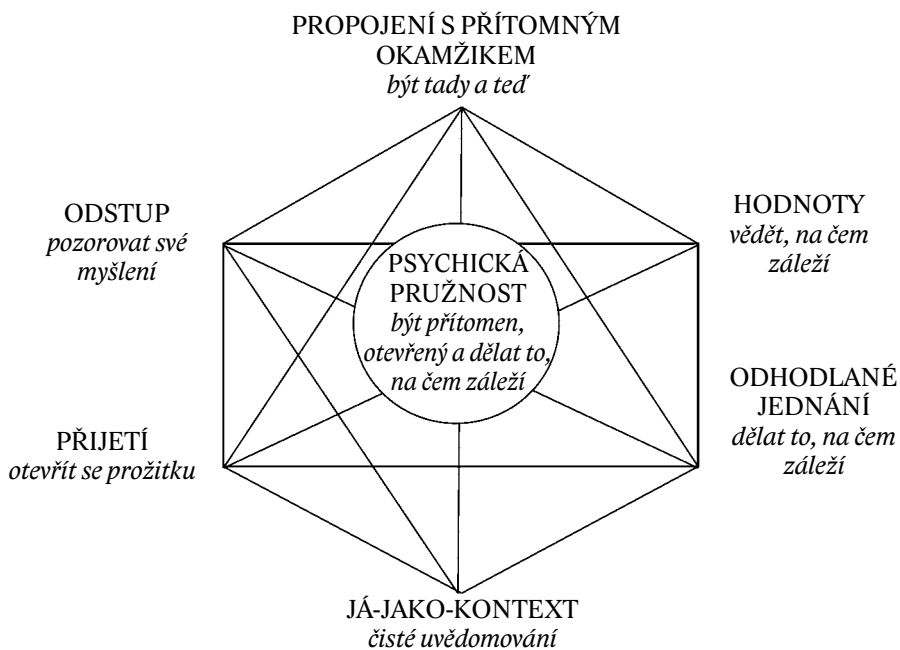
Nelinearita ACTu přináší velkou výhodu: poskytuje vám jako terapeutovi velkou pružnost. Když se zaseknete na jednom místě, může pohnout s jiným procesem; až budete mít dojem, že je ten správný čas, můžete se vrátit zpět tam, kde

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 nezaufejte! 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 zapléтали, odstupíme 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.