

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.	

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 myslí 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 *Terapie přijetí a odhodlání 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 dovedností. 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 plně 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 terapeutu, pro které je tento přístup nový, zstrašit, 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.