

# ACT JEDNODUŠE

## TERAPIE PŘIJETÍ A ODHODLÁNÍ

RUSS HARRIS



TRITON

Přeložili Kateřina Bartošová a Petr Možný



TRITON  
Praha / Kroměříž



RUSS HARRIS

**ACT  
JEDNODUŠE**

TERAPIE PŘIJETÍ A ODHODLÁNÍ



# ACT JEDNODUŠE

TERAPIE PŘIJETÍ A ODHODLÁNÍ

RUSS HARRIS

Přeložili Kateřina Bartošová a Petr Možný

Russ Harris

## **ACT jednoduše**

Terapie přijetí a odhodlání

*Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována,  
rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.*

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Harris, Russ, 1962-

[ACT made simple. Česky]

ACT jednoduše : terapie přijetí a odhodlání / Russ Harris ; přeložili Kateřina Bartošová a Petr Možný. -- Praha : Stanislav Juhaňák - Triton, 2021. -- 415 stran  
Přeloženo z angličtiny. -- Obsahuje bibliografie a rejstřík

ISBN 978-80-7553-879-6 (vázáno)

\* 615.851 \* 159.923 \* 159.955.5 \* 316.752 \* (0.062)

- adaptace (psychologie)
- rozhodování
- hodnotová orientace
- terapie přijetí a odhodlání
- populárně-naučné publikace

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

© Stanislav Juhaňák – TRITON, 2021

Copyright © 2019 by Russ Harris

New Harbinger Publications, Inc.

5674 Shattuck Avenue

Oakland, CA 94609

[www.newharbinger.com](http://www.newharbinger.com)

Translation © Kateřina Bartošová, Petr Možný, 2020

Cover © Renata Brtnická, 2021

Vydal Stanislav Juhaňák – TRITON,

Vykáňská 5, 100 00 Praha 10

[www.tridistri.cz](http://www.tridistri.cz)

ISBN 978-80-7553-879-6

## *Věnování*

Mému bratru Genghisovi: Za všechnu tvou lásku, podporu, inspiraci a povzbuzování po všechny ty roky; za to, že jsi na mě naléhal, když jsem potřeboval postrčit; že jsi mě ukotvil, když jsem potřeboval stabilitu; že jsi mi ukázal směr, když jsem se ztratil; a za to, že jsi do mého života přinesl tolik světla, lásky a smíchu.



# 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. . . . .	411



## 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 vašima 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 therapy – pokud se dokážete dostatečně prodrat svým mentálním podrostem, abyste jej uviděli. Russ Harris toto nové vydání knihy *ACT 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 Carriochi 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 plné 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 terapeutů, 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 nevádí – 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.

## Co je nového ve druhém vydání?

Pokud jste si už koupili první vydání *ACT jednoduše* (Harris, 2009a), pravděpodobně si říkáte: „Opravdu stojí za to vydávat peníze za druhé vydání?“ No, pokud se zeptáte mě, odpovím vám: „Ano, určitě. Je to za ty peníze levná a asi ta nejchytřejší koupě, kterou v tomto roce uděláte.“ Samozřejmě že můj názor může být trochu zkreslený, takže abych vám ulehčil obtížné rozhodování, krátce shrnu hlavní rozdíly mezi prvním a druhým vydáním:

- A. Velké množství nového materiálu, včetně expozice, vztahových záležitostí, pružného přemýšlení, využívání síly emocí, sebesoucitu, studu, překonání beznaděje a mnohem víc. Ve skutečnosti je 60 % této knihy úplně nových – a zbytek byl výrazně přepsán. Během deseti let od prvního vydání jsem radikálně změnil jak způsob, jakým dělám ACT, tak způsob, jakým ho učím. (Vlastně jsem chtěl napsat úplně novou knihu nazvanou *ACT ještě jednodušeji*, ale vydavatel mi to rozmluvil.) Takže v *ACT jednoduše 2* najdete mnoho nových cvičení, metafor, nástrojů, prepisů terapeutických sezení, špatných vtipů a tak dále.
- B. Bod volby: Je to nejjednodušší, nejsnadnější a neúčinnější nástroj, který znám, který pomáhá lidem, aby se naučili a používali ACT rychle a účinně. Od roku 2015 je to hlavní nástroj mých živých workshopů a internetových výcvikových kurzů a v současné době přepisují všechny své knihy tak, aby se točily kolem něj. Takže pokud jej ještě neznáte, věřím, že brzy uvidíte, jak je účinný. A pokud jej už znáte, jsem přesvědčen, že se naučíte ještě mnohem více o tom, jak jej využívat s maximálním účinkem. Nehledě na to, co jsem řekl, nejde o nezbytný nástroj; byl bych velmi nerad, kdyby si kdokoli myslel, že pokud má dělat ACT správně, musí bod volby používat. I když se objeví v mnoha kapitolách, poskytnu vám také řadu jiných alternativ.

Už jsem vás přesvědčil? Pokud ne, co se dá dělat. Udělal jsem, co jsem mohl. Ale pokud ano... pak, jak říkáme v Austrálii, dobrá práce! Jsem si jist, že nebudete litovat.

# Jak používat tuto knihu

Pokud jste ohledně ACTu úplným nováčkem, pak vám doporučuji, abyste si knihu přečetli od začátku do konce, než ji jakkoli začnete používat. To proto, že šest jádrových procesů ACTu je navzájem propojeno, takže dokud nezískáte dostatečný obraz celého přístupu a způsobů, jakým se jednotlivé části navzájem propojují, může vás to zmást a můžete zamířit nesprávným směrem.

Když budete připraveni začít pracovat pomocí ACTu se svými klienty, může vám poskytnout přibližné vedení tato kniha, nebo můžete raději sáhnout po učebnici s přesným popisem protokolu terapie sezení za sezením. Pokud ovšem již ACT používáte, pak si postupně projděte každou kapitolu a rozšířte to, co už v sezeních děláte.

## Oddíl Přidavky

Nejtěžší částí psaní této knihy bylo rozhodnutí, co vynechat. Když jsem dokončil psaní druhého vydání této knihy, překročil jsem svůj vlastní limit o 40 000 slov. Ale než abych všechno navíc vyhodil, sestavil jsem z něj volně dostupnou e-knihu nazvanou *ACT Made Simple: The Extra Bits (ACT jednoduše: Přidavky)*. Můžete si ji zdarma stáhnout ze stránky *Free Stuff (Volné materiály)* na <http://www.actmindfully.com.au>. Najdete tu všechny přidavky, které jsem chtěl vložit do každé kapitoly, ale neměl jsem na ně místo: otázky a odpovědi, zrádná místa a doporučení, další přepisy cvičení a metafor a audionahrávky ke stažení. Také jsou zde všechny pracovní listy, které uvádím nebo ukazuji v této knize.

Ve většině kapitol této knihy najdete na konci obdélník nazvaný *Přidavky*, ve kterém získáte informace o všech lahůdkách z odpovídající kapitoly.

*(Tyto Přidavky jsou v angličtině a nebylo v možnostech překladatelů je také přeložit do češtiny. Proto zůstanou některým čtenářům nedostupné. Pozn. překladatele.)*

## **Oddíl *Procvičování***

Oddíl *Procvičování* vám navrhne, co můžete udělat, abyste zlepšili své dovednosti v provádění ACTu; také budete muset aktivně průběžně provádět různá cvičení. Koneckonců auto se nenaučíte řídit tak, že si o tom přčtete; musíte do auta skutečně usednout, položit ruce na volant a rozjet se. Takže vás budu opakovaně povzbuzovat, abyste si potřebné dovednosti aktivně procvičovali jak doma, tak během sezení. Tyto oddíly najdete v mnoha, ale ne ve všech kapitolách; ale i tam, kde nejsou výslovně uvedeny, doufám, že si budete procvičovat v nějaké kombinaci vyplňování pracovních listů, procházení přepisů sezení, nácvik intervencí s imaginárním klientem, trénink technik na sobě samotném – a pak je budete reálně provádět v sezení.

## **Oddíl *Co si z toho vzít***

Na konci každé kapitoly najdete oddíl *Co si z toho vzít*, ve kterém jsou shrnuty klíčové body a hlavní poselství kapitoly.

## **Jak je tato kniha uspořádána**

Tato kniha je rozdělena do čtyř částí. V části 1, *Co je to ACT?* (kapitoly 1 až 4), probereme přehled ACT modelu a teorii, na které je postaven. V části 2, *Začínáme* (kapitoly 5, 6 a 7), pak uvedeme základy terapie, včetně toho, jak provádět prožitkovou terapii, jak získat informovaný souhlas a jak strukturovat jednotlivá sezení.

V části 3, *K jádru věci* (kapitoly 8 až 28), projdeme krok za krokem šest jádrových procesů ACT přístupu a ukážeme si, jak je uplatňovat u širokého spektra klinických problémů. Důraz se v každé kapitole klade na jednoduchost a praktičnost – proto, abyste mohli tento přístup začít hned používat (ale nezapomeňte, že nováčci by si měli nejdříve přečíst celou knihu od začátku do konce).

V části 4, *Jak to všechno sbalit dohromady* (kapitoly 30 až 32), se budeme věnovat široké škále důležitých témat, včetně prohloubení vztahu mezi klientem a terapeutem, obvyklých pastí, do nichž může terapeut spadnout, toho, jak tančit kolem šesti jádrových procesů ACTu a kam se můžete jako ACT terapeut vydat dál při svém putování.



## **Přizpůsobte si a změňte cokoli**

Ve svých raných dnech s ACTem jsem udělal velkou chybu: snažil jsem se ho provádět doslova – tak, jak byl popsán v knihách. To mi však moc dobře nešlo, protože způsob, jakým přirozeně mluvím, se lišil od prepisů uvedených v těchto knihách. Pak jsem se zúčastnil workshopu se Stevem Hayesem, zakladatelem ACTu, a udělal jsem další velkou chybu: jeho jedinečný styl, kterým vedl terapii, na mě udělal takový dojem, že jsem se začal snažit jej napodobovat. To mi ale taky moc nešlo. Problém byl v tom, že jsem nebyl autentický; to, co jsem předváděl, bylo jenom špatné napodobování Steva.

Pak jsem jednoho dne zaslechl citát Oscara Wildea: „Budte sami sebou, všichni ostatní už jsou obsazení.“ A v té chvíli se mi rozsvítilo. Nechal jsem být prepisy rozhovorů, snahu napodobovat ACT mudrce a našel jsem svůj vlastní způsob, jak provádět ACT. Vytvořil jsem si svůj vlastní styl a svůj vlastní způsob mluvení, takový, který mi přirozeně vyhovoval a také vyhovoval klientům, s nimiž jsem pracoval. Teprve tehdy pro mě ACT skutečně ožil. Takže vám silně doporučuji, abyste udělali totéž. Budte sami sebou. Při procházení touto knihou využijte své vlastní tvořivosti. Svobodně si přizpůsobte, upravte nebo znovu vytvořte nástroje a techniky, uvedené na těchto stránkách (za předpokladu, že zůstanete věrní ACT přístupu), tak aby vyhovovaly vašemu osobnímu stylu. Kdykoli uvádím metafory, prepisy rozhovorů, pracovní listy nebo cvičení, změňte slova tak, aby odpovídala tomu, jak sami mluvíte. A pokud budete mít lepší nebo vlastní metafory nebo cvičení sloužící k dosažení stejných cílů, pak raději používejte své vlastní než ty uvedené v této knize. V rámci ACT přístupu je ohromný prostor pro tvořivost a inovaci, takže jej prosím naplno využívejte.

Část 1

**CO JE TO  
TERAPIE PŘIJETÍ A ODHODLÁNÍ  
(ACT)**

## 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 nejoptimističtější 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.