

KONIEC PRZEZUWANIA

Dzięki terapii ACT ból będący nieodłącznym elementem życia nie przeradza się w cierpienie i nie przeszkadza w realizacji marzeń

ILUSTRACJE: MARCIN BONDAROWICZ

EWA PAĞOWSKA: Co takiego jest w terapii ACT (terapii akceptacji i zaangażowania), że uważa pan ją za jeden z najlepszych sposobów leczenia depresji i stanów lękowych?

JACEK ZAŁUSKI: Przede wszystkim jej skuteczność została potwierdzona badaniami. Jest jedną z terapii opartych na dowodach i wraz z innymi terapiami behawioralnymi oraz poznawczo-behawioralnymi znajduje się na liście rekomendowanych przez Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne. ACT pozwala skupić się na tym, co ważne w życiu, przez zdystansowanie się do wytworów naszego umysłu. Natomiast wiele innych terapii zajmuje się roztrząsaniem tego, co mózg wytworzył, analizuje przeszłość i terażniejszość, przygląda się temu.

E.P.: Pan radzi się nie przyglądać?

J.Z.: To zależy od konkretnego przypadku. Czasem trzeba sięgnąć do przeszłości, żeby np. wychwycić pewne schematy, które powtarzamy w związkach i które zwykle kształtują się w dzieciństwie w wyniku obserwacji relacji rodziców, ale trzeba też pamiętać, że niezależnie od tego, co mamy do załatwienia w przeszłości, żyjemy tu i teraz. W wielu terapiach psychodynamicznych i psychoanalitycznych skupiamy się na tym, co było kiedyś, i przez to cierpimy w terażniejszości. ACT stara się doprowadzić do tego, by cieszyć się obecnym życiem i być zadowolonym bez względu na to, co się kiedyś stało. Jeśli chodzi

o przeszłość – zajmujemy się tym, co niezbędne, ale przede wszystkim koncentrujemy się na terażniejszości.

E.P.: Czytając o ACT, odniosłam wrażenie, że po przejściu tej terapii cierpieć będę nadal, tyle że nauczę się z tym cierpieniem lepiej żyć.

J.Z.: Nie. Cierpienia ma pani szansę się pozbyć. To, czego nie da się uniknąć, to ból.

E.P.: Nie wiem, czy perspektywa stała się atrakcyjniejsza.

J.Z.: W terapii ACT odróżniamy ból od cierpienia. Ból jest nieodłączną częścią naszego życia. Czujemy go wielokrotnie, bo np. wyrzucają nas z pracy, chorujemy, ktoś odchodzi. To naturalne, że gdy bliski umiera, przeżywamy żalobę, ale jeśli ona się nie kończy, czas mija, a my wciąż pytamy: „Dlaczego tak się stało?” i zachowujemy się, jakby zmarły wciąż żył, zaczyna się cierpienie. A jego, w przeciwieństwie do bólu, można uniknąć, bo ono wynika właśnie z braku akceptacji bólu i rzeczywistości. Jest ściśle związane z naszymi myślami, tym że wciąż się zastanawiamy: „Dlaczego mnie zwolnili?”, „A może gdybym nie oddał tego raportu, nadal bym pracował?”, „Gdybym tylko nie nawymyślał szefowi”...

E.P.: Ale to chyba istotne, żebyśmy się zastanowili, dlaczego nas wyrzucili z pracy?

J.Z.: Tak, ale nie można tego bez końca przeżuwać. Jeśli czas mija, a my nadal roztrząsamy zwolnienie, snujemy

JACEK ZAŁUSKI Psycholog, psychoterapeuta ACT i DBT, wykładowca na Akademii Leona Koźmińskiego. Członek ACBS oraz członek założyciel Polskiego Towarzystwa Psychologii Pozytywnej. www.sensownie.com



scenariusze, których już nie wcielimy w życie, i nie do-
chodzimy do żadnych konstruktywnych wniosków, nie
podejmujemy żadnych działań, to znaczy, że nam to za-
stanawianie się nie służy.

W podejściu ACT nie posługujemy się pojęciem „do-
bre” czy „złe”, tylko „służy nam” lub „nie służy”. Zastana-
wiamy się, czy w dłuższej perspektywie coś nas przybliży
do celów i wartości, czy jedynie generuje cierpienie.

E.P.: Co mogę lepszego zrobić niż zamartwiać się?

J.Z.: Zaakceptować sytuację i ból z nią związany. Ak-
ceptacja jest pierwszą częścią terapii ACT. Nie chodzi
w niej o to, by być biernym czy się zgadzać np. na złe
traktowanie, tylko o to, by właściwie odbierać rzeczywi-
stość. Staramy się być jak rozłożony na trawie koc.
On przyjmuje wszystko, co na niego spadnie
– liście, kurz, biedronki, deszcz. Bez selek-
cjonowania. Trzeba sobie uświadomić, że
rzeczywistość jest, jaka jest, bez względu
na to, czy nam się to podoba, czy nie.

E.P.: Można powiedzieć, że jest to „przyj-
mowanie do wiadomości”.

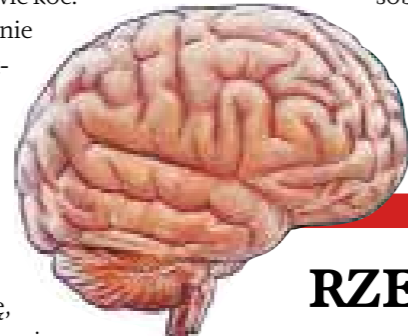
J.Z.: Można. Jeśli więc straciła pani pracę,
po pierwsze musi pani zaakceptować, że już pani
nie pracuje i że w związku z tym czuje pani wiele takich
emocji jak złość, żal czy rozczarowanie. Zresztą pewnie
adekwatnych do sytuacji. Nie ma więc sensu im zaprzeczać
ani je wypierać. Badania pokazują, że im bardziej chcemy
pozbyć się czegoś z umysłu, tym chętniej to wraca.

E.P.: No dobrze, przyjmuję do wiadomości, że czuję ból
czy złość. Ale czy przez to nie pogrążę się w smutku jesz-
cze bardziej?

J.Z.: Większość ludzi się tego boi. Myślą, że
będą tak siedzieć i siedzieć, a smutek zacznie
narastać. A jest odwrotnie – jeśli naprawdę
zaakceptują swoje uczucia i myśli, otwo-
rzy się przed nimi przestrzeń do działania.
Oczywiście, taka pełna akceptacja nie jest
prosta, ale są techniki, które mogą w tym
pomóc. Mogę np. zacząć wyobrażać sobie,
co bym zrobił, gdybym tego cierpienia nie
czuł, gdybym już ten ból zaakceptował. To
pomaga przenieść uwagę na sprawy dla
mnie ważne. Warto też wiedzieć, że to, co
się w nas dzieje, jest mocno powiązane z ję-
zykiem i słowami. Dlatego właśnie w ACT
wykorzystuje się defuzję poznawczą.

E.P.: Co to jest?

J.Z.: To odklejanie słowa od jego znaczenia. Zwykle
kiedy słyszymy jakieś słowo, od razu w głowie pojawia
się mnóstwo skojarzeń, np. „zwolnienie” obrasta w wiele
myśli: „nie spłacę kredytu”, „wyląduję pod mostem”, „od-
wrócą się przyjaciele”, które też rodzą nowe skojarzenia
i emocje. Defuzja poznawcza pomaga zrozumieć, że sło-
wa i zdania nie są rzeczywistością, tylko jej odzwiercie-
dleniem. Traktowanie ich jako prawdy absolutnej może
wepędzić nas w kłopoty. Powiedzmy, że obejrzę serial,
w którym bohater ma raka, i już zaczynam sobie wyobra-
zać, co by było, gdybym zachorował. Przypominać sobie,
że coś mnie wczoraj zabolowało, węzły się powiększyły.
Wtedy ogarnia mnie lęk, a jeśli mam dzieci, zaczynam
sobie wyobrażać, że zostaną beze mnie,
i czuję smutek. Mój umysł traktuje
to wszystko, jakby to była prawda,
jakbym naprawdę był chory.



RZECZYWISTOŚĆ JEST, JAKA JEST, BEZ WZGLĘDU NA TO, CZY SIĘ NAM TO PODOBA, CZY NIE

E.P.: Mózg nie odróżnia rzeczywistości od wy-
obrażeń?

J.Z.: To za dużo powiedziane, bo jeśli sobie wy-
obrażę, że mam raka, to jednak będą temu towa-
rzyszyły mniej intensywne emocje niż wtedy, gdy
się dowiem, że rzeczywiście mam nowotwór.
Chociażby dlatego, że w tym drugim przypadku
wiadomość dotrze do mnie wszystkimi zmysłami. Ale
różnica nie jest duża. Przeżywamy więc coś, co jak po-
kazują badania, w 80 proc. przypadków nie nadejdzie.
Co więcej: jak pokazują badania – jeśli nawet te czarne
scenariusze stają się rzeczywistością, to radzimy sobie
z nią lepiej, niż radziłyśmy sobie w naszej wyobraźni.

E.P.: Co mam więc zrobić, gdy po obejrzeniu filmu o osobie,
która ma raka, zaczynam się zamartwiać?

J.Z.: Na pewno nie próbować „nie myśleć o raku”, bo
to będzie generować cierpienie. Trzeba dać sobie kilka
minut, by poobserwować swoje emocje i myśli. Może też
pani postarać się odkleić słowo „rak” od jego znaczenia,
najpierw wyobrażając sobie nowotwór, a potem powtarza-
jąc słowo „rak” coraz szybciej, aż powstanie pozbawiony
sensu zlepek głosek. Można także podziękować umysłowi
za te myśli, bo przecież on to wszystko produkuje, by nas
chronić. Kiedyś pozwalały uniknąć niebezpieczeństwa czy
nawet śmierci, ale współcześnie martwienie się na zapas
tylko wepędza w kłopoty. Teraz więc trzeba postarać się
dotrzeć do „ja obserwującego”, czyli takiego stanu umy-
słu, w którym osiągamy spokój i możemy działać inaczej
niż pod wpływem emocji. Spojrzeć na to, co się dzieje,
z pozycji gracza szachowego, a nie pionka na szachownicy.

E.P.: Ale czy nie doprowadzimy do tego, że będziemy na
swoje życie patrzeć jak przez przydymioną szybę?

J.Z.: Nie, ale wiem, że wielu pacjentów tego się boi. Mart-
wią się, że całkowicie wygaszą swoje emocje, ale przecież
zawsze mamy wybór, mogę podjąć decyzję, kiedy patrzę
z dystansu, a kiedy daję się ponieść emocjom.

E.P.: A jeśli w trudnych chwilach uda mi się zmobilizować
i np. pójść na rower albo spotkać się z przyjaciółką, to czy
nie będzie to lepsze niż przyglądanie się myślom?

J.Z.: Tak, ale jeśli pani nie zaakceptuje swoich uczuć
i nie stanie twarzą w twarz z tym, co się dzieje, to pewnie
jadąc na rowerze czy rozmawiając z przyjaciółką, nadal
będzie się pani zadręczać. Nie skorzysta pani z tych
możliwości poprawienia swego dobrostanu w takim
stopniu jak wtedy, gdyby pani najpierw zaakceptowała
rzeczywistość, a potem podjęła aktywność.

E.P.: Poza akceptacją i defuzją poznawczą w ACT jest jesz-
cze praca z wartościami i celami. Na czym ona polega?

J.Z.: Chodzi o odnalezienie wartości, które są dla mnie
ważne. Praca nad nimi pomaga wyjść z depresji, bo ona
jest stanem, w którym sens jest zwykle zasłonięty przez
intensywne i trudne uczucia. Chodzi nie tyle o ich usunię-
cie, ile przesunięcie na bok, by nie ograniczały widoku na
to, co dla nas ważne. W tym celu wykonuje się np. popu-
larne ćwiczenie polegające na wyobrażeniu sobie siebie
w chwili śmierci i spojrzenie z tej perspektywy wstecz na
swoje życie, na to, czego brakowało, np. dobrych relacji
z rodziną, i dostrzeżenie tego, co było cenne.

ĆWICZENIE

TECHNIKI KRYZYSOWE

Jeśli czujesz się zbyt pobudzony, by spokojnie obserwo-
wać swoje myśli, spróbuj zmniejszyć poziom napięcia,
wykorzystując poniższe sposoby.

1.

EFEKT NURKOWANIA (u osób, które schodzą pod wodę,
następuje zwolnienie akcji serca)

W domu możesz zanurzyć twarz (nie całą głowę) w chłod-
nej wodzie i wstrzymać oddech na pół minuty. Potem, kiedy
nabierzesz znów powietrza, poczujesz się spokojniejszy. To
jeden z najszybszych i najskuteczniejszych sposobów zmnie-
szenia pobudzenia fizjologicznego.

2.

KRÓTKIE I INTENSYWNE ĆWICZENIA AEROBOWE

Np. przez chwilę biegnij szybko w miejscu lub rób przysia-
dy. Unikaj jednak tupania, walenia w poduszkę czy darcia
papieru – to mit, że obniżają napięcie.

Ćwiczenie przygotowane przez Jacka Żaluskiego

E.P.: Jak długo trwa terapia ACT?

J.Z.: Czasem wystarczą cotygodniowe spotkania przez
3 do 9 miesięcy. Jeśli jednak problem jest głębszy i pa-
cjent nie jest w stanie z różnych powodów wykonywać
regularnie ćwiczeń, może przeciągnąć się do dwóch lat.

E.P.: Podobno nie zawsze trzeba pracować z terapeutą?

J.Z.: Jeśli depresja nie jest nasiloną, można spróbować
samodzielnie wykonywać ćwiczenia. Polecam książkę
„W pułapce myśli” napisaną przez twórcę koncepcji ACT
Stevena C. Hayesa.

E.P.: Czy efekty są trwałe?

J.Z.: Tak, pod warunkiem że będziemy wykorzystywać na
co dzień to, czego nauczyliśmy się w czasie terapii, a w sy-
tuacjach trudnych wracać do ćwiczeń. Na szczęście dzięki
nowym nawykom później często dystansujemy się
od swoich myśli czy uczuć niemal automatycznie.

ROZMAWIĄŁA:
EWA PAGOWSKA
Dziennikarka i redaktorka.
Lubi wspinaczkę, planszówki i literaturę dziecięcą.