

Idź do

Przykładowy
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje
o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Jak pokonać anoreksję? Trening

Autor: Michelle Heffner, Georg H. Eifert,
Steven C. Hayes

Tłumaczenie: Anna Zawadzka

ISBN: 978-83-246-1305-2

Tytuł oryginału: [The Anorexia Workbook:
How to Accept Yourself, Heal Your Suffering,
and Reclaim Your Life](#)

Format: A5, stron: 296



**Podręcznik dla chorych, ich rodzin oraz lekarzy i terapeutów.
Kiedy jedzenie staje się problemem**

Anoreksja jest chorobą cierpiącej psychiki. W krótkim czasie sieje ona спустoszenie także w całym ciele, a w konsekwencji w całym życiu osoby nią dotkniętej. Na anoreksję zapadają w większości dziewczęta i kobiety, ale przypadki zachorowań zdarzają się także wśród mężczyzn. Jadłowstręt psychiczny ma swoje korzenie w braku akceptacji siebie i swojego ciała. To poczucie niedoskonałości zwykle potęgowane jest przez wymagania narzucone przez otoczenie lub perfekcyjnych rodziców. Kiedy wszystko wymyka się spod kontroli, choremu wydaje się, że tylko jego waga jest tym, nad czym może zapanować – że to właśnie ona jest kluczem do sukcesu. Osoby cierpiące na anoreksję często mają bardzo niską samoocenę, odrzucają myśl o dorosłości i odcinają się od swojej seksualności. Wykazują także stany lękowe. Choroba powoduje zatrważające zmiany w organizmie i psychice, a walka z nią bywa tym trudniejsza, że niezbędna jest całkowita modyfikacja przekonań pacjenta, a nie samego jego zachowania.

Optymalnym początkiem procesu ucieczki od anoreksji jest podjęcie decyzji o poszukiwaniu pomocy. Mimo że do tej pory nie opracowano całkowicie skutecznych metod jej leczenia, ten podręcznik przekazuje innowacyjne podejście do psychoterapii – terapię akceptacji i zaangażowania, czyli ACT (ang. Acceptance and Commitment Therapy). Jest to pełna wsparcia metoda, która uwolni Cię od towarzyszących anoreksji osądów, a właściwie od założenia, że coś jest z Tobą nie tak. Zaczнешz uważnie obserwować swoje trudne myśli i uczucia... bez reagowania na nie w sposób prowadzący do samodestrukcji. Kiedy już znajdziesz się w tym pełnym współczucia i nastawionym na odbiór stanie ducha, przedstawione w książce techniki pozwolą Ci się przestawić, czyli skierować energię zużywaną dotychczas na kompulsywne zrzucanie wagi i degradację własnej osoby na pozytywne działanie, które uzdrowi ciało i duszę.

Seria „Treningi” to jedyny taki zestaw ćwiczeń wzmacniających kondycję psychiczną. Wraz z profesjonalnymi trenerami – psychologami i terapeutami kształtuj swoje życie wewnętrzne, pracuj nad mięśniami zalet i spalaj brzuszki słabych stron. Dzień po dniu, ćwiczenie za ćwiczeniem, kartka po kartce zmniejszaj dystans do odnowy Twojej osobowości.

Spis treści

Przedmowa	5
O autorach	8
Podziękowania	9
Wprowadzenie	11

CZĘŚĆ I

ZROZUMIEĆ ANOREKSJĘ

Rozdział 1.	Czym jest anoreksja?	21
Rozdział 2.	Test oceniający stopień anoreksji	45

CZĘŚĆ II

LECZENIE ANOREKSJI ZA POMOCĄ TERAPII ACT.

ZMIENŃ TO, CO ROBISZ, A NIE TO, CO MYŚLISZ I CZUJESZ

Rozdział 3.	Zaakceptuj — wybierz — działaj. <i>Podstawa terapii akceptacji i zaangażowania</i>	57
Rozdział 4.	Kiedy kontrolowanie wymyka się spod kontroli	77
Rozdział 5.	Uczymy się być świadomym i uważnym obserwatorem	99
Rozdział 6.	Podchodź do trudnych sytuacji z akceptacją	127
Rozdział 7.	Obieranie wartościowych kierunków	147
Rozdział 8.	Zaangażowane działanie w kierunku wartościowego życia	179
Rozdział 9.	Podróż Emilii ku wyzdrowieniu	197

CZĘŚĆ III

ZAGADNIENIA DOTYCZĄCE PROFESJONALNEGO LECZENIA

Rozdział 10.	Opcje profesjonalnego leczenia	213
Rozdział 11.	Uznane psychologiczne metody leczenia anoreksji	231
Rozdział 12.	Przygotowanie do leczenia z terapeutą	243

CZĘŚĆ IV

DODATKOWE ZASOBY

Rozdział 13.	Rozdział dla najbliższych	257
Rozdział 14.	Oceń swoje postępy	277
	Bibliografia	291

Zaakceptuj — wybierz — działaj

Podstawa terapii akceptacji i zaangażowania

W tym rozdziale dowiesz się:

- że wszyscy cierpią i że to normalne;
- o związkach między myślami, uczuciami i działaniem;
- co to znaczy akceptować, wybierać i działać.

Dotąd anoreksja była sposobem, w jaki radziłaś sobie z bolesnymi odczuciami na temat własnej osoby i swojego życia. Terapia akceptacji i zaangażowania (ACT) uczy, że przychodzące do głowy myśli i odczucia nie są niczym złym, oraz daje Ci nowe narzędzia, aby sobie z nimi poradzić. Metoda ACT odznacza się niepowtarzalnym podejściem do zrozumienia cierpienia i radzenia sobie z nim oraz zachęca do poszukiwania i dążenia do rzeczy, które naprawdę

coś dla Ciebie znaczą. Krótko mówiąc, terapia ACT polega na akceptowaniu siebie, obieraniu pozytywnych kierunków dla swojego życia i podejmowaniu działań, które Cię tam doprowadzą.

Czy to, że cierpimy, jest normalne?

Czy oglądałaś ostatnio jakiś popołudniowy talk show? A może słuchałaś audycji z poradami w radio lub przeglądałaś pisma kobiece? Jeśli zrobiłaś którąkolwiek z tych rzeczy, na pewno natrafiłaś na mnóstwo porad i programów, których celem jest podbudowanie Twojego poczucia własnej wartości, zwiększenie pewności siebie i pomoc w bardziej pozytywnym myśleniu. Musi istnieć powód, dla którego opłaca się sprzedawać te kiepskie porady na taką dużą skalę dzień po dniu i rok po roku. Chyba wiele jest osób nieszczęśliwych, niepewnych, nastawionych pesymistycznie i z niską samooceną. Fakt, że programy radiowe i telewizyjne, książki i pisma z poradami są od wielu lat bestsellerami, wskazuje również, że nie dają one zbyt dobrych efektów. Gdyby tak było, coraz mniej ludzi musiałoby je kupować i coraz więcej osób byłoby już szczęśliwszych.

Jednak w rzeczywistości coraz więcej osób kupuje książki i produkty, które mają uczynić je szczęśliwymi, a mimo to te osoby wciąż czują się nieszczęśliwe. Po spróbowaniu jednego z programów typu „myśl dobrze i czuj się dobrze” i doznaniu niepowodzenia przechodzą do następnego... i kolejnego, za każdym razem odczuwając coraz większą frustrację i rozczarowanie. Dlaczego tak często ludzie kończą te programy równie nieszczęśliwi jak na początku? Czasami czują się jeszcze gorzej, ponieważ do długiej listy niepowodzeń dodali kolejne. Może nie robią tego jak należy? Może wszystko by się udało, gdyby się bardziej starali?

W rzeczywistości uważamy, że te programy raczej nie mogą zakończyć się powodzeniem, ponieważ wiele z nich jest wadliwych. Opierają się na dwóch szeroko uznanych przekonaniach, które są mitami i są po prostu nieprawdziwe:

1. Stan bycia szczęśliwym jest normalny.
2. Aby móc lepiej postępować, trzeba myśleć i czuć się lepiej.

W rozpoznaniu tych mitów pomogą Ci dwa poniższe stwierdzenia autorstwa dwóch kobiet z anoreksją, które umieściły je na czacie dla osób z tym zaburzeniem:

- Agnieszka, osiemnastoletnia studentka pierwszego roku filologii walcząca z anoreksją od czternastego roku życia: *„Wszyscy wydają się szczęśliwi. Kiedy włączam MTV, widzę tylko świetnie bawiących się moich rówieśników. Patrząc na moje nędzne życie, myślę, że muszę się bardzo od nich różnić, ponieważ ani nie wyglądam tak jak oni, ani tak się nie czuję”*.
- Izabela, dwudziestotrzyletnia asystentka sprzedaży w domu handlowym, walcząca z anoreksją od szesnastego roku życia: *„Gdybym tylko mogła myśleć i czuć się lepiej, w końcu mogłabym robić to, co zawsze chciałam; ale nigdy nie mogłam, ponieważ wydaje mi się, że nie potrafię przezwyciężyć moich wszystkich bolesnych uczuć”*.

Mit nr 1: Stan bycia szczęśliwym jest normalny

Wystarczy spojrzeć za te szczęśliwe twarze na okładkach pism i zacząć rozmawiać z ludźmi o tym, jak doświadczają życia, by dojść do zaskakującego wniosku. Większość ludzi cierpi, tak jak Agnieszka, Izabela i Ty! W rzeczywistości ilość cierpienia w naszym społeczeństwie wydaje się dość przytłaczająca. Spójrzmy na kilka statystyk (podane liczby można sprawdzić w dowolnym podręczniku na temat psychologii zaburzeń, np. Barlow i Durand, 2003). Ponad 20 milionów osób w USA to alkoholicy. Każdego roku ponad 30 000 ludzi w tym kraju udaje się popełnić samobójstwo, szacunkowo 600 000 podejmuje próby samobójcze a miliony myślą o samobójstwie. Według wyników dużego ogólnokrajowego badania (Kessler i inni, 1995) ponad 29 procent dorosłych w wieku między 15. a 59. rokiem życia cierpiało w poprzednim roku na przynajmniej jedno diagnozowalne zaburzenie psychiczne. To samo badanie wykazuje, że ponad 50 procent populacji USA cierpiało na diagnozowalne zaburzenia psychiczne w pewnym momencie swojego życia.

Bez względu na to, jak bardzo przytłaczające są te liczby, są one w rzeczywistości niedoszacowane, ponieważ pod uwagę brano tylko „diagnozowalne” zaburzenia, czyli podręcznikowe przypadki, w których osoba odpowiada kryteriom diagnostycznym ustalonym przez psychologów i psychiatrów. Liczby byłyby jeszcze wyższe, gdyby dołączyć ludzi, którzy spełniają niektóre, ale nie wszystkie kryteria diagnostyczne dla danego zaburzenia. Niemniej jednak to tak zwane subkliniczne cierpienie jest bolesne i przygnębiające. Jeden z naszych współpracowników (Hayes 2003, komunikacja osobista) wyraził to następująco: „Rozejrzyjcie się, gdy następnym razem będziecie w sklepie. Dokładnie przyjrzyjcie się ludziom. Spójrzcie, jak się zachowują. Zobaczycie niesamowitą ilość bólu, cierpienia i godności. Czasami czuję, jak mnie to rani, gdy chodzę po mieście. Kiedy patrzę wokół, ilość bólu (i odwagi) w człowieku jest wprost oszałamiająca”.

Moglibyśmy podawać jeszcze więcej statystyk i faktów, ale sądzimy, że nasz przekaz jest już zrozumiały. Cierpienie psychiczne jest wszechobecne i to znacznie bardziej, niż podejrzewałaby większość ludzi.

Nie ma nic złego w tym, że cierpisz

Zrozumiemy, jeśli stwierdzisz, że statystyki dotyczące cierpienia są przygnębiające. Jednak możesz również znaleźć w tych liczbach coś bardzo wyzwalającego. Jeśli tak wiele ludzi cierpi i cierpienie jest po prostu normą, może jest w porządku, gdy cierpisz i Ty. Być może Twoje cierpienie nie jest w końcu czymś nienormalnym. W tym momencie możemy sobie wyobrazić, jak siedzisz w bardzo niewygodnej pozycji na krześle i być może krzyczysz: *„Ale ja nie chcę cierpieć! Ta książka ma mi pomóc przestać cierpieć! Cierpienie jest do bani – dlatego czytam tę książkę, aby przestać cierpieć. Mam dosyć cierpienia”*.

Rozumiemy Twoją frustrację i również ją odczuwamy! To nie jest tylko puste, pełne protekcyjnalizmu stwierdzenie. Naprawdę to czujemy, ponieważ my również cierpimy. Tak jak Ty jesteśmy ludźmi i dlatego cierpimy. Oczywiście sama natura Twojego cierpienia różni się najprawdopodobniej od naszej, ale jest pewnie więcej podobieństw i wspólnych doświadczeń, niż mogłoby Ci się wydawać. Naprawdę dzielimy ten aspekt naszego istnienia z każdą istotą

ludzką. Większość z nas woli być szczęśliwa niż smutna. Większość z nas woli doświadczać radości zamiast rozpaczy i niepowodzenia. A jednak wszyscy cierpimy.

Dążenie do szczęścia

W Deklaracji Niepodległości Stanów Zjednoczonych zapisane jest, że każdy ma prawo do „dążenia do szczęścia”. Większość osób uważa, że to oznacza prawo do *bycia* szczęśliwym, kiedy w rzeczywistości w deklaracji znajduje się tylko odniesienie do prawa do *dążenia* do szczęścia. Dlatego nie ma gwarantowanego prawa do bycia szczęśliwym. Ludzie dążą do osiągnięcia rzeczy, których nie mają. Dlatego dążenie do osiągnięcia szczęścia jest stałym przypomnieniem, że nie jesteś szczęśliwy. Szczęście jest celem i ludzie się denerwują, kiedy go nie mają (Hayes, 2003, komunikacja osobista). Kiedy czasami odczuwają szczęście, szybko zaczynają się martwić tym, że je tracą. Zamiast starać się być szczęśliwym, warto podjąć działania i wykonywać rzeczy, które wyrażają miłość i dbałość o siebie i innych.

Być może szczęście jest czymś przereklamowanym. Twórca ACT Steven Hayes podzielił się z nami pewnym doświadczeniem z pracy z dorosłymi podczas warsztatów. Kiedy zapytał ich, czego szukali jako małe dzieci, usłyszał, że akceptacji, miłości, opieki, bycia zauważonym, bezpieczeństwa i szacunku. Nikt nie wspominał o „szczęściu” jako czymś, czego chciał jako dziecko. Być może, jeśli mamy te wszystkie inne rzeczy, czasami jesteśmy szczęśliwi, czasami smutni, ale zawsze żywi. Kiedy się przyjrzeć relacji między cierpieniem a szczęściem, do głowy przychodzą pewne pytania, których część zbadamy w kolejnych rozdziałach. Czy istnieje może sposób, by cierpieć i jednocześnie robić miłe i wartościowe rzeczy? Czy moglibyśmy cierpieć i robić jednocześnie coś radosnego? Być może sądzisz, że cierpienie i radość to przeciwieństwa. Albo doświadczasz cierpienia, albo radości. Zapewne to niemożliwe doświadczać obu jednocześnie?

Bez względu na to, jak może to dziwnie brzmieć, są sposoby, by cierpieć i znaleźć spełnienie w tym, co robimy z naszym życiem — wszystko równocześnie. Na tym właśnie polega metoda ACT: akceptuj i przeżywaj to, co

musisz przeżyć (cierpienie, radość i wszystkie inne uczucia), a jednocześnie dalej angażuj się w robienie tego, co należy, by żyć spełnionym i bogatym życiem zgodnie z wybranymi przez siebie wartościami. Możesz wybrać i robić rzeczy, które lubisz i cenisz, bez względu na to, co czujesz.

Czemu cierpię?

To trudne pytanie i być może lepiej będzie trochę je zmienić i zapytać siebie: Kiedy cierpię i co powoduje, że cierpię? Odpowiedzi na te pytania mogą Ci pomóc ruszyć w nowym kierunku, który pomoże Ci wyrwać się i nie pozwolić wrócić na utarte ścieżki bez wyjścia, po których poruszałś się w przeszłości.

Cierpimy, kiedy przydarzają się nam złe rzeczy. Potrąci Cię samochód, zachorujesz, stracisz bliską osobę. Ten rodzaj cierpienia przydarza się nam wszystkim i jest po prostu funkcją życia. W ACT nazywamy ten rodzaj cierpienia *czystym dyskomfortem*. Życie serwuje nam te wydarzenia, a normalną i odpowiednią na nie reakcją jest smutek oraz zachowanie, które stara się zaradzić tej sytuacji.

Cierpimy, kiedy nie akceptujemy naszej reakcji na bolesne wydarzenia. Kiedy nie akceptujemy naszego uczucia smutku lub niepewności i walczymy, żeby się go pozbyć, czysty dyskomfort (smutek) zmienia się w *brudny dyskomfort*. To uczucie pojawia się, gdy nie chcemy być smutni lub zranieni i staramy się coś zrobić, by uciec od ich doznawania. Przez to stajemy się smutni z powodu bycia smutnym i boimy się z powodu naszych obaw. Zaczynamy robić wszystko, by uniknąć uczuć. Odkryliśmy, że bycie na diecie może być sposobem unikania emocjonalnego bólu. W rozdziale 4. omówimy więc bardziej szczegółowo, dlaczego bycie na diecie jest jednym ze sposobów, w jaki ludzie mogą uniknąć zajmowania się swoimi uczuciami.

Ciemna strona języka

Czy wiesz, że dzieci i zwierzęta nie potrafią się głodzić? Można by się zastanawiać dlaczego. Podejrzewamy, że nie mają języka, w którym by bezustannie porównywały i oceniały siebie, sytuacje, zdarzenia i innych ludzi. Język — ta wyróżniająca nas, osiągnięta podczas ewolucji zdolność reagowania i adaptowania się do różnych zmian i warunków — daje człowiekowi niesamowite możliwości. Na przykład potrafimy uczyć się i przetrwać bez bezpośrednich doświadczeń — wystarczy coś przeczytać lub porozmawiać z innymi ludźmi. Możesz zaplanować swoje działania na lata wcześniej. Jak to się więc dzieje, że ta potężna, pozytywna siła języka powoduje również ryzyko wywołania anoreksji i innych stanów psychicznych?

Podobnie jak w *Gwiezdnych wojnach* siła języka ma także ciemną stronę. Język pozwala nam ożywiać w umyśle różne niebezpieczne lub atrakcyjne rzeczy, choć w rzeczywistości nie ma ich w naszym najbliższym otoczeniu. Nasz umysł potrafi wyobrazić sobie coś, jakby to było prawdziwe. Następnie reagujemy na słowa i myśli uczuciami lub czasami rzeczywistym działaniem, jakby były prawdziwe! Przyjrzyjmy się następującym ilustrującym to przykładom i ćwiczeniom.

Przykład: Nikt mnie nigdy nie pokocha

Wyobraź sobie samotną kobietę, która opowiada swojej przyjaciółce, iż nie wierzy, że ktokolwiek ją kiedykolwiek jeszcze pokocha. Jej przyjaciółka mówi jej: „Nie myśl tak. Na pewno znajdziesz jeszcze miłość”. Dlaczego przyjaciółka stara się tak mocno zmienić to, co ta kobieta myśli i czuje? Podstawę stanowi tu założenie, że kobieta musi być odważna i że musi wierzyć, że miłość jest możliwa, żeby zachowywać się z miłością. Jeśli zaakceptujemy to założenie, wyruszymy walczyć nie tylko z obiektywnie niebezpiecznymi lub groźnymi zdarzeniami, ale również naszymi reakcjami na te okoliczności. Innymi słowy, będziemy nie tylko zwalczać wydarzenia, które mogą nas naprawdę zranić, ale również nasze uczucia i myśli dotyczące tych zdarzeń (Wilson i Murrell, 2003).

Przykład: Myślenie wywołuje uczucia

Chcielibyśmy, abyś wykonała teraz małe ćwiczenie, aby rzeczywiście doświadczyć tego, jak myślenie wywołuje uczucia. Proszę, pomyśl o śmierci osoby, którą kochasz najbardziej na świecie. Pomyśl o tym tylko przez chwilę... Czy zauważyłaś w sobie pewien opór, gdy przeczytałaś polecenie? Prawdopodobnie nie chciałaś go wykonać i wołałaś, żebyśmy poprosili o wykonanie czegoś innego. Dlaczego kulimy się przy takim poleceniu? Ludzie unikają nie tylko prawdziwej śmierci i niebezpieczeństwa (co utrzymuje nas przy życiu, a nasz gatunek przed wymarciem), ale też często samej myśli o śmierci, jakby ta myśl i faktyczna śmierć były jednym (Wilson i Murrell, 2003). Potrafimy wywoływać uczucia przez zwykłe przywołanie określonych myśli i wyobrażenie określonych zdarzeń i działań. Ta umiejętność wywoływania uczuć może być w niektórych przypadkach pomocna, w innych może być korzystna lub nieszkodliwa, a w jeszcze innych po prostu destrukcyjna.

Przykład: Nie jesteś tym, czym myślisz, że jesteś

Usiądź na chwilę i zobacz, co się stanie, gdy pomyślisz lub powiesz do siebie: „Jestem gruba i bezwartościowa”. Proszę powiedz to: „Jestem gruba i bezwartościowa”. Jak się czujesz, gdy to powiesz lub pomyślisz? Czy gruba i bezwartościowa to tylko dwa proste słowa? Czy ta myśl to tylko prosta myśl? Jeśli przypominasz większość ludzi, myśl o byciu grubą prawdopodobnie jest dla Ciebie nieprzyjemna, być może nawet bardzo nieprzyjemna. Dlaczego? W końcu „gruba” i „bezwartościowa” to tylko słowa, a myśl „Jestem gruba i bezwartościowa” to tylko kolejna myśl. To dobry przykład wpływu, jaki wywiera ciemna moc języka. Myśląc lub mówiąc do siebie „*Jestem* gruba i bezwartościowa”, łączysz bezwartościowość z otyłością oraz oba te słowa ze sobą. Otyłość, bezwartościowość i Ty stajecie się jednym. Jesteś otyłością. Myślenie i mówienie tego w ten sposób wywołuje w Tobie uczucie bezwartościowości. Reagujesz na te słowa lub myśl, jakbyś była wcieleniem otyłości i bezwartościowości — jesteś tym.

Przykład: Pozbywanie się „ale”

Czy kiedykolwiek mówiłaś do siebie: „Mogłabym wyjść z przyjaciółmi, ale wstydę się swojego ciała?”. To oznacza, że nie możesz wyjść, gdy odczuwasz wstyd. Mówiąc *ale* po pierwszej części zdania, cofasz to, co powiedziałaś — powodujesz, że znika. Właśnie to oznacza naprawdę słowo „ale”. „Ale” to spójnik wyrażający przeciwieństwo (Hayes i inni, 1999). Jeśli więc powiesz: „Mogłabym wyjść z przyjaciółmi, ale wstydę się swojego ciała”, nie wyjdiesz. Zostaniesz w domu. To dlatego, że „ale” cofa „mogłabym”. Niestety słowa „ale” używamy wielokrotnie każdego dnia, co ogranicza nasze życia w niepotrzebny i niefortunny sposób. Zawęża nasze opcje.

Teraz wyobraź sobie, co by się stało, gdybyś po prostu zastąpiła słowo „ale” słowem „i”. „Mogłabym wyjść z przyjaciółmi i wstydę się swojego ciała”. Ta niewielka zmiana ma niesamowity wpływ na to, co może się następnie zdarzyć. Jeśli wypowiesz to w ten sposób, mogłabyś jednocześnie faktycznie wyjść i być zawstydzona. To pozwoliłoby Ci wyjść z domu. Byłoby to także bardziej poprawne i szczere stwierdzenie, ponieważ być może rzeczywiście wstydzisz się własnego ciała w kontekście wyjścia z przyjaciółmi. Wyobraź sobie, co by się stało, gdybyś częściej zaczęła zastępować „ale” spójnikiem „i”. Tylko sobie wyobraź, ile więcej miejsca zyskałabyś w swoim życiu. Ile pojawiłoby się dodatkowych możliwości? Ile nowych obszarów? Pozbycie się swojego ale mogłoby być jedną z najpotężniejszych rzeczy, jakie zrobiłaś w swoim życiu.

Renata pozbyła się swojego „ale”. Renata była dziewiętnastoletnią studentką drugiego roku w college’u i cierpiała na anoreksję. Czuła się samotna i bardzo wstydziała się swojej wagi i wyglądu. Renata często mówiła sobie (i nam): „Nie mogę chodzić na przyjęcia z przyjaciółmi, ponieważ jestem gruba” i „Chciałabym wychodzić, ale uważam, że wyglądam okropnie”. Renata działała zgodnie ze swoim ale i nie chodziła na przyjęcia. Czekwała, aż straci na wadze, aby lepiej wyglądać, dzięki czemu poczułaby się lepiej. *Wtedy* miała zacząć wychodzić. Jednak Renata nie rozumiała, jak bardzo słowo „ale” utrzymywało to uczucie wstydu i cierpienia. Dosłownie trzymało ją w domu, uniemożliwiając zabawę z przyjaciółmi. To nie był czysty rodzaj dyskomfortu; nie pojawił się z powodu niemożliwego do uniknięcia nieszczęśliwego wypadku. Ten dyskomfort był rezultatem sposobu, w jaki język może niweczyć potencjał przeżywania

cenionego życia. Po przeprowadzeniu z Renatą rozmowy na temat jej „ale” stopniowo zaczęła je zastępować słowem „i”. Był to proces powolny i „ale” często powracało. Jednak używając „i”, Renata odkryła, że to pomaga jej zobaczyć, co mogłoby się zdarzyć. Mogła wyjść *i* być trochę skrupowana, *i* dobrze się bawić. Było to uczciwe i zgodne z tym, co naprawdę czuła. Pomogło jej wyjść z domu i zacząć robić rzeczy zgodne z jej wartościami.

Cierpienie wynikające z unikania doświadczeń

Kiedy zwierzęta próbują uniknąć bólu, wystrzegają się sytuacji i zdarzeń, w których mógłby się wydarzyć. Unikają prawdziwych zdarzeń, sytuacji lub obiektów. Ludzie również to robią. Ten rodzaj unikania jest bardzo przydatny i umożliwia przystosowanie, ponieważ dosłownie trzyma nas z dala od kłopotów, zapewnia bezpieczeństwo i przeżycie. Kiedy nie uda się uniknąć takich zdarzeń, możemy rzeczywiście ponieść jakiś uszczerbek na zdrowiu lub nawet umrzeć.

Jednak ludzkie cierpienie na tym się nie kończy. Ludzie wchodzą na inny poziom cierpienia przez unikanie bolesnych myśli i uczuć, które są kojarzone z takimi wydarzeniami. Ten poziom cierpienia może się pojawić tylko dlatego, że mamy język. Kiedy zaatakuje Cię bandyta z nożem, masz wszelkie powody, by doświadczyć lęku i na jego podstawie zadziałać. Możesz spróbować ucieczki, a jeśli to nie jest możliwe, postarać się odeprzeć atak. Tak powinno być, ponieważ jest to odpowiedź na prawdziwe zdarzenie, które naraziło Cię na niebezpieczeństwo. Kiedy jednak myślisz o smutnym zdarzeniu z przeszłości lub potencjalnie smutnym zdarzeniu w przyszłości, możesz odczuwać smutek, jakbyś doświadczała tego w rzeczywistości, kiedy tak naprawdę aktualne uczucie smutku jest po prostu uczuciem lub myślą. Możesz jednak starać się uniknąć smutku lub innych uczuć, jak gdyby były prawdziwym zdarzeniem. Próba ucieczki od tego, co czujesz, może być w konsekwencji kosztowna w sensie ograniczania przestrzeni do życia. Może poważnie ograbić Twoje życie.

Pytanie więc brzmi, dlaczego to robimy? Dlaczego unikamy uczuć lub myśli, jak gdyby były naszym wrogiem? Znów ma to związek z językiem. Uczenie się takiego unikania zaczyna się bardzo wcześnie i jest wszechobecne. Nasza kul-

tura (rodzice, szkoły, media) uczy nas, że niektóre myśli i uczucia (szczęście, duma) są dobre, a inne (smutek, złość) są złe i powinny być eliminowane lub przynajmniej minimalizowane. Od najmłodszych lat jesteśmy uczeni, że możemy i powinniśmy kontrolować to, co myślimy i czujemy, szczególnie jeśli chodzi o „negatywne” myśli i uczucia. Mały chłopiec, który płacze na placu zabaw, słyszy: „Uspokój się. Nie bądź dzidziusiem”. Pomyśl, ile razy słyszałaś od rodziców i nauczycieli: „Nie martw się. Nie ma powodu się bać i płakać”.

Rozmawialiśmy z dwudziestoletnią Kariną na temat tego, jak ludzie uczą się pozbywać niechcianych myśli i uczuć. Podzieliła się z nami pewnymi żywymi wspomnieniami z dzieciństwa. W swej historii opisała, jak jej rodzice nauczyli ją kontrolować obawy i sporadyczny smutek. Zrozumiała także, że stało się to jej sposobem na życie jako młodej osoby dorosłej:

Pamiętam, że jako mała dziewczynka leżałam czasami w łóżku w nocy i płakałam, bo było mi po prostu smutno. Moi rodzice nie mogli tego wytrzymać, ponieważ prawdopodobnie im też robiło się smutno. Dlatego przychodzili do mnie, rozmawiali i mówili, żebym nie płakała, ponieważ nie ma się czego bać i nie ma powodu, by być smutnym. Kiedy im wyjaśniłam, że czasami, leżąc w łóżku, czuję się samotna, powiedzieli, bym za każdym razem, gdy się tak poczuje, po prostu pomyślała o czymś miłym i przyjemnym – wtedy poczuje się lepiej. Bardzo się starałam tak robić, by nie czuć się tak, jak się czułam. Nie pomagało, ale nauczyło mnie chyba, że uczucie smutku i płkanie są złe i muszę coś zrobić, żeby tak się nie czuć. Wydaje się, że robię to do dziś. Na przykład nie mogę znieść swojego wyglądu i czuję do siebie wstręt. Chciałabym po prostu mieć inne ciało, żeby mogła się lepiej poczuć.

Ten rodzaj nauki powoduje, że starasz się unikać doświadczania własnych myśli i uczuć. W konsekwencji próbujesz zapanować nad określonymi uczuciami i myślami, zmniejszyć je lub wyeliminować, ponieważ „nie możesz ich znieść”. W następnym rozdziale dowiesz się więcej na temat tego, jak te próby kontrolowania utrwalają walkę z niekontrolowanymi myślami i emocjami oraz jak terapia ACT może pomóc w zaprzestaniu tej walki i skoncentrowaniu się na tym, co można kontrolować i zmienić.

Mit nr 2: Myśl dobrze → czuj się dobrze → działaj dobrze

Jeśli uważamy, że czujemy się źle z powodu złych myśli, logiczną konsekwencją powinna być ich zmiana i zastąpienie bardziej pozytywnymi w celu osiągnięcia lepszego samopoczucia. Wtedy, jeśli będziemy myśleć i czuć się lepiej, będziemy postępować efektywniej. Ten sposób myślenia jest w naszym społeczeństwie szeroko rozpowszechniony. Nawet w psychologii istnieje metoda terapii, która opiera się na tym samym podstawowym założeniu: ludzie muszą odrzucać lub zastępować złe myśli bardziej pozytywnymi.

Rzeczywiście istnieją poparte badaniami dowody, że pozytywne myślenie może prowadzić do lepszego samopoczucia i efektywniejszego działania. Dlatego nie będziemy się sprzeczać z ideą, że pozytywne myśli są, ogólnie rzecz biorąc, pomocne i mogą prowadzić do lepszych wyników i efektywniejszego zachowania. Jednak nie zgadzamy się z pomysłem, że *musimy* mieć pozytywne myśli, aby działać w sposób, który poprowadzi nas w kierunku naszych osobistych wartości. *Możemy* działać, zanim będziemy myśleć i czuć się dobrze.

Przypadek pana Roberta jest dobrym przykładem, że odrzucenie i próby zastąpienia „nieprawidłowego myślenia” mogą tylko te zmagania z myślami (i uczuciami) utrwalić. Autor tej książki, Georg, poznał to na własnej skórze, będąc niedoświadczonym studentem psychologii kończącym swoje pierwsze praktyki kliniczne na zamkniętym oddziale psychiatrycznym dla osób z poważnymi problemami psychicznymi.

Spieranie się z myślami przedłuża zmagania

Pan Robert był sześćdziesięcioośmioletnim mężczyzną, który większą część swoich dni spędzał, chodząc w tę i z powrotem po oddziale psychiatrycznym z bardzo smutną miną, spuszczonej oczami i przygarbionymi plecami. Wydawało się, że dosłownie nosi na swoich kruchych barkach ciężar całego świata. Kiedy zapytałem go, dlaczego jest taki smutny, odpowiedział, że jest odpowiedzialny za bankructwo firmy, w której pracował, i zrujnowanie finansów

wszystkich dwudziestu czterech pracowników. Był osobiście odpowiedzialny za utratę 8 milionów dolarów. Nie wydawało się możliwe, by ten miły i delikatny mężczyzna mógł zrujnować całą firmę. Poprosiłem go o wytłumaczenie, jak dokładnie udało mu się tego dokonać, i zauważyłem w jego historii pewne sprzeczności. Kiedy wspominałem mu o tym, dodał pewne informacje, by uczynić opowieść bardziej kompletną.

Następnego dnia znów zobaczyłem, jak niesie swój wielki ciężar, i zapytałem, jak się czuje. Spojrzał na mnie z poważną miną i odpowiedział: „Czy nie czułby się pan winny, gdyby zrujnował pan tyle istnień i tonął w 9-milionowym długu?”. Kiedy spytałem, dlaczego teraz jest winny 9 milionów dolarów (o 1 milion więcej niż wczoraj), odparł, że wczoraj wszystkiego nie wyjaśnił. Wtedy skupiłem się szczególnie na tych aspektach jego historii, które mogły pomóc odsunąć część winy od niego, w nadziei, że to pomoże i zmniejszy jego poczucie winy i smutek. Podczas rozmowy pan Robert stawał się coraz bardziej nerwowy. Następnego dnia jego plecy wydawały się jeszcze bardziej przygarbione, a twarz wyrażała całkowitą rozpacz. Dodał do swojej historii nowe dopracowane zwroty akcji, aby całą winą można było całkowicie obarczyć jego. W rzeczywistości pan Robert użył wszystkich moich argumentów, aby uściślić opowieść w odpowiedzi na swoje głębokie przekonanie: *Jestem winny strasznych rzeczy i zasługuję na karę*.

Na szczęście dla pana Roberta mój opiekun naukowy zauważył w końcu, co działo się przez trzy kolejne dni na korytarzu, i przerwał moją prowadzoną z dobrymi intencjami, ale wyraźnie nieudaną „terapię”. Wyjaśnił mi, że nie można po prostu zmienić sieci złudzeń pacjenta, wykazując logiczne lub rzeczywiste niespójności. W rzeczywistości takie działania wszystko pogarszają, ponieważ pacjenci będą wprowadzać zasłyszane argumenty do swojej opowieści, aby uczynić ją ponownie spójną. W rezultacie sieć złudzeń staje się bardziej dopracowana, skomplikowana i trudniejsza do zmiany. Z powodu braku doświadczenia błędnie założyłem, że gdyby udało mi się wykazać panu Robertowi błędy w myśleniu, poczułby się mniej winny, smutny i zmartwiony. Niestety stało się coś zupełnie odwrotnego. Kwestionowanie jego myśli i próby ich zmiany tylko zaostrzyły i utrwaliły jego zmagania z własnymi pokrętnymi myślami.

Czy musisz lepiej się czuć i myśleć, by lepiej działać?

We wczesnych początkach terapii behawioralnej około 50 lat temu terapeuci zazwyczaj koncentrowali się na tym, jak pomóc swym klientom w zmianie zachowania. Nie martwili się zbyt tym, co pacjenci czuli lub myśleli. Niektórzy terapeuci uważali to za błąd. Dlatego około 30 lat temu terapeuci kognitywno-behawioralni spróbowali zmienić zachowanie i myślenie pacjentów, by pomóc im w przezwyciężeniu problemów.

Również i nas szkolono w ten sposób. Jednak często czuliśmy się trochę jak hipokryci, gdy staraliśmy się zmienić myślenie pacjenta, ponieważ ta strategia nie za bardzo działała nawet w naszym przypadku. Kiedy Georg miał problemy z wygłaszaniem przemówień, wydawało się, że próby pozbycia się tego uczucia, polegające na zmianie swoich pełnych wątpliwości negatywnych myśli, wcale nie pomagały. Na przykład starał się przywołać dowody z przeszłości, że w takich sytuacjach potrafi sobie świetnie poradzić, po czym zadawał sobie pytanie, dlaczego teraz miałoby być inaczej. Nie było właściwie żadnego wytłumaczenia tego poczucia niepewności — dowody sugerowały, że wszystko powinno się udać. Jednak wydawało się, że ta strategia dowodowa raczej mu nie pomagała. Wyglądało na to, że jedyną rzeczą, która *naprawdę* coś zmieniała, było po prostu wyjście przed widownię i wygłoszenie mowy (przy towarzyszącym uczuciu niepewności i lęku). Wtedy *po* wykonaniu tego, co musiało być wykonane, faktycznie odczuwał większą pewność siebie.

Co się więc stało? Śmiałość w postępowaniu doprowadziła do pogłębienia uczucia pewności siebie. To uczucie pojawiło się po zachowaniu się z pewnością siebie, choć niepewność i strach przed niepowodzeniem były wciąż obecne. Wiele osób stara się najpierw czuć pewność siebie, zanim zaczną działać. Utrzymują, że muszą się *najpierw czuć dobrze, po czym* mogą *działać* — podobnie jak nasza pacjentka Renata, o której mówiliśmy już wcześniej: „Kiedy czuję się pewna mojego wyglądu, mogę iść na przyjęcie”. Problem polega na tym, że jeśli przyjmiesz taką strategię postępowania, być może nigdy nie pójdziesz na przyjęcie, ponieważ *wcześniej* tej pewności siebie nie odczujesz!

Jeśli sądzisz, że w powyższy sposób postępują jedynie osoby z problemami, przyjrzyj się strategiom zmiany nastawienia powszechnie stosowanym przez firmy. Działają one w oparciu o to samo założenie, na którym opierała się kiedyś Renata. Na przykład reklamodawcy wydają corocznie miliony dolarów na zmianę postaw ludzkich w nadziei, że ta zmiana doprowadzi do zmiany zachowania. Podobnie agencje zdrowia publicznego przygotowują programy, których celem jest zmiana postaw nastolatków prowadząca do zapobiegania nałogowi palenia lub rzucenia go. Jednak w oparciu o wyniki wielu badań można stwierdzić, że ta strategia nie jest bardzo efektywna. Skuteczniejsza byłaby najpierw próba zmiany zachowania i pozwolenie, by myśli i uczucia zajęły się same sobą. Kiedy zmienia się zachowanie, *w konsekwencji* często zmieniają się myśli i uczucia.

To oznacza, że nie musisz zmieniać swoich myśli lub uczuć, zanim będziesz mogła nadać życiu nowy kierunek przez zmianę tego, co robisz. Możesz zacząć działać, nim wszystko poukładasz w głowie. W terapii ACT nie trzeba prostować, zmieniać lub pozbywać się niechcianych myśli i obrazów z umysłu przed polepszeniem życia — przecież może Ci się nigdy nie udać całkowicie ich wyprostować (cokolwiek miałoby to znaczyć)! W następnym rozdziale dowiesz się, że nie tylko nie jest to konieczne, ale w rzeczywistości takie rozpaczliwe próby kontrolowania lub zmiany myśli i odczuć, szczególnie tych odnoszących się do własnej osoby, powodują problemy.

Jeśli będziesz się kurczowo trzymać starej idei, że przed podjęciem działania najpierw trzeba zmienić myśli i uczucia, to stoisz w miejscu. To się nie uda. W następnym rozdziale wykonamy kilka ćwiczeń, które pozwolą Ci zrozumieć, że walka o kontrolę to rzecz beznadziejna. Proszę zwrócić uwagę, że mówimy tu: *Twoja walka* jest beznadziejna. Nie twierdzimy, że to *Ty* jesteś beznadziejna. Chcemy też, żebyś pamiętała, że w tej walce nie jesteś sama. Wszyscy w niej uczestniczymy i przez to ją podtrzymujemy. To część systemu społecznego, w którym żyjemy, a nasz język wcale nam w tym nie pomaga.

Czy istnieje jakieś wyjście? Nam wydaje się, że tak. Metoda ACT zachęca, by iść za swoimi doznaniem, a nie za tym, co podpowiada Ci bawiący się z Tobą w kotka i myszkę umysł. Nie chcemy, żebyś dalej pozwalała swojemu umysłowi na sztuczki, które zatrzymają Cię w miejscu.

Metoda ACT w leczeniu anoreksji

W ACT zachęcamy Cię do zakończenia walki ze swoimi myślami i uczuciami. W tym podręczniku nie będziemy pomagać Ci w spieraniu się z myślami na temat wagi i ciała. Naszym celem nie jest pozbycie się lub zmiana myśli. Chcemy Ci pomóc, tak abyś mogła doświadczać tych myśli bez konieczności reagowania na nie przejściem na dietę oraz bez zgadzania się na nie czy spierania z nimi. W ACT zachęcamy Cię po prostu do niezagłuszania swoich myśli, ponieważ i tak je masz bez względu na wszystko. Trudno to zrozumieć? Wykonajmy pewne ćwiczenie.

Przeciąganie liny w umyśle

Jeśli nie do końca rozumiesz, o co chodzi, gdy mowa o „sprzeczaniu się ze swoimi myślami” i niereagowaniu na nie, pomyśl o przeciąganiu liny. Jak może się skończyć takie przeciąganie? Jak można to rozwiązać? Większość ludzi uważa, że istnieją tylko dwa możliwe zakończenia: dzięki mocniejszemu pociągnięciu wygra zespół po prawej *lub* po lewej. W obu sytuacjach zespoły będą walczyć dotąd, aż jeden z nich pokona lub zmęczy drugi. Całą swoją energię włożą w zmagania. Wydaje się, że są skazane na walkę do samego końca.

Jest jeszcze jeden sposób na zakończenie przeciągania liny, o którym ludzie zazwyczaj nie myślą, gdyż są zbyt zajęci walką z drugim zespołem. To rozwiązanie może zaskoczyć także i Ciebie: *jeden z zespołów mógłby po prostu puścić linę!* Wyobraź sobie, co by się stało, gdyby zespół po prawej po prostu odmówił dalszej walki i puścił linę? Walka by się natychmiast skończyła. Członkowie zespołów staliby tam nadal, a walka zostałaby skończona.

Możesz się zastanawiać: „Co to wszystko ma wspólnego z moimi myślami i uczuciami?”. Damy wskazówkę: wyobraź sobie, że zespół po lewej to Twoje myśli o anoreksji, byciu zbyt grubą, tyciu czy wyglądzie. Teraz wyobraź sobie, że zespół po prawej to wszystkie inne myśli, które czasami starasz się mieć, aby się uspokoić lub poczuć lepiej („Może nie wyglądam aż tak źle”, „Nawet jeśli się nie lubię, może polubi mnie ktoś inny”). Czy zauważyłaś, co się dzieje

z myślami, które zwalczasz, bo ich nie chcesz? Czy nie wydaje się, że zespół po lewej ostatecznie zawsze wraca bez względu na to, jak dzielnie walczy zespół po prawej?

Teraz wyobraź sobie, że jednego dnia stawiałabyś się na polu walki, podniosła linę, po czym kiedy drugi zespół zacznie ciągnąć, zrobiłabyś coś całkowicie odmiennego, coś, co zmieniłoby dramatycznie grę: po prostu upuściłabyś linę na ziemię... po prostu odłożyłabyś ją... Wyobraź sobie, że przestajesz starać się zdecydować, która myśl jest właściwa i która jest zła... którą mieć, a której się pozbyć. Co by się stało, gdybyś przestała być na jednym *lub* drugim końcu liny? W końcu oba zespoły należą do Ciebie — *oba* są Twoimi myślami! Rozumiemy, że być może wolałabyś, żeby wygrał raz na zawsze jeden z tych zespołów. Ale ile miesięcy lub lat chcesz walczyć z drugą drużyną? Ile jeszcze energii chcesz włożyć w wygraną tej rozgrywki, ciągnąc ją przez wszystkie dni, miesiące i lata? Wyobraź sobie, co by się stało, gdybyś zamiast walczyć, po prostu całkowicie wykluczyła się z tej gry umysłu... gdybyś zakończyła to przeciąganie liny? Jak by to było? Co byś czuła? Co byś mogła zrobić w zamian z całym czasem i energią, której już nie pochłania wygraną tej wojny?

Zaakceptuj — wybierz — działaj

Jednym z najlepszych sposobów na zrozumienie podstaw terapii ACT jest wytłumaczenie, czym właściwie jest ACT, na podstawie trzech liter i słów: *Accept* (akceptuj), *Choose* (wybierz), *Take action* (działaj). Pamiętaj, to są tylko podstawowe zasady ACT — szczegółowe techniki zostaną omówione w kilku następnych rozdziałach.

Accept (akceptuj)

Jest to pierwszy etap terapii ACT. Obejmuje zaakceptowanie myśli o własnej osobie i własnych odczuć, których zasadniczo nie można kontrolować. Chodzi o to, by zaakceptować to, co już i tak jest w Twoim umyśle, oraz by zakończyć

walkę z niechcianymi myślami i uczuciami poprzez zaprzestanie prób ich zmiany lub całkowitego wyeliminowania oraz brak reakcji i ostateczne pozwolenie na ich odejście.

Choose (wybierz)

Drugi etap polega na wybraniu kierunku dla swojego życia. Obejmuje on zidentyfikowanie tego, co naprawdę cenisz w życiu i do czego dążysz. Oznacza pomoc w odkryciu, co jest dla Ciebie naprawdę ważne, a następnie w dokonaniu wyboru. Jaką chcesz być córką, siostrą, studentką i koleżanką? Jaki rodzaj działań niesie dla Ciebie dane przesłanie? Trzeba chcieć pójść naprzód w obranym przez siebie kierunku i zaakceptować to, co jest we wnętrzu i będzie Ci towarzyszyć w tej drodze.

Take action (działaj)

Trzeci aspekt obejmuje proces uświadamiania sobie swoich życiowych celów wynikających z cenionych wartości. Musi się tu pojawić zobowiązanie do działania i zmiany tego, co możesz zmienić. Ten ostatni, ważny etap terapii ACT obejmuje naukę postępowania, które pomoże posuwać się naprzód w stronę wybranych wartości. Na tym etapie zaczynasz zauważać, że istnieje różnica między Tobą jako osobą a myślami i uczuciami, które masz na swój temat. To pytanie zadaje Ci samo życie: czy chcesz nawiązać kontakt z tymi doznaniem i pozostawać w tym kontakcie w pełni i bez prób unikania lub ucieczki? Jeśli odpowiedź brzmi nie, zmniejszasz się. Jeśli tak, rośniesz, a Twoim celem staje się zmiana zachowania (Hayes, Maruda i DeMey, 2003).

Być może czytając opis tych wielkich etapów, poczułaś się onieśmielona lub nawet przerażona. Mogłaś stwierdzić, że to zbyt wiele, że Ci się nie uda. Jeśli to właśnie czujesz lub masz podobne myśli i uczucia, wszystko w porządku. Przypomnij sobie nasze małe ćwiczenie: „Myślę, że...”. Nie możesz i nie musisz kontrolować pojawiania się lub znikania takich myśli lub uczuć. Potrafisz za to kontrolować mięśnie oka lub ręki. Dlatego trzymaj książkę w dłoni i czytaj ją, używając mięśni oka. Pozwól, by Twoje myśli pozostały

takimi, jakie są, i robiły to, co robią. Nie ma nic złego w tym, że się pojawiły, zostały lub znikły.

Zakończmy ten rozdział ostatnią uwagą na temat cierpienia. Choć wielokrotnie przypominaliśmy, że cierpienie jest czymś normalnym, terapia ACT stara się je zmniejszyć poprzez podwyższanie Twojej energii życiowej i zwiększanie możliwości robienia tego, co chcesz robić ze swoim życiem. Naszym celem jest pomóc Ci, by Twoje życie zmierzało w wybranym przez Ciebie kierunku. ACT nie próbuje pomniejszyć cierpienia lub wytworzyć określonych pozytywnych uczuć. Możesz odczuwać mniej cierpienia i więcej zadowolenia, ale to nie jest naszym celem. W języku angielskim słowo „cierpienie” (*suffering*) pochodzi od leksemu, który oznacza noszenie (*carrying*) lub znoszenie (*bearing*). To tak, jakbyśmy nieśli nasz ból w torbie, czekając, by coś z nim zrobić (Hayes, 2003). To właśnie część „coś z tym zrobić” jest celem ACT i stała się celem tego podręcznika.