

Dr. Steven C. Hayes

în colaborare cu
Spencer Smith

NOUA TERAPIE PRIN ACCEPTARE ȘI ANGAJAMENT

Eliberează-te de scenariile
minții și trăiește-ți viața

Traducere de Florentina Lijfering,
Mihai Rotariu, Zsuzsánna-Ágnes Sajnár,
Krisztina-Gabriella Szabó (coord.),
Jenő-László Vargha

POLIROM
2013

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	11
<i>Introducere</i>	13
ACT : ce este și cum te poate ajuta.....	14
Suferința : nisipuri mișcătoare psihologice	18
Omniprezența suferinței umane	20
Conștiință deplină, acceptare și valori	24
Capitolul 1	
<i>Suferința umană</i>	29
Suferința umană este universală.....	31
Exercițiu : Inventarul suferințelor tale	35
Problema cu durerea	38
Exercițiu : Durerea a dispărut ; ce urmează acum ?	39
Problema cu durerea : o reexaminare	40
Cum să ai o viață orientată de valori : o alternativă	41
Capitolul 2 (coautor : John T. Blackledge)	
<i>De ce duce limbajul la suferință</i>	43
Natura limbajului omenesc	43
Exercițiu : Asociază orice cu orice altceva.....	46
Exercițiu : Un șurub, o periuță de dinți și o brichetă	51
De ce creează limbajul suferință.....	55
Exercițiu : Un jeep galben.....	56
Exercițiu : Nu te gândi la gândurile tale	58
Ceea ce ai făcut până acum.....	61
Exercițiu : Fișă de lucru pentru evaluarea strategiilor de gestionare a trăirilor dificile.....	62
Problema cu încercarea de a scăpa de lucruri - la pătrat	64
Evitarea experiențială.....	65
Trenul minții	69

Capitolul 3 (coautori : Julieann Pankey și Kathleen M. Palm)	
<i>Ispita evitării</i>	71
De ce facem ceva ce nu poate funcționa.....	71
Acceptarea posibilității ca evitarea experiențială să nu funcționeze	75
Metafora tigrlui flămând.....	77
Deci ce ar trebui să faci ?	79
Exercițiu : Jocul învinuirii.....	80
Exercițiu : Evaluarea propriei experiențe : ce anume funcționează.....	82
Viața merge înainte	84
Exercițiu : Ce simți și ce gândești acum ?	85
Capitolul 4 (coautori : John T. Blackledge și Michael Ritter)	
<i>Acceptarea</i>	86
De ce ți-e frică nu scapi.....	87
Acceptare și disponibilitate	89
Exercițiu : De ce disponibilitate ?	96
Disponibilitate și distres.....	96
Exercițiu : Cum să îți îți respirația în mod intenționat	97
Ești dispus să te schimbi ?	100
Capitolul 5 (coautor : Jason Lillis)	
<i>Problema cu gândurile</i>	102
Generarea gândurilor	105
Suntem niște peștișori înotând în gândurile noastre	105
Exercițiu : La ce te gândești în momentul acesta ?	106
De ce are gândirea un asemenea impact.....	108
Exercițiu : Jurnalul durerii tale	116
Privește <i>la</i> gândurile tale, și nu <i>prin</i> ele.....	120
Trenul minții	121
Exercițiu : Urmărește trenul minții.....	121
Capitolul 6 (coautori : John T. Blackledge și Jason Lillis)	
<i>A avea un gând versus a te lăsa furat de un gând</i>	124
Defuziunea cognitivă : separarea gândurilor de referenții lor	127
Exercițiu : Pronunță cuvântul <i>lapte</i> cât de repede poți.....	129
Exercițiu : Etichetarea gândurilor	135
Exercițiu : Frunze plutind pe o apă curgătoare.....	137
Exercițiu : Descrie-ți gândurile și sentimentele	138

Exercițiu : Explorarea diferenței dintre descrieri și evaluări ...	144
Crearea propriilor tehnici de defuziune cognitivă	149
Capitolul 7	
<i> Dacă eu nu sunt gândurile mele, atunci cine sunt ?</i>	151
Examinarea autoconceptualizărilor tale.....	152
Cele trei accepțiuni ale sinelui	155
Exercițiu : Rescrie-ți povestea.....	157
Cum să fii sinele observator	164
Exercițiu : Simt că nu sunt asta	168
Să începem	172
Exercițiu : Urmărirea gândurilor tale, în timp	173
Să trecem la pasul următor	179
Capitolul 8	
<i> Conștiința deplină</i>	180
Practica zilnică.....	181
Practica	183
Exercițiu : Fii acolo unde ești	184
Exercițiu : Plimbare în tăcere	186
Exercițiu : Clasificarea	187
Exercițiu : Să mâncăm stafide	188
Exercițiu : Băutul ceaiului	189
Exercițiu : Mâncatul conștient	191
Exercițiu : Ascultă muzică clasică.....	192
Exercițiu : Conștientizează-ți picioarele, în timp ce citești asta ...	194
Exercițiu : Doar șezând	196
Conștiința deplină în context	202
Capitolul 9 (coautori : Michael Ritter și John T. Blackledge)	
<i> Ce este și ce nu este disponibilitatea</i>	204
Ce trebuie să accepți ?	205
Exercițiu : Ce trebuie să accepți	207
Scopul disponibilității.....	209
Capitolul 10 (coautor : Michael Ritter)	
<i> Disponibilitatea : a învăța să sari</i>	223
Scala disponibilității	225
Cum să faci un salt.....	228
Exercițiu : Fișă de lucru pentru scala disponibilității	230

Utilizarea abilităților de care dispui și deprinderea altora noi	230
Exercițiu : Fizicalizarea	231
Exercițiu : Dă o formă disconfortului-țintă	232
Exercițiu : Monstrul distrugător făcut din cutii de conserve ...	237
Exercițiu : Acceptare in timp real	247
Capitolul 11	
<i>Ce sunt valorile ?</i>	254
Valorile ca direcții de viață alese	257
Ce sunt și ce nu sunt valorile.....	264
Capitolul 12	
<i>Alege-ți propriile valori</i>	274
Stăpânii pe care ii slujești.....	274
Exercițiu : Asistarea la propria înmormântare.....	275
Încă un pas : zece domenii importante	281
Ordonarea și testarea valorilor	287
Acțiunea angajată.....	289
Capitolul 13 (coautori : Jason Lillis și Michael Twohig)	
<i>Angajamentul de a acționa</i>	290
Fă pași îndrăzneți	291
Exercițiu : Fișă de lucru pentru scopuri	296
Exercițiu : Realizează-ți scopurile acționând	299
Exercițiu : Așteaptă-te la obstacole	302
Multe hărți pentru călătorii diferite	303
Dezvoltarea unor tipare de acțiune eficientă	305
A cui viață e asta până la urmă ?	321
Concluzie (coautor : David Chantry)	
<i>Alegerea de a trăi o viață plină</i>	322
Anexă	
<i>Valorile și datele de la baza ACT</i>	329
<i>Referințe bibliografice</i>	339

Iar acum, observă cum semnificația aceluiași fapt, pe parcursul celor două povești, se modifică, devenind diferită. Dacă simți că acest proces este dificil pentru tine sau încă nu ai prins ideea, ia încă o dată aceleași fapte și scrie altă poveste ce integrează aceleași fapte în mod diferit. Apoi, din nou, observă cum semnificația aceluiași fapt din cele două povești, s-a modificat și a devenit diferită.

Rugându-te să faci asta, nu intenționăm să-ți sugerăm că totul este posibil sau că viața nu are limite. Și cu siguranță nu încercăm să ridiculizăm povestea vieții tale, așa cum te gândești tu la ea, în mod normal. Mai degrabă, ideea e că (a) faptele din poveștile noastre nu determină povestea în care apar, în pofida a ceea ce ne spune mintea noastră; multe povești sunt posibile; și (b) faptele sunt importante datorită poveștilor din care fac parte. Asta înseamnă că ceea ce contează cu adevărat este ceva ce poate fi schimbat. Cunoaștem faptele. Ele nu se vor schimba. Însă povestea despre aceste fapte și autoconceptualizările rezultate din această poveste reprezintă aspecte ale vieții noastre pe care suntem împiedicați să le schimbăm din cauza atașamentului și fuziunii noastre cu ele. Poate că asta (povestea noastră și atașamentul nostru față de ea) se poate schimba.

Partea interesantă în a-ți vedea sinele conceptualizat ca pe ceva de care ții cu dinții în mod arbitrar este că realmente pot fi posibile povești noi, care momentan se situează în afara poveștii pe care ți-o spui în mod curent. Dar poate fi înspăimântător să te deschizi la noi posibilități, aflate dincolo de sinele tău conceptualizat. Dacă nu ești gândurile tale, atunci cine ești?

Atunci când te desprinzi de vreun atașament față de sinele conceptualizat, ești asemenea unui copil, deschis la orice posibilitate și dispus să afli ce se găsește în locul conceptualizărilor familiare. Dar mai întâi trebuie să te desprinzi de acest atașament față de sinele conceptualizat. Și numai cei mai îndrăzneți dintre noi ar face asta fără ca mai întâi să găsească un loc unde să aterizeze din punct de vedere psihologic. Din acest motiv, vom reveni la problema sinelui conceptualizat mai jos, după ce

vom fi identificat un aliat de o importanță crucială, în interiorul nostru.

Sinele ca proces de autoconștientizare continuă

Autoconștientizarea continuă reprezintă cunoașterea fluidă, continuă a experiențelor tale, în momentul prezent. Seamănă cu sinele conceptualizat, în sensul că aplici categorii verbale sinelui. Este, în același timp, diferită deoarece aceste categorii, în loc să fie superficiale și evaluative, sunt descriptive, nonevaluative, prezente și flexibile: „Acum simt asta”, „Acum gândesc asta”, „Acum îmi amintesc asta”, „Acum văd asta”.

Sunt numeroase dovezi ce atestă faptul că această formă a conștiinței de sine este foarte importantă pentru o funcționare psihologică sănătoasă. Spre exemplu, se spune că oamenii care nu își pot identifica experiențele emoționale au „alexitimie”. Acest deficit clinic corelează cu o gamă vastă de probleme psihologice. De asemenea, nu te va mira să afli că, alexitimia corelează puternic cu evitarea experiențială (Hayes, Strosahl *et al.*, 2004). O persoană care nu este capabilă să observe și să descrie experiența sa prezentă este oarbă și surdă la ceea ce se petrece în acele momente.

Am fost învățați să vorbim despre istoria noastră personală și despre predispozițiile noastre actuale localizând și identificând ceea ce simțim. De exemplu, vom întreba un copil „Ți-e foame?” atunci când de fapt vrem să întrebăm „Mănânci, dacă îți dau ceva de mâncare?”. Copiilor foarte mici le este uneori greu să răspundă la prima întrebare, deoarece conștiința lor de sine este în curs de dezvoltare și încă nu au învățat ce înseamnă emoțiile sau sentimentele lor. În consecință, pot răspunde că nu le e foame, pentru a cere de mâncare câteva minute mai târziu; sau pot să spună că le e foame, iar apoi să ciugulească doar puțin din mâncare, pentru că, de fapt, nu le e foame. (Toți părinții cunosc genul acesta de situații.)

Este mult mai probabil să intri în contact cu momentul prezent și cu experiențele pe care acesta le oferă atunci când

fuziunea și evitarea sunt subminate. Cei care evită, în mod cronic, experiențele emoționale nu știu ce simt, deoarece a nu ști este, în sine, o formă puternică de evitare.

Această formă mai fluidă a sinelui ca proces continuu de autoconștientizare este și ea diminuată atunci când atașamentul față de sinele conceptualizat este dominant; observarea reacțiilor care nu se potrivesc cu povestea dominantă devine amenințătoare pentru sinele conceptualizat. De exemplu, o persoană presupusă a fi „întotdeauna gata să ajute și drăguță” va întâmpina dificultăți în a admite că simte furie, gelozie ori că are resentimente, atunci când acestea apar, la un moment dat. Defuziunea și acceptarea sprijină în mod natural dezvoltarea sinelui ca proces continuu de autoconștientizare.

Sinele observator

Probabil, sinele observator reprezintă acea formă a sinelui cu care ești cel mai puțin familiarizat din punct de vedere verbal, chiar dacă este, de fapt, cel mai important aspect al individualității și chiar dacă te însoțește de foarte multă vreme. Există multe moduri în care îl putem numi: sinele-context, sinele transcendent, sentimentul spiritualității, sinele neobiect și sinele observator sunt doar câțiva dintre termenii prin care ne putem referi la el. Pe parcursul cărții de față vom folosi această ultimă denumire.

În contrast cu sinele conceptualizat sau cu sinele înțeles ca proces continuu de conștientizare, sinele observator nu reprezintă un obiect al relațiilor verbale. De aceea „știm” mai puține despre el. Sinele observator nu reprezintă o formă a conștiinței de sine bazată pe conținut care, astfel, ar putea fi descrisă în mod direct. Cu toate acestea, teoria ce stă la baza ACT sugerează că sinele observator apare ca rezultat al limbajului și este de o importanță crucială din punctul de vedere al sănătății psihice.

Atunci când erai foarte mic și abia învățai să vorbești, ai învățat să descrii evenimentele dintr-o perspectivă consecventă. Ai învățat ca, atunci când descrii ce mănânci, ce vezi sau ce

faci, să relatezi acest lucru raportând totul la acea perspectivă consecventă.

Să ne oprim puțin la întrebarea : unde este „aici ?”. Copiii foarte mici au mari dificultăți cu ideea aceasta. „Aici” nu este un loc anume, ca o adresă sau un colț al camerei ; mai degrabă, este locul din care observăm. Orice alt loc este „acolo”.

Și acum să luăm o altă întrebare : când este „acum ?” Copiii foarte mici au dificultăți și cu noțiunea aceasta. „Acum” nu este un moment specific, cum ar fi luni sau ora 6 după-amiaza, ci mai degrabă este momentul în care se fac observații curente. Orice alt moment este „atunci”.

În fine, să analizăm întrebarea : unde este „Eu ?”. Și aceasta este o idee dificilă pentru copiii foarte mici. „Eu” este de asemenea un loc din care se fac observații în mod curent. Observațiile realizate dintr-o altă perspectivă sunt „tu”, nu „eu”.

Aceste relații verbale se numesc deictice, ceea ce înseamnă a arăta. *Relațiile deictice* pot fi învățate doar prin demonstrație deoarece nu reprezintă lucruri materiale. Ele depind de perspectiva observației.

Percepția unui loc din care se fac observațiile conștiente este una oarecum stranie deoarece, pentru persoana în cauză, el nu are limite cunoscute. Nu-i poți cunoaște niciodată limitele în mod conștient, deoarece întreaga cunoaștere verbală este raportată la tine ca subiect cunoscător. Amintește-ți de vremea când erai foarte mic. Alege o amintire din acea perioadă. Poate fi o amintire legată de clipe pline de iubire și afecțiune sau, la fel de bine, poate fi o amintire dureroasă. Retrăiește această amintire preț de câteva momente. Vezi dacă poți veni în contact cu senzația că privești lumea prin ochii tăi de atunci. Iar acum, răspunde la următoarea întrebare și caută să faci acest lucru la nivel experiențial (nu doar logic) : cine era acela care a urmărit evenimentele respective pe măsură ce se desfășurau ?

Acum răspunde la o altă întrebare : cine a fost cel care a mâncat micul tău dejun azi-dimineață ? Evocă momentul micului dejun și – din nou – vezi dacă poți veni în contact cu senzația de a privi lumea prin ochii tăi.

Acum observă cine citește cartea de față. Și din nou vezi dacă poți veni în contact cu senzația că privești lumea prin ochii tăi. Observă că ești aici, în acest moment, citind și observă, de asemenea, că persoana din spatele acestor ochi care citește era acolo atunci când ți-ai mâncat micul dejun, azi-dimineață, și era acolo și atunci când erai copil. Ai fost tu toată viața ta, deși multe s-au schimbat în gândurile și sentimentele tale, în rolurile tale și în corpul tău. Chiar în această clipă, când te uiți la aceste rânduri tipărite pe hârtie, observă cine le privește.

Bună.

Tu ești tu, chiar din momentul în care, în copilăria timpurie, ți-ai făcut apariția ca ființă umană conștientă, atunci când amnezia infantilă a început să intre în declin (cam aceeași perioadă în care aceste cadre deictice eu/tu, aici/acolo, acum/atunci au început să se contureze). Acest „eu” este ceea ce unii numesc sinele observator (Deikman, 1982). Este o conștiință ce transcende atât spațiul, cât și timpul, nu literalmente, ci ca experiență, de vreme ce te însoțește mereu, oriunde ai fi. Orice ți s-ar întâmpla, tocmai acest „eu” va face întotdeauna parte din cunoașterea ta verbală referitoare la experiența pe care o trăiești.

Acest „eu” este fără limite în sensul că nu poți experimenta nimic din ceea ce cunoști (sau, ca să fim foarte preciși, nimic din ceea ce știi că cunoști) fără ca „tu-ca-perspectivă” să facă parte din această experiență. De ce? Pentru că, fără conștiința acestui locus al observației, pur și simplu nu există continuitate a conștiinței înseși; nu există perspectivă psihologică din care să vezi ceea ce cunoști.

Dacă această formă a conștiinței de sine este nelimitată ca experiență (cu alte cuvinte, așa cum este ea trăită de către persoana ce are o experiență), ea nu este resimțită complet, asemenea unui obiect. Și asta este ceva unic. Aproape fiecare eveniment pe care îl putem descrie este trăit ca obiect: ca eveniment având limite cunoscute. Și iată că aici, chiar în miezul cunoașterii verbale înseși, există un sine „neobiect”. Am putea crede că această formă a conștiinței de sine este limitată (de exemplu,

credem că uneori suntem neconștienți), dar nu putem percepe în mod direct aceste limite (de exemplu, nu suntem conștienți de acele situații). Aici, chiar în miezul cunoașterii verbale înseși, există un eveniment care nu poate fi distins. Evenimentele care nu sunt distinse includ „ne-obiectul” (pe care comunitatea noastră verbală îl numește „nimic”) și în același timp includ *toate* „obiectele”, adică totul. Asta e. Este motivul pentru care reprezentanții ai filosofiei orientale numesc această formă a conștiinței de sine „tot/nimic” și o ilustrează prin proverbe bizare, cum ar fi: „Oriunde te duci, ești acolo”.

Poate că, într-o oarecare măsură, ai început să simți deja contactul cu sinele observator, atunci când ai parcurs exercițiile de defuziune din capitolul precedent. Poate că ți-ai putut urmări gândurile plutind pe apa curgătoare a minții tale, fără a te atașa de ele. Dar cine este cel care te observă pe tine cum îți gândești gândurile? Nu încerca să răspunzi transformând această formă a conștiinței de sine într-un *lucru*. Tocmai asta e ceea ce sinele observator, cu siguranță, nu este. Cunoști această conștiință de sine în mod indirect – de exemplu, printr-o stare de transcendență calmă sau de pace interioară. Pentru unii oameni, această formă a conștiinței de sine poate fi neliniștitoare, deoarece ei o pot resimți ca și când ar cădea în neant. Ceea ce, într-un sens nonpeiorativ, e chiar adevărat.

În această secțiune a cărții, dorim să te conducem spre un contact mai strâns cu această formă a conștiinței de sine, deoarece este locul în care acceptarea, defuziunea, prezența în momentul actual și valorizarea sunt posibile. Este neclintit și solid, nu pentru că ar fi un lucru care nu se schimbă, ci tocmai pentru că nu este nici un fel de lucru.

Cum să fii sinele observator

Stabilirea unui contact cu sinele observator e o chestiune de experiență. Nu există o formulă simplă pe care să ți-o putem oferi pentru a localiza această conștiință superioară. Calea e – și