

Možnosti využití některých prvků ACT při provádění KBT – teorie, zkušenosti z praxe a kazuistika

**Mgr. Roman Pešek^{1,2}, Helena Vontorčíková, BA^{3,4}, Bc. Lucie Zernerová, MSc., Ph.D.^{4,5},
Mgr. Martina Lufferová^{6,7}, Mgr. Kateřina Azavedo²**

¹Psychosomatická klinika, Praha

²Soukromá psychoterapeutická praxe, Praha

³Soukromá psychoterapeutická praxe, Přelouč

⁴Institut ACT+, Přelouč

⁵Psychologický Ústav AV ČR, Brno

⁶Tulsia Clinic, Praha

⁷Ordinace klinické psychologie Michaely Šichové, Praha

Článek se věnuje možnostem využití některých prvků Terapie přijetí a odhodlání (Acceptance and Commitment therapy, ACT) při provádění klasické KBT u klientů s úzkostnými a úzkostně depresivními poruchami. Zmiňován je koncept myslí jako nástroje pro řešení problémů, vybrané techniky odstupů od negativních myšlenek a zaměření na životní hodnoty a odhodlané jednání klientů. Vedle kompatibilních prvků je poukazováno i na rozdílnosti mezi ACT a KBT. Uváděny jsou ilustrativní zkušenosti z terapeutické praxe, včetně kazuistiky, která popisuje průběh KBT obohacené o prvky ACT u klientky s vtíravými myšlenkami.

Klíčová slova: ACT, KBT, odstup, hodnoty, integrace, kazuistika.

Using some of ACT strategies in traditional CBT approach – Theory, practical examples from therapy and a case study

Traditional CBT is commonly used with clients suffering from anxiety and mixed anxiety with depression disorders but it can be enriched by including some strategies from ACT (Acceptance and Commitment Therapy). This article will introduce ACT view of human mind as a problem solving machine, selected strategies for defusion from negative thoughts, and focus on values and committed action. Besides compatible components of these two approaches their differences will also be highlighted. A case study of a client with intrusive thoughts will be described with whom CBT enriched with ACT strategies was used in her therapy sessions and other practical examples from therapy sessions will also be mentioned.

Key words: ACT, CBT, defusion, values, integration, case study.

Úvod

Kognitivně behaviorální terapie (KBT) se dosud vyvíjela ve třech vlnách. Jako první vlnu označujeme behaviorální terapii a jako druhou vlnu klasickou KBT (dále jen KBT), která vznikla integrací behaviorální a kognitivní terapie (1). Vědeckými

studiemi ověřená účinnost KBT byla relativně vysoká, ale zhruba 20 až 30 % pacientů, kteří měli chronické problémy související např. s nadměrnými obavami o zdraví či poruchou osobnosti, dostatečně dobře nereagovalo na standardní postupy KBT (2). Tato skutečnost byla výzvou

pro kognitivně behaviorální terapeuty a výzkumníky v oblasti psychoterapie, kteří od 80. let 20. století začali vytvářet nové integrativní přístupy, jež jsou zahrnovány do tzv. třetí vlny KBT. Mezi tyto přístupy patří také Terapie přijetí a odhodlání (Acceptance and Commitment Therapy, ACT) (3).