

bydlení“ (chování: přemísťování různých kusů nábytku, přemýšlení o nábytku, který by byl zůtulnil⁹).

Na otázku, co si z terapie Zuzana odnáší a jak na sobě bude dál pracovat, odpověděla takto: „Nebudu se vyhýbat kontaktu s jinými muži a tolik zatěžovat Jirku svými strachy. Budu si opakovat restrukturalizované myšlenky a využívat metody pro odstup. Budu se učit žít s nepříjemnými myšlenkami a emocemi. Je naprosto přirozené mít takové myšlenky vzhledem k tomu, co jsem zažila s mámou, otcem a učitelem Pavlem – takové myšlenky ještě nikoho nezabily – doufám, že nebudu první

⁹ Jedná se o skryté odhodlané jednání v rovině myšlení.

(lehký smích). Také mi přijde důležité si uvědomovat a připomínat své hodnoty a chovat se podle nich, i když se necítím dobře. Rovněž už vím, že nejsem zodpovědná za pocity, nespokojenost a utrápenost své mámy – uvažuji o tom, že se s ní budu méně stýkat a od témat, o kterých často mluvím a které mi nedělají dobře, se pokusím odvádět pozornost k jiným věcem.“

Závěr

Naše dosavadní terapeutické zkušenosti ukazují na možnosti a užitečnost integrace některých prvků ACT do konceptu klasické KBT, jež provádíme s klienty s úzkostnými a ú-

kostně depresivními potížemi. Pro KBT může být obohacující zejména koncept „mysli jako nástroje na řešení problémů“, metody zaměřené na odstup od emočně „horkých“ myšlenek, které rozšiřují repertoár kognitivních technik KBT, a práce s hodnotami, kterými je KBT obohacována o existenciální rozměr. Tato integrace může zvýšit efektivitu KBT, což je ovšem třeba ověřit pomocí tematizovaných výzkumů. Pozitivně vnímáme i destigmatizační efekt ACT konceptu, podle kterého nejsou klienti „rozbití“ ani narušení, ale jen zaseklí v opakování neúčinných způsobů zvládnání svých psychických potíží.

LITERATURA

1. Šlepecký M, Praško J, Kotianová A, Vyskočilová J. Třetí vlna v kognitivně-behaviorální terapii. Nové směry. Praha: Portál; 2018.
2. Pešek R, Praško J, Štípek P. Kognitivně behaviorální terapie v praxi. Praha: Portál; 2013.
3. Hayes SC, Strosahl KD, Wilson KG. Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New York: Guilford Press; 2012.
4. Harris R. ACT jednoduše. Terapie přijetí a odhodlání. Praha: TRITON; 2021.
5. A-Tjak JG, Davis ML, Morina N, Powers MB, Smits JA, Emmelkamp P, MA. meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and psychosomatics*, 2015;84(1):30-36.
6. Gloster AT, Walder N, Levin ME, Twohig MP, Karekla M. The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2020;181-192.
7. Pešek R, Kučová H, Kobzová E. Skupinová KBT pro pacienty s úzkostnými poruchami – reflexe dalších zkušeností z praxe. *Psychiatr. praxi*. 2022;23(2):108-116.
8. Wenzlaff RM, Wegner DM. Thought Suppression. *Annual Review of Psychology*. 2000;51(1):59-91.
9. Možný P, Praško J. Kognitivně-behaviorální terapie. Úvod do teorie a praxe. Praha: TRITON; 1999.
10. LeJeune J, Luoma JB. Životní hodnoty v terapii. Praha: Portál; 2021.
11. Kat BA, Catane S, Yovel I. Pushed by symptoms, pulled by values: Promotion goals increase motivation in therapeutic tasks. *Behavior Therapy* 2016;47(2):239-247.
12. Arch JJ, Craske MG. Acceptance and commitment therapy and cognitive behavioral therapy for anxiety disorders: Different treatments, similar mechanism? *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2008;15(4):263-279.
13. Gloster AT, Klotsche J, Ciarrochi J, Eifert G, Sonntag R, Wittchen HU, Hoyer J. Increasing valued behaviors precedes reduction in suffering: Findings from a randomized controlled trial using ACT. *Behaviour Research and Therapy*. 2017;91:67-71.
14. Praško J, Sandoval A, Jelenová D, Kamarádová D, Divéky T, Látalová K, Sigmundová Z, Vrbová K. Použití terapeutických dopisů ke zpracování traumatických emocí z dětství. *Psychiatr. praxi*. 2012;13(1):38-41.