

کتاب جامع استعاره‌های اکت
راهنمای درمانگر برای تمرین‌های تجربی و استعاره‌های
درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش

فهرست

۷	یادداشت مترجم
۹	درباره نویسندگان
۱۳	پیشگفتار
۱۷	مقدمه
۲۱	فصل ۱: مروری بر اکت
۲۹	فصل ۲: دورزدن تله‌های زبانی با استفاده از تمرین تجربی ماتیو ویلت، جنیفر ال ویلت و ژان-لوئیس مونسته
۴۵	فصل ۳: پذیرش و رضایت
	همراه با پیا اس هینر
۸۱	فصل ۴: همجوشی‌زدایی شناختی
۱۰۵	فصل ۵: آگاهی از لحظه حال
	همراه با شیوا مستوفی و جسیکا گوندی کونثو
۱۳۱	فصل ۶: خود همچون بافتار و اتخاذ چشم‌انداز
۱۴۹	فصل ۷: ارزش‌ها
۱۷۵	فصل ۸: اقدام متعهدانه
۱۹۵	فصل ۹: یکپارچه‌کردن تمام مطالب کتاب
۲۰۵	پیوست شماره ۱: دفتر یادداشت توجه‌آگاهی
	جسیکا گوندی کونثو
۲۰۷	پیوست شماره ۲: ثبت فکر اکت
	الیزابت مایر
۲۰۹	پیوست شماره ۳: کاربرد توجه‌آگاهی موسیقایی و همجوشی‌زدایی
	لوین شوارتز

- پیوست شماره ۴: فهرست ارزش‌ها..... ۲۱۱
نیکول رنسنبرینک
- پیوست شماره ۵: کاربرگ تمرین قهرمانان..... ۲۱۳
راب آرچر
- پیوست شماره ۶: کاربرگ نوشتن زندگی‌نامه شخصی..... ۲۱۵
مارک استرن
- پیوست شماره ۷: کاربرگ ارزش‌ها و اقدام متعهدانه..... ۲۱۷
جیل استودارد
- پیوست شماره ۸: تصویر و کاربرگ استاد کلاس درس..... ۲۱۹
جیل استودارد
- پیوست شماره ۹: تصویر و کاربرگ تمرین حباب..... ۲۲۳
نونو فریرا
- پیوست شماره ۱۰: فهرست انتخابی از تمرین‌ها و استعاره‌های بیشتر که در دیگر منابع به چاپ
رسیده‌اند..... ۲۲۵
- پیوست شماره ۱۱: حقوق و مجوزها..... ۲۳۱
- منابع..... ۲۳۳
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۲۳۹
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی..... ۲۴۰

یادداشت مترجم

ذهن ابزاری بسیار نامطمئن است. اگر کنترلش کنیم، وسیله‌ای مفید می‌شود اما اگر کنترلش نکنیم، مشکلاتی می‌آفریند. ذهن ماشینی است پربازده که می‌تواند میلیون‌ها میلیون مشکل ایجاد کند، بی‌آنکه مواد اولیه داشته باشد؛ ما خودمان مشکلات را می‌آفرینیم و آنگاه خودمان را قربانی مشکلات می‌کنیم. این نبردی است که با همکاری ذهن شکل می‌گیرد. من دوزخ خودم هستم، سازنده مشکلات خودم.

ساتیش کومار

در این بخش مختصراً از منظر زبان‌شناسی به استعاره می‌پردازم و رسیدن به یک تصویر کلی کاربردی درخصوص استفاده از استعاره در روان‌شناسی و درمان به‌طور عام و اکت به‌طور خاص را بر عهده خواننده مشتاق و علاقه‌مند می‌گذارم. امیدوارم لذت روزافزون، هم‌سفر خواننده عزیز در این سفر بی‌پایان باشد.

به‌طور کلی، سه پندار ناصحیح درباره استعاره وجود دارد. از نظر اکثر مردم، استعاره فقط آرایه‌ای بلاغی است و ابزاری در خدمت تخیل شاعرانه، یعنی موضوعی که به کارکرد خاص و ادبی زبان مربوط می‌شود. علاوه بر این، بسیاری بر این باورند که استعاره عموماً خصیصه‌ای مختص حوزه زبان است، یعنی موضوعی که سروکارش نه با اندیشه یا عمل، که با واژه‌ها است. بسیاری نیز تصور می‌کنند در زندگی روزمره چندان به استعاره نیاز ندارند. درحالی‌که استعاره سرتاسر زندگی روزمره را در بر دارد، آن‌هم نه فقط در عرصه ادبیات و زبان و واژگان، بلکه همچنین در عرصه‌های اندیشه و عمل.

نظام مفهومی حاکم بر فکر و عمل ما اساساً ماهیتی استعاری دارد. لیکاف و جانسون (۱۹۸۰) بر این باورند که استعاره فقط موجب وضوح و گیرایی بیشتر اندیشه‌های ما نمی‌شود، بلکه عملاً ساختار ادراکات و دریافتهای ما را شکل می‌دهد. در زبان‌شناسی شناختی، استعاره به‌نوعی سازنده تاروپود تفکر و شناخت انسان تلقی می‌شود. لیکاف و جانسون با بررسی موارد متعدد به‌کارگیری استعاره در جای‌جای زبان، به‌زیبایی نشان می‌دهند استعاره، قبل از اینکه به زبان متعلق باشد، بر سازنده شناخت و تفکر انسان است. به‌بیان دیگر، استعاره نقشی مهم در سازمان‌دهی تفکر انسان و مفاهیم ایفا می‌کند. شاید بتوان گفت استعاره زیربنای درک مفاهیم انتزاعی در تفکر انسان است و استعاره‌ها به این دلیل وجود دارند که تفکر انسان اساساً ماهیتی استعاری دارد.

مفاهیم حاکم بر اندیشه ما فقط شامل موضوعات فکری نیست، بلکه اعمال روزمره ما را نیز در بر

می‌گیرد. همین مفاهیم‌اند که ساختار ادراکات و نحوهٔ مراودهٔ ما با جهان و در جهان و چگونگی تعامل ما با سایرین را تشکیل می‌دهند؛ به عبارت دیگر، نظام مفهومی ما نقشی اساسی در تعریف واقعیات روزمره‌مان ایفا می‌کند. نظام مفهومی چیزی نیست که در حالت عادی به آن واقف باشیم. در بسیاری از اموری که روزانه انجام می‌دهیم، اندیشه و عمل ما، کمابیش به گونه‌ای ناخودآگاه، در امتداد خط‌سیر خاصی رخ می‌دهد و یکی از راه‌های پی‌بردن به این خط‌سیر، توجه به زبان است. چون ارتباط بر همان نظام مفهومی‌ای استوار است که ما در اندیشیدن و عمل کردن به کار می‌گیریم، زبان‌مان هم مملو از شواهدی است که به ما کمک می‌کنند به آن نظام دسترسی پیدا کنیم.

در حوزهٔ زبان‌شناسی شناختی، استعاره عبارت است از درک یک قلمرو مفهومی براساس قلمرو مفهومی دیگر؛ یعنی یک قلمرو تجربی به‌طور تقریبی بر قلمرو تجربی دیگری نگاشت می‌شود. نگاشت به مجموعه‌ای نظام‌مند از تناظرهایی اشاره دارد که میان اجزای سازندهٔ قلمروهای مبدأ و مقصد برقرار هستند. به بیان دیگر، نگاشت به معنای انتقال ویژگی‌های یک قلمرو مفهومی به یک قلمرو مفهومی دیگر است. انسان افکار خود دربارهٔ جهان را به واسطهٔ نگاشت میان فضاهای ذهنی مختلف نشان می‌دهد. این فضاهای ذهنی به انسان اجازه می‌دهند افکار خود را از فضای کنونی که در آن قرار دارد، به فضایی فرضی در آینده یا گذشته فزاینده کند. در واقع، نگاشت در بستر ویژگی‌های متناظر رخ می‌دهد.

لذا همهٔ ما در زندگی روزمره با استعاره سخن می‌گوییم و به‌مدد استعاره زندگی می‌کنیم. استعاره امری صرفاً زبانی و در حد واژگان نیست، بلکه فرایندهای تفکر انسان اساساً استعاری هستند و نظام تصویری ذهن انسان براساس استعاره شکل می‌گیرد و تعریف می‌شود و استعاره نوعی شکل زبانی ریشه‌دار در نظام تصویری ذهن انسان است. استعاره تنها ابزاری زبانی برای بیان اندیشه نیست، بلکه روشی است برای اندیشیدن.

شیوا جمشیدی^۱

بهار ۱۳۹۸

۱. خوانندگان محترم از طریق ایمیل shiva.jam@yahoo.com می‌توانند با مترجم در ارتباط باشند و نظرات و تجربیات‌شان را به اشتراک بگذارند.

درباره نویسدگان

دکتر جیل ای استودارد، مؤسس و سرپرست مرکز مدیریت استرس و اضطراب است که یک کلینیک سرپایی واقع در سن دیگو کالیفرنیا است. او متخصص درمان‌های مبتنی بر شواهد برای اضطراب و اختلالات مرتبط و همچنین دانشیار روان‌شناسی در دانشگاه بین‌المللی الینت است و به تدریس، انجام پژوهش و نظارت بر کار دانشجویان در موضوعات مرتبط با اختلالات اضطرابی، تروما، تنظیم هیجان، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) و درمان شناختی رفتاری (CBT) اشتغال دارد. او مدرک دکترای روان‌شناسی بالینی را در سال ۲۰۰۷ از دانشگاه بوستون دریافت کرد.

دکتر نیلوفر آفاری، دانشیار روان‌پزشکی دانشگاه کالیفرنیا در سن دیگو، مدیر خدمات یکپارچه و مشاوره‌ای سلامت روان در نظام مراقبت سلامتی کهنه‌سربازان سن دیگو و سرپرست پژوهش‌های بالینی در مرکز درمان استرس و سلامت روان کهنه‌سربازان در سن دیگو کالیفرنیا است. علاوه بر کار بالینی، او به انجام پژوهش و نظارت بر کار دانشجویان دوره دکترا و فوق دکترا در کاربرد اکت برای مشکلات مزمن سلامتی اشتغال دارد. او مدرک دکترای روان‌شناسی بالینی را در سال ۱۹۹۶ از دانشگاه نوادا و تحت نظارت استیون هیز، یکی از بنیان‌گذاران اکت، دریافت کرد.

نویسنده پیش‌گفتار، **دکتر استیون هیز**، استاد تمام دانشکده روان‌شناسی در دانشگاه نوادا است. او که مؤلف سی و چهار کتاب و بیش از ۴۷۰ مقاله علمی است، در پژوهش‌هایش نشان داده است که چطور زبان و تفکر می‌توانند منجر به رنج در انسان شوند. وی همچنین یکی از بنیان‌گذاران ACT است، یک روش درمانی قدرتمند که در دامنه وسیعی از حوزه‌ها مؤثر واقع می‌شود. هیز مدیریت جوامع علمی متعددی را بر عهده داشته است و جوایز علمی متعددی را دریافت کرده است، از جمله Lifetime Achievement Award از طرف انجمن درمان شناختی و رفتاری.

«ابزاری ارزشمند برای افزودن به جعبه ابزار اکت خودتان.»

راس هریس

نویسنده کتاب *تله شادمانی*

«سر برآوردن اکت در عرصه روان‌درمانی، با خلاقیت و هیجانی عمیق و مهم‌تر از همه، پشتوانه‌های تجربی قوی همراه بود. با این فرض که رنج انسان پیامدِ جانبیِ ناگوارِ زبان و اندیشه‌های روزمره اوست، اهمیت ابزار استعاره در این رویکردِ درمانی بیش از اکثر سایر رویکردها است. جیل ای استودارد و نیلوفر آفاری استعاره‌هایی را در این کتاب مرجع جذاب جمع‌آوری کرده‌اند که نه تنها برای درمانگران اکت، که برای درمانگران سایر رویکردها نیز منبعی بسیار مهم و ارزشمند محسوب می‌شود.»

دکتر دیوید اچ بارلو

استاد روان‌شناسی و روان‌پزشکی دانشگاه بوستون

و مؤسس و مدیر مرکز اضطراب و اختلالات

مرتبط با آن

«با افزایش علاقه‌مندی به اکت در سرتاسر جهان، گرایش برای یافتن استعاره‌ها و تمرین‌های جدید و مرتبط با شخص مراجع پدید آمده است تا در انواع محیط‌ها و جمعیت‌های بالینی بتوان از آنها بهره گرفت. این کتاب بی‌تردید پاسخی است به این گرایش در درمانگرانی که به دنبال راه‌هایی جدید برای برقراری بهترین پیوند با مراجعان هستند؛ اما موضوع مهم‌تر این است که این کتاب به خوانندگان الهام می‌بخشد تا حقیقت مهمی را دریابند: استعاره‌ها و تمرین‌هایی که بیش از همه مفید واقع می‌شوند، آنهایی هستند که از تجربیات خود مراجعان برداشت شوند. نویسندگان کتاب با جمع‌آوری این مجموعه به بالینگران سرتاسر جهان الهام می‌بخشند تا در درمان‌های خودشان خلاق‌تر باشند.»

دکتر سونجا وی باتن

رئیس انجمن علوم رفتاری بافتاری (۲۰۱۴-۲۰۱۳)

و دانشیار مدعو روان‌پزشکی در دانشگاه علوم

بهداشت ارتش

«باید زندگی را به‌خاطر چیزی که واقعاً هست بپذیریم، یعنی به‌خاطر
چالشی برای کیفیتِ بودن‌مان
که بدون آن هرگز نمی‌توانیم بفهمیم جوهرهٔ ما از چیست
یا تا بلندای وجود حقیقی‌مان رشد کنیم.»

آیدا وایلی

پیشگفتار

استعاره و آزادی انسان

اکثر قریب به اتفاق زبان‌های بشری استعاری‌اند. زبان برای این تحول پیدا نکرد که انسان روح خود را بکاود یا احساسات عمیقش را بفهمد. در واقع، در دوره‌هایی از تاریخ تحول بشر و زبان، زمان‌هایی بوده که حتی حرف زدن دربارهٔ روان یا فهم یا احساسات، دشوار یا شاید ناممکن بوده است. روان^۱ استعاره‌ای است که مدت‌هاست در زبان انگلیسی به خوبی جا افتاده است. این لغت در زبان انگلیسی از واژه‌ای برای نفس کشیدن گرفته شده است و روان چیزی بوده که فرض می‌شده به نَفَس انرژی می‌بخشد. «انرژی نَفَس» نزدیک‌ترین معنای متبادر شده به ذهن افرادی بوده که به این زبان صحبت می‌کردند.

«فهمیدن» یا understanding در زبان انگلیسی از standing under می‌آید که معنای لغوی‌اش «ایستادن در زیر» است و به این واقعیت اشاره دارد که وقتی پیکی می‌خواسته پیامی را به اطلاع پادشاه برساند، جلوی پای او یا مقابل تخت پادشاهی زانو می‌زده است؛ مفهومی که امروزه برای اشاره به آن از «به عرض یا اطلاع رساندن» استفاده می‌کنیم.

روزگاری بوده که برای چیزی اساسی به نام «احساس» حتی واژه‌ای وجود نداشته است. این لغت در زبان انگلیسی تعمیمی استعاری از واژه‌ای برای «دست» بوده است. برای فهمیدنش باید زمانی را تصور کنید که اگر می‌خواستید از احساس کردن حرف بزنید، باید چیزی هم‌معنا با این جمله می‌گفتید: «می‌دانی، کاری که دست می‌کند.»

زبان انسان در ابتدا برای مسائل مرتبط با بقای این گونه تحول یافت، نه برای مفاهیم انتزاعی. رابطهٔ دوسویهٔ سادهٔ بین اشیا و نام آنها، گسترش نقش‌های گوینده و شنونده را امکان‌پذیر ساخت و به این ترتیب، قابلیت ما را برای همکاری به‌نحو چشمگیری افزایش داد. وقتی این گونهٔ قبیله‌ای که ما آن را انسان می‌نامیم یاد گرفت از نماد استفاده کند، توانایی استدلال، حل مسئله و خیال‌پردازی رشد کرد. از این طریق، به روابط شناختی جدیدی دست یافتیم و رشد فرهنگی با شدت تمام آغاز شد.

شتاب‌دهندهٔ این فرایند، استعاره بود. از طریق استعاره می‌توانستیم شبکه‌ای از دانش از پیش موجود یعنی محمل را در حوزهٔ جدید یعنی هدف^۲ نگاشت کنیم. اگر محمل شامل روابط و کارکردهایی بود

۱. واژهٔ انگلیسی psyche ریشه‌ای یونانی با دو معنا دارد که در متن فوق فقط به یکی از آنها اشاره شده است: «سایکی در زبان یونانی به معنای روح است و ریشه‌اش دو معنا دارد: پروانه‌ای که دگردیسی کوتاه‌مدت، زیبا، اسرارآمیز و گریزپایش استعاره‌ای از روح ما را به نمایش می‌گذارد، و دیگری از فعل نفس کشیدن است که تشبیهی از آن هوای نادیدنی است که در بدو تولد وارد جسم می‌شود و به‌هنگام مرگ عزیمت می‌کند.» (جیمز هالیس) - م.

۲. محمل (vehicle) و هدف (target) به دو بخش استعاره اشاره دارند، یعنی مستعارمنه و مستعارله - م.

که در هدف موجود نبودند و اگر پیوند بین این دو ممکن بود، با تعریف داستان یا قیاس دو چیز می‌توانستیم تمام شبکه‌های دانش را به حوزه‌های جدید منتقل کنیم.

با دستیابی به این فرایند جدید، ابزاری شناختی در دست داشتیم که برای تغییر زندگی انسانی به آن نیازمند بودیم. از طریق استعاره می‌توانستیم تفاوت‌هایی ظریف ایجاد کنیم یا صورت‌های مشابه را گسترش دهیم.

حضور فراگیر استعاره‌های جاافتاده در زبان، مانند مواردی که در بالا به آنها اشاره کردم، اهمیت این فرایند برای دانش انسان و رشد انسان را آشکار می‌کند؛ اما استفاده گسترده ما از داستان و استعاره در حوزه آموزش و در حوزه روان‌درمانی نیز نشان‌دهنده اهمیت استعاره است.

روان‌درمانگران کارآمد، قصه‌گوهای خوبی هستند و می‌دانند چگونه با استفاده از دانشی که از قبل موجود است، موضوع کاملاً جدیدی را برای مراجعان خود باز کنند. آنها می‌دانند چگونه تجربیاتی خلق کنند که آگاهی و شفا می‌بخشند.

کتابی که در دست دارید محصول کار خلاقانه صدها بالینگر است که درست همین کار را انجام داده‌اند. گرچه در این کتاب از بسیاری از آنها اسمی به میان نیامده است، همه آنها در پدیدآمدن این اثر نقش دارند. درمانگران اکت هر روز با مواضع روان‌شناختی ظریف و درعین‌حال مهمی سروکار دارند که در فصل مشترک تجربه مستقیم و زبان بشر قرار دارند.

اکت در تلاش است تا رابطه بین افراد و محتوای روان‌شناختی خودشان را تغییر بدهد. اکت همچنین در پی آن است که زمام تندروری‌هایی را که در فرایندهای زبانی همچون قضاوت، پیش‌بینی، حل مسئله، مقایسه، خودارزیابی و برنامه‌ریزی دیده می‌شود، در دست بگیرد. افراد ممکن است در فرایندهای کلامی خودشان گم شوند و به همین دلیل نتوانند تجربه خودشان را ببینند یا به تجربه خودشان یا شرایطی که در آن زیست می‌کنند پاسخ بدهند. اکت به ما کمک می‌کند شق دیگر را ببینیم. تغییر این رابطه نمی‌تواند در همان چارچوب ذهنی‌ای انجام شود که این رابطه ناسالم را پدید آورده است. نمی‌توانید قضاوت را قضاوت کنید و از این رهگذر آن را مهار کنید. نمی‌توانید مشکل حل مسئله افراطی را از طریق تحلیل ذهنی بیشتر و حل مسئله کلامی برطرف کنید.

استعاره‌ها و تمرین‌های مورد استفاده در فرایند درمان نیز کلامی هستند، اما حقیقی^۱، ارزش‌گذارانه یا تحلیلی نیستند. پیام‌های آنها ذاتاً لطیف‌تر، ظریف‌تر و شخصی‌تر است تا قیاس‌های منطقی یا قوانین

۱. در برخی حوزه‌های زبانی، به‌ویژه سبک‌شناسی و علم بلاغت و معناشناسی، عموماً بین دو نوع زبان تمایز گذاشته می‌شود: زبان حقیقی یا غیرکنایی (literal) و زبان کنایی. در زبان غیرکنایی یا روزمره، کلمات دقیقاً در معانی یا تعاریف خاص و شناخته‌شده خودشان و خارج از هر صنعت زبانی به کار گرفته می‌شوند و صرف‌نظر از بافتار، معنایی پایدار دارند. در زبان کنایی، انحرافی از معنای جاافتاده و شناخته‌شده واژگان رخ می‌دهد تا از طریق مقایسه با سایر کلمات یا معنایی که معمولاً با لغت اول نامرتب هستند، بتوان به درکی پیچیده‌تر یا تأثیری شدیدتر دست یافت. - م.

خشک رفتار. استعاره‌ها و تمرین‌ها عبارت‌اند از داستان‌ها و تجربیاتی که غنای آنچه را از قبل می‌دانید، به حوزه‌هایی پیوند می‌دهند که بلد نیستید در آنها باید چه کار کنید.

این کتاب فوق‌العاده شامل آمیزه‌ای غنی از استعاره‌ها و تمرین‌ها است، و شیوه‌هایی جدید برای کاوش و گفت‌وگو دربارهٔ موضوعات بالینی در اکت و آشکال درمانی مرتبط را در بر دارد. این داستان‌ها و تمرین‌ها در ذهن شما خواهند ماند؛ در ذهن مراجعان شما نیز خواهند ماند. وقتی نمی‌دانید با مراجع خود چه کار کنید، این فرایندهای ساده اما مشخص، نوری بر تاریکی‌ها می‌تابانند و قلمرو جدیدی برای کاوش در اختیارتان می‌گذارند.

این دقیقاً همان کاری است که استعاره‌ها به مدت هزاران سال برای گونهٔ بشر انجام داده‌اند. عالی‌ترین کاربرد استعاره‌ها و تمرین‌ها، به کار بستن ظرفیت چشمگیرشان در کار بالینی است. اینها استعاره‌هایی از آزادی انسان هستند.

استیون سی هیز

استاد مؤسس و مدیر آموزش بالینی

دانشگاه یوآدا، رنو

سپتامبر ۲۰۱۳

مقدمه

انسان بودن به معنای داشتن احساسات بسیار متنوعی است؛ برخی از این احساسات را دوست داریم و برخی را دوست نداریم. درد، چه جسمی باشد و چه هیجانی، پدیده‌ای جهانی است. گرچه درد ممکن است ناخوشایند تصور شود، آنچه به رنج حقیقی منجر می‌شود تقلاً برای فرار یا اجتناب از درد است. این فرض، هسته و اساس درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش است (هیز، استروسال و ویلسون، ۱۹۹۹).

درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش چیست؟

درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش (ACT)^۱ نوعی درمان رفتاری است که بر زندگی مبتنی بر ارزش‌ها تمرکز دارد. مراجعان از طریق شش فرایند اساسی (پذیرش و رضایت، همجوشی‌زدایی شناختی، آگاهی از لحظه حال، خود همچون بافتار، ارزش‌ها، اقدام متعهدانه) هدایت می‌شوند تا به گشودگی برسند و تمام تجربیات، یعنی انواع گوناگون افکار و احساسات، روشنایی یا تاریکی را به درون دعوت کنند. در این درمان از مراجعان خواسته می‌شود در برابر تجربیات درونی گشوده باشند، نه به این علت که احساس درد به خاطر خود درد افتخاری داشته باشد، بلکه چون تلاش برای اجتناب از احساسات دردناک، مثلاً با نوشیدن الکل یا انفعال در روابط یا اجتناب از صحبت کردن در جمع، سبب ایجاد رنج می‌شود؛ زیرا چنین رفتارهایی ما را از چیزهایی که برایمان مهم هستند و به زندگی مان معنا و نشاط می‌بخشند دور می‌کنند. اکت بر شناسایی افکار و احساساتی تمرکز دارد که موانعی بر سر راه مسیر زندگی ارزش‌مدارانه‌اند و هدفش این است که به جای تغییر تجربیات درونی، رابطه ما با این تجربیات را تغییر بدهد.

چرا از رویکرد اکت استفاده کنیم؟ چون مؤثر است و مراجعان دوستش دارند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند اکت در درمان و مدیریت انواع گوناگونی از شرایط مؤثر واقع می‌شود، از جمله اختلالات خوردن (بائر، فیشر و هاس، ۲۰۰۵؛ گوئاراسیو، فورمن و هربرت، ۲۰۱۰)، اختلالات اضطرابی (براون و همکاران، ۲۰۱۱؛ ولستاد، نیلسن و نیلسن، ۲۰۱۱؛ رومر، اورسیلو و سالترز-پدنالت، ۲۰۰۸)، سایکوز (باک و هیز، ۲۰۰۲)، درد مزمن (ولوز و مک‌کراکن، ۲۰۰۸؛ وترل و همکاران، ۲۰۱۱a)، وزوز گوش (وستین و همکاران، ۲۰۰۱)، مدیریت دیابت (گرگ، کالاهان، هیز و گلن-لاوسن، ۲۰۰۷)، وسواس پوست‌کنی (توهیگ، هیز و ماسودا، ۲۰۰۶)، مشکلات مربوط به مصرف مواد (هیز و همکاران، ۲۰۰۴؛ اسموت و همکاران، ۲۰۱۰)، افسردگی (زتل و رینز، ۱۹۸۹؛ بولمیجر، فلدروس، روکس و پیترز، ۲۰۱۱) و شمار زیادی از سایر مشکلات. میزان رضایت مراجعان از اکت نیز بالا است (وترل و

1. Acceptance and Commitment Therapy

همکاران، ۲۰۱۱a) و افرادی که تحت این نوع درمان قرار می‌گیرند، کمتر از سایر رویکردها ممکن است آن را کنار بگذارند (وترل و همکاران، ۲۰۱۱a). به‌علاوه، اکت نوعی رویکرد فراتشخیصی به درمان را ارائه می‌کند؛ حقیقتی که موجب می‌شود این رویکرد بتواند پاسخ‌گوی نیازهای مراجعانی با علائم و مشکلات چندگانه یا هم‌بودی باشد و گسترش آن در میان بالینگران حرفه‌ای و کارآموزان راحت‌تر شود.

استعاره و تمرین در اکت

اکت بر این باور استوار است که انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی، هسته رنج بشری است و این انعطاف‌ناپذیری ناشی از گیرافتادن در قواعد کلامی و تله‌های زبانی است. مراجعان از طریق شش فرایند درمانی اساسی یاد می‌گیرند تأثیر زبان (پذیرفتن بی‌قید و شرط پیام‌های ذهنی و یکی شدن با محتوای این پیام‌ها) را کاهش دهند. این کار فضایی فراهم می‌کند تا به‌جای اینکه با رویدادهای درونی برانگیخته شویم، براساس ارزش‌های فردی رفتار کنیم.

اما اگر زبان هسته رنج بشری است و گفت‌وگوی کلامی اساس درمان است، چگونه می‌توانیم از روان‌درمانی برای فروکاستن رنج استفاده کنیم؟ مسلماً نیاز به استفاده از ارتباط کلامی نادیده گرفته نمی‌شود؛ باین‌حال، اکت تلاش دارد از طریق دوری از آموزش و گفت‌وگوی سنتی که در اتاق درمان رایج است و حرکت به‌سمت مواجهه تجربی‌تر، بر بعضی از مشکلات ذاتی زبان غلبه کند. مراجعان از طریق تمرین‌های توجه‌آگاهی ترغیب می‌شوند هم در جلسه درمان و هم خارج از آن، افکار و هیجانات خودشان را در هنگام بروز مشاهده کنند و با آنها تعامل کنند. به‌علاوه، به‌کارگرفتن انواع گوناگونی از استعاره‌ها و تمرین‌های تجربی به مراجعان کمک می‌کند تا این رویکرد را به‌تجربه درک کنند، نه اینکه فقط دانش نظری درباره‌اش داشته باشند.

این کتاب چگونه نوشته شد

ما سال‌ها اکت را به کار بردیم، درباره‌اش تحقیق کردیم، آموزش دادیم و بر کار بالینگرانی که از این روش استفاده می‌کردند نظارت کردیم. در تمام این سال‌ها مجبور بودیم از طریق جست‌وجو در منابع گوناگون کتابخانه‌ای به دنبال استعاره‌ها و تمرین‌هایی باشیم تا در کار با مراجعان و کارآموزان از آنها استفاده کنیم و اغلب اوقات با خود می‌اندیشیدیم که «خیلی عالی می‌شد اگر کتابی داشتیم که می‌توانستیم استعاره‌ها و تمرین‌های مربوط به تمام مفاهیم اصلی این روش را در آن پیدا کنیم». به‌ویژه به وجود منبعی مثل این کتاب علاقه داشتیم تا به کارآموزان‌مان کمک کنیم فراتر از استعاره‌ها و تمرین‌های کلاسیک اکت عمل کنند، منبعی که به آنها کمک کند متون خودشان را که مناسب نیازهای

خاص مراجعان است، بنویسند. سرانجام، چند سال پیش تصمیم گرفتیم دست به حرکتی متهورانه بزنیم و خودمان این منبع را بیافرینیم.

شاید هیجان‌انگیزترین واقعیت این باشد که گرچه اسم ما دو نفر به‌عنوان نویسندگان کتاب روی جلد آمده است، این کتاب را در واقع جامعه اکت نوشته است. می‌دانستیم ارائه آن تعداد تمرین و استعاره جدید که مدنظر ما است، به یک لشکر نیرو نیاز دارد؛ اما ویژگی تحسین‌برانگیز جامعه اکت این است که از گروهی از افراد باهوش و مشتاق تشکیل شده است که به‌نحو تأثیرگذاری با یکدیگر همکاری و تبادل اطلاعات می‌کنند؛ نمونه‌هایی از این همکاری را می‌توان در وب‌سایت علم رفتاری بافتاری (ACBS)^۱، کتاب‌های فراوان چاپ‌شده در انتشارات نیو هاربینجر^۲ و وب‌سایت‌های خصوصی بالینگران اکت مشاهده کرد؛ بنابراین، از طریق ایمیل با اعضای این جامعه تماس گرفتیم و از آنها خواستیم استعاره‌ها و تمرین‌های موردعلاقه خودشان را برای چاپ در این کتاب در اختیار ما بگذارند. تعداد پاسخ‌هایی که دریافت کردیم حیرت‌آور بود! افرادی از سرتاسر جهان به ما پاسخ دادند و نظراتی مثبت و حاکی از هیجان درباره این کتاب گرفتیم. از تمام افرادی که در این فرایند مشارکت داشتند بسیار سپاسگزاریم؛ بدون همراهی آنها این کتاب نوشته نمی‌شد. از آنهایی که به ما اجازه دادند متون‌شان را بعضاً به‌صورت اساسی ویرایش کنیم تا تمام مطالب یکدست و منسجم شود نیز تشکر می‌کنیم.

مخاطب این کتاب کیست

کتاب جامع استعاره‌های اکت برای تمام بالینگران حرفه‌ای است که اکت را در کار با مراجعان‌شان به کار می‌گیرند، درباره‌اش تحقیق می‌کنند، این روش را آموزش می‌دهند یا بر کارآموزان اکت نظارت دارند. چه در حوزه اکت تازه‌وارد باشید و چه بالینگری باتجربه باشید، این کتاب تعداد بسیار زیادی تمرین و استعاره جدید به‌همراه معدودی تمرین و استعاره کلاسیک در اختیارتان می‌گذارد. این کتاب برای مراجعان این روش درمانی نوشته نشده است؛ با این حال، می‌توانید از تمرین‌ها رونوشت تهیه کنید و به مراجع بدهید تا در خانه انجام بدهد. در پیوست‌های کتاب نیز کاربرگ‌هایی آمده است که تعدادی از تمرین‌ها را تکمیل می‌کند؛ می‌توانید این کاربرگ‌ها را از نشانی <http://www.newharbinger.com/25295> نیز دانلود کنید.

چه انتظاری می‌توانید از این کتاب داشته باشید

این کتاب که به‌عنوان منبعی جامع برای یافتن (یا خلق) استعاره‌ها یا تمرین‌های مربوط به شش مفهوم اساسی اکت به رشته تحریر درآمده است، می‌تواند به‌عنوان مکملی برای پروتکل‌های موجود (و آتی)

1. Association for Contextual Behavioral Science (<http://contextualscience.org>)
2. New Harbinger

این روش درمانی به کار گرفته شود.

فصل اول، «مروری بر اکت»، تصویر کلی مختصری از نظریهٔ چارچوب ارتباطی، اکت و هر یک از شش فرایند درمانی اصلی آن به دست می‌دهد. فصل دوم، «دورزدن تله‌های زبانی با استفاده از تمرین تجربی»، با اتکا به اصول ارائه‌شده در این نظریه به تفصیل توضیح می‌دهد که چگونه می‌توان از استعاره و تمرین برای افزایش یادگیری تجربی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی استفاده کرد. به علاوه، توصیه‌هایی برای خلق استعاره‌های بدیع و هماهنگ با رویکرد اکت ارائه شده است که می‌توانند با نیازهای ویژهٔ مراجع هماهنگ شوند.

هر یک از فصول سوم تا هشتم به یکی از شش مفهوم اساسی اکت می‌پردازد: پذیرش و رضایت، همجوشی‌زدایی شناختی، آگاهی از لحظهٔ حال، خود همچون بافتار و اتخاذ چشم‌انداز، ارزش‌ها، اقدام متعهدانه. هر فصل با خلاصه‌ای از یک مفهوم آغاز می‌شود و سپس تمرین‌ها و استعاره‌هایی که نشان‌دهندهٔ آن مفهوم هستند، عموماً همراه با توضیحاتی دربارهٔ نحوهٔ ارائهٔ هر تمرین یا استعاره در پی می‌آیند. بعضی از تمرین‌ها ممکن است برای انواع خاصی از مراجعان (مثلاً گروه‌های بازماندگان فاجعه یا ورزش‌کاران) مهم و کاربردی باشند و بسیاری از تمرین‌ها را می‌توان به گونه‌ای تغییر داد تا با نیازهای یک مراجع خاص همسو شوند. در چنین مواردی، در مقدمهٔ آن تمرین یا استعاره به این نکته اشاره شده است. بعضی از تمرین‌ها و استعاره‌ها از منابعی گرفته شده‌اند که قبلاً به چاپ رسیده‌اند؛ در چنین مواردی، منبع اولیه به همراه شمارهٔ صفحه ذکر شده است. باین حال، اکثر تمرین‌ها و استعاره‌های این کتاب را اعضای جامعهٔ اکت در اختیارمان گذاشته‌اند؛ برای این دسته از تمرین‌ها و استعاره‌ها، به نام فردی که آنها را خلق کرده است و سال خلق آن یا سالی که برای ما ارسال شده است هم اشاره شده است.

فصل نهم همهٔ مطالب را یکپارچه می‌کند و نقش استعاره و تمرین‌های تجربی در اکت را جمع‌بندی می‌کند. به علاوه، رهنمودهایی کلی ارائه می‌دهد دربارهٔ زمان کاربرد استعاره و تمرین در طی درمان و نیز مشکلات رایجی که باید از آنها آگاه باشید. در این فصل، مثالی از یک استعاره را هم آورده‌ایم که به چند فرایند اساسی می‌پردازد.

نهایتاً، پیوست‌های کتاب حاضر قرار دارند که علاوه بر ارائهٔ کاربرد، شامل فهرستی از استعاره‌ها و تمرین‌هایی هستند که قبلاً چاپ شده‌اند و عمدتاً بر موارد کلاسیک و معروف تمرکز دارند. در انتهای کتاب هم فهرستی از سایر منابع اکت را خواهید یافت. به دلیل اینکه کتاب حاضر عمدتاً چکیده‌ای از استعاره‌ها و تمرین‌ها است و پروتکل جامع اکت به حساب نمی‌آید، توصیه می‌کنیم در کنار سایر منابع جامع‌تر اکت از آن استفاده کنید.

امیدواریم همان اندازه که نوشتن این کتاب برای ما لذت‌بخش بود، خواندنش نیز برای شما لذت‌بخش باشد. یکی از بزرگ‌ترین مزایای اکت، انعطاف‌پذیری آن و فضایی است که برای خلاقیت فراهم می‌کند. امیدواریم این کتاب الهام‌بخش خلاقیت در کار شما باشد!

فصل ۱

مروری بر اکت

از لحاظ نظری، اکت در کار تجربیِ نظریهٔ چارچوب ارتباطی ریشه دارد و بر این نکته تأکید می‌کند که بخش عمده‌ای از رنج انسان ناشی از ماهیت دوسویه و عموماً ارزش‌گذار زبان انسان است (هیز، بارنز-هولمز و روش، ۲۰۰۱). مثالی که در پی می‌آید نشان می‌دهد چگونه زبان تجربهٔ ما را از دنیا تغییر می‌دهد: حیوانات و کودکان خردسال می‌توانند براساس مقایسه‌های ظاهری تشخیص بدهند که یک سکهٔ ده سنتی کوچک‌تر از یک سکهٔ پنج سنتی است؛ اما وقتی زبان‌مان پیچیده‌تر می‌شود و کارکرد شناختی‌مان افزایش می‌یابد، این روابط می‌توانند دگرگون شوند و نحوهٔ ارتباط ما با تجربه‌مان نسبت به این اشیا را عملاً تغییر بدهند. برای مثال، فقط از طریق فراگیری زبان و درک تعریف‌های اجتماعی است که سرانجام می‌توانیم با مقایسهٔ یک سکهٔ پنج سنتی و یک سکهٔ ده سنتی در بافتار ارزش پولی ارتباط برقرار کنیم و نتیجه بگیریم که یک سکهٔ ده سنتی «بزرگ‌تر» از یک سکهٔ پنج سنتی است (هیز و همکاران، ۲۰۰۱). تا جایی که می‌دانیم، انسان تنها گونه‌ای است که به رفتار مرتبط‌کردن دو محرک می‌پردازد و این کار را نه تنها براساس مقایسهٔ ظاهری، بلکه عمدتاً براساس وابستگی‌ها و توافقات اجتماعی برخاسته از زبان انجام می‌دهد (هیز و همکاران، ۲۰۰۱).

زبان و رنج

نظریهٔ چارچوب ارتباطی به این نکته نیز اشاره دارد که قدرت استدلال که ما را اشرف مخلوقات کرده است، دقیقاً همان چیزی است که ما را در دام رنج هیجانی می‌اندازد. به بیان دقیق‌تر، توانایی‌های ما برای برنامه‌ریزی، پیش‌بینی، ارزیابی، برقراری ارتباط کلامی و مرتبط‌کردن رویدادها و محرک‌ها به یکدیگر، هم به ما کمک می‌کنند و هم به ما آسیب می‌زنند (هیز و همکاران، ۱۹۹۹). بی‌تردید، توانایی‌های شناختی پیشرفته به ما کمک می‌کنند مشکلات را حل کنیم. مثلاً اگر موهایتان خیلی بد اصلاح شده باشد، می‌توانید نزد آرایشگران برگردید تا موهایتان را طور دیگری اصلاح کنید، شاید هم تصمیم بگیرید پیش آرایشگر دیگری بروید. اگر رنگ دیوارهای خانه‌تان را که تازه نقاشی شده است دوست ندارید، می‌توانید رنگ جدیدی انتخاب کنید و دیوارها را دوباره رنگ بزنید. درعین حال، اغلب به‌اشتباه تلاش می‌کنیم همین مهارت‌ها را درخصوص تجربیات درونی‌مان نیز به کار بگیریم. تصور می‌کنیم همان‌طور که می‌توانیم مدل مو یا رنگ خانه‌مان را کنترل کنیم، باید بتوانیم نحوهٔ فکرکردن و

احساس کردن مان را هم کنترل کنیم؛ درحالی که پژوهش‌های فزاینده‌ای نشان داده‌اند هرچه بیشتر تلاش کنیم افکار و احساسات را سرکوب کنیم، آنها بیشتر نهادینه می‌شوند (آبراموویتز، تولین و استریت، ۲۰۰۱؛ کمبل-سیلز، بارلو، براون و هوفمن، ۲۰۰۶). به‌علاوه، گرچه این تلاش‌ها برای اجتناب از تجربه درونی مان (اجتناب تجربی) ممکن است در کوتاه‌مدت مؤثر به نظر برسند، درنهایت به نوعی زندگی محدودتر منجر می‌شوند. برای مثال، فردی که هروقت وارد یک موقعیت اجتماعی می‌شود احساس اضطراب می‌کند، ممکن است با اجتناب از مواجهه‌های بین‌فردی، اضطراب خودش را موقتاً کاهش بدهد؛ اما توانایی او برای آزادانه زیستن بسیار محدود می‌شود و ترسش از تعاملات اجتماعی ادامه خواهد یافت؛ بنابراین، وقتی تلاش می‌کنیم از همان قوانین کلامی که برای حل بسیاری از مشکلات در دنیای بیرونی با موفقیت به کار می‌بریم جهت «حل کردن» افکار و احساسات دردناک استفاده کنیم، رنج مان افزون می‌شود.

اکت تصریح می‌کند که هویت‌سازی افراطی با زبان روزمره به انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی منجر می‌شود و این انعطاف‌ناپذیری هسته رنج انسان است. این رابطه متقابل را می‌توان به شش فرایند آسیب‌زای اساسی تجزیه کرد که در شکل ۱-۱ نمایش داده شده است: اجتناب تجربی، همجوشی شناختی، تسلط گذشته مفهومی و آینده بیمناک، چسبیدن به خود مفهومی، فقدان وضوح ارزش‌ها، فقدان اقدام هم‌راستا با ارزش‌ها. مسیر اکت به سمت سلامت هیجانی، مستلزم حرکت به سوی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی از طریق شش فرایند درمانی تعاملی است.

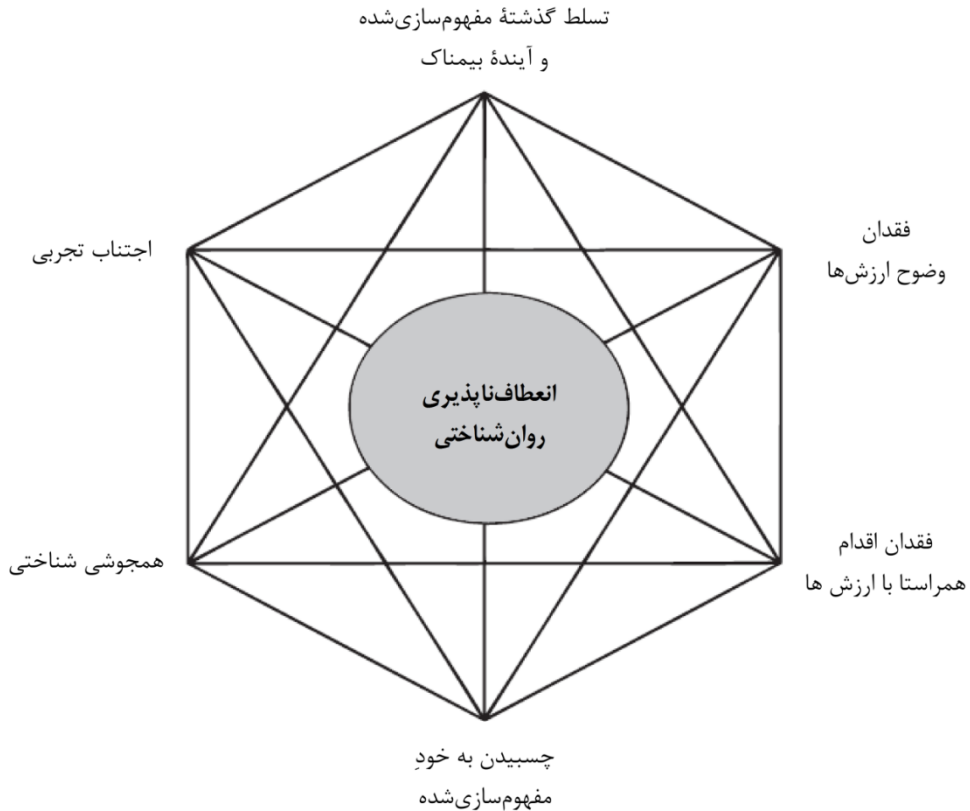
شش فرایند درمانی اصلی در اکت

اکت مدعی است انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در بطن کارکرد هیجانی سالم قرار دارد و مراجعان از طریق شش فرایند اساسی (پذیرش و رضایت، همجوشی‌زدایی شناختی، آگاهی از لحظه حال، خود همچون بافتار، ارزش‌ها، اقدام متعهدانه) هدایت می‌شوند تا به گشودگی برسند و براساس تجربه واقعی اقدام کنند، نه براساس آنچه ذهن یا بدن خواستارش است.

پذیرش

پذیرش (همراه با مفهوم مرتبط با آن، یعنی رضایت) به معنای تعامل کامل و همه‌جانبه با تجربیات درونی و بدون تلاش برای فرار از آن رویدادها، تغییر آنها یا کنترل آنها است. پذیرش مستلزم دوست‌داشتن یا خواستن نیست؛ نمایانگر دست‌کشیدن، تسلیم‌شدن یا واگذاری هم نیست. به بیان ساده، پذیرش یعنی آنچه را رخ می‌دهد با شکیبایی تاب بیاوریم. در ابتدا، مراجعان به این مفهوم به‌ظاهر خلاف شم تردید دارند و از خود می‌پرسند اصلاً چرا باید انتخاب کنند درد هیجانی یا جسمانی را

بپذیرند. اکت دو دلیل برای این کار می‌آورد: ۱. تقلاً برای اجتناب از درد، غیرمؤثر است و اغلب موجب افزایش رنج می‌شود؛ ۲. پذیرش، اقدام برای زندگی ارزش‌مدارانه را اغلب تسهیل می‌کند. مراجعی را در نظر بگیرید که برای فرار از هیجانات ناخواسته، الکل مصرف می‌کند. هرچند این کار ممکن است تأثیری آنی داشته باشد، در طولانی‌مدت الکل عموماً به تجربیات هیجانی منفی شدت می‌بخشد. علاوه بر این، مصرف الکل احتمالاً با تصویر مراجع مبنی بر نوع انسانی که حقیقتاً دوست دارد باشد (مثلاً یک دوست خوب، یک پدر عاشق، یک کارمند پایبند یا یک شهروند متعهد) تداخل می‌کند. از دیگر سو، پذیرش هیجانات ناخواسته به چنین مراجعی اجازه می‌دهد با وجود آزاردهندگی چنین کاری، برای دست‌زدن به انتخاب‌های ارزش‌مدارانه و جایگزین، تجربه هیجانی خودش را مشاهده کند و در آغوش بگیرد و به‌جای اینکه به مشروب‌فروشی برود، مثلاً به تماشای بازی فوتبال پسرش برود.



شکل ۱-۱ شش‌ضلعی اکت: انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی

همجوشی زدایی شناختی

در اکت، همجوشی زدایی شناختی به معنای فرایندی است که در آن فرد گامی به عقب برمی‌دارد و حضور افکار خودش را مشاهده می‌کند. اکت مدعی است که افکار ذاتاً مشکل‌آفرین نیستند، مگر اینکه ما با محتوا و معنای آنها آمیخته شویم (به بیان دیگر، چیزی را که ذهن مان به ما می‌گوید، بپذیریم) و در مقابل، اغلب به صورت تکانشی واکنش نشان بدهیم. وقتی همجوشی زدایی می‌کنیم، از گفت‌وگوی درونی مان جدا می‌شویم و افکار را همچون موجودیت‌هایی جدا از خودمان، فقط به عنوان کلمات، صرفاً مشاهده می‌کنیم. همجوشی زدایی شناختی فرایندی است که از طریقش رابطه خودمان با محتوای افکارمان را تغییر می‌دهیم.

شاید فکری مانند «من هرگز یک درمانگر عالی نخواهم بود» برایتان آشنا باشد. به این موضوع بیندیشید که باور به چنین فکری، چگونه ممکن است روی رفتارتان تأثیر بگذارد. شاید دیگر نهایت تلاش تان را نکنید یا فرصت‌هایی برای یادگیری مستمر را رد کنید. ممکن است حتی از ادامه دادن این شغل یا تحصیل در روان‌شناسی به طور کلی دست بردارید. همجوشی با چنین فکری می‌تواند خیلی گران تمام شود! حالا به این موضوع بیندیشید که به جای همجوشی با این فکر، صرفاً شاهد باشید ذهن تان دقیقاً به شما چه گفته است، درست مثل اینکه به هواپیمایی نگاه می‌کنید که پارچه‌نوشته‌ای را در آسمان به اهتزاز درآورده است. تصور کنید اگر انتخاب کنید فقط شاهد فرایند تولید این فکر توسط ذهن تان باشید، چه تغییری ممکن است در رفتارتان پدید بیاید (یا رفتارتان اصلاً تحت تأثیر قرار نگیرد). این کار، هدف نهایی همجوشی زدایی را آشکار می‌کند: همجوشی زدایی، مانند پذیرش، فضایی برای انجام انتخاب‌های ارزش‌مدارانه فراهم می‌کند. به بیان دیگر، اگر قبول فکری مانند «من هرگز یک درمانگر عالی نخواهم شد» سبب شود شغل تان را تغییر بدهید، مشاهده صرف این فکر فضایی برایتان فراهم می‌کند تا دست به انتخاب متفاوتی بزنید. این بدان معنا نیست که این فکر ناپدید می‌شود؛ این فقط به این معنا است که شما دیگر با محتوای این فکر به پیش رانده نمی‌شوید. در عوض، آزاد می‌شوید تا به حرکت در مسیری ادامه بدهید که بیش از همه برایتان مهم است، مثلاً تلاش کنید به بهترین درمانگر تبدیل شوید.

آگاهی از لحظه حال

آگاهی از لحظه حال یکی از جنبه‌های توجه‌آگاهی محسوب می‌شود و به معنای دقیق کلمه، برای هزاران سال مورد استفاده بوده است. این نوع آگاهی را می‌توان فرایند آگاهی غیرقضاوتی متمرکز بر لحظه حال تعریف کرد؛ از این رو، آگاهی از لحظه حال با پذیرش، همجوشی زدایی و خود همچون بافتار ربط مستقیم دارد. ذهن انسان زمان بسیار زیادی را صرف نگرانی از آینده و نشخوار گذشته می‌کند. گرچه این فرایندها ممکن است به نحوی سازگارانه باشند (مثلاً به یادداشتن اشتباهی که در

گذشته مرتکب شده‌ایم ممکن است از رخدادش در آینده جلوگیری کند)، مغلوب افکار گذشته و آینده بودن نیز می‌تواند برایمان هزینه داشته باشد. برای نمونه، تمرکز بر تجربیات گذشته ممکن است مانع حرکت در جهت ارزش‌مدارانه شود.

زنی را در نظر بگیرید که به شغلش بها می‌دهد، اما یک مصاحبه‌شغلی مایوس‌کننده داشته است. تمرکز مدام او بر این رویداد شاید مانع پیگیری اهداف شغلی مهم شود. در عوض، تمرکزش بر مشاهده شفقت‌آمیز محرک‌های درونی و بیرونی در لحظه حال به او مجال می‌دهد تا هدایتگر خودکارش را خاموش کند و به‌شیوه‌ای غیرواکنشی و انعطاف‌پذیرتر پاسخ بدهد؛ شیوه‌ای که با ارزش‌هایش هم‌راستا است.

خود همچون بافتار

خود همچون بافتار به حسی از خود اشاره دارد که فراتر از تجربیات فرد است. به بیان دیگر، یک «شما» وجود دارد که در حال مشاهده و تجربه دنیای درونی و بیرونی‌تان است و از افکار، احساسات، حس‌های جسمی و نقش‌های شما نیز متمایز است. از این منظر، شما با افکار و احساسات‌تان یکی نیستید؛ بلکه بافتار یا عرصه‌ای هستید که افکار و احساسات‌تان در آن پدیدار می‌شود. از دیگر سو، وقتی در وضعیت مشاهده خودمان از دیدگاه خود همچون محتوا گیر بیفتیم، گرایش داریم بر مبنای توضیحاتی رفتار کنیم که درباره خودمان، زندگی‌مان و گذشته‌مان داریم. برای مثال، مراجعی ممکن است داستانی شبیه این درباره خودش داشته باشد: «پدرم آتش‌نشان بود. پدر بزرگم هم آتش‌نشان بود. آتش‌نشان‌های خوب شجاع هستند. آتش‌نشان‌های شجاع احساسات‌شان را بروز نمی‌دهند. من باید آتش‌نشانی خوب بشوم.» اگر این مراجع هویت خودش را با محتوای داستانش تعریف کند، اقدام‌های او از محتوای داستانش ناشی خواهند شد؛ حتی اگر این اقدام‌ها با ارزش‌های شخصی وی هم‌راستا نباشند. هدف خود همچون بافتار این است که مراجع از این چشم‌انداز به جایگاه مشاهده‌کننده و تجربه‌کننده زندگی‌ای که در حال شکل‌گیری است، منتقل شود. در این صورت می‌تواند اقدام‌هایش را براساس ارزش‌هایش انتخاب کند، نه براساس داستان‌هایی که درباره خودش و نقش‌هایش دارد.

ارزش‌ها

در اکت، ارزش‌ها عبارت‌اند از مسیرها یا جهت‌هایی که از نظر فرد، مهم و معنادار هستند. ارزش‌ها تعریف می‌کنند ما حقیقتاً دوست داریم چه کسی باشیم و می‌خواهیم پای چه چیزی بایستیم. حرکت در مسیرهای ارزش‌مدارانه سبب می‌شود زندگی‌مان غنی و ارضاکنده باشد. اکت کاری به تغییر رویدادهای درونی ندارد، بلکه در پی تغییر رفتارها است. ارزش‌ها نقشه راه چنین تغییراتی را فراهم

می‌کنند. مثلاً اگر یکی از ارزش‌های شما داشتن روابط صمیمانه و مبتنی بر اعتماد باشد، ممکن است طبق این ارزش با همسران تماس بگیرید و به او بگویید «دوستت دارم» یا وقت بگذارید و احوال دوست‌تان را بپرسید. یکی از ویژگی‌های اساسی ارزش‌ها این است که نمی‌توان دائماً به آنها دست یافت. یکی دیگر از ویژگی‌های ارزش‌ها هم این است که شخصی هستند: چیزی که برای یک نفر مهم است، ممکن است برای دیگری اهمیتی نداشته باشد و چیزی که والدین و فرهنگ یک فرد به آن بها می‌دهند، ممکن است برای آن فرد اهمیتی نداشته باشد. برای تسهیل این تمایزگذاری می‌توانید از خودتان بپرسید «اگر هیچ‌کس نفهمد من این کار را انجام می‌دهم، آیا هنوز برایم مهم خواهد بود؟» پذیرش، همجوشی‌زدایی، آگاهی از لحظه حال و خود همچون بافتار تمرین می‌شوند تا به کسب انعطاف‌پذیری بیشتر برای زندگی براساس ارزش‌های فردی کمک کنند.

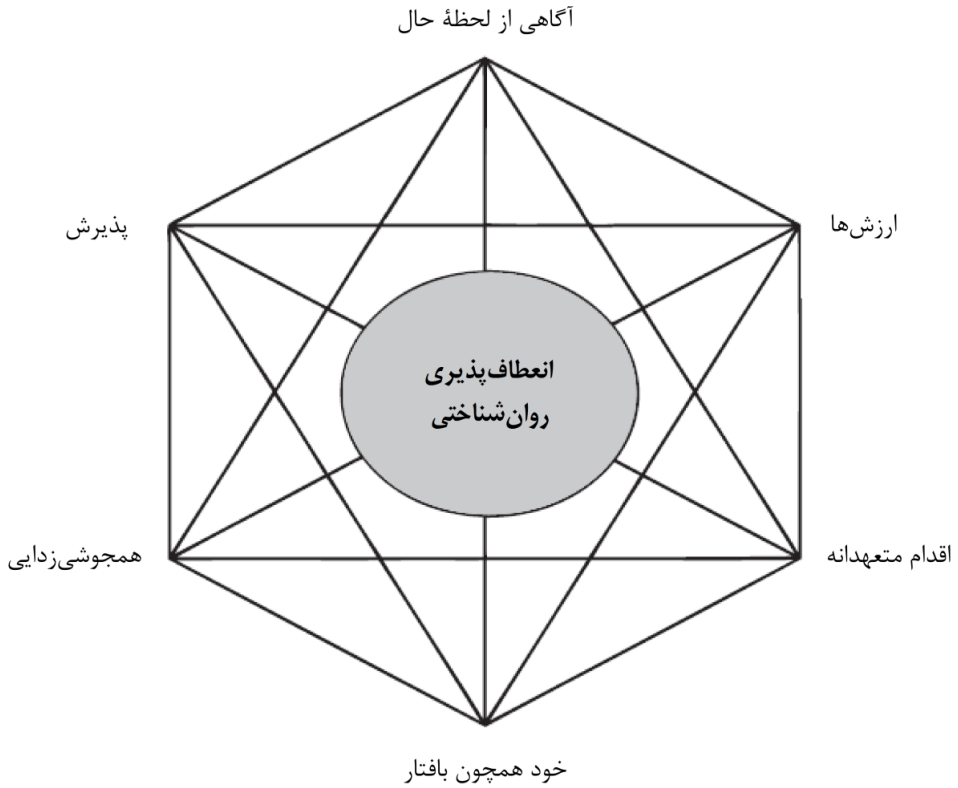
اقدام متعهدانه

درنهایت، اقدام متعهدانه یعنی آنچه را درست است در عمل نشان دهیم. ارزش‌ها مسیر را فراهم می‌کنند و اقدام متعهدانه تغییر رفتار واقعی است. با حرف‌زدن درباره اهدافی که با ارزش‌های مشخص شده مراجع هم‌راستا هستند، می‌توانید به مراجعان کمک کنید اقدام متعهدانه را تعیین کنند. توضیح تفاوت بین ارزش و هدف برای مراجع مهم است. ارزش را می‌توان مسیر یا جهتی در نظر گرفت که هرگز به پایان نمی‌رسد و انتهایی ندارد؛ درحالی‌که وقتی هدف کامل شد، می‌توان در فهرست «کارهایی که باید انجام شوند» در مقابله تیک زد. برای مثال، ممکن است شما برای یادگیری، آموزش و کمک به دیگران ارزش قائل باشید؛ لذا هدف می‌گذارید تا مدرک تحصیلی بالایی در حوزه بهداشت روان بگیرید. یادگرفتن و کمک‌کردن جریان دارند، درحالی‌که گرفتن مدرک تحصیلی نقطه پایان دارد. شباهت اکت با رفتاردرمانی سنتی را می‌توان در تمرین واقعی دست‌زدن به اقدام متعهدانه مشاهده کرد. درمانگران اکت در تلاش برای به حرکت درآوردن مراجعان در مسیرهای ارزش‌مدارانه ممکن است از راهکارهای حل مسئله، تکنیک‌های مواجهه، مهارت‌های ارتباط جرئت‌مند و مانند اینها استفاده کنند. البته، موانعی درونی همچون افکار و احساسات بر خواهند خاست و تهدید به مداخله در اقدام هم‌راستا با آن ارزش‌ها خواهند کرد. به همین دلیل پذیرش، همجوشی‌زدایی، آگاهی از لحظه حال و خود همچون بافتار تمرین می‌شوند تا بر آن موانع غلبه شود.

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی

خلاصه اینکه هدف نهایی اکت انعطاف‌پذیری روان‌شناختی (شکل ۲-۱) است که عبارت است از توانایی حضور کامل و گشودگی در برابر تجربه‌هایمان، به‌گونه‌ای که بتوانیم دست به اقدام‌هایی بزنیم

که توسط ارزش‌هایمان هدایت می‌شوند. به بیان بسیار ساده‌تر، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی یعنی توانایی حضورداشتن، گشودگی و انجام چیزی که مهم است (هریس، ۲۰۰۹). حضورداشتن، گشودگی و انجام چیزی که مهم است نهایتاً به زندگی غنی و معناداری منجر می‌شود که مشخصه‌اش سرزندگی حقیقی است.



شکل ۱-۲ شش‌ضلعی اکت: انعطاف‌پذیری روان‌شناختی