

شامل

- استعاره‌ها و تمرین‌های جدید
- متون روان و شیوا
- رهنمودهایی برای تهیه استعاره‌های شخصی خودتان

کتاب جامع استعاره‌های اکت

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

تألیف

دکتر جیل ای استودارد
دکتر نیلوفر آفاری

با مقدمه

دکتر استیون هیز

ترجمه

شیوا جمشیدی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

ویرایش

محسن ربیعی، فائزه نجفی از «ویراستاران»



newharbinger
publications
(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند

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 کوئو
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 کوئو
۲۰۷.....	پیوست شماره ۲: ثبت فکر اکت..... الیزابت مایر
۲۰۹.....	پیوست شماره ۳: کاربرگ توجه‌آگاهی موسیقایی و همجوشی‌زدایی..... لوین شوارتز

- پیوست شماره ۴: فهرست ارزش‌ها..... ۲۱۱
نیکول رنسبرینک
- 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

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 هم معنا 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 ساده بین اشیا و نام آنها، گسترش نقش‌های گوینده و شنونده را امکان‌پذیر ساخت و به این ترتیب، قابلیت ما را برای همکاری به نحو 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 به هنگام 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 تندرستی‌هایی 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 به‌خاطر 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 زندگی‌مان 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 به‌جای 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 (گروگ، 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

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 یکی‌شدن 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، آموزشش 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 اختیاران می‌گذارد. این کتاب برای مراجعان این روش درمانی نوشته نشده است؛ بااین‌حال، 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 می‌تواند 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 ارزش‌گذارِ 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 سکه ده سنتی کوچک‌تر از یک سکه 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 اشیاء را عملاً تغییر بدهند. برای مثال، فقط از طریق فراگیری زبان و درک تعریف‌های اجتماعی است که سرانجام می‌توانیم با مقایسهٔ یک سکه پنج سنتی و یک سکه ده سنتی در بافتار ارزش پولی ارتباط برقرار کنیم و نتیجه بگیریم که یک سکه ده سنتی «بزرگ‌تر» از یک سکه 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 می‌کند 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 به اشتباه 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 به‌سوی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی از طریق شش فرایند درمانی تعاملی است.

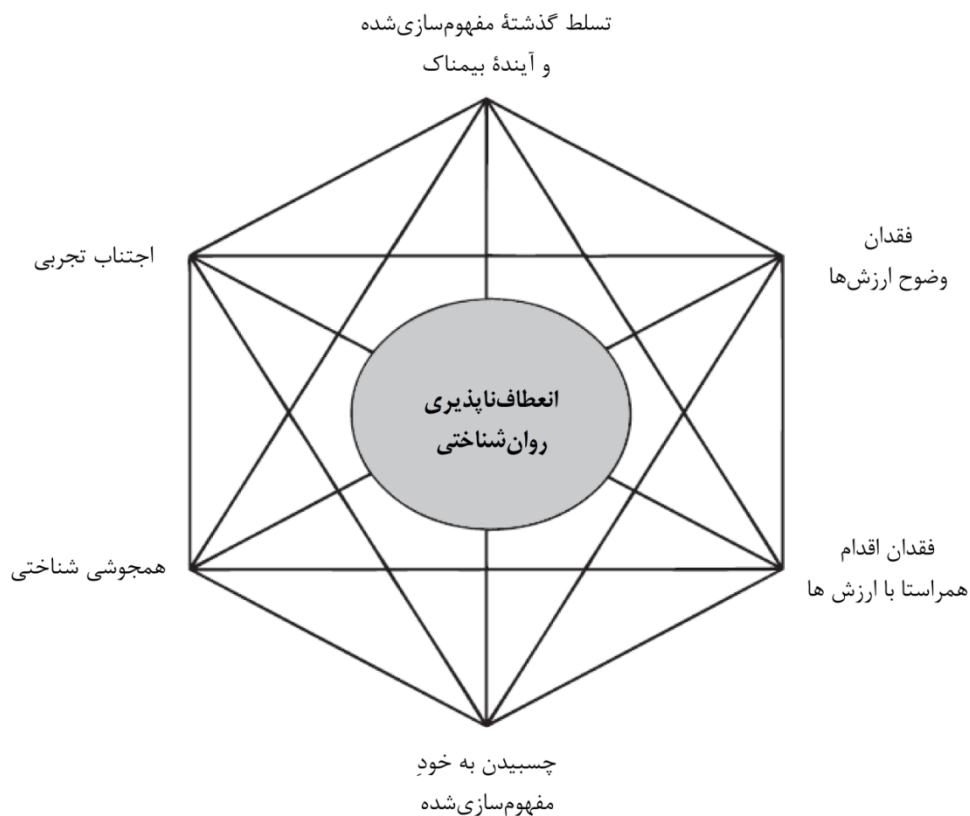
شش فرایند درمانی اصلی در اکت

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) به‌معنای 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. به‌بیان ساده، پذیرش یعنی آنچه را رخ می‌دهد با شکیبایی تاب بیاوریم. در ابتدا، مراجعان به این مفهوم به‌ظاهر خلاف شَم 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 پایمند 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 به جای اینکه به مشروب‌فروشی برود، مثلاً به تماشای بازی فوتبال پسرش برود.



شکل ۱-۱ شش ضلعی اکت: انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی

همجوشی‌زدایی شناختی

در اکت، همجوشی‌زدایی 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 ذهن‌مان به ما می‌گوید، بپذیریم) و در مقابل، اغلب به صورت تکانشی واکنش نشان بدهیم. وقتی همجوشی‌زدایی می‌کنیم، از گفت‌وگوی درونی‌مان جدا می‌شویم و افکار را همچون موجودیت‌هایی جدا از خودمان، فقط به عنوان کلمات، صرفاً مشاهده می‌کنیم. همجوشی‌زدایی 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 تلاش‌تان را نکنید یا فرصت‌هایی برای یادگیری مستمر را رد کنید. ممکن است حتی از ادامه‌دادن 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 ذهن‌تان 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 ذهن‌تان باشید، چه تغییری ممکن است در رفتارتان پدید بیاید (یا رفتارتان اصلاً تحت تأثیر قرار نگیرد). این کار، هدف نهایی همجوشی‌زدایی را آشکار می‌کند: همجوشی‌زدایی، 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 شغل‌تان 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، همجوشی‌زدایی 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 مصاحبه شغلی 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 غیرواکشی 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 رضاکننده 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.

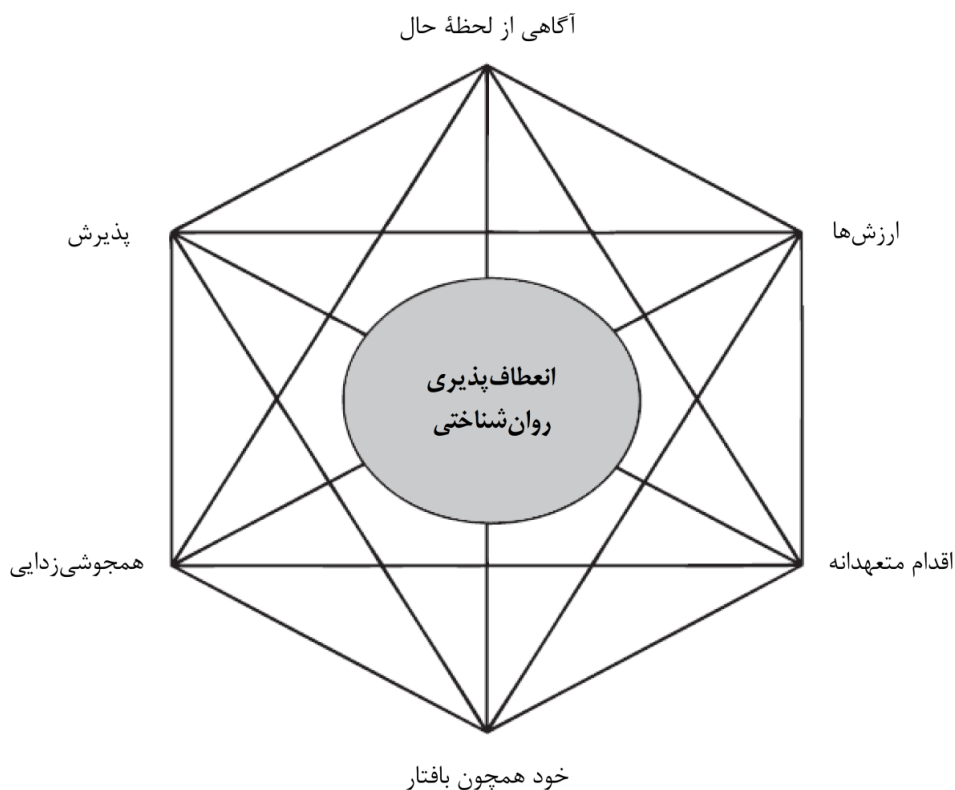
اقدام متعهدانه

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 مشخص‌شده 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، به گونه‌ای 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 شش ضلعی اکت: انعطاف‌پذیری روان‌شناختی

فصل ۲

دورزدن تله‌های زبانی با استفاده از تمرین تجربی

ماتیو ویلت، جنیفر ال ویلت و ژان-لوئیس مونسته

درمانگران هنگام مواجهه با افرادی که در تله‌های زبانی افتاده‌اند و از مشکلات روان‌شناختی رنج می‌برند (و افراد عادی مانند خودمان) بایستی مراجعان را با عناصر مفید تجربه‌شان مجدداً پیوند دهند. در روان‌درمانی نمی‌توان این کار را بدون زبان انجام داد، چون تقریباً هر چیزی که در جلسه درمان رخ می‌دهد، از تعاملات نمادین ساخته شده است. (حتی لحظه‌ای سکوت اغلب معنادار است!) از این رو، درمانگران باید زبان را به‌شیوه‌ای تجربی به کار ببرند و این مسیری است که در اکت و سایر روان‌درمانی‌های موج سوم همچون شناخت‌درمانی مبتنی بر توجه‌آگاهی (سگال، ویلیامز و تیزدیل، ۲۰۰۲)، رفتاردرمانی دیالکتیک (لینهان، ۱۹۹۳a) و روان‌درمانی تحلیلی کارکردی (کولنبرگ و تسای، ۱۹۹۱) انتخاب می‌شود.

براساس نظریهٔ چارچوب ارتباطی، هدف ما در مقام درمانگران تجربی این است که وقتی کاربرد قراردادی^۱ زبان به رفتارهای غیرمؤثر منجر می‌شود، این کاربرد را تضعیف کنیم و از زبان برای افزایش تماس با ویژگی‌های غیرقراردادی محیط استفاده کنیم. این فرایند به‌محض آغاز درمان شروع می‌شود، وقتی نوعی ارزیابی کارکردی از رفتارهای مشکل‌آفرین مراجع انجام می‌دهید. برای مثال، می‌توانید چنین سؤالاتی بپرسید:

- وقتی صبر می‌کنی تا احساس افسردگی کمتری داشته باشی و بعد سرکار می‌روی، چه اتفاقی می‌افتد؟
- این راهکاری که برای کنارآمدن با احساس افسردگی‌ات به کار می‌گیری، تا کنون چه تأثیری

۱. قراردادی بودن زبان (arbitrariness) به نبود استدلالی خاص برای انتخاب نمادی ویژه برای یک مفهوم اشاره دارد و به این معنا است که بین صورت زبان و معنای آن ارتباط طبیعی وجود ندارد؛ مثلاً با نگاه کردن به کلمهٔ گربه نمی‌توانیم از روی شکل آن بفهمیم که این کلمه دارای معنایی طبیعی و آشکار است. در واقع، صورت زبانی این واژه هیچ ارتباط طبیعی یا تصویری با موجودی در جهان واقع که چهارپا است و میوه می‌کند، ندارد. - م.

داشته است؟

- وقتی نمی‌پذیری اشتباه کردی، این کار باعث می‌شود به فردی که در حال جروبحث با او هستی احساس نزدیکی بیشتری کنی یا از او احساس دوری بیشتری داشته باشی؟

توجه کنید که هرچند مسلماً از زبان برای پرسیدن این سؤالات استفاده می‌شود، هدف سؤالات این است که توجه مراجع را به چیزی هدایت کنند که به صورت محسوس در زندگی تجربه می‌کند. این امر با فرایندی که هدف چنین سؤالی است: «آیا فکر می‌کنی پذیرفتن اینکه اشتباه کردی واقعاً نشانه ضعف است؟»، اساساً فرق دارد. این نوع سؤالات، فارغ از تجربه مراجع، او را وادار می‌کنند اعتبار جمله را ارزیابی کند. در نتیجه، مراجع ممکن است صرف‌نظر از چیزی که در زندگی‌اش رخ می‌دهد، فکر کند این جمله درست است.

انواع مختلف تمرین تجربی

دامنه وسیعی از تکنیک‌های تجربی در روند درمان اکت قابل استفاده است. توجه آگاهی یکی از شناخته شده‌ترین مجموعه تمرین‌های دارای حمایت تجربی است و در درمان‌هایی به کار گرفته می‌شود که بیشتر بر تجربه تأکید دارند تا بر تغییر افکار (هیز، ویلت، لوین و هیلدبرانت، ۲۰۱۱). تکنیک‌های توجه آگاهی معمول شامل انواعی از تمرین‌های مراقبه هستند که در آنها به مراجعان آموزش داده می‌شود همه رویدادهای قابل ادراک، هم رویدادهای بیرونی همچون صداها و بوها و هم رویدادهای درونی همچون افکار و حس‌ها را مشاهده کنند. از دیدگاه نظریه چارچوب ارتباطی، این کار برای افزایش توجه به جنبه‌های غیرقراردادی محیط از جمله محیط ذهنی انجام می‌شود. به زبان استعاره می‌توانیم بگوییم این فرایند حفره‌های فیلتری را که زبان ایجاد می‌کند، گشاد می‌کند و تجربه مستقیم بیشتری را امکان‌پذیر می‌سازد. برای مثال، وقتی مراجعان حس‌های بدنیشان را برای مدت طولانی مشاهده می‌کنند، مانند کاری که در تمرین اسکن بدن انجام می‌شود (کابات-زین، ۱۹۹۱)، ترغیب می‌شوند به ویژگی‌های درونی این حس‌ها پی ببرند و آنها را بپذیرند و از قضاوت‌ها و ارزیابی‌هایی که زبان ایجاد می‌کند، رها شوند. به بیان عینی‌تر، اگر مراجعی در بازویش احساس درد دارد، ترغیب می‌شود جنبه‌های متعدد این حس را مشاهده کند (مثلاً آیا می‌سوزد؟ آیا زق‌زق می‌کند؟ دردش در یک جاست یا منتشر است؟)، درحالی‌که عکس‌العمل‌ها یا قضاوت‌ها (مثل «تحمّل ناپذیر است» یا «از احساس چنین حسی متنفرم») با توصیه‌هایی برای «رهاکردن» تضعیف می‌شوند.

جالب اینکه حتی شکل‌های کلامی کنترل می‌توانند به کاهش منابع خاصی از کنترل کلامی کمک کنند، مانند راهنمایی «قضاوت‌ها را رها کن». در نظریه چارچوب ارتباطی این امر تناقض‌آمیز نیست، چون کنترل کلامی به‌تنهایی فقط زمانی مشکل‌آفرین است که عدم حساسیتی که پدید می‌آورد به

رفتارهای غیرمؤثر منجر شود. اگر مراجعان تشویق شوند سیر افکارشان را بدون نشان دادن عکس‌العمل به آنها مشاهده کنند، رفتارشان در واقع توسط قاعده‌ای کنترل می‌شود که احتمال انتخاب رفتارهای جدید و سازگارتر با محیط را در آنها افزایش می‌دهد.

در اکت، توجه‌آگاهی ترکیبی از فرایندها از جمله پذیرش، همجوشی‌زدایی، تماس با لحظه حال و خود همچون بافتار در نظر گرفته می‌شود (ویلسون و دوفرن، ۲۰۰۹). گرچه تعامل بین این فرایندها کمابیش معمول است، هریک از این فرایندها را می‌توان با تکنیک‌های نسبتاً خاصی هدف قرار داد (هیز، استروسال و ویلسون، ۲۰۱۱). برای نمونه، مراجعی ممکن است پس از یادآوری یک خاطره دشوار ترغیب شود «برای یک هیجان دردناک جا باز کند». از دیدگاه نظریه چارچوب ارتباطی، درمانگر نوعی بافتار کلامی ایجاد می‌کند که یک رویداد روان‌شناختی دردناک را فرامی‌خواند و مراجع را ترغیب می‌کند با پیامدهای تلاش نکردن برای اجتناب از آن، ارتباط برقرار کند. شاید مراجع در ابتدا فکر کند که باید از هیجانات دردناک اجتناب کند، اما تجربه مستقیم پذیرش می‌تواند دامنه عکس‌العمل‌های آتی او به هیجانات دردناک را گسترش دهد و اقدام‌های خاصی را در دسترس‌تر سازد (مثلاً پذیرش احساس اضطراب برای اینکه بتواند در جمع صحبت کند یا پذیرش احساس افسردگی برای اینکه بتواند فعالیت‌های معنادار را مجدداً انجام دهد).

تمرین‌های همجوشی‌زدایی اغلب شامل برقراری ارتباط مجدد با ویژگی‌های غیرقراردادی محرک‌های کلامی است. برای مثال، تکرار بسیار سریع یک کلمه به مدت سی یا چهل ثانیه، معنای ناشی از این توالی اصوات را که اساساً غیرقراردادی است، تضعیف می‌کند. به بیان کلی‌تر، مراجع هدایت می‌شود تا درک کند که یک کلمه فقط یک کلمه است، نه رویدادی واقعی که به آن اشاره دارد. از این رو، عکس‌العمل به کلماتی که خطر را در ذهن مجسم می‌کنند (مانند «مرگ») یا خشکی و سفتی را در ذهن می‌پروراند (مانند «مجبور هستم») می‌تواند انعطاف‌پذیرتر شود.

تمرین‌های متمرکز بر زمان حال، برای مثال، شامل هدایت توجه به تنفس هستند. به دلیل اینکه تنفس همواره در زمان حال رخ می‌دهد، این تمرین به مراجعان کمک می‌کند تا هنگامی که زبان آنها را به گذشته یا آینده می‌برد و از منابع کنونی رضایت یا پیامدهای واقعی رفتارشان دور می‌کند، از زیر یوغ زبان بیرون بیایند.

تمرین‌های خود همچون بافتار نوع خاصی از مهارت‌های کلامی (اتخاذ دیدگاه) را هدف قرار می‌دهند و اغلب شامل مشاهده خود از دیدگاهی دیگر از طریق تخیل هستند. این امر مراجعان را با تمایز بین توصیفات فرآر از خود و ادراکی پایدارتر مبتنی بر دیدگاهی پیوستاری، در تماس قرار می‌دهد.

جالب اینکه هدف بعضی از تمرین‌های تجربی در اکت «فزایش» کنترل کلامی بر وابستگی‌های