

آموزش اکت برای درمان گروهی

# فهرست مطالب

مقدمه .....	۵
<b>بخش اول: چرا اکت را برای گروه به کار می‌گیریم؟</b> .....	<b>۱۳</b>
فصل اول: مقدمه‌ای دربارهٔ اکت .....	۱۴
فصل دوم: توانمندی اکت در گروه‌ها .....	۳۱
فصل سوم: کاربست اکت در راستای تبدیل چالش‌ها به فرصت‌ها .....	۴۳
<b>بخش دوم: کاربست اکت در موقعیت‌های گروهی</b> .....	<b>۶۶</b>
فصل چهارم: آغاز کار گروه اکت .....	۶۷
فصل پنجم: بهبود پذیرش .....	۹۵
فصل ششم: ایجاد گسلش .....	۱۲۰
فصل هفتم: تماس با لحظهٔ حال .....	۱۳۶
فصل هشتم: بهبود خود همچون یافت .....	۱۴۹
فصل نهم: کار با ارزش‌ها .....	۱۶۷
فصل دهم: خَلق اقدام پایبندانه .....	۱۸۷
فصل یازدهم: اجرای اکت در گروه‌های مختلف .....	۲۰۰
نتیجه‌گیری .....	۲۲۵
سپاسگزاری‌ها .....	۲۲۶
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی .....	۲۲۷
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی .....	۲۳۰

## مقدمه

ما درک کرده‌ایم که بدون در نظر گرفتن جهت‌گیری نظری، هدف، ابزار یا موقعیت، تسهیل‌گران گروه‌درمانی - از جمله ما- باور راسخی به قدرت درمان گروهی ندارند. چنانچه شانس رهبری یا شرکت در یک گروه‌درمانی را داشته‌اید شرط می‌بندیم که شما هم شاهد قدرت دگرگون‌کننده آن بوده‌اید. (همچنین ممکن است چالش‌های بالقوه کار گروهی را تجربه کرده باشید - در ادامه بیشتر در مورد آن گفت‌وگو خواهیم کرد). در گروه‌ها چیزی قدرتمند رُخ می‌دهد. در این کتاب، به دنبال ارائه درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی به‌عنوان درمانی هستیم که این قدرت را مهار و بهینه‌سازی می‌کند. به نظر منطقی می‌رسد چنانچه بتوانیم مکانیسم‌های تغییر در کار با گروه‌درمانی را بیان کنیم، مهارت‌های بالینی ما افزایش خواهد یافت. چنانچه بدانیم کاری که انجام می‌دهیم چه کارکردی دارد و چگونه انجام می‌گیرد به این دلیل است که ما را در جلسات به طور کاربردی راهنمایی کند. این امر می‌تواند از انجام حرکاتی که شاید برخلاف آنچه در نهایت امیدواریم انجام دهیم نیز بازدارد. بیش از ۳۰ سال، پژوهش کاربردی نشان می‌دهد که فرایندهای رفتاری معینی در کار با یک گروه-درمانی وجود دارند که می‌توان آنها را بیان کرد. این فرایندها از درمانگر، مشارکت‌کننده و موقعیت‌های متفاوت فراتر رفته زیرا به اصول اساسی رفتار انسانی بستگی دارند. بهتر از آن، این فرایندها که به طور گسترده‌ای قابل بررسی‌اند حمایت اساسی از این مکانیسم‌ها را به‌عنوان ابزارهایی برای تغییر ارائه می‌دهند.

این کتاب در مورد یک درمان است - درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی یا اکت - که از پژوهش در فرایندهای رفتاری بنیادین در بطن رنج‌های روان‌شناختی و توانایی شکوفایی با وجود چالش‌های زندگی، ناشی می‌شود. این یک درمان پایه است شیوه‌هایی را که انسان‌ها در آن گیر کرده‌اند و مکانیسم‌های تغییر را بهینه می‌کند. اگرچه تنها شیوه نیست، اما شیوه‌ای بسیار مؤثر برای کمک به مراجعان در راستای پیشرفت در زندگی خودشان است.

ما به معرفی کار درمانی به صورت گروهی، با هدف دستیابی خوانندگان برای رسیدن به درک درستی از شیوه اجرای اکت در موقعیت گروهی خواهیم پرداخت. باور داریم که اکت به ویژه برای گروه‌درمانی مناسب است. به راستی، همان‌طور که داراه<sup>۱</sup> می‌گوید: اکت در ساختار گروهی مانند «اکت

برای استروئیدها<sup>۱</sup> است. این نکته بدین معناست که چنانچه ارائه دهندگانی که با نوع دیگری از درمان کار می‌کنند، از خواندن این اثر به روشی مؤثر برای بیان آنچه در گروه انجام می‌دهند تا اثربخشی آنها را افزایش می‌دهد، چشم‌پوشی کنند، ما بسیار خرسند خواهیم شد!

## اکت موجب گسترش خود می‌شود

در فصل ۱، تئوری چهارچوب ارتباطی (RFT) و پیامدهای آنچه که کارشناسان درباره تفکر و زبان آموخته‌اند را بررسی خواهیم کرد. نتیجه، یک مدل روان‌شناختی کاملی است که هم رنج روان‌شناختی و هم انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را دربرمی‌گیرد. اکت رویکردی را پیشنهاد می‌دهد که نه تنها مبتنی بر شواهد است بلکه برای طیف گسترده‌ای از مشکلات کنونی کاربرد دارد.

از آنجایی که اکت درمانی بالینی و اساسی، برخاسته از علوم کاربردی پایه‌ای است که ما فراگرفته‌ایم، نه تنها می‌دانیم که اکت مؤثر است بلکه می‌دانیم که چرا مؤثر است و چگونه می‌توانیم درمان را بهینه‌سازی کنیم. این نکته خوبی است، به ویژه چنانچه شما درگیر آموزش یا نظارت بر دیگر کارشناسان سلامت روان باشید. در نظارت بسیار سودمند است که بتوانیم بیان کنیم چه چیزی یک مداخله خاص را مؤثر کرده است (یا نه)، و چه چیزی در جهتی که در آن حرکت می‌کنیم ممکن است سودمند باشد.

## اکت یک مدل روان‌شناختی یکپارچه را ارائه می‌دهد

یکی از نتایج کار با یک درمان کارآمد، این است که ارائه دهندگان می‌توانند با این ایده که این رویکرد «درست» است آمیخته شده و ما این نکته را در درمانگران اکت دیده‌ایم. در اینجا یک تناقض وجود دارد. همچنان که در فصل ۱ بحث خواهیم کرد، اکت مبتنی بر بافت‌گرایی کارکردی است که یکی از تلویحات ضمنی آن این نکته است که سازه‌هایی مانند درست یا نادرست، بهتر یا بدتر، سازه‌هایی مشتق شده‌اند و بس. اکت به شدت کارکردگرایانه است و بر آنچه در یک بافت معین قابل اجراء است تمرکز می‌کند. این نکته به طور یقین شامل دیگر رویکردهای درمانی نیز می‌شود که به نوعی برای مراجعان سودمند هستند. اکت تنها شیوه برای کمک به مراجعان نیست، یک شیوه برای کمک به آنان است.

اکت مبتنی بر بافت‌گرایی است به این معناست که اکت به طور ذاتی در تقابل با شیوه‌های دیگر انجام کارها نیست. در حقیقت، ما این موضوع را مطرح می‌کنیم که بسیاری از درمان‌ها، شامل اصولی است که در اکت حمایت می‌شوند. به این نکته نیز اشاره می‌کنیم که فرایندهای بنیادین که در اکت به

---

۱. واژه استروئید زمانی به کار می‌رود که چیزی خیلی بزرگ، قوی‌تر و تأثیرگذارتر از چیزی است که نسبت به آن کوچک‌تر است.

طور خاص بر روی آنها تمرکز می‌شود در همه رفتارها یافت می‌شوند که بایستی هر آنچه در دیگر مدل‌های درمان رُخ می‌دهد را شامل شود. این نکته بدین معناست که اهداف اکت به طور مستقیم می‌تواند با برخی از مدل‌های درمان که آشکارا می‌کوشند تا نشانه‌ها یا افکار تثبیت شده را از بین ببرند در تضاد باشند.

## نحوه استفاده از این کتاب

این کتاب برای استفاده درمانگرانی در نظر گرفته شده است که گروه‌درمانی را انجام داده‌اند اما در زمینه مدل اکت تازه‌کار هستند. همچنین بر این باوریم که کسانی که با مدل اکت آشنایی دارند از یادگیری نحوه کاربست مدل در ساختار گروهی، سود خواهند برد. در زیر به چند پیشنهاد اشاره می‌شود:

۱. بگذرید. چنانچه موضوعاتی را می‌بینید که به طور کامل برای شما آشنا هستند، بد نیست به بخش یا فصل بعدی بروید.
۲. به دنبال چیزهایی باشید که از محدوده دانش شما خارج شده‌اند. جنبه‌های زیادی در این کتاب از یادگیری نظریه چهارچوب ارتباطی، درک فرایندهای بنیادین اکت تا راه‌اندازی گروه‌های اکت در موقعیت‌های مختلف وجود دارد.
۳. در موقعیت گروه رها شوید. نمونه‌های زیادی از سناریوهایی که از تجربیاتمان در کار با گروه‌ها و نظارت بر دیگران به دست آمده‌اند را فراهم آورده‌ایم. امیدواریم که این مطالب به شما یک حس واقعی از چگونگی یک گفت‌وگو در یک گروه اکت، پیشکش کند. چنانچه در کار با اکت، تازه‌کار باشید نکات شگفت‌انگیزی بیابید.
۴. با کنجکاوای علمی به چیزهای نو نزدیک شوید. نادیده گرفتن رویکردهای نو آسان است و اینکه بخواهید در آنچه که با آن آشنا هستید تغییری ایجاد نکنید. ببینید آیا می‌توانید قلب و ذهن خود را برای چیزهای نو بگشائید.

## ساختار این کتاب و لوازم جانبی آنلاین

این کتاب به دو بخش اصلی تقسیم شده است، بخش ۱: چرا اکت برای گروه‌ها؟ و بخش ۲: کاربست اکت در موقعیت گروهی. در بخش ۱، فصل ۱ مقدمه‌ای از اصول اکت ارائه می‌شود. ما در مورد فلسفه علم و تئوری چهارچوب ارتباطی (RFT) که این مدل را تدوین کرده است و اینکه چگونه شش فرایند رفتاری بنیادی در این چهارچوب قرار می‌گیرند، بحث می‌کنیم. در سراسر کتاب، بر درک چرایی هر گام از چگونگی راهنمایی اکت، تأکید می‌کنیم. بنابراین آگاهیم که چگونه اصول تشکیل‌دهنده مدل را

به طور مستقیم بر آنچه در اتاق درمان به کار می‌گیریم تشریح کنیم. فصل‌های ۲ و ۳ این بحث را گسترش می‌دهند: جست‌وجوی شیوه‌هایی که اکت می‌تواند فرصت‌های بالینی موجود در موقعیت گروه را افزایش دهد. امیدواریم خوانندگان علاقه‌مند هر آنچه در این رویکرد ارائه می‌شود را ببینند.

بخش ۲ ما را در کاربست اکت در یک ساختار گروهی هدایت می‌کند که با فصل ۴ آغاز می‌شود، چهارچوبی را برای آغاز اکت فراهم می‌کند. ما اهداف اصلی را برای یک گروه اکت و یک راهبرد کلی برای دست‌یابی به آن اهداف را ترسیم می‌کنیم. این امر مداخلات مختلفی را دربرمی‌گیرد که به کار گرفته می‌شوند و اینکه طرح درمان (برای یک گروه فرضی) در این ساختار چگونه خواهد بود را فراهم می‌نمائیم. همچنین تنش‌ها و چالش‌های خاصی را که از کاربست اکت به‌عنوان یک مدل، در آغاز درمان به نمایش در می‌آیند را بررسی می‌کنیم.

در فصل‌های ۵ تا ۱۰، با یک نمونه از کاربرد گروهی اکت آشنا خواهیم شد. هر فصل بر روی یک فرایند بنیادین متفاوت، تمرکز دارد. هر فصل اهداف خاص، موضوعات کلیدی برای کارکردن و تمرین‌ها و استعاره‌های نمونه را دربرمی‌گیرد که درک کرده‌ایم که در یک ساختار گروهی مؤثر هستند. گروه نمونه ما از نوع بسته<sup>۱</sup> است و تاریخ آغاز و پایان مشخصی دارد. با این حال، تشخیص داده‌ایم که این سناریو تنها یکی از بسیار سناریوهای بالینی ممکن است و در فصل ۱۱ به بررسی برخی ملاحظات مهم در هنگام کاربست اکت در موقعیت‌های گروهی مختلف می‌پردازیم.

در تلاش برای هماهنگی، با تأکید بر کاربرد سویه فرایندی اکت، به طور عمدی برگزیده‌ایم که بخش ۲ را براساس فرایندها و مهارت‌های بنیادین هر جلسه سازمان‌دهی کنیم به جای این که انتخاب‌های درمانگر درباره چگونگی فرایند هر جلسه به وسیله تعداد جلسه را ارائه دهیم.

ما یک جایزه برای شما داریم! محتوای تکمیلی برای کتاب در سایت: <http://www.newharbinger.com/23994> موجود است. در این سایت یک سند «تمرین‌های تکمیلی» حاوی تمرین‌های افزوده‌ای برای کاربست در گروه‌های خود به همراه تفسیر و بینش‌های بیشتر درباره اجرای اکت در گروه‌ها، خواهید یافت. افزون بر این، می‌توانید جزوه‌ها و همچنین «افزایش مهارت‌های اکت» را که حاوی منابع متعددی است تا به شما کمک کند درباره اکت بیشتر بدانید و مهارت‌های خود را تقویت کنید را دانلود کنید. از شما دعوت می‌کنیم این منابع ارزشمند تکمیلی را به کار گیرید.

## چرا ما این کتاب را نوشتیم

ما این کتاب را با این جمله آغاز کردیم که اکت کمک چشم‌گیری به درمان گروهی می‌کند و مجموعه‌ای رو به رشدی از داده‌ها، ما را حمایت می‌کند. گروه‌های اکت اکنون در سراسر جهان برای مشکلات مختلفی مانند سوء مصرف مواد، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)، اضطراب، افسردگی،

۱. گروه‌های درمانی بر مبنای اینکه در فرایند مداخلات، عضوی به گروه افزوده شود یا خیر به دو دسته باز و بسته تقسیم می‌شوند.

عصبانیت، ترک سیگار و استرس کاری به کار گرفته می‌شوند. برای کودکان، جوانان در معرض خطر، بزرگسالان، سالمندان و افراد دارای معلولیت نیز به کار گرفته می‌شوند. از این کار، چندین مطالعه که اکت را به‌عنوان یک مداخله گروهی بررسی می‌کنند، پدید آمده‌اند. نتایج به‌طور کامل امیدوارکننده است و نشان می‌دهد که اکت در گروه‌ها به خوبی با دیگر مدل‌های محبوب درمان گروهی، مقایسه شده است. (ما خوانندگان علاقه‌مند را به وب‌سایت انجمن علم رفتاری بافتاری [ACBS] <https://www.contextualscience.org> ارجاع می‌دهیم).

دلیل اصلی نوشتن کتاب، این است که ما به‌طور مستقیم هر دو نیروی اکت را به‌عنوان یک درمان گروهی تجربه کرده‌ایم. متقاعد شده‌ایم که نه تنها اکت می‌تواند به‌صورت ماهرانه در هر نوع گروهی به کار گرفته شود بلکه می‌تواند به‌طور بی‌ظنیری شفای درمانی را در یک بافت گروهی، هم‌افزایی کند.

به نظر ما امتحان این چیزها بسیار سرگرم‌کننده است. اما شاید نشان‌دهنده آن احساس شکوهی نباشد وقتی که شاهد هستیم چگونه مشارکت در یک گروه اکت می‌تواند زندگی یک فرد را تغییر دهد. همچنین شکرگذار فرصتی هستیم تا هر آنچه را در کاربست اکت در گروه‌ها آموخته‌ایم به دیگر علاقه‌مندان کار با اکت پیشنهاد دهیم. ما قول می‌دهیم تمام کوشش خود را برای انتقال هر آنچه درباره این درمان قانع‌کننده و قدرتمند آموخته‌ایم، انجام دهیم.

بخش اول

چرا اکت را برای گروه به کار می‌گیریم؟



# فصل اول

## مقدمه‌ای دربارهٔ اکت

در فصل دوم و سوم توضیح خواهیم داد که اکت می‌تواند به‌طور چشم‌گیری اثربخشی گروه‌درمانی را افزایش دهد. در این فصل به مقدمه‌ای دربارهٔ اکت اشاره خواهیم کرد. در این میان تاریخچه و نظریهٔ اکت، تمرین‌ها و مهم‌ترین مفروضه‌ها و مفهومی‌های این رویکرد را برای افرادی که با اکت آشنایی ندارند معرفی می‌کنیم. (چنانچه پیش از این با بنیان‌های نظری اکت، مدل آسیب‌شناسی روان‌شناختی و شش فرایند کلیدی آن آشنا شده‌اید، می‌توانید این فصل را نخوانید و مطالعهٔ خود را از فصل دوم آغاز کنید).

### علم رفتاری بافتاری: طراحی پژوهش در راستای زندگی واقعی

هنگامی که می‌خواهیم رفتار انسان را درک کنیم شکافی طبیعی میان پژوهش آزمایشگاهی و زندگی روزمرهٔ ما دیده می‌شود. گونهٔ ما برای تکامل، زمان زیادی را تاکنون پشت سر نهاده است به‌یقین پیش از کشف شیوه‌هایی برای تکامل خود، منتظر تبیین‌های علمی نبوده‌ایم! این امر حسی را به وجود می‌آورد که باگذشت زمان، انسان‌ها فنونی را برای رهایی از رنج به وجود آورده‌اند و برخی از این شیوه‌ها توانایی ماندگاری را داشته‌اند. برای نمونه، جست‌وجو و دریافت حمایت از دیگران جنبه‌ای کلیدی در گروه‌درمانی و درمان فردی یکی از نخستین شیوه‌هایی است که برای کمک به خود یافته‌ایم که در واقع برای بقای اولیهٔ ما ضروری است. امروزه یکی از مهم‌ترین عوامل بهزیستی، سلامت روان‌شناختی و جسمانی به شمار می‌رود. با اینکه تمرین‌های مراقبهٔ توجه‌آگاهی و پذیرش فعال، به ویژه در برخی از نقاط جهان از پیشینه‌ای طولانی برخوردار هستند، اما کاربست این فن‌ها را به‌طور گسترده در موقعیت‌های پزشکی و درمانی، محل کار، سامانه‌های آموزشی و دیگر زمینه‌ها را به تازگی آغاز کرده‌ایم.

سهم کلیدی اکت یا به‌طور خاص نظریهٔ چهارچوب ارتباطی (RFT؛ هیز، استروسال و ویلسون، ۱۹۹۹) که بنیان‌های اکت را شکل داده است، این است که به ما کمک می‌کند تا درک کنیم چرا این شیوه‌ها سودمند هستند. اینجا شکاف باریکی وجود دارد، میان آنچه از تجربهٔ ساده ناشی می‌شود و

درک ما از فرایندهای واقعی‌ای که با این تجربه درگیر هستند. افزون بر این، توسعه علم نه تنها به شفاف‌سازی بلکه به گسترش دانش ما درباره وجود انسان، کمک کرده است. کاوش درباره درک چگونگی گرفتادن انسان‌ها در افکارشان را آغاز کرده‌ایم. همچنین درک این نکته را آغاز کرده‌ایم که چرا رویکردهای خاصی در آرام‌سازی رنج ناکارآمد هستند و چه رویکردی شاید از کارآمدی بیشتری برخوردار است.

شیوه ارزیابی RFT، این است که روش‌های گوناگونی را که مراجعان در درمان و زندگی خودشان به نمایش می‌گذارند شفاف‌سازی نماید. به ویژه RFT، رفتارهای بنیادی‌ای را نمایان می‌سازد که درباره آنها به این نتیجه رسیده‌ایم که هم به ما کمک می‌کنند و هم به درجه‌های مختلف ما را درگیر می‌سازند. یادگیری این موارد نه تنها به‌عنوان شیوه‌ای برای درک کشمکش بلکه به‌عنوان شیوه‌ای برای تمرکز بر درمان و پیشرفت در آینده نیز می‌تواند بسیار سودمند باشد. مادامی‌که اکت به‌گونه‌ای طراحی شده است تا به‌طور خاص بر روی فرایندهای کلیدی برجسته‌شده در RFT تمرکز کند، باور داریم که اندکی آشنایی با آنها برای هر درمانگر سودمند خواهد بود.

### **مطالعه تفکر: در اینجا منظور زبان است**

مدت زمانی طول کشید که دانشمندان علم رفتاری برای رویارویی با یکی از کلیدی‌ترین جنبه‌های انسانی، یعنی تفکر دست به کار شوند. اگرچه درمانگران و پژوهشگران دارای رویکردهای نظری گوناگونی هستند؛ اما به‌طور کلی بر سر این موضوع که افکار در تجربه ما نقش برجسته‌ای ایفاء می‌کنند با هم توافق دارند. در واقع خود رفتار فکر کردن، به‌آسانی قابل بررسی نیست. با وجود این، آمادگی این را داریم که بیاموزیم حتی این پدیده پنهان را می‌توان با کاربست روش‌های پژوهشی کاربردی و بنیادی مورد بررسی قرار داد. در طول دو دهه گذشته، این حوزه پژوهشی که در حال حاضر به‌عنوان علم رفتاری بافتاری شناخته می‌شود همچنان در حال رشد است و کشفیات بسیار مهمی در مورد اینکه انسان چگونه موجودی است با خود همراه آورده است.

در بیشتر موارد، پژوهش‌ها نشان داده است که به میزان زیادی توانمندی توسعه زبان در تجربه انسان نقش دارد. مطالعه تفکر با مطالعه زبان درهم تنیده است (برای شکل‌گیری افکار نیازمند واژه‌ها هستیم) و دانشمندان همچنان که در مورد چگونگی توسعه زبان می‌آموزند، شناسایی توانایی‌های ویژه که به نظر می‌رسد منحصر به انسان است را آغاز کرده‌اند. این توانایی‌ها به ما اجازه می‌دهند که یک واقعیت مجازی کلامی (دنیایی از افکارمان) را به وجود آوریم که در زندگی ما تأثیر زیادی دارد. یک دلیل برای بی‌خبری ما از این موضوع این است که به‌راستی نمی‌دانیم که زبان گفتاری یک رفتار است و افکار، پیامد همین زبان گفتاری است. به این تولید (افکارمان) همچون «واقعیت» اشاره می‌کنیم که

می‌تواند بسیار دردسرساز باشد. ما شاهد نمایش این افکار در هر جایی هستیم، هم در درمان گروهی و هم در زندگی روزمره‌مان. اگر تا به حال ناامید شده‌اید، به دلیل آن است که بارها کاری را انجام داده‌اید که برای شما هزینه داشته است، چنانچه با فردی آشنا بوده‌اید و در درک این نکته که چه نوع شخصیتی داشته است ناتوان بوده‌اید و یا چنانچه به خاطر بی‌توجهی به شخصی، او زندگی خود را تباه کرده است، زبان می‌تواند هم به تبیین این موضوع‌ها و هم به روشن‌سازی مسیری که طی کرده‌اید تا این افکار در ذهن‌تان شکل بگیرند اشاره کند.

### نظریه چهارچوب ارتباطی: چطور کار می‌کند؟

یکی از مؤلفه‌های کلیدی توسعهٔ زبان، توانایی استنتاج یا خلق ارتباط بر مبنای چیزی به غیر از ویژگی‌های فیزیکی ساده است. برای نمونه اجازه دهید یک سگ و یک انسان را با هم مقایسه کنیم. سگ مانند یک کودک نوپا، می‌تواند یاد بگیرد که صداهای خاصی را با توجه به ویژگی‌های فیزیکی آنها شناسایی کند. برای نمونه سگ می‌تواند یاد بگیرد که یک شیء بلند، باریک و چوبی‌ای که او دوست دارد آن را دنبال کند «چوب» نام دارد. چنانچه صاحب سگ بگوید «چوب» را بیاور، سگ بینی‌اش را به زمین می‌مالد و به دنبال چیزی با آن ویژگی‌های فیزیکی می‌رود.

اکنون کودک را در نظر بگیرید. همچون کودکی نوپا، او یاد می‌گیرد برخلاف سگ، چیزهای مشابه را همانندسازی کند و چیزهایی دربارهٔ خود رابطه را نیز می‌آموزد. با در نظر گرفتن نمونهٔ بالا مانند سگ، کودک ویژگی‌های فیزیکی را ثبت می‌کند و یاد می‌گیرد که یک شیء، بلند، باریک و چوبی است و همان واژه‌ای که به او گفته می‌شود یعنی «چوب» را می‌آموزد. با وجود این، کودک به معنای رابطهٔ میان مفاهیم هم پی می‌برد: یعنی همانندسازی. این همان توانایی است که به کودک اجازه می‌دهد این رابطهٔ معنایی را به اشیاء مختلف دیگر تعمیم دهد. همچنان که کودک بزرگ می‌شود، آن‌چنان توانمند خواهد شد که می‌آموزد پیچ‌وتاب خوردن قلم بر روی یک تکه کاغذ (نوشتن واژهٔ چوب) همان واژه-ای است که به عنوان «چوب» شنیده است. کودک از توانایی برقراری ارتباط‌های دیگری نیز میان اشیاء برخوردار است. چنانچه نوشتن واژهٔ چوب همانند گفتن واژهٔ «چوب» است، نوشتن آن واژه نیز باید همانند شیء اصلی باشد (مانند خود چوب). در اینجا انسان از توانایی سگ پا را فراتر گذاشته است. توجه کنید که به یک کودک همچنین می‌توان گفت که یک ریسمان پیچ‌خورده را «مانند یک چوب» پرتاب کند و با آن ریسمان مانند یک چوب که پرتاب می‌کند برخورد کند. هرچند که میان این دو اندکی شباهت فیزیکی وجود داشته باشد.

این توانایی درک و فهم روابط میان چیزها، به انسان اجازه می‌دهد بدون در نظر گرفتن ویژگی‌های فیزیکی، هر چیزی را به چیز دیگری پیوند دهد، حتی چنانچه هیچ پیوند فیزیکی در این میان وجود

نداشته باشد. برای نمونه، کودک به احتمال زیاد در جایی که خطر آسیب دیدگی جسمی وجود دارد که پیامدش درد و رنج است یاد می‌گیرد که باید از آنجا پرهیز کند. به دلیل توانایی او در درک روابط شکل گرفته، همچنین می‌آموزد مفهوم «خطرناک» به معنای همان آسیب دیدگی است به طوری که «خطرناک» به طور خودکار به چیزی که موجب درد فیزیکی می‌شود ارتباط دارد و بنابراین باید از آن پرهیز کرد. پدر و مادر می‌توانند به او بگویند: «مراقب چوب باش، خطرناکه!» (اکنون آن چوب همانند واژه خطرناک است) و این گفته به زودی با تمام روابط استنتاج شده پیشین، پیوند می‌خورد و به هیافت معنایی مهم دیگری تبدیل می‌شود: شیء «خطرناک» نامیده می‌شود درحالی که به راستی خطرناک نیست و هرگز کودک با یک چوب آسیب ندیده است. چه توانایی سودمندی!

با وجود این، توانایی ایجاد ارتباط میان هر چیزی، همان توانایی است که می‌تواند منجر به تولید این فکر شود که من شکست خورده‌ام و سپس این‌گونه درباره این فکر اندیشه شود که این شکست فیزیکی در درون ما وجود دارد. این توانایی پیونددهی آن‌چنان به کاری خودکار تبدیل می‌شود که در کاربست آن دچار اشتباه می‌شویم. در این نکته دچار اشتباه شده‌ایم که به طور فعالانه خویشتن خود را به یک مفهوم گره زده‌ایم و سپس به چیزی که خود آن را آفریده‌ایم به گونه‌ای پیوند می‌خوریم که انگار ما آفریده‌ایم او هستیم. فکر می‌کنیم من شکست خورده هستم به جای اینکه بگوییم من این ایده‌ها را با هم پیوند زده‌ام؛ پیامد داشتن این فکر این است که من شکست خورده هستم.

اکنون به این موضوع که این توانایی زبانی سودمند چگونه می‌تواند آزارسان شود می‌پردازیم. در راستای کاوش بیشتر این موضوع، یکی دیگر از روابطی را در نظر می‌گیریم که به هنگام یادگیری زبان، در ما شکل می‌گیرد؛ یعنی مقایسه کردن. نه تنها یاد می‌گیریم که دو چیز را با هم مقایسه کنیم و تشخیص دهیم یکی از آنها به طور مثال از دیگری «بزرگ‌تر» است بلکه در درک روابط مقایسه‌ای میان خودشان از جنبه معنایی نیز توانمند می‌شویم. اصطلاحات بزرگ‌تر، کوچک‌تر، بیشتر، کمتر، بهتر و بدتر - همگی به وسیله درک زبان، معنای خاص خود را دارند حتی چنانچه در دنیای فیزیکی وجود نداشته باشند. کودکی که در حال یادگیری معنای یک ساختار ارزیابی مانند «بدترین» است (هنگامی که چیزی به نام «بدترین» از جنبه فیزیکی وجود ندارد) و هنگامی که در تیم بیسبال با «بدترین ضربه‌زننده» صدایش می‌زنند در این مورد شیوه‌ای مناسب برای یادگیری یک ساختار به کار گرفته نشده است. توجه کنید که این امر چگونه می‌تواند یک مؤلفه هیجانی نیز به همراه داشته باشد. یعنی «بدترین ضربه‌زننده» تنها یک مفهوم ذهنی نیست. یادگیری پیشین در مورد «بد» یا «بدترین»، یک تجربه ذهنی مانند احساس شرم را در خود دارد که به همان اندازه پیوند میان «بدترین» و «ضربه‌زننده» را منتقل می‌کند. نام‌گذاری «بدترین ضربه‌زننده» می‌تواند با خود پاسخ هیجانی گذشته را به زمان حال پیشکش کند و حتی شاید احساس‌های فیزیکی ناخوشایند را به همراه داشته باشد. با وجود این، پیش از اینکه زبان

در کودک رشد کند جمله «شما بدترین ضربه‌زننده هستید» به‌سادگی همچون یک دسته از صداها شنیده می‌شود.

به این ترتیب، زبان، سرزده به زمان حال و حتی آینده ورود می‌کند. چیزهایی که بخشی از وجود فیزیکی ما نیستند در جهان افکارمان وجود دارند. آنها بر چگونگی تجربه دنیای فیزیکی و بر رفتار ما تأثیر می‌گذارند. هنگامی که به سگ گفته شود او «بدترین ریتوریور» است، این جمله هیچ معنایی برای سگ ندارد چراکه همچنان به لذت بردن از به دهان گرفتن چوب ادامه می‌دهد تا زمانی که برای این کار، پاداش دریافت کند (برای نمونه، صاحبش آن چوب را پرتاب کند) در حالی که کودک می‌تواند بیسبال را بدون توجه به آنچه در محیط واقعی اش اتفاق می‌افتد درک کند. برای نمونه او شاید می‌توانست به خوبی ضربه بزند اما همچنان بر آنچه به او گفته شده «بدترین ضربه‌زننده تیم» متمرکز است. در حقیقت چون که ما به‌طور پیوسته میان چیزها پیوند برقرار می‌کنیم («ضربه‌زننده» با بیسبال پیوند داده می‌شود، بیسبال به ورزش‌ها پیوند داده می‌شود)، گفتن واژه «بدترین ضربه‌زننده» می‌تواند موجب شود که پسر بچه در بقیه عمر خود از فعالیت‌های ورزشی پرهیز کند. او اکنون «شبکه ارتباطی» را پیرامون این مفهوم ورزشی گسترده است که همیشه او را همراهی می‌کند.

پیش از این، به این نکته اشاره کردیم که شفاف‌سازی این فرایندهای زبان، به ما نشان می‌دهد چطور انسان‌ها می‌توانند مانند نمونه بالا در افکار خود گیر بیفتند. همیشه در حال یافتن روابط میان چیزها هستیم و این امر، کاری نیست که بتوانیم جلوی آن را بگیریم. در نتیجه نواری همیشگی از جریان صداهای افکار به وجود می‌آید که همگی آن را تجربه کرده‌ایم. این امر بسیار گمراه‌کننده است و تمایل دارد که تمام توجه ما را به خود جلب کند. بنابراین نه تنها این واقعیت را فراموش می‌کنیم که همه این افکار، تنها تولیدات ما هستند و واقعیت ندارند بلکه تماس با محیط واقعی خود را هم از دست می‌دهیم. با آنچه بر روی آن نوار تکرار شناختی است آمیخته می‌شویم و با آن واقعیت مجازی کلامی، زندگی می‌کنیم حتی اگر هزینه‌هایی را بر ما تحمیل کند. یک فکر مانند این: «من به اندازه کافی اعتماد به نفس ندارم که برای این شغل درخواست دهم» را تنها بر اساس زبان (چیزی که در ذهن «اعتماد به نفس» نام‌گذاری شده است و از نظر فیزیکی در فرد وجود ندارد) در نظر بگیرید. با وجود این، این ساختار بندی ذهن می‌تواند در ما تجربه واقعی را به وجود آورد. برای نمونه این ساختار ذهنی یک فرصت یادگیری را از ما می‌گیرد، مبنی بر اینکه می‌توانستیم بدون داشتن احساس اعتماد به نفس، درخواستی برای آن شغل ارائه کنیم - اینکه می‌توانیم از نداشتن اعتماد به نفس، تنها یک احساس ناخوشایند داشته باشیم. به این ترتیب، آنچه در زندگی واقعی مان اتفاق می‌افتد را از دست می‌دهیم و به شیوه‌هایی رفتار می‌کنیم که آنچه در ذهن ما می‌گذرد را تقویت کنیم.

در اینجا می‌بینیم که انسان‌ها چگونه به‌آسانی کارهایی را انجام می‌دهند که برای آنها در دسرساز می‌شود. در واقع هنگامی که اطلاعات بیش از اندازه در محیط فیزیکی در دسترس باشند واقعیت مجازی کلامی، به واقعیت تبدیل می‌شود. برای نمونه، عضو یک گروه درمانی که به‌درستی به‌عنوان فردی دارای مشکل انتخاب شده است به احتمال زیاد با قوانین کلامی که در طول زمان برای خود به وجود آورده است آمیخته شده است. او می‌تواند با برخی از آنها پیوند برقرار کند. چنانچه در موقعیتی کارکرد «اشتباهی» داشته است به همان اندازه هم می‌تواند آن را «احمقانه» و «غیرقابل پذیرش» در نظر بگیرد (از این نکته آگاه باشید که به‌راستی واژه‌های «اشتباه»، «احمقانه» و «غیرقابل پذیرش» در جهان فیزیکی وجود ندارند). شاید این عضو گروه در پیرامون آنچه برایش احساس آسیب‌پذیری معنا می‌دهد دسته‌ای از روابط را شکل داده باشد. جدای از این، او قوانینی را به وجود می‌آورد که پیش از این، از رابطه‌ای استنتاج شده‌اند و پس از آن بر پایه آن قوانین رفتار می‌کند. این قوانین بیش از آنکه برایش اتفاق افتاده باشند در واقع پیامدهای رفتارشان را در برمی‌گیرند. برای نمونه، اگر به این قوانین توجه نمی‌کرد شاید فرصتی برای یادگیری از محیط خلق می‌کرد، مبنی بر اینکه اشتباه‌کردن در حقیقت لازمه زندگی است یا اینکه در حالی که به خودش این اجازه را می‌داد که اشتباه کند تعاملاتش را نیز با دیگران بهبود می‌داد.

آنچه در اینجا مورد بررسی قرار می‌دهیم اصول بنیادی زبان است، به این معنی که این اصول برای همه یکسان است. درست همان‌طور که مراجعی در یک شبکه ارتباطی قرار بگیرد که ناچار به داشتن چنین افکاری شود: به دلیل آسیب روانی‌ام، آدمی شکسته خورده‌ام، به هیچ‌کس نمی‌شود اعتماد کرد و زندگی‌ام به پایان رسیده است، همه ما در طول یک روز با تعدادی افکار آمیخته می‌شویم مانند: من به اندازه کافی انگیزه برای رفتن به باشگاه را ندارم، آن پسر چقدر نادان است!، من هرگز این کار را به پایان نمی‌رسانم. آگاه باشید این پدیده گریزناپذیر تنها به افکار «منفی» محدود نمی‌شود. این جمله نمونه‌ای از توانایی زبانی است: من همیشه به تعهداتم پایبند می‌مانم - که یکی از آن مواردی است که در زندگی ما اهمیت بیشتری دارد.

پیش از آن‌که توضیحات کوتاه خود را درباره RFT به پایان برسانیم می‌خواهیم بار دیگر به آنچه در مورد نقش زبان آموخته‌ایم اشاره کنیم. اکنون می‌توانید دریابید که چرا این فرایند به اندازه کافی برای رهایی از افکار و احساس‌های دسرساز مراجعان شما (یا برای دوستان‌مان، خانواده‌مان یا خودمان) اثربخش نیست. روابط شکل‌گرفته، به وجود آمده‌اند (و در حال شکل‌گیری هستند)؛ شبکه ارتباطی گسترش یافته است (و در حال گسترش است)؛ ما نمی‌توانیم راه خود را از این شبکه جدا کنیم و مؤلفه آزارسان آن را در اینجا یا آنجا پاک کنیم. همچنین نمی‌توانیم با افزودن چیزهای جدید (به عنوان نمونه داشتن «دیدگاه مثبت‌تر»)، آنچه پیش از این وجود داشته را پاک کنیم یا نادیده بگیریم.

چنانچه تابه حال کوشیده‌اید فردی با عزت نفس بسیار کم خودش را به صورت متفاوتی در نظر بگیرد، شما به این سختی برخورد کرده‌اید. نمونه دیگر، افراد مبتلا به PTSD هستند که به خوبی می‌دانند که کوشش برای حذف یک خاطره، کاری بیهوده است. چند بار فکر کرده‌اید که کاری را تنها به وسیله واکاوی آن به پایان خواهید رساند (هنگامی که نشانه‌های آن کار، پیشاپیش خبر از درستی انجام آن داده‌اند) درحالی که آن کار را به درستی انجام نداده‌اید؟ بنابراین هماهنگی با مراجعان، در کوشش برای از میان بردن افکار یا خاطرات خاص، تنها شبکه کلامی کنونی را گسترده‌تر می‌کند به طوری که این شبکه اکنون افکار دیگری نیز خلق می‌کند، مانند: «من نباید این کار را انجام دهم»، «این کار فقط ثابت می‌کند که من چگونه آشفته شده‌ام»، «این کار را همین حالا باید تمام کنم» یا «من هرگز آدم طبیعی‌ای نبوده‌ام».

تاکنون نقش مهمی را که زبان در زندگی ما بازی می‌کند بررسی کرده‌ایم؛ مانند اینکه چگونه این توانایی می‌تواند منجر به رنج فراوان ما شود. از آنجایی که با غرق شدن در افکار، خود را فراموش می‌کنیم و رویارویی با این افکار همچون اموری واقعی، می‌تواند دردسرساز شود به دنبال آموزش نحوه دیدن افکار هستیم به طوری که افکار را آن‌چنان که هستند ببینیم؛ یعنی «ساختار زدایی از زبان». اگر هزینه پرداختن به واقعیت مجازی کلامی را درک کنیم از محیط فیزیکی خود و چگونگی کارکردهای رفتارمان آگاه می‌شویم (برای نمونه درک واقعیت در برابر پیامدهای تصور شده کاری که انجام می‌دهیم یا انجام نمی‌دهیم). سپس یادگیری در حال بودن و پیگیری آنچه به راستی اتفاق می‌افتد شاید به ما کمک کند که در افکارمان گیر نکنیم. از آنجا که این توانایی نیرومند برای ساختن واقعیت مجازی کلامی را در اختیار داریم و همیشه همراه ماست اما با وجود این، آیا امکان خلق ارتباط‌های کلامی در راستای افزایش بهبود زندگی مان وجود دارد؟ این موارد، برخی از مفاهیم و پرسش‌هایی است که منجر به شکل‌گیری اکت شده‌اند و اکنون می‌خواهیم به بررسی این روش درمانی بپردازیم.

## اکت چیست؟

اکت به عنوان یک درمان برای نخستین بار در سال ۱۹۹۹ ارائه شد. همان‌طور که در این مورد بحث کردیم این کار به دنبال بیش از بیست سال پژوهش کاربردی بنیادی در زمینه شناخت و یادگیری انسان انجام گرفته است. به طور کوتاه به برخی از یافته‌های کلیدی و پیامدهای این کوشش‌ها اشاره کردیم ولی منابع بسیار خوبی وجود دارند که با جزئیات بیشتری این مطالب را بررسی می‌کنند (برای نمونه، متن اولیه درباره درمان پذیرش و پایبندی: فرایند و تمرین‌های تغییر توجه آگاهی که به وسیله هیز، استروسال و ویلسون [۲۰۱۱] چاپ شده است را ببینید). اکنون به چند نکته درباره زمینه‌های فلسفی و نظری اکت اشاره خواهیم کرد که با شگردهای بی‌نظیری بر مداخله‌های درمانی تأثیر می‌گذارند.