https://doi.org/10.36290/psy.2023.004

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

Mgr. Roman Pešek[1,2], Helena Vontorčíková, BA[3,4], Bc. Lucie Zernerová, MSc., Ph.D.[4,5], Mgr. Martina Lufferová[6,7], Mgr. Kateřina Azavedo[2]
[1]Psychosomatická klinika, Praha
[2]Soukromá psychoterapeutická praxe, Praha
[3]Soukromá psychoterapeutická praxe, Přelouč
[4]Institut ACT+, Přelouč
[5]Psychologický Ústav AV ČR, Brno
[6]Tulsia Clinic, Praha
[7]Ordinace klinické psychologie Michaely Šichové, Praha

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

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

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

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

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

Úvod

Kognitivně behaviorální terapie (KBT) se dosud vyvíjela ve třech vlnách. Jako první vlnu označujeme behaviorální terapii a jako druhou vlnu klasickou KBT (dále jen KBT), která vznikla integrací behaviorální a kognitivní terapie (1). Vědeckými studiemi ověřená účinnost KBT byla relativně vysoká, ale zhruba 20 až 30 % pacientů, kteří měli chronické problémy související např. s nadměrnými obavami o zdraví či poruchou osobnosti, dostatečně dobře nereagovalo na standardní postupy KBT (2). Tato skutečnost byla výzvou pro kognitivně behaviorální terapeuty a výzkumníky v oblasti psychoterapie, kteří od 80. let 20. století začali vytvářet nové integrativní přístupy, jež jsou zahrnovány do tzv. třetí vlny KBT. Mezi tyto přístupy patří také Terapie přijetí a odhodlání (Acceptance and Commitment Therapy, ACT) (3).

Mgr. Roman Pešek
Psychosomatická klinika, Praha
ro.pe@seznam.cz

Psychiatr. praxi. 2023;24(1):37-44
Článek přijat redakcí: 11. 12. 2022
Článek přijat k publikaci: 19. 2. 2023

Terapie přijetí a odhodlání

Terapie ACT (čte se jako „akt") je označovaná za existenciální, humanistickou, a na všímavosti založenou KBT. Jedná se o transdiagnostický, nelineární typ terapie, která se zaměřuje na podporu šesti vzájemně propojených psychologických procesů (tzv. hexaflex). Cílem podpory těchto procesů je zvýšit psychickou pružnost (flexibilitu) klienta tak, aby byl více všímavý vůči přítomnému okamžiku, otevřený vůči všemu, co se v něm děje, uměl rozlišovat, jaké obsahy jeho mysli jsou užitečné ve vztahu k jeho hodnotám, uměl si vytvořit zdravý odstup od neužitečných bolestných myšlenek, přijímal prožívané emoce takové, jaké jsou, a odhodlaně dělal to, na čem mu v životě záleží. Důležitým aspektem ACT je také soucit k sobě, který je součástí všech šesti procesů ACT (3, 4).

Primárním cílem ACT tedy není zmírnění příznaků klienta (to je považováno za vedlejší efekt), ale to, aby klient jednal v souladu se svými hodnotami i přesto, že se v jeho mysli objevují různé prožitky, např. emočně nepříjemné myšlenky[1] apod. – z tohoto hlediska je ACT významně behaviorálním přístupem v psychoterapii.

ACT terapeut (stejně jako KBT terapeut) klade důraz na vytvoření kvalitního terapeutického vztahu, ke klientovi přistupuje aktivně, s maximálním respektem, partnersky a rovnocenně. V rámci ACT se při práci s klienty zhusta využívají různé metafory, zážitková cvičení a často se pracuje s děním tady a teď (to je rovněž typické pro KBT).

Do současnosti bylo provedeno více než tisíc randomizovaných kontrolovaných studií, které se zaměřovaly na účinnost ACT. Efektivita ACT byla prokázána např. u úzkostných poruch, deprese, obsedantně kompulzivní poruchy, psychóz, chronické bolesti (5, 6).

Zkušenosti s kombinací KBT a ACT v naší terapeutické praxi

V rámci naší individuální a skupinové práce s dospělými klienty, které trápí různé úzkostné a úzkostně depresivní problémy (7), využíváme KBT společně s některými prvky ACT. Z našich prozatímních zkušeností, resp. ze zpětných vazeb klientů vyplývá, že ACT může klasickou KBT obohatit mj. ve třech oblastech:

- pojetím mysli jako „nástroje pro řešení problémů"
- konceptem, resp. technikami pro odstup od emočně „horkých" myšlenek
- zaměřením na životní hodnoty, resp. odhodlaného jednání klienta

Mysl jako užitečný nástroj pro řešení problémů

V modelu ACT je lidská mysl pojímaná jako „užitečný nástroj k řešení problémů, který jen dělá svou práci, plní určitý účel" a snaží se tak člověka chránit tím, že mu poskytuje důležité informace. Během evoluce se mysl vyvinula tak, aby automaticky vyhledávala, připomínala a řešila různá faktická i potenciální životní nebezpečí. Ve vnějším světě jsme díky naší mysli často schopni různé problémy efektivně vyřešit. Ovšem v našem vnitřním emocionálním světě se použití tohoto praktického nástroje často míjí účinkem, protože když nám mysl připomíná různé bolestné vzpomínky, negativní sebehodnocení, katastrofické scénáře apod., analyzuje je a „vrtá" se v nich s cílem je „vyřešit" a zbavit se jich jako něčeho nežádoucího, tak nám nepomáhá žít přítomný život a soustředěně dělat to, co v danou chvíli potřebujeme a na čem nám záleží. Naopak, analyzování a snaha potlačovat emočně nepříjemné myšlenky naše emoční utrpení z dlouhodobého hlediska zesiluje. ACT v této souvislosti někdy používá metaforu nafouknutého balónku, který chce člověk zatlačit pod vodu, ale tato snaha ho stojí mnoho energie a ponořený balónek stejně dříve či později vyplave nad hladinu a u člověka se jako negativní „přidaná hodnota" objeví pocity bezmoci a zlosti na sebe, že ve svém úsilí selhal. V této spojitosti výsledky výzkumů prokazují, že snaha potlačovat nechtěné myšlenky vede k opaku, tedy ke zvýšení jejich frekvence a emoční intenzity (8).

Mnozí naši klienti sdělují, že díky výše uvedené metafoře snáze tolerují a přijímají své emočně „horké" myšlenky, protože mysl vnímají jako nástroj, který zdědili od svých předků, jako nástroj, který nelze vypnout a který je chce z principu ochránit, i když jeho snaha je v oblasti emočního utrpení často kontraproduktivní. Aby byla tato metafora pro klienty účinná, je podle našich zkušeností důležité, aby každý jeden klient porozuměl tomu, jaký konkrétní ochranný význam mají jeho specifické negativní myšlenky zrovna pro něj[2]. Např. klientku s agorafobií, kterou zúzkostňují katastrofické scénáře spojené s jízdou metrem, tyto představy chrání před znovuprožitím silné paniky, kterou zažila před půl rokem. Zjednodušeně řečeno, mysl této klientce říká „Nechoď tam, kde jsi trpěla, protože budeš znovu stejně trpět".

V pomyslném integrovaném modelu KBT a ACT je tedy možné mysl metaforicky pojímat jako auto, které funguje vesměs dobře, ale fungovalo by lépe a bylo by pro člověka užitečnější, kdyby se některé jeho součástky vyměnily za lepší (KBT) a ještě k tomu by se člověk naučil více tolerovat a přijímat hlasité spolucestující[3], kteří mu stále něco říkají, a tak by se lépe soustředil na cestu před sebou (ACT).

Odstup od emočně „horkých" myšlenek

Podle ACT nejsou žádné myšlenky problémové samy o sobě. Problematický vliv začnou mít až tehdy, pokud se s nimi klient ztotožní, tedy je jimi „chycen na háček" a považuje je za opravdovou realitu, a následně na ně rigidně reaguje, např. kognitivní analýzou nebo reaktivním pozorovatelným, často vyhýbavým a emoční úlevu způsobujícím chováním, kde toto chování nekoresponduje s životními hodnotami klienta (4).

ACT terapeut nezkoumá u klienta (na rozdíl od klasické KBT) pravdivost jeho myšlenek, ale jen jejich užitečnost ve vztahu k chování, které je pro klienta důležité v danou chvíli a souvisí s jeho hodnotami. Pokud nejsou myšlenky v tomto ohledu užitečné, učí se od nich klient kognitivně odstoupit, tj. získat nad nimi určitý „zdravý" nadhled, díky čemuž je schopen tyto myšlenky přijímat jako to, co opravdu jsou, tedy produkty mysli, které mohou, ale nemusí být pravdivým odrazem reality.

[1] Myšlenkou se v ACTu míní jakýkoliv kognitivní proces, tedy myšlenka, přesvědčení, fantazie, vzpomínka, představa, různé kognitivní aspekty nutkání aj. Podle ACT je myšlení vždy spojené s emocemi a tedy neexistuje emoce bez myšlenky (Harris, 2021).

[2] Terapeut může klientovi s hledáním ochranného významu jeho nepříjemných myšlenek, představ nebo vzpomínek pomoci, ale musí znát jeho osobní minulost a rozumět ji v konceptu KBT (tzv. vývojová konceptualizace případu).

[3] Viz níže, kap. Cestující v autobuse.

Cílem kognitivního odstupu (defúze, angl. defusion) není emočně nepříjemné myšlenky nemít (to se může stát, ale je to jen jakýsi bonus). Cílem je „poodstoupit" do modu „pozorovatele" či „všímajícího si já" a vytvořit mezi myšlenkami a sebou určitý prostor. Klient se tak nenechá „chytit na háček" svých nepříjemných myšlenek a nereaguje automatickými (reaktivními) vzorci jednání, které ho často vzdalují od toho, co je pro něj smysluplné a důležité, ale pomocí určitého odstupu, jež je důsledkem cílené práce s pozorností a představivostí, si zvýší svou psychickou pružnost, tzn. že si snáze uvědomí své důležité hodnoty a v souladu s nimi se následně i zachová.

Z mnoha technik, které se v rámci ACT pro nácvik kognitivního odstupu využívají a které zmiňuje např. R. Harris (4), se nám v terapeutické praxi osvědčují tři: Spuštění kotvy, Všímání si filmu a Cestující v autobusu.

Spuštění kotvy

Spuštění kotvy čili metoda ACE se skládá ze tří fází. První fází A (acknowledge) je uznání (všimnutí si a pojmenování) toho, co se právě teď děje v klientovi; tj. jeho myšlenky, emoce, tělesné reakce. Tyto prožitky si v duchu nebo nahlas pojmenuje, např. „Cítím zlost" nebo „Mám myšlenku, že jsem udělal chybu". Druhou fází C (connect) je propojení s tělem, např. všímavé dělání tělesných pohybů nebo naladění se na fyziologické procesy, třeba na dech a jeho všímavé, zvídavé pozorování, kde se v těle dech odehrává a jaké fyziologické počitky jsou s ním spojené. Ve třetí fázi E (enagage) klient rozšiřuje svou pozornost pomocí smyslů do okolního prostředí tak, že si všímá a v duchu nebo nahlas popisuje to, co vidí, slyší, čeho se dotýká. Nakonec lze přidat i vědomé rozhodnutí klienta, čemu (jaké aktivitě) se chce právě teď, popř. v nejbližší době věnovat. R. Harris (4) doporučuje klientům tuto techniku trénovat pravidelně a v době, kdy nejsou pod vlivem silného ztotožnění, aby si ji mohli dobře osvojit a poté využívat v situacích, kdy pociťují výraznější emoční nepohodu.

Výše uvedenou techniku jsme modifikovali a obohatili o další prvky ACT. Po edukaci klientů o hlavních východiscích ACT, včetně „mysli jako nástroje na řešení problémů", ji v naší terapeutické praxi využíváme následovně:

Klient si přiloží otevřenou ruku na obličej, vědomě si vybaví nějakou emočně nepříjemnou a zároveň neužitečnou myšlenku (představu, vzpomínku apod.), maximálně se s ní ztotožní (cca 1 minuta) a vystaví se průvodním emocím a tělesným reakcím (tj. eliminace vyhýbání se prožitku podle ACT). Terapeut klienta požádá, aby pojmenoval své právě prožívané emoce a tělesné reakce, a klienta vyzve, aby si v místech, kde v těle cítí nejsilnější odrazy prožívaných emocí, představil nějaký předmět (obrazec, tvar) – jedná se o jeden ze způsobů (tzv. zpředmětnění) nácviku přijímání emocí podle ACT[4] – naši klienti popisují, že si představují např. „horkou cihlu v břiše", když prožívají silný strach spojený s tlakem v žaludku, „černohnědé ocelové koule přivázané řetězy na nohou", když prožívají bezmoc aj.

Následně terapeut klienta vede k tomu, aby si uvědomil, že jeho momentální prožitek je přirozenou reakcí na danou situaci, protože podobné prožitky se objevují u všech lidí (normalizace a oprávněnost prožitku), aby si uvědomil, že tímto prožitkem chce mysl klienta chránit (připomenutí mysli jako nástroje pro řešení problémů a uvědomění si, před čím konkrétně chce mysl chránit konkrétního klienta), a aby klient uznal, že nad momentálním děním v mysli a v těle nemá kontrolu.

Poté klient otevře oči a obrátí svou pozornost k tělu, smyslům (tj. druhá fáze a třetí fáze metody ACE, viz výše) a vědomě se rozhodne, kam chce zaměřit svou pozornost v nejbližších chvílích.

Dále terapeut požádá klienta, aby odhadl míru kognitivního odstupu od emočně nepříjemné myšlenky tím, že ruku původně umístěnou na obličeji přidrží na určitém místě v určité vzdálenosti od hlavy.

Pokud klient žádný odstup nevnímá, existují minimálně dvě možnosti. KBT terapeut může tuto skutečnost s klientem zkoumat a společně vytvářet hypotézy, proč tomu tak je (např. hledání pozitivních důsledků vyplývajících z daného ztotožnění). ACT terapeut toto nezkoumá, protože podle ACT zde hrozí riziko, že tento proces u klienta povede k analytické paralýze. ACT terapeut u klienta tuto skutečnost s laskavým porozuměním normalizuje, uzná oprávněnost klientových myšlenek a povzbudí ho k vyzkoušení jiných technik, které by pro něj mohly být přínosnější.

Na závěr cvičení si klient myšlenku, se kterou se ztotožňoval, napíše na papír a ten si vloží do kapsy, aby si mohl připomínat, že má kontrolu nad svým pozorovatelným chováním a může odhodlaně jednat v souladu se svými hodnotami i tehdy, když se v jeho mysli objevují emočně nepříjemné myšlenky.

Toto cvičení naši klienti provádí v rámci individuální i skupinové KBT, je jim zadáváno za domácí úkol, a tuto strategii se učí využívat v běžném životě, když si všimnou, že jsou ztotožnění s neužitečnými a emočně „horkými" myšlenkami – pokud tuto strategii pro odstup využijí, odmění se podle svého menu odměn. Klienti na metodě kognitivní defúze mj. oceňují efekt dosaženého odstupu pomocí zaměření na tělo nebo popisováním (v duchu či nahlas) toho, co vidí, slyší, cítí a čeho se dotýká jejich tělo. Často také zmiňují, že tato technika zabraňuje tomu, aby jejich úzkost zesílila a prodloužilo se její trvání.

Všímání si filmu

Všímání si filmu je technika, pomocí které se klient učí své intruzivní myšlenky (vzpomínky, představy apod.), s nimiž má tendenci se ztotožňovat, vnímat jako film, který sleduje v kině. Už samotný proces zvědomování těchto kognitivních obsahů a jejich pojmenování umožňuje klientům získávat nad svým prožíváním určitý nadhled.

V první fázi si klient svůj film stručně pojmenuje podle sebe nebo podle názvu skutečných filmů, popř. knih. Příkladem je klientka, která se často ztotožňovala se svými myšlenkami ohledně minulosti typu „Už se nikdy nebudu cítit tak dobře jako dříve" a svůj film si pojmenovala „Už nikdy nic". Jiná klientka se ztotožňovala s negativním sebehodnocením „Špatná a nemožná" a svůj film si nazvala „Zoufalá Lucie". Těhotná klientka na skupině zmiňovala nedávnou událost, kdy neovládla svou zlost a uhodila svého psa, což bylo spouštěčem jejího katastrofického scénáře do budoucnosti, kdy si představovala, jak nebude schopná ovládat svou zlost směrem k očekávanému dítěti – její film měl název „Terorizující matka".

[4] R. Harris (2021) popisuje 13 cvičení na přijetí emocí, včetně pojmenování a zpředmětnění emoce.

Ve druhé fázi provádění této metody se klient učí před právě v mysli „promítaný film" vkládat frázi „Všiml/a jsem si, že mi teď v hlavě zase běží film s názvem…", čímž míru odstupu ještě více zesiluje, resp. samotný obsah filmu má menší vliv na subjektivní prožívání klienta i přesto, že film samotný se nemění (obsah zůstává stejný).

Cestující v autobuse

Tato metafora popisuje mysl klienta jako autobus a všechny jeho myšlenky, emoce, tělesné počitky apod. jako cestující, kteří se v něm vezou. Klient je řidičem autobusu, který se snaží řídit směrem, který je určován jeho životními hodnotami a představuje pro něj smysluplný, naplněný život. Do autobusu nastupují a vystupují z něj různí pasažéři (imaginární i faktické osoby), které si klient sám pojmenuje a přidá k nim výroky, kterými mu „kecají" do řízení (3).

Naši klienti uvádí, že pasažéry jejich autobusů jsou např. Posera („Nabouráš"), Busy týpek („Nestíháš"), Bývalá přítelkyně Dáša („Ublížil jsi mi"), Frajírek libovej („Jedeš parádně, nikdo na tebe nemá"), Mácha („Jsi plný lásky"), Syn Patrik („Mám tě rád, tati"). Jedna klienta zmiňovala, že v jejím autobuse sedí mnoho osob, které má spojené s minulými zážitky, kdy prožívala intenzivní emoce křivdy, zrady, odmítnutí. Jiná klienta sdělovala, že na předním sedadle u řidiče sedí její zamračená a rozhořčená matka, která stále řve „Jsi odporná! Nikdy nic nedokážeš!" – tato klientka si v rámci procesu zesilování míry odstupu (již samotná představa cestujících v autobusu vytváří odstup) od křičící matky navíc představovala, že na sedadle, kde sedí matka, kolem ní různě poskakují a tančí různě velká a různými barvami světélkující písmena, z nichž jsou složené kritické výroky matky.

Kognitivní restrukturalizace a odstup

Kognitivní restrukturalizace je účinnou a často využívanou metodou v KBT. Tato metoda je založená na identifikaci automatických negativních myšlenek, zpochybnění jejich domnělé pravdivosti a přeformulování do vyváženější a pravdivější podoby, která zmírňuje původní emoční odezvu (9). V této oblasti je jeden z hlavních rozdílů mezi ACT a KBT.

ACT totiž nezkoumá pravdivost myšlenek, protože tato procedura může podle ACT přispívat k „analytické paralýze", jenž zesiluje emoční nepohodu a bývá důsledkem kontraproduktivního vnitřního dialogu v mysli klienta a to zejména tehdy, když se klient snaží emočně nepříjemných myšlenek úplně zbavit - podle ACT emočně nabité myšlenky z mysli zmizí (jako bonus) jen tehdy, když je klient přestane „nechtěně" přiživovat svou pozorností, nikoliv když dělá vše pro to, aby se jich aktivně zbavil. ACT zkoumá pouze užitečnost myšlenek a to ve vztahu k naplňování životních hodnot klienta. Pokud v tom klientovi nějaké myšlenky brání, tak se od nich učí poodstoupit, aby byl psychicky pružnější odhodlaně dělat to, na čem mu záleží, a to i s negativními myšlenkami, nepříjemnými emocemi a tělesnými počitky.

Z našich zkušeností založených na výpovědích klientů vyplývá, že kognitivní restrukturalizace je obvykle metodou dostatečně účinnou a je tak z našeho pohledu metodou první volby. Nicméně u klientů komplikovaných, často „zacyklených" v kontraproduktivních kognitivních analýzách nebo u klientů s OCD má tato metoda své limity a poté je alternativou právě nácvik odstupu podle ACT.

Rovněž jsme si v praxi ověřili, že kognitivní restrukturalizaci a metody odstupu také lze v mnoha případech úspěšně, i když odděleně kombinovat. V této souvislosti využíváme metaforu „koní a poníků", která říká, že v mysli se objevuje mnoho divokých koní, tedy přehnaných a emočně „horkých" negativních myšlenek, které lze zmírnit, resp. „zkrotit" a zmenšit pomocí kognitivní restrukturalizace do podoby poníků. Nicméně i tito poníci se v mysli stále budou objevovat a nelze se jich úplně zbavit - klient se ovšem může naučit tyto poníky lépe tolerovat a přijímat pomocí různých technik odstupu.

Životní hodnoty a odhodlané jednání podle ACT

Životní hodnoty v pojetí ACT vyjadřují to, jak člověk žije, když žije smysluplným životem. Již bylo zmíněno, že cílem různých technik v ACT není primárně zmírnění symptomů klienta (které ovšem často nastává jako vedlejší efekt). Hlavním cílem ACT je pomoci klientům vyjasnit si, co je pro ně v životě opravdu důležité, jakým člověkem chtějí v hloubi srdce být a jak by měl vypadat jejich život, za kterým by se na jeho konci mohli ohlédnout s pocitem smysluplnosti a naplnění (10). Takový život v sobě odráží vědomí toho, co má pro klienta ten největší význam, i když to pro něj v danou chvíli nemusí být právě ta nejjednodušší varianta a může zažívat utrpení související s různými úzkostnými či úzkostně depresivními symptomy.

V tomto ohledu ACT navazuje na humanistickou a existenciální terapii, zejména pak na logoterapii. V souladu s behaviorální tradicí však akcentuje především pozorovatelné chování, tedy podle ACT tzv. odhodlané jednání. ACT terapeut pomáhá klientovi vyjasňovat jeho hodnoty (např. „Pomáhání druhým"), ale důležitějším cílem je zvědomování konkrétního zjevného chování klienta, které vede k naplňování jeho hodnot, a povzbuzování klienta k tomu, aby toto chování realizoval, i když je někdy spojené s nepříjemnými myšlenkami a emocemi, např. v případě expozic, behaviorálních experimentů, behaviorální aktivizace. V konečném důsledku odhodlané jednání v souladu s hodnotami vnáší do klientova života pocit naplnění, vitality a snižuje míru jeho zaměřenosti na psychické potíže.

Pro terapeutickou práci s hodnotami se v rámci ACT využívají různé postupy, např. specifické strategie dotazování, různé dotazníky (např. Valued Living Questionnaire-2, Personal Values Questionnaire), hodnotový terč (Bull's-Eye Values Survey), klientům se předkládají karty s nadepsanými hodnotami, nebo klienti v rámci domácího cvičení sledují své běžné aktivity a všímají si pocitu smysluplnosti při jejich provádění – emoční prožívání spojené s hledáním hodnot nemusí být vždy intenzivní, někdy jsou emoce spojené s hodnotami spojené spíše s náklonností než láskou, spíše se spokojeností než s nadšením, a obdobně bolest, která může vést k uvědomování si vlastních hodnot, nemusí být hlubokým smutkem, ale spíše neurčitým pocitem neklidu a nebo odcizení (10). Od stanovených hodnot poté klienti ve spolupráci s ACT terapeutem odvozují související zjevné chování a cíle, kterých chtějí v rámci svých hodnot dosáhnout (4, 10).

Cílem procesu zvědomování individuálních hodnot klienta, potažmo cílů a odhodlaného chování, není ovšem to, aby si klient z terapeutického sezení odnesl pojmenované vlastní hodnoty, ale to, aby porozuměl důležitosti tohoto tématu, aktivovat v sobě upřímný zájem o tuto oblast, a aby se toto téma oslovovalo v dalším terapeutickém procesu (10).

J. LeJeune aj. B. Luoma (10) rozlišují mezi hodnotami a hodnotovými oblastmi. Hodnoty popisují vlastnosti chování, jedná se o kombinaci sloves a příslovcí, tedy co chceme dělat a jak, např. pečovat o své děti vytrvalým a laskavým způsobem. Kdežto hodnotové oblasti (např. manželství, rodičovství, přátelé a společenský život, práce, oddech a zábava, tělesná péče o sebe apod.), na které se zaměřují různé dotazníky, jsou jen jakýmisi dějišti, v nichž se hodnoty uskutečňují.

Máme za to, že v oblasti hodnot je mezi KBT a ACT také určitý rozdíl. KBT se primárně zaměřuje na odstranění, nebo zmírnění úzkostných symptomů (např. vyhýbavého chování), kdežto ACT v první řadě cílí na povzbuzování klienta, aby odhodlaně jednal v souladu se svými hodnotami navzdory možné přítomnosti různých symptomů. V této spojitosti KBT není jistě jediným psychoterapeutickým přístupem, který se primárně soustředí na symptomy. Je totiž celkem běžným předpokladem, že hlavním úkolem terapie je zmírňovat bolest, utrpení či symptomy (11). Tento předpoklad vychází mj. z toho, že nám naše kultura vštěpuje, že dobrý život znamená netrpět nebo že klíčem k dobrému životu je příjemný pocit (10). Za tím se často skrývá představa, že zmírněním nepohody a příznaků se klientům následně usnadní, aby žili smysluplným životem (12). Výzkumy ale naznačují, že aktivní jednání založené na hodnotách vede k vyššímu pocitu smysluplnosti a následně i ke zmírnění příznaků, nikoliv naopak (13).

Možnosti využití tématu životních hodnot v konceptu KBT

Z našich terapeutických zkušeností plyne, že koncept hodnot a odhodlaného jednání podle ACT je dobře slučitelný s modelem klasické KBT, kterou obohacuje o existenciální (transcendentální, spirituální) rozměr. O začlenění tématu hodnot do KBT se snažíme v následujícím schématu:

1. Edukace o významu hodnot v terapii
2. Edukace o hodnotách, odhodlaném chování a cílech a uvedení konkrétních příkladů
3. Zvědomování hodnot, odhodlaného chování a cílů

Ad 1) Klientům vysvětlujeme, že pokud si vyjasní své hodnoty, související chování a cíle, tak pro ně bude snazší, resp. zvýší se jejich motivace uskutečňovat různé emočně náročné KBT metody, např. expozice, a navíc se sníží míra jejich zaměření na symptomy vyplývající z jejich psychických potíží.

Ad 2) Klientům sdělujeme, že hodnoty jsou něco, pro co má smysl žít. Hodnoty mají k dispozici vždy – jedná se o trvale a v přítomnosti probíhající chování, kterému je klient ochotný se oddat a kde toto chování může mít různé formy podle toho, jak se klient chce chovat, nikoliv jak by se chovat měl – v této souvislosti často dáváme klientovi instrukci typu „Vybírejte nebo si sám své hodnoty formulujte s vědomím toho, že se to nikdo nedozví". Hodnoty je prospěšné naplňovat umírněně a přiměřeně. Různé a individuální hodnoty mají různou důležitost (obvykle používáme škálu 0 až 3), během života se může měnit hierarchie hodnot a také může docházet ke konfliktům mezi hodnotami, resp. ke konfliktům mezi tím, kolik času chce klient té či oné hodnotě věnovat.

Cíle se nachází vždy v budoucnosti a jedná se o určité mezníky či události na cestě v naplňování hodnot. Cílů klient může, ale nemusí dosáhnout, záleží na tom, jak si je vydefinuje ve vztahu k míře jeho kontroly nad jejich dosažením, např. muž, jehož hodnotou je „Být dobrým otcem" může mít cíl „Vychovat ze svého syna slušného člověka", nicméně nad naplněním tohoto dlouhodobého cíle má nižší kontrolu než nad menším a konkrétním cílem pro dnešek, např. „Nemít dnes večer, až půjdu spát, pocity viny, že jsem neudělal dost ve výchově svého syna na cestě k jeho dospělosti"

Odhodlané chování je pozorovatelné chování, kterým klient naplňuje své hodnoty a které může vést ke stanovenému cíli. Odhodlaným chováním vedoucím k výše uvedenému cíli muže-otce potom může být „Jít svému synovi příkladem při řešení konfliktů, resp. nekřičet před synem na manželku, když se v něčem neshodneme, resp. mluvit laskavě s manželkou a nabízet konstruktivní návrhy na řešení problému". V této souvislosti ACT zmiňuje, že každý den je nová šance pro chování vedoucí k naplňování důležitých hodnot.

Konkrétním a zjednodušeným příkladem, kterým ilustrujeme rozdíl mezi hodnotou, chováním a cílem, je člověk, jehož hodnotou je „Ochrana zvířat". Tuto hodnotu může každodenně naplňovat tím, že se stravuje potravinami neživočišného původu a zodpovědně se stará o svého psa (aktivní chování). Cílem takového člověka může být založení útulku pro opuštěné psy.

Ad 3) Ke zvědomování hodnot, cílů a odhodlaného chování u našich klientů využíváme různé strategie. Obvykle používáme Seznam běžných hodnot (4), ve kterém je uvedeno 38 obecně a zjednodušeně formulovaných hodnot a do tohoto seznamu mohou klienti vpisovat i jiné hodnoty. Každou uvedenou hodnotu klient označí číslem 0, 1, 2 nebo 3 podle subjektivně pociťované důležitosti. Poté si vybere jednu ze svých nejdůležitějších hodnot a zamyslí se nad tím, jakým konkrétním chováním (činností) tuto hodnotu naplňoval minulý týden a jakým chováním by tuto hodnotu mohl naplňovat příští týden. Následuje sdílení a rozhovor s terapeutem. Tento postup je možné s klientem uskutečňovat přímo na sezení nebo klient může dané formuláře vyplnit za domácí cvičení. V rámci skupinové práce klienti sdílí své písemně zaznamenané výstupy v několika menších skupinkách a následně probíhá reflexe celého procesu s terapeuty ve velké skupině.

Příklad rozhovoru, ve kterém terapeut klienta povzbuzuje a pomáhá mu ve vyjasňování si konkrétního odhodlaného chování a cílů ve vztahu k hodnotě „Přátelství":

Terapeut: „Výborně, vidím, že jste si dal velkou práci s přemýšlením o svých hodnotách. Tady vidím, že trojkou jste označil hodnotu „Přátelství: být přátelský, vstřícný a společenský vůči druhým lidem". Myslíte, že byste mohl popřemýšlet o tom, jakým svým konkrétním chováním tuto hodnotu naplňujete nebo byste mohl naplňovat?"

Klient: „Mohlo by to být třeba to, že občas zavolám nebo napíši e-mail kamarádům a zeptám se jich, jak se mají a jestli by třeba někdy nešli na pivo pokecat. Také často reaguji na zprávy, které si posíláme ve skupině na WhatsAppu."

Terapeut: „Super, to je přesně ono. Jedná se vlastně o jakékoliv chování, které souvisí s komunikací nebo kontaktem s dobrými přáteli. Možná by pro vás mohlo být ještě užitečné, kdybyste si konkretizoval a napsal jména kamarádů, kteří jsou pro vás opravdu důležití, a s nimiž byste chtěl udržovat pravidelnější kontakt. Co myslíte?"

Klient: „Jo, to by šlo."

Terapeut: „A co cíle v souvislosti s touto hodnotou. Napadá vás něco?"

Klient: „Říkal jsem si, že takový trochu vzdálenější cíl by mohla být moje oslava čtyřicetin, které

mám asi za půl roku. Chtěl bych, aby tam přišli moji nejlepší kámoši, které jsem dlouho neviděl, třeba z gymplu, se kterými jsme vyváděli v mládí různé blbosti, a také kamarádi z fotbalu, který jsem hrával, když jsem ještě bydlel v Pardubicích.

Terapeut: „Výborně. Vím, že na sobě hodně pracujete, což velmi oceňuji. Děláte různé expozice spojené s komunikací s druhými lidmi a jdou vám moc dobře. A chci se zeptat: Když se vám ta oslava povede uspořádat, tak tam také asi bude spousta příležitostí k expozicím. Jakou expozici byste tam mohl třeba udělat?"

Klient: „Už jen to, že o té akci mluvíme, ve mě vyvolává úzkost a běží mi mráz po zádech. Nevím, třeba bych mohl přede všemi říci, že jim děkuji, že přišli a že mi tím udělali radost."

Terapeut: „Ano, třeba. Chápu, že máte z té oslavy obavy. Zkuste si, prosím, teď napsat myšlenky, které k Vašim obavám vedou. Později se k nim vrátíme a můžeme některé z nich společně restrukturalizovat.

…Také si říkám, že je ještě dost času, a podle toho, jak na sobě pracujete, si dovedu představit, že nějaké vystoupení před lidmi na oslavě jistě zvládnete. Ale pojeďme se věnovat spíše tomu, co je tady a teď. Chci se zeptat: Myslíte, že byste nějaké chování spojené s touto hodnotou „Přátelství" mohl využívat také pro odstup od negativních myšlenek?"

Klient: „Asi ano. Napadá mě, že když si všimnu, že mě na háček začínají chytat nějaké zúzkostňující myšlenky nebo představy, tak použiji techniku odstupu a půjdu dělat něco, co souvisí se zařizováním oslavy, třeba vybírat fotky, které bych tam lidem chtěl ukázat."

Kazuistika

Zuzaně je 22 let a je studentkou vysoké školy. Od 15 let se u ní objevují úzkostné stavy, které někdy přechází do panických záchvatů. Od 17 let trpí i občasnými depresemi a v současnosti užívá antidepresiva.

Do terapie přichází kvůli intruzivním myšlenkám typu „Zradila jsem svého partnera. Jsem špatná partnerka". Tyto myšlenky, které jsou spojené se silnými pocity viny a strachu z opuštění, ji napadají mj. v situacích, kdy je přítomný její partner Jirka. Aby si Zuzana od svých vtíravých myšlenek ulevila, tak se vyhýbá kontaktu s druhými muži, protože má sklon si důvěrnější hovor, drobný dotyk apod. s jiným mužem interpretovat jako projev nevěry a zrazování partnera. Také má tendenci se ujišťovat u svého přítele tím, že s ním mluví o svých myšlenkách, vyvrací mu jejich opodstatněnost a žádá od něj potvrzení, že ji má rád, i když ji tyto myšlenky napadají. Rovněž zvažovala, že se současným partnerem rozejde, protože jí to pomůže se zbavit vtíravých myšlenek.

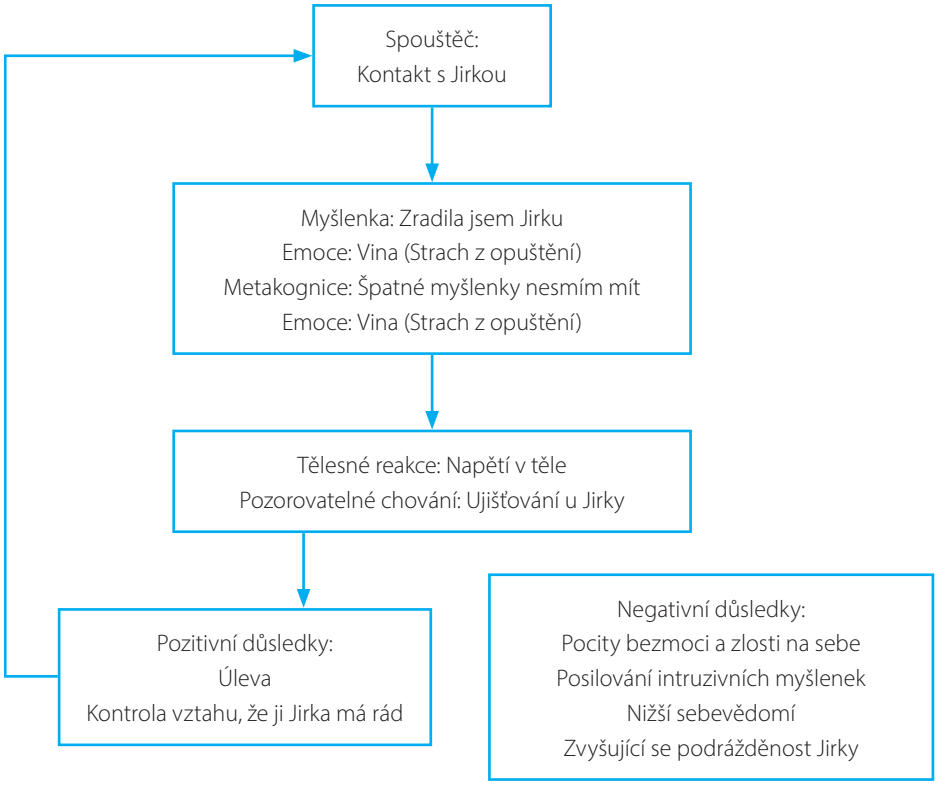
Během prezentování své autobiografie, kterou klientka zpracovala písemně za domácí úkol, mj. zmiňuje, že její matka prožila několik neúspěšných partnerských vztahů, kdy ji všichni muži opustili, včetně otce Zuzany, který momentálně pobývá v zahraničí a neprojevuje o Zuzanu zájem. Od dětství si Zuzana u své mámy všímá určité utrápenosti, plačtivosti a vzpomíná, jak jí máma opakovaně říkala, že s muži to je těžké, že se jim musí podřídit, jinak se na ni vykašlou.

Během středoškolského studia měla Zuzana milostný vztah se svým učitelem Pavlem. Několik let musela tento vztah utajovat, protože to Pavel vyžadoval. Obával se odhalení vztahu, resp. následných problémů, které by mohl mít ve škole. Pro Zuzanu bylo toto několikaleté období velmi emočně náročné, žila s intenzivními pocity viny, že dělá něco špatného, a prožívala trvalý strach, aby neudělala chybu, což by mohlo vztah prozradit a Pavel by ji opustil – to se v závěru jejího středoškolského studia nakonec stalo, Pavel se se Zuzanou rozešel a ona zažívala silné pocity smutku, osamění a zoufalství.

Z pohledu KBT si Zuzana na základě minulých zážitků (partnerský život její matky, vztah s Pavlem) vytvořila kognitivní schéma „Musím být perfektní, nesmím ve vztahu udělat chybu, jinak mě partner opustí" a metakognitivní schéma „Nesmím mít špatné myšlenky související s partnerským vztahem, jinak jsem špatná partnerka". Tato schémata se aktivovala ve stresujícím období, kdy chodila s Pavlem, projevovala se v situačně podmíněných intruzivních myšlenkách, které byly udržované a posilované vyhýbavým a zabezpečovacím chováním, resp. pozitivními důsledky tohoto chování, tj. úleva z vyhnutí se mužům, ujišťování se, že ji partner Jirka má rád, a laskavá a pečující pozornost partnera.

Z pohledu ACT se Zuzana hlavně v přítomnosti partnera ztotožňovala s intruzivními myšlenkami (byla jimi „chycená na háček"), že není dobrá partnerka, protože Jirku zrazuje. Také se ztotožňovala s pravidlem „Nesmím mít špatné myšlenky", což vedlo k tomu, že vtíravé myšlenky úporně potlačovala tím, že se snažila myslet na něco jiného, nebo si od nich ulevovala tím, že se u partnera ujišťovala. Těmto myšlenkám se snažila předcházet i tím, že se vyhýbala mužům (vyhýbání se prožitku nepříjemných myšlenek

Obr. 1. *Bludný kruh, resp. KBT průřezová konceptualizace psychických potíží Zuzany*



a emocí). Prostřednictvím těchto druhů neužitečného mentálního a zjevného chování se vzdalovala od naplňování své důležité životní hodnoty „Být chápavou a podporující partnerkou" s cílem mít stabilní partnerský vztah, protože když byla ztotožněná se svými intruzivními myšlenkami (chycená na háček), tak místo toho, aby byla na partnera všímavě napojená, tak svou pozornost věnovala úporné snaze se vtíravých myšlenek zbavit (skryté chování) nebo se Jirkovi ospravedlňovala za své myšlenky a chtěla od něj ujištění, že ji má rád.

V prvních fázích terapie si Zuzana do bludného kruhu zmapovala sekvence svého chování a uvědomila si, že metakognice typu „Nesmím mít špatné myšlenky" zesilují pocity viny spojené s předcházející myšlenkou „Zradila jsem Jirku" (obr. 1).

V další fázi terapie si Zuzana restrukturalizovala intruzivní myšlenku „Zradila jsem Jirku". Během sokratického dotazování si uvědomila, které konkrétní zjevné chování, v jaké intenzitě a četnosti už považuje u sebe za zradu v partnerském vztahu a také si uvědomila, že věrnost a oddanost ve vztahu jsou pro ni důležitými životními hodnotami. Její vyváženější, restrukturalizovaná myšlenka zněla: „Nezradila jsem Jirku, protože jsem se nevyspala s jiným mužem a před druhými lidmi o něm hezky mluvím."

Následovala edukace o ACT. Zuzana pochopila ochranný význam vtíravých myšlenek takto: „Moje mysl mi těmito myšlenkami říká, abych se vyhýbala kontaktu s jinými muži a rozešla se s Jirkou, protože potom nebudu zažívat nepříjemné pocity spojené s rozchody, které jsem měla, když jsem jako malá musela utěšovat utrápenou a opuštěnou matku, nebo když se se mnou rozešel Pavel. Zároveň mi mysl tímto sděluje, že je pro mě důležitou hodnotou mít stabilní partnerský vztah, ve kterém si partneři věří".

Poté se Zuzana učila využívat modifikovanou techniku Spuštění kotvy a techniku Všímání si filmu[5]. Za domácí úkol si zpracovala katastrofický scénář spojený s rozchodem s Jirkou. Tento příběh končil tím, že Zuzana zůstala opuštěná a zažívala silné pocity osamělosti, bezmoci a viny. Terapeut katastrofický scénář Zuzaně četl, klientka se mu se zavřenýma očima vystavovala a sdělovala, jaká je míra jejího ztotožnění na škále 0–10. Prožívané emoce se snažila uvědomovat a zpředmětňovat v těle („Jsem navlečená do těžkého železného brnění, které mi brání v pohybu"). Následně si připomínala oprávněnost prožitku, jeho ochranný význam (viz výše) a fakt, že nad svým aktuálním emočním prožíváním nemá vědomou kontrolu. Potom obracela pozornost k tělu, smyslům, vědomě se rozhodovala, na co chce v nejbližších chvílích zaměřit svou pozornost a odhadovala momentální míru ztotožnění. Následně si napsala na papír název svého filmu („Opuštěná Zuzana, která si za všechno může sama"), kterého si bude všímat, až se ji objeví v mysli.

Výše zmíněný katastrofický scénář obsahoval silné emoce skryté za vtíravou myšlenkou „Zradila jsem Jirku" a ukazovaly na nezpracované emočně stresující zážitky z dětství (matka) a dospívání (Pavel) Zuzany. Vybrané zážitky z osobní minulosti klientky terapeut se Zuzanou „přepsal" pomocí KBT metody reskripce v imaginaci.

Následně si Zuzana za domácí úkol písemně zpracovala a na sezení přečetla[6] dva terapeutické dopisy matce (necenzurovaný a empatický (14)), které jí mj. pomohli uvědomit si dvě naučená dysfunkční schémata „Partner je to nejdůležitější v životě a pokud mě opustí, je to můj konec", „K partnerovi musím být maximálně otevřená, jinak ho zrazuji".

Dále si Zuzana společně s terapeutem vytvořila plán postupných expozic in vivo, během kterých se plánovitě vystavovala kontaktu s jinými muži a také se méně ujišťovala u Jirky, že ji má rád. Za úspěšně realizované expozice se odměňovala podle menu odměn, které si předem vytvořila.

Následovala fáze zaměřená na vyjasňování hodnot a odhodlaného jednání[7]. Zuzana si uvědomila, že jejími hodnotami jsou „Družnost" a „Důvěrnost", které chce mj. naplňovat tím, že s blízkými lidmi, včetně mužů, otevřeně mluví o svých radostech a starostech (odhodlané jednání) – tím, že se Zuzana vyhýbala kontaktu a komunikaci s jinými blízkými muži, nemohla tuto hodnotu dostatečně dobře naplňovat.

Další hodnota Zuzany „Být dobrou partnerkou" byla problematická, protože při jejím převádění do konkrétního pozorovatelného chování („Jak se chcete konkrétně chovat, abyste měla pocit, že naplňujete svou hodnotu „Být dobrou partnerkou"?") Zuzana často oscilovala mezi dvěma neužitečnými extrémy, tj. buď se ztotožňovala se vzorci naučenými od matky, např. „K partnerovi musím být maximálně otevřená, tedy musím mu všechno říkat", nebo její chování bylo druhým extrémem, např. „Partnera nesmím zatěžovat svými emocemi, tedy před ním třeba plakat". Zuzana si po rozhovoru s terapeutem zvolila jinou strategii, jak si přiměřeněji vymezit hodnotu „Dobré partnerky" v rovině zjevného chování. Za domácí úkol si přečetla publikace[8] zaměřené na chování a komunikaci v dobře fungujících partnerských vztazích, a ve vztahu k Jirkovi a jeho specifickým potřebám si vydefinovala konkrétní druhy svého odhodlaného chování, kterými by chtěla naplňovat svou hodnotu, např. otevřeně mluvit s Jirkou o svých emocích a projevovat je před ním, oceňovat ho i za drobnosti, uvařit mu dobré jídlo, udržovat pořádek ve společné domácnosti, spolupodílet se na plánování společného času, nenutit Jirku, aby mluvil o svých pocitech, když nechce aj. Pro Zuzanu byl objevný pojem „přiměřenost chování". Uvědomila si, že nadměrné ujišťování u Jirky pomáhá hlavně jí, ale neprospívá naplňování hodnoty „Být dobrou partnerkou". Sama reflektovala, že otevřenost a ujišťování do dobrého partnerského vztahu jistě patří, ale toto chování by mělo mít své hranice, tzn., že je důležité rozlišovat mezi tím, co partnerovi ještě sdělovat a co je možná už výhodnější si nechat pro sebe, popř. pro důvěrného přítele nebo pro terapeuta, jinak může druhý partner být nepřiměřeně emočně zatěžován, iritován, a někdy, třeba v případě emočně vypjatých neshod a hádek, může získané informace i zneužít ve svůj prospěch.

Následně si Zuzana zvědomila další hodnoty, resp. odhodlané jednání, které může uskutečňovat mj. ve spojení s kognitivním odstupem od svých emočně horkých myšlenek. Jednalo se např. o „Seberozvoj" (chování: učit se na zkoušky na vysoké škole, cvičit zpěv a hraní na kytaru), „Péče o svůj vzhled" (chování: depilace, zkoušení různých kombinací oděvů), „Útulné a vkusné

[5] Viz výše, kap. Spuštění kotvy a kap. Všímání si filmu.

[6] Empatický dopis četl na sezení klientce terapeut.

[7] Viz výše, kap. Možnosti využití tématu životních hodnot v konceptu KBT.

[8] J. Praško: Asertivita v partnerství (Praha: Grada, 2005), S. Kratochvíl: Manželská terapie (Praha: Portál, 2000).

bydlení" (chování: přemísťování různých kusů nábytku, přemýšlení o nábytku, který by byt zútulnil[9]).

Na otázku, co si z terapie Zuzana odnáší a jak na sobě bude dál pracovat, odpověděla takto: „Nebudu se vyhýbat kontaktu s jinými muži a tolik zatěžovat Jirku svými strachy. Budu si opakovat restrukturalizované myšlenky a využívat metody pro odstup. Budu se učit žít s nepříjemnými myšlenkami a emocemi. Je naprosto přirozené mít takové myšlenky vzhledem k tomu, co jsem zažila s mámou, otcem a učitelem Pavlem – takové myšlenky ještě nikoho nezabily – doufám, že nebudu první (lehký smích). Také mi přijde důležité si uvědomovat a připomínat své hodnoty a chovat se podle nich, i když se necítím dobře. Rovněž už vím, že nejsem zodpovědná za pocity, nespokojenost a utrápenost své mámy – uvažuji o tom, že se s ní budu méně stýkat a od témat, o kterých často mluví a které mi nedělají dobře, se pokusím odvádět pozornost k jiným věcem."

Závěr

Naše dosavadní terapeutické zkušenosti ukazují na možnosti a užitečnost integrace některých prvků ACT do konceptu klasické KBT, jež provádíme s klienty s úzkostnými a úzkostně depresivními potížemi. Pro KBT může být obohacující zejména koncept „mysli jako nástroje na řešení problémů", metody zaměřené na odstup od emočně „horkých" myšlenek, které rozšiřují repertoár kognitivních technik KBT, a práce s hodnotami, kterými je KBT obohacována o existenciální rozměr. Tato integrace může zvýšit efektivitu KBT, což je ovšem třeba ověřit pomocí tematizovaných výzkumů. Pozitivně vnímáme i destigmatizační efekt ACT konceptu, podle kterého nejsou klienti „rozbití" ani narušení, ale jen zaseklí v opakování neúčinných způsobů zvládání svých psychických potíží.

[9] Jedná se o skryté odhodlané jednání v rovině myšlení.

LITERATURA

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