
Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης:

Η Θεραπευτική προσέγγιση

Η Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης ή ΘΑΔ αναπτύχθηκε στα τέλη της δεκαετίας του 1980 από τους Στίβεν Χέιζ, Κέλι Γουίλσον και Κερκ Στρόσαλ και θεωρείται μέρος του τρίτου κύματος των συμπεριφορικών θεραπειών -μαζί με τη Διαλεκτική Θεραπεία Συμπεριφοράς (*Dialectical Behavior Therapy - DBT*), τη Γνωσιακή Θεραπεία Βασισμένη στη Συνειδητότητα (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy - MBCT*) και τη Μείωση του Στρες Βασισμένη στη Συνειδητότητα (*Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR*) οι οποίες δίνουν μεγάλη έμφαση στην ανάπτυξη δεξιοτήτων συνειδητότητας. Πρόκειται για μια εμπειρικά τεκμηριωμένη θεραπεία που χρησιμοποιεί στρατηγικές αποδοχής και συνειδητότητας μαζί με στρατηγικές δέσμευσης και αλλαγής συμπεριφοράς για την αύξηση της ψυχολογικής ευελιξίας.

Η ΘΑΔ βασίζεται στη Θεωρία του Σχεσιακού Πλαισίου (*Relational Frame Theory - RFT*), μια ολοκληρωμένη θεωρία της γλώσσας και της νόησης που σχετίζεται με την ανάλυση της συμπεριφοράς. Η ΘΑΔ διαφέρει από την παραδοσιακή γνωστική συμπεριφορική θεραπεία ως προς το ότι αντί να προσπαθεί να διδάξει στους ανθρώπους να ελέγχουν καλύτερα τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις αισθήσεις, τις αναμνήσεις τους και άλλα εσωτερικά γεγονότα, η ΘΑΔ τους διδάσκει να τα παρατηρούν και να τα αποδέχονται - ακόμη και τα προηγουμένως ανεπιθύμητα.

Η ΘΑΔ βοηθά το άτομο να έρθει σε επαφή με μια υπερβατική αίσθηση του εαυτού, γνωστή ως "εαυτός-ως-πλαίσιο"- τον εαυτό που είναι πάντα εκεί να παρατηρεί και να βιώνει, αλλά είναι ξεχωριστός από τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις αισθήσεις και τις αναμνήσεις του ατόμου. Η ΘΑΔ στοχεύει να βοηθήσει τους ανθρώπους να αποσαφηνίσουν τις προσωπικές τους αξίες και να αναλάβουν δράση για αυτές, προσδίδοντας περισσότερη ζωτικότητα και νόημα στη ζωή και αυξάνοντας την ψυχολογική ευελιξία.

Η δυτική ψυχολογία συνήθως λειτουργεί με βάση την υπόθεση της "υγιούς κανονικότητας", η οποία δηλώνει ότι από τη φύση τους οι άνθρωποι είναι ψυχολογικά υγιείς. Η ΘΑΔ υποθέτει, περισσότερο, ότι οι ψυχολογικές διαδικασίες ενός φυσιολογικού ανθρώπινου νου είναι συχνά δυσφορικές. Η βασική αντίληψη της ΘΑΔ είναι ότι ο ψυχολογικός πόνος προκαλείται συνήθως από τη βιωματική αποφυγή, τη γνωστική εμπλοκή και την επακόλουθη ψυχολογική ακαμψία. Αυτά οδηγούν στην αποτυχία λήψης των απαραίτητων συμπεριφορικών μέτρων σε συμφωνία με τις βασικές αξίες.

Ως ένας απλός τρόπος να συνοψίσουμε το μοντέλο, η ΘΑΔ θεωρεί ότι ο πυρήνας πολλών προβλημάτων οφείλεται στις ακόλουθες έννοιες:

- Συγχώνευση του ατόμου με τις σκέψεις του
- Αξιολόγηση (συντά αρνητική) της εμπειρίας
- Αποφυγή της εμπειρίας του

- Αιτιολόγηση της συμπεριφοράς του

Και η υγιής εναλλακτική λύση είναι η ΔΡΑΣΗ:

- Αποδοχή των αντιδράσεων του ατόμου και επαφή με το παρόν
- Επιλογή μιας αξιόλογης κατεύθυνσης
- Ανάληψη δράσης

Βασικές διεργασίες και θεραπεία

Ο βασικός στόχος της ΘΑΔ είναι η αλλαγή της εσωτερικής αυτο-ομιλίας και της εξωτερικής συμπεριφοράς του ατόμου. Η ΘΑΔ διδάσκει τους θεραπευόμενους να παρατηρούν τον εαυτό τους να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα και στη συνέχεια να αποδέχονται αυτά τα συναισθήματα, καθώς όταν τα καταπολεμούν ή αποφεύγουν τα συναισθήματα αυτά επιδεινώνουν την επίδρασή τους.

Στη συνέχεια, η ΘΑΔ εστιάζει στη μετατόπιση από το περιεχόμενο μιας εμπειρίας στο πλαίσιο μιας εμπειρίας. Η ΘΑΔ κάνει διάκριση μεταξύ της αποδοχής των πραγμάτων που δεν μπορούν να αλλάξουν -όπως η ιστορία μας - και εκείνων που μπορούν, όπως η εγκατάλειψη μιας κακοποιητικής σχέσης.

Υπάρχουν έξι βασικές διαδικασίες της ΘΑΔ:

1. **Γνωστική αποκόλληση:** Ο θεραπευόμενος μαθαίνει να μην ελέγχεται τόσο πολύ από τις σκέψεις του, αλλά να τις αναγνωρίζει χωρίς να εγκλωβίζεται στο περιεχόμενό τους.
2. **Αποδοχή:** Να επιτρέπει στις σκέψεις και τα συναισθήματά του να εμφανίζονται και να απομακρύνονται χωρίς προσπάθεια και να αποδέχεται την πραγματικότητα των περιστάσεων που αντιμετωπίζει κανείς.
3. **Σύνδεση με την παρούσα στιγμή:** Η συνειδητή επίγνωση του παρόντος από τη μια στιγμή στην άλλη.
4. **Ο εαυτός ως πλαίσιο (παρατήρηση του εαυτού):** Μαθαίνει κανείς να έχει πρόσβαση σε μια συνέχεια της συνείδησης που είναι αμετάβλητη - ο "παρατηρών νους" ή ο "παρατηρών εαυτός".
5. **Αξίες:** Καθορισμός του τι είναι πιο σημαντικό για ένα άτομο.
6. **Δέσμευση για δράση:** Καθορισμός στόχων με βάση τις αξίες και δέσμευση σε αυτούς, παρά τις αντίθετες σκέψεις ή συναισθήματα που μπορεί να προκύψουν.

Μια βασική θεραπευτική διεργασία της ΘΑΔ που χρησιμοποιεί τις έξι παραπάνω διαδικασίες μπορεί να έχει ως εξής:

1. **Εξετάστε τις συμπεριφορές αποφυγής.** Οι θεραπευόμενοι έχουν συχνά παλέψει πολύ καιρό με τα προβλήματά τους και συχνά εισέρχονται στη θεραπεία με στόχο την εξάλειψη επώδυνων σκέψεων ή συναισθημάτων. Πρώτα εξετάζονται συνήθως οι αποφευκτικές συμπεριφορές. Για παράδειγμα, τι κάνει σήμερα ο θεραπευόμενος για

να αποφύγει τις αρνητικές σκέψεις ή συναισθήματα ή για να τους ξεφύγει όταν προκύπτουν;

2. **Εξετάστε τις στρατηγικές που δεν λειτούργησαν.** Κατά την αντιμετώπιση και την εστίαση του παρουσιαζόμενου προβλήματος, οι θεραπευόμενοι συχνά κάνουν το πρόβλημα να φαίνεται ακόμη δυσκολότερο. Η ΘΑΔ τους βοηθά να διακρίνουν μεταξύ δυσάρεστων εσωτερικών εμπειριών (συναισθήματα, σκέψεις, αισθήσεις) και ψυχολογικών προβλημάτων. Οι θεραπευόμενοι συχνά συγχέουν αυτά τα δύο και υποθέτουν ότι το να είσαι υγιής σημαίνει να εξαλείφεις αυτές τις αρνητικές εμπειρίες. Ο θεραπευτής της ΘΑΔ εργάζεται για να αμφισβητήσει αυτή την πεποίθηση υποστηρίζοντας ότι οι υγιείς, φυσιολογικοί εγκέφαλοι παράγουν αρνητικά συναισθήματα και σκέψεις καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Με άλλα λόγια, είναι ακριβώς αυτό που κάνει ο εγκέφαλος. Η δουλειά του ατόμου, λοιπόν, δεν είναι να εξαλείψει αυτά τα συναισθήματα και τις σκέψεις -κάτι το οποίο είναι αδύνατο- αλλά να καθιερώσει μια πιο υγιή σχέση μαζί τους, ώστε να μην ελέγχουν ή να διέπουν τις πράξεις του. (Γνωστική Αποδοχή)
3. **Προσδιορισμός του εαυτού ως πλαισίου, που διακρίνεται από τον εαυτό ως περιεχόμενο.** Παρομοίως με πολλές πρακτικές συνειδητότητας, οι θεραπευόμενοι διδάσκονται να έρχονται σε επαφή με έναν παρατηρητικό εαυτό που παρακολουθεί και βιώνει αλλά διαχωρίζεται από τις εσωτερικές εμπειρίες του ατόμου. Αυτό γίνεται με τη χρήση μιας σειράς βιωματικών ασκήσεων συνειδητότητας, τόσο εντός όσο και εκτός συνεδρίας. *(Επαφή με την παρούσα στιγμή, Ο εαυτός ως πλαίσιο)*
4. **Καθορισμός αξιών και επιλογή στόχων.** Οι θεραπευόμενοι διδάσκονται τη διαφορά μεταξύ των βαθύτερων αξιών (οικογένεια, υγεία κ.λπ.) και των στόχων που θα μπορούσαν να τους βοηθήσουν να εργαστούν προς την κατεύθυνση αυτών των αξιών (να περνούν μια ώρα την ώρα το βράδυ παίζοντας με τα παιδιά, κ.λπ.) Οι θεραπευτές βοηθούν τους θεραπευόμενους να εδραιώσουν τη βούληση να ανακτήσουν τον έλεγχο της ζωής, αντί να προσπαθούν απλώς να ελέγχουν τις σκέψεις και τα συναισθήματα. Δίνεται μεγάλη έμφαση στον ορισμό της προθυμίας και στο να βοηθηθεί ο θεραπευόμενος να την εδραιώσει. Οι θεραπευόμενοι διδάσκονται να αναλαμβάνουν δράση προς την κατεύθυνση των αξιών τους, ακόμη και όταν "δεν έχουν όρεξη". Για παράδειγμα, κάποιος μπορεί να μην αισθάνεται πρόθυμος να πάει στον οδοντίατρο, αλλά μπορεί να πάει πρόθυμα ούτως ή άλλως. *(Αξίες)*
5. **Εστίαση στη δέσμευση.** Οι θεραπευόμενοι δεσμεύονται να τερματίσουν τον «αγώνα» τους με τις δικές τους συναισθηματικές καταστάσεις. Ενσωματώνουν τις πρακτικές της γνωστικής αποκόλλησης, της ενσυνειδητότητας και της αποδοχής στην καθημερινή τους ζωή. Συνεχίζουν να προχωρούν με στόχους που συνάδουν με τις αξίες τους και μαθαίνουν να αναλαμβάνουν δράση πάνω σε αυτούς τους στόχους παρά το γεγονός ότι μερικές φορές έχουν αρνητικές (και φυσιολογικές!) σκέψεις ή συναισθήματα.

Τεχνικές που χρησιμοποιούνται στη ΘΑΔ

Οι θεραπευτές της ΘΑΔ είναι ενεργοί και εμπλεκόμενοι στις συνεδρίες. Η ΘΑΔ συχνά περιλαμβάνει βιωματική εργασία με τον θεραπευόμενο στο χώρο της θεραπείας, καθώς και "εργασία για το σπίτι" μεταξύ των συνεδριών.

Οι θεραπευτές της ΘΑΔ έχουν δημιουργήσει έναν τεράστιο αριθμό μεταφορών προς αξιοποίηση στη θεραπευτική διεργασία για την εξήγηση των διαφόρων αρχών της ΘΑΔ, πολλές από τις οποίες μπορεί κανείς να βρει στο διαδίκτυο ή στον μεγάλο αριθμό δημοσιευμένων άρθρων ΘΑΔ για θεραπευτές. Η ΘΑΔ χρησιμοποιεί επίσης στρατηγικές ενσυνειδητότητας που προέρχονται και προσαρμόζονται από έναν αριθμό διαλογιστικών παραδόσεων. Οι στρατηγικές αυτές όπως χρησιμοποιούνται στο χώρο της θεραπείας, απογυμνώνονται από κάθε θρησκευτικό πλαίσιο και χρησιμοποιούνται αποκλειστικά για να βοηθήσουν τους θεραπευόμενους να έρθουν σε επαφή με τον "παρατηρητικό εαυτό" τους και να εξασκήσουν την ενσυνειδητότητα σε διάφορες στιγμές κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η ΘΑΔ βασίζεται στη βιωματική εργασία που καθοδηγείται από τους θεραπευτές στη συνεδρία, συμπεριλαμβανομένων τεχνικών που "σωματοποιούν" αρνητικές σκέψεις ή συναισθήματα, γλωσσικές ασκήσεις που βοηθούν τους θεραπευόμενους να αποσυνδεθούν από το περιεχόμενο των σκέψεων και φανταστικές εμπειρίες που καθοδηγούνται από τον θεραπευτή (*οραματίζεστε τον εαυτό σας στη δική σας κηδεία, αναζητώντας σοφία από πολύ μεγαλύτερη ή πολύ νεότερη εκδοχή του εαυτού σας, κ.λπ.*) για να βοηθήσουν τους πελάτες να εσωτερικεύσουν μέρη του μοντέλου και/ή να καθορίσουν με μεγαλύτερη σαφήνεια τις αξίες και τους στόχους.

Οι θεραπευτές ΘΑΔ χρησιμοποιούν μερικές φορές φύλλα εργασίας και γραπτές εργασίες για να βοηθήσουν τους θεραπευόμενους να ξεκαθαρίσουν τις βαθύτερες αξίες και να θέσουν στόχους με βάση αυτές τις αξίες. Όπως και με τη ΓΣΘ, οι θεραπευόμενοι μπορεί επίσης να χρησιμοποιούν φύλλα εργασίας για να παρακολουθούν την πρόοδό τους και να κατανοήσουν καλύτερα τυχόν αντιστάσεις ή δυσκολίες, οπότε ο θεραπευτής μπορεί να τους βοηθήσει να εντοπίσουν τις προβληματικές πτυχές και τις λύσεις.

Αποτελέσματα:

Η ΘΑΔ θεωρείται εμπειρικά επικυρωμένη θεραπεία από την Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία με κατάσταση "μέτριας ερευνητικής υποστήριξης" στην κατάθλιψη και "ισχυρής ερευνητικής υποστήριξης" στον χρόνιο πόνο. Η ΘΑΔ έχει δείξει στοιχεία αποτελεσματικότητας σε τυχαίοποιημένες μελέτες για μια ποικιλία προβλημάτων, όπως ο χρόνιος πόνος, οι εθισμοί, η διακοπή του καπνίσματος, η κατάθλιψη, το άγχος, η ψύχωση, το εργασιακό στρες, ο διαβήτης, η διαχείριση του διαβήτη, η διαχείριση του βάρους, ο έλεγχος της επιληψίας, ο αυτοτραυματισμός, η

δυσαρέσκεια για το σώμα, οι διατροφικές διαταραχές, η εξουθένωση και πολλούς άλλους τομείς. Η ΘΑΔ έχει πιο πρόσφατα εφαρμοστεί σε παιδιά και εφήβους με καλά αποτελέσματα και έχει επίσης προταθεί για την θεραπεία με ζευγάρια.

Η ΘΑΔ είναι μια ενεργά αναπτυσσόμενη θεραπεία με ένα μεγάλο αριθμό κλινικών ιατρών και ερευνητών που συνεισφέρουν τακτικά με νέες ασκήσεις και τεχνικές. Αν και οι βασικές αρχές και διαδικασίες παραμένουν αμετάβλητες, η κοινότητα της ΘΑΔ είναι πρόθυμη για τη συνεχή ανάπτυξη και την καινοτομία που παρέχεται από τους κλινικούς ιατρούς.

Εάν ενδιαφέρεστε για περαιτέρω μελέτη, υπάρχουν διαθέσιμα ορισμένα χρήσιμα βιβλία και άρθρα στο διαδίκτυο. Ως μια ακόμη σχετικά νέα θεραπεία με αυξανόμενη ερευνητική βάση, η ΘΑΔ είναι πιθανό να χρησιμοποιείται σε όλο και περισσότερα περιβάλλοντα καθώς η αποτελεσματικότητά της γίνεται γνωστή και η δημοτικότητά της αυξάνεται.