

Dr. Szondy Máté. Károli Gáspár Egyetem, Pszichológiai Intézet

Dr. Szabó-Bartha Anett, Károli Gáspár Egyetem, Pszichológiai Intézet

Elfogadás és Elköteleződés Terápia: emberkép, alapfogalmak és hatékonyság

Előadásunkban a kognitív-viselkedésterápiák legújabb hullámába tartozó Elfogadás és Elköteleződés Terápia (*Acceptance and Commitment Therapy, ACT*) transzdiagnosztikus pszichopatológia modelljét, terápiás célkitűzéseit és hatékonyságvizsgálatait mutatjuk be.

A Steven C. Hayes, amerikai terapeuta által létrehozott ACT modellje szerint a negatív érzések, a fájdalom normális és elkerülhetetlen részét képezik az emberi létezésnek. Patológiát valójában nem ezek az élmények, hanem az elkerülésükre, kontrollálásukra tett – paradox hatású – próbálkozások okoznak. Emellett transzdiagnosztikus patogén tényező a gondolat – valóság fúzió (a gondolatok tartalmának valóságként való megélése), a tudatos jelenlét hiánya (és ezzel párhuzamosan a felidézett múlt, illetve a félt jövő dominanciája) és az értékek irányába elkötelezett cselekvés hiánya.

A terápia célja nem az, hogy a páciens több pozitív és kevesebb negatív érzést és gondolatot éljen át, hanem az arra való képesség elsajátítása, hogy teljes és jelentésteli életet éljen akkor is, amikor negatív élményeket él át (azaz a pszichológiai rugalmasság). A páciens megtanulja feladni a belső élmények kontrollálására tett – kudarcra ítélt – kontrollálási kísérleteit, elfogadni a belső élményeit és tudatosítani, hogy ezek „csak” belső élmények, érzések, gondolatok, melyek nem egyenlőek a valósággal (defúzió). Ugyancsak fontos terápiás cél a tudatos jelenlétre való képesség növelése, ami csökkenti a rumináció és a jövővel kapcsolatos „történetszövés” gyakoriságát. A belső élményekhez való viszony megváltoztatása mellett az ACT másik pillére a páciens számára fontos értékek azonosítása és az irányukba történő elkötelezett cselekvés kialakítása.

Céljai eléréséhez az ACT-terapeuta többek között tudatos jelenlét gyakorlatokat, imaginatív módszereket, metaforákat és viselkedésterápiás technikákat alkalmaz.

A metaanalízisek (A-Tjak és mtsai, 2015; Öst és mtsai, 2014) szerint az ACT hatékony terápiás módszer szorongásos zavarok, depresszió, krónikus fájdalom szindróma és pszichotikus tünetek esetén.