

# Terapia Akceptacji i Zaangażowania (terapia ACT) – praktyczne narzędzie terapeuty jąkania

autor: Anna Szerszeńska (Gabinet logopedyczny i neurologopedyczny; Warszawa)

anna@szerszenska.com



## STRESZCZENIE

Jąkanie może zakłócać *nie tylko* płynność mowy lecz co *ważniejsze* wpływać na psychologiczny dobrostan doświadczającej go osoby (Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO): „Zdrowie jest stanem pełnego, dobrego samopoczucia (Wellbeing) fizycznego, psychicznego i społecznego, a jednostki lub grupy muszą mieć możliwość określania i realizowania swoich dążeń, zaspokajania potrzeb, a także zmiany środowiska, bądź radzenia sobie z nim. Dlatego zdrowie jest postrzegane jako zasób życiowy, a nie cel życia”), a w konsekwencji prowadzić do *zmniejszenia poczucia własnej wartości*, a także dokonywanie wyborów niezgodnych z marzeniami i aspiracjami.

(Yaruss, Quesal 2010, Boyle 2015).

Terapeuci potrzebują narzędzi (o potwierdzonej skuteczności zarówno w praktyce klinicznej, jak i w badaniach naukowych), które pozwolą na pracę z klientem nad:

- ✓ emocjami,
- ✓ nastawieniem do jąkania,

a w konsekwencji:

- ✓ pomogą zmniejszyć lęk przed mówieniem,
- ✓ zmienią stosunek do przeżywanego niepłynności,
- ✓ zwiększą kompetencję komunikacyjną i społeczną.

## WPROWADZENIE TEORETYCZNE

Terapia ACT (ang. Acceptance and Commitment Therapy) czyli Terapia Akceptacji i Zaangażowania to forma terapii behawioralnej polegająca na *naucze skutecznych umiejętności*, które:

- ✓ pozwalają poradzić sobie z bolesnymi myślami i uczuciami, tak aby miały na nas mniejszy wpływ,
- ✓ umożliwiają wyznaczenie kierunku działania i konsekwentne podążanie w jego stronę (Hayes, Ciarrochi 2015),
- ✓ pomagają pełniej zaangażować się we własne życie zgodne z wyznawanymi wartościami.

## TWÓRCY PODEJŚCIA ACT

Steven. C Hayes, Kelly G. Wilson K. Strosahl

**KONTAKT Z CHWILĄ OBECNĄ**, czyli psychologiczna obecność, celowe skupianie doświadczenia na tu i teraz

**AKCEPTACJA**, czyli otwarcie się i zrobienie miejsca bolesnym uczuciom, doznaniom i emocjom

## HEKSAFLEKS, CZYLI SZEŚĆ PROCESÓW TERAPEUTYCZNYCH W TERAPII ACT

**DEFUZJA POZNAWCZA**, rozumiana jako oderwanie się od własnych myśli, wyobrażeń lub wspomnień oraz ich obserwacja

**JA JAKO KONTEKST**, zwane czystą świadomością, czyli ta część nas samych, która zdaje sobie sprawę z tego, co myślimy, czujemy i przeżywamy

**OKREŚLANIE WARTOŚCI**, jako pożądanego cech działania, niezbędnych do budowania sensownego życia

**ZAANGAŻOWANE DZIAŁANIE**, czyli działanie zgodne z naszymi wartościami, nawet jeśli wiąże się to z bólem i dyskomfortem.

## PODSUMOWANIE

Program ACT może być skutecznym uzupełnieniem terapii jąkania:

- ✓ pomaga *zaakceptować* to, co jest, jak i to, co znajduje się poza kontrolą
- ✓ pozwala na zmianę relacji z bolesnymi objawami
- ✓ umożliwia zrozumienie, co fizycznie dzieje się z naszym ciałem (Chambers, Allen 2008)
- ✓ wzmacnia psychologiczną obecność
- ✓ pomaga zmniejszyć poziom wewnętrznego niepokoju
- ✓ przygotowuje do konstruktywnego przezwyciężania trudności
- ✓ kształtuje psychologiczną elastyczność.

Podejście ACT polegające na *praktykowaniu i doświadczaniu* przede wszystkim w codziennym życiu, a nie tylko w czasie sesji terapeutycznych, pozwala osiągnąć satysfakcjonujące rezultaty wzmacniające efekty terapii.

Zdaniem autorów warto ponieść taki wysiłek by w konsekwencji wieść *pełne i bogate życie* zgodne z wyznawanymi wartościami.

## BIBLIOGRAFIA

1. Baer R. A., 2005, Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications,
2. Baer R.A., 2003, Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review, „Clinical Psychology: Science and Practice”, s. 125–143
3. Boyle M.P., 2015, Relationships between psychosocial factors and quality of life for adults who stutter, „American Journal of Speech-Language Pathology”, Vol.24, s.1-12.
4. Chambers R., Lo B.C., Allen N.B., 2008, The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect, Cognitive Therapy and Research, Vol. 32, s. 303-322.
5. Guitar B., 2006, Stuttering. An Integrated Approach to its Nature and Treatment, Williams & Wilkins, Baltimore.
6. Hayes L, Ciarrochi J, 2015, The thriving adolescent: Using Acceptance and Commitment Therapy and Positive Psychology to Help Young People Manage Emotions, Achieve Goals and Build Positive Relationships Context Press, Oakland, CA.
7. Harris R., 2009, Act made simple: An Easy-To-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy, MD and New Harbinger Publications
8. Huppert F. A., Johnson D. M., 2010, A Controlled Trial of Mindfulness Training in Schools: The Importance of Practice for an Impact on Well-Being, „The Journal of Positive Psychology”, Vol. 5, s. 264-274.
9. Packman A., 2012, Theory and therapy in stuttering: a complex relationship, „Journal of fluency disorders”, Vol. 37(4), s. 225-233
10. de Veer S., Brouwers A., Evers W., Tomic W., 2009, A Pilot Study of the Psychological Impact of the Mindfulness-Based Stress-Reduction Program On People Who Stutter, „European Psychotherapy”, Vol. 9
11. Szerszeńska A., 2019, Akceptacja w jąkaniu. Zastosowanie ACT i uważności w terapii logopedycznej, „Forum Logopedy”, Vol.31, s. 35-40
12. Yaruss J.S., Quesal R. W., 2002, Academic and clinical education in fluency disorders: an update, „Journal of Fluency Disorders”, Vol. 27, s. 43-63.
13. Yaruss J.S., Quesal R.W., 2010, OASES: Overall assessment of the speaker's experience of stuttering, Pearson Assessments, Bloomington MN.