



# IVADAS

Iš pirmo žvilgsnio knygą „Išlaisvintas protas“ galima būtų priskirti prie išpopuliarėjusios *mindfulness* (dėmesingo įsisąmoninimo arba atidos) savivalbos knygų kategorijų lentynos, tačiau toks skirstymas būtų pernelyg supaprastintas ir net klaidinantis. Dr. Stevenas Hayesas (g. 1948 m.) yra vienas įtakingiausių klinikinių psichologų, padėjęs pamatus naujam, skrupulingais moksliniais tyrimais pagrįstam ir gana keistam psichoterapijos metodui, vadinamam Priėmimo ir įsipareigojimo terapija (PĮT) (angl. *Acceptance and commitment therapy, ACT*).

Neįprastas šios terapijos pavadinimas apibūdina pagrindines temas – išmokti *priimti* tuos dalykus, kurių negalime kontroliuoti (tiek išorinius, tiek vidinius – savo mintis, emocijas, jausmus, paskatas, pojūčius), ir kartu *pasiryžti bei įsipareigoti* keisti tuos dalykus savo gyvenime, kuriuos galime keisti, vedami savo tikrųjų vertybių, nepaisydami kelyje iškylančių kliūčių bei sunkumų. Kitaip sakant, pagrindinis PĮT tikslas yra ugdyti *psichologinį lankstumą* ir įgalinti žmogų kurti įdomų, turiningą, visavertį ir prasmingą gyvenimą, nepaisant *neišvengiamų* praradimų, kliūčių ir skausmo.

PĮT priklauso vadinamajai „trečiosios bangos“ kognityvinės ir elgesio terapijos grupei, kuomet daugiau dėmesio skiriama ne mąstymo procesų, minčių ir emocijų turiniui keisti ar „taisyti“, bet *santykiui su jomis keisti*. Knygoje S. Hayesas įtaigiai ir autobiografiškai aprašo pačios PĮT atsiradimo priešistorę, kuomet pats ilgoje kovoje su panikos priepuoliais „pasiekęs dugną“ suprato, kad vienintelė efektyvi išeitis yra nustoti kovoti su slogiomis mintimis ir emocijomis, išmokti jas priimti ir varžantis su kritikuojančiu Vidiniu diktatoriumi tiesiog „paleisti virvę“.

PĮT yra labai įvairialypė, kaip ir pati spalvinga S. Hayeso asmenybė – būdamas tikras „septintojo ir aštuntojo dešimtmečio Kalifornijos vaikas“, jaunystėje jis įkvėpimo diletantiškai ieškojo įvairiuose tuo metu paplitusiuose dvasiniuose judėjimuose, budistų ir hiپیų komunose, psichodelinėse patirtyse ir pankroko koncertuose. Rytų dvasinėse praktikose ir subkultūrų inovacijose slypinčią išmintį S. Hayesas sugebėjo konceptualizuoti ir pagrįsti moksliskai tyrinėdamas žmogaus kalbos raidos ir mąstymo ypatumus, kartu su kolegomis kurdamas empiriškai pagrįstą PĮT be jokio religinio naratyvo.

Vadinamojo „atvirojo kodo“ principo laikomasi ir dabar – PĮT metodikos toliau laisvai kuriamos ir tobulinamos gausios praktikų ir terapeutų bendruomenės, nesusaisytos jokiais instanciniais santykiais. PĮT (ir jos teorinė dalis – *sąryšinių rėmų teorija*) turi stiprių sąsajų su klasikinėmis elgesio (biheivioristine) mokymosi ir evoliucijos teorijomis, jas papildo „minkštosiomis“ savybėmis – mintimis, emocijomis, jausmais ir dvasingumu.

PĮT yra plačiai naudojamos įvairios greitai perprantamos ir įsimintinos metaforos, atliekami dėmesingumo lavinimo pratimai ir įvairūs eksperimentai, skiriamos užduotys (dažnai keistos ir žaismingos) savarankiškam praktikavimui tarp sesijų. Visa tai skirta išmokti efektyviai atsiriboti

nuo lipnių mąstymo procesų: pastebėti mintis bei emocijas tokių formų, kokių jos iš tikrųjų yra – žodžių kratiniais, vaizdiniais, istorijomis, – ir gebėti neišsipainioti į jų pinkles, puoselėjant savo vertybes.

Šiuo metu atlikta per 400 randomizuotų klinikinių tyrimų ir per 40 meta-analizių, kurios įrodė PĮT efektyvumą gydant plataus spektro sutrikimus ir būkles – lėtinį skausmą, nerimo sutrikimus, depresiją, potrauminio streso sindromą, obsesinį-kompulsinį sutrikimą, psichozę, perdegimo sindromą, svorio bei žalingų įpročių kontrolę, gerinant gyvenimo su vėžiu kokybę, ir kitose srityse (sporte, lyderystėje ir kt.). Taigi, PĮT yra *transdiagnostinė*, t. y. tinkanti labai plačiam ir įvairiam problemų spektrui. Be to, PĮT savo programose rekomenduoja ir Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO).

Atlikti tyrimai rodo, kad PĮT yra tokia pat efektyvi (ar net efektyvesnė) kaip ir kitos įrodymais pagrįstos psichoterapijos, skirtos atskiroms ligoms ar sutrikimams gydyti, tačiau PĮT atveju tai pasiekama taikant *vieną unifikuotą modelį, praktiškai neklasifikuojant ligų*. Pastebėta, kad dauguma psichikos ligų turi daug bendrų panašumų ir naujausi genetinių tyrimų rezultatai patvirtina, kad dauguma šių būklių pasižymi bendra psichopatologine dimensija. Dr. S. Haeyso empiriškai sukurta PĮT vadinama „į procesus orientuota terapija“, kadangi įrodymais pagrįsti intervencijos metodai akcentuoja ne atskirus protokolus, skirtus atskiroms ligoms gydyti, bet taiko į bendruosius psichopatologinius procesus, lemiančius psichologinį rigidiškumą bei bendražmogiškąją psichologinę kančią.

Skaityti (o ir versti!) S. Hayeso tekstus gali būti gana sudėtinga, kadangi autoriui tenka „įžodinti“ sudėtingai paaiškinamus psichinius ir pažinimo procesus, sukurti naujus sudėtingų sąvokų terminus. Kita vertus, kartais tekstas gali atrodyti banalus, nes atkreipiamas dėmesys lyg į savaime suprantamus dalykus, o PĮT pratimai gali atrodyti juokingi ir kvaili. Tačiau čia ir slypi PĮT esmė – tai yra „užkoduoti“ patarimai, kaip įgauti stebinčiosios savasties perspektyvą – įjungti „išlaisvinto proto“ režimą, kuomet net ir apnikus sunkioms mintims, slogiai nuotaikai ar gyvenime susiklosčius sudėtingoms situacijoms, galima įžvelgti daugiau galimybių ir sąmoningai pasirinkti savo tikslingus veiksmus. Tad kviečiu skaitytojus pasitelkti smalsumą, atvirą protą, atsiriboti nuo išankstinių nuostatų bei vertinimų ir leistis į intelektualiąją bei patyriminę kelionę, jos metu įgauti daugiau psichologinio lankstumo įgūdžių bei aiškiau suvokti, kaip jūs iš tikrųjų norėtumėte praleisti savo trumpą buvimo šioje žemėje laiką.

**Dr. Ramūnas Janavičius, mokslininkas, gydytojas psichoterapeutas**