

Bayles, C., & Van Nevel, J. (2015). Mode deactivation therapy: A short review. *International Journal of Behavioral Consultation & Therapy*, 9(4). <https://www.researchgate.net>

Mode Deactivation Therapy (dále jen **MDT**), volně přeloženo jako **terapie založená na deaktivaci dosavadních způsobů reakcí**, byla vyvinuta na přelomu století jakožto jeden ze způsobů efektivní, rodinné, terapie adolescentů s poruchami chování včetně kombinace většího množství diagnóz. Jedná se o behaviorální terapii odvozenou od samotné kognitivně behaviorální terapie (dále jen KBT) a dalších jejích odnoží (dialektické behaviorální terapie (DBT), akceptační a závazkové terapie (ACT) a funkční analytické terapie (FAP)).

Obecně lze říci, že MDT poskytuje rámec, díky kterému mohou dospívající (a jejich rodiny) prozkoumat kanály, přes které jsou vedeny jejich myšlenky, pocity a chování. Vše se odehrává v kontextu terapeutického vztahu, který umožňuje mladistvým (a rodině) změnit systém stávajících přesvědčení, tak že mají ve výsledku větší svobodu volby jednotlivých reakcí (způsobů chování) v rámci každodenních aktivit, tedy volbu pozitivních a produktivních reakcí oproti zakořeněným destruktivním způsobům chování. Dle studií za posledních 20 let dosahují klienti s léčbou v podobě MDT více než 40% zlepšení oproti počáteční fázi léčení (klasická léčba dosahovala za stejný čas pouze 5% nárůst).

Vznik MDT

Jedním z důvodů pro vývoj MDT je prostředí, ve kterém mládež a adolescenti min. posledních 20 let vyrůstají, respektive stále častější zkušenost této věkové skupiny s trestnou činností, a to jak v roli oběti, tak následkem této zkušenosti i v roli pachatele. Reakce a chování mladistvých, kteří byli emočně, fyzicky či sexuálně zanedbáváni a zneužíváni, má mnohem častěji podobu poruch osobnosti a chování. Dle longitudinálních studií konkrétně 4x větší pravděpodobnost výskytu PSTS, agresivity, opozičního vzdoru, úzkosti či deprese v důsledku kognitivní zranitelnosti způsobené traumatickým zážitkem v mladistvém věku.

MDT pak vzniká především v reakci na ne příliš efektivní využití konceptu schémat KBT při práci s těmito mladistvými delikventy. Jack A. Apsche, autor MDT, se totiž zaměřil na tento nedostatek a zjistil, že teorie schémat platí pouze pro vědomě zpracované informace, poruchy chování ale mohou být vyvolány i méně intenzivními zážitky. Podvědomé spouštěče jsou schopny vyvolat psychickou reakci dříve, než samotné negativní myšlenky spojené se zážitkem (vědomé zpracování).

MDT tak vzniká jako aplikovaná metoda pro problémové chování adolescentů, která na rozdíl od klasického KBT zohledňuje nejen vědomé, ale i nevědomé procesy (integrativní pojetí), jejichž kombinace může způsobovat potíže při úspěšné KBT. Na jedné straně stojí Beckem definovaná kognitivní schémata jako základ všeho doposud naučeného, vnímaného, objeveného; na straně druhé schémata behaviorální, která vznikají na základě nevědomě internalizovaných hrozeb a projevují se např. formou agrese, útěku. MDT předpokládá, že lidé se učí skrze zážitky prožité na nevědomé úrovni i zpracované na úrovni kognitivních struktur.

Koncept MDT

MDT pracuje s potřebou mladistvých poznat, co se s nimi děje – pomáhá jim identifikovat spouštěče negativních reakcí a pracovat na sobě tak, aby dosáhli pozitivních výstupů (nalezení vhodných copingových strategií namísto násilného chování). Konkrétně jim terapie umožňuje znovu si vybavit traumatickou událost, která je stresuje nebo v nich vyvolává nežádoucí reakce založené na

strachu, a pomalu a efektivně tyto reakce upravovat prostřednictvím **procesu deaktivace** strachu či jiných **spouštěčů** těchto negativních reakcí, prostřednictvím **deaktivace primárních přesvědčení** (sebepojetí, kognitivní schémata) či **očekávání**, které k negativním reakcím vedou.

Klíčové komponenty MDT

Terapie je založena na třech základních principech: **mindfulness**, **přijetí/difuze** a tzv. **VCR** neboli validaci-vyjasnění-přesměrování alternativních funkčních přesvědčení.

1. **Mindfulness** pomáhá snížit sílu úzkosti a dalších behaviorálních projevů strachu adolescentů, které je vedou k negativnímu chování; umožňuje jedincům zažít plnou přítomnost, přijetí sebe sama a projít si v myšlenkách daný okamžik se vším všudy bez jakéhokoli odsuzování.
2. **Přijetí** sebe sama jako kdo, co, a kde jsem ve svém životě; **kognitivní difuze** (vyplavení potlačených, bolestivých myšlenek); **emocionální difuze** (zkoumání, identifikace a popis bolestivého zážitku/oblasti).
3. **Validace (ověření)** klientových nevědomých kognitivních přesvědčení (naučených/zažitých zkušeností) je následována **vyjasněním**, které nabízí klientovi různé způsoby vysvětlující okolnosti jeho životní situace a jednání, načež následuje možnost **přesměrovat** se k jinému možnému pojetí sebe sama.

Tento koncept pomáhá klientovi změnit jeho původní sebepojetí (systém přesvědčení o sobě samém a světě) na nový systém (alternativní funkční schémata), který mu umožní přijmout vlastní chyby a projít skrze bolestivé zážitky. V poslední fázi je důležité tzv. **radikální přijetí** (*radical acceptance*) nového systému přesvědčení (pojetí sebe sama). Celý koncept pomáhá jedinci identifikovat a zvažovat jiné, než dosavadní způsoby a možnosti chování, a díky nim stavět efektivnější copingové strategie.

Dále staví do popředí jako základ **systematičnost a terapeutický vztah s klientem**, postupně rozšiřovaný o podpůrný **rodinný systém**. Na to navazuje neustálá **podpora** v tréninku a rozvoji nových, pozitivních obranných reakcí, a to nejen v rámci sezení, ale také mimo něj. Jako doplňková technika je zde doporučována **meditace**, díky níž mohou adolescenti jednak relaxovat (nebo se díky tomu učit, jak relaxovat) a zároveň se tím snižuje míra jejich úzkosti, pozornosti zaměřené na vlastní (negativní) zkušenosti.

Rodinná MDT (dále jen FMDT)

Rodina je zodpovědná za emoční, mentální a behaviorální zdraví mladistvých, je proto nezbytnou součástí MDT. Vysoké procento mladistvých se navíc potká s násilím v rodinných kruzích.

Podobně jako MDT, využívá FMDT konceptu VCR k identifikaci iracionálních a nelogických přesvědčení, které rodina má, aby pomohla všem členům rodiny přizpůsobit se a zvyknout si na nový systém neboli funkční alternativní chování (dále jen FAB). Pomocí ověření systému rodinných přesvědčení (schémat), objasnění okolností spojených s těmito přesvědčeními a přesměrování těchto přesvědčení do nových FAB se rodina jako celek naučí rozvíjet pozitivní a produktivní reakce (odpovědi na člena rodiny) spíše než destruktivní reakce, které měly doposud. FMDT učí rodinu a mladistvé, jak navzájem komunikovat efektivně a neagresivně (a tím se zachová i konzistentnost reakcí jednotlivých členů rodiny).

Studie prokázaly, že díky FMDT narůstalo sladění členů rodiny a klesala fyzická agresivita.