

Primanjkljaj stika s sedanjostjo in navezanost na konceptualizirani jaz

Ana Gregorec in Urban Štiberc

Zavedanje sedanjega trenutka predstavlja enega izmed šestih ključnih procesov psihološke fleksibilnosti in je bistvenega pomena v okviru terapije sprejemanja in predanosti. Pomeni osredotočeno, prostovoljno in fleksibilno usmerjanje pozornosti na sedanje dogajanje. Primanjkljaj stika s sedanjostjo povzroča začaran krog ocenjevanj in sodb o lastnih čustvih, mislih in občutjih, kar vodi v nepotrebno duševno trpljenje. Najpogostejše motnje v procesih, ki so vezani na sedanji trenutek, so lahko posledica primanjkljajev v sposobnostih usmerjanja pozornosti ali rezultat rigidnega nadzora pozornosti. Pretirana navezanost na konceptualizirani jaz je prav tako vzrok primanjkljaja stika s sedanjostjo in posamezniku onemogoča biti tukaj in zdaj. Konceptualizirani jaz zajema načine, na katere lahko povemo, kdo smo, in ki odražajo prepričanja ter koncepte o sebi, ki smo jih ustvarili skozi razvoj. Jaz kot proces je po drugi strani proces nenehnega samozavedanja, ki je v terapiji izrednega pomena in je tesno povezan z zdravim, psihološko vitalnim življenjem. S psihološko fleksibilnostjo pa je povezan tudi jaz kot kontekst. Predstavlja del nas, ki se je sposoben uživati v različne perspektive in dogajanje spremljati z distance. Cilj terapije sprejemanja in predanosti je zmanjševanje navezanosti na konceptualizirani jaz in spodbujanje jaza kot konteksta ter jaza kot procesa. To poskušamo doseči s treningom čuječnosti in vajami, ki nas učijo pozornost osredotočati na tukaj in zdaj, ko je to potrebno, ter nam na ta način pomagajo ohranjati stik s sedanjostjo.

Ključne besede: stik s sedanjostjo, konceptualizirani jaz, jaz kot kontekst, psihološka fleksibilnost

Primanjkljaj stika s sedanjostjo

Življenje, ki ga lahko resnično živimo, je zgolj tukaj in zdaj: ničesar drugega ne moremo neposredno izkusiti, razen sedanjega trenutka. Spomini, misli in načrti se sicer nanašajo na preteklost ali prihodnost, vendar jih lahko prav tako izkusimo zgolj v sedanjosti. Sposobnosti spominjanja preteklosti in predvidevanja prihodnosti sta bistveni za človekov obstoj in uspešno funkcioniranje v življenju, vendar pa težave nastanejo zaradi težnje po ostajanju v preteklosti ali pretiranem razmišljanju o prihodnosti. Posledično lahko izgubimo stik s sedanjostjo. Skozi proces kognitivne fuzije se ljudje poistovetijo s temi konceptualizacijami preteklosti in prihodnosti, kot bi te predstavljale dejanske življenjske pojave in ne zgolj miselnih konstruktov. S tehnikami terapije sprejemanja in predanosti (v nadaljevanju: ACT) želimo pri klientu doseči, da postane bolj fleksibilen pri usmerjanju svoje pozornosti – da je prisoten v sedanjosti, kadar je v določeni situaciji to najbolj primerno, da se v primeru načrtovanja usmeri v prihodnost in da se v situacijah, kjer je pomembno spominjanje, usmeri v preteklost. Usmerjenost v sedanjost je še posebej pomembna, saj v sedanjosti pride do novega učenja in novih priložnosti, ki jih ponuja okolje. Eden izmed poglavitnih ciljev ACT-a je pomagati klientom, da opustijo notranje boje z občutji, mislimi in zaznavami ter živijo življenje tukaj in zdaj. Stik s sedanjim trenutkom se v tem smislu nanaša na proces, s katerim klientu pomagamo, da je bolj neposredno, celostno in čuječno v stiku z dogajanjem tukaj in zdaj, kar vključuje tako prisotnost v sedanjem trenutku kot tudi stik s tekočimi mislimi, občutji in spomini (Luoma, Hayes in Walser, 2007).

Hayes, Strosahl in Wilson (2012) stik s sedanjim trenutkom opredeljujejo kot osredotočeno, prostovoljno in fleksibilno usmerjanje pozornosti na sedanje dogajanje. Nekateri dražljaji iz okolice imajo nad vedenjem tako močan nadzor, da stik z njimi ni več popolnoma osredotočen, prostovoljen in fleksibilen. Če bi se v sobi, v kateri se pravkar nahajate, sprožila pištola, bi se najbrž prestrašili in začudili. Takšen odziv je nefleksibilen, predvidljiv in ni rezultat posameznikove osebne volje. Podobne odzive lahko povzročijo tudi notranje misli, občutja, spomini, telesni občutki in potrebe, vendar je njihov vpliv na fleksibilno in voljno usmerjanje pozornosti za razliko od preplašenosti ob puku pištole manj izrazit. Učinkovito odzivanje na nepredvidljive dogodke iz okolice zahteva posameznikovo psihološko prisotnost v sedanjem trenutku, ki mu omogoča, da s temi dogodki vzpostavi poln stik. To je temelj človeške prilagodljivosti (Hayes idr., 2012).

Psihološka fleksibilnost predstavlja širok razpon človeških sposobnosti in vključuje: prepoznavanje in prilagajanje na različne situacijske zahteve,

preklapljanje med vedenjskimi repertoarji, kadar ti ogrožajo osebno in socialno delovanje, vzdrževanje ravnovesja med pomembnimi življenjskimi področji in zavedanje, odprtost ter predanost vedenjem, ki so v skladu s pomembnimi vrednotami. Ti procesi fleksibilnosti so odsotni pri številnih psihopatologijah (Kashdan, 2010).

Stik s sedanjim trenutkom vključuje usmerjanje pozornosti na zunanje in notranje dogajanje, ki je prisotno v določenem trenutku. Usmerjenost na tukaj in zdaj pomeni, da opazujemo in zaznavamo dogodke, ki vznikajo v zavesti od trenutka do trenutka. V konkretni situaciji lahko najprej slišimo petje ptic, nato vidimo rumeno barvo sončničnih cvetov, čutimo, kako se naša stopala dotaknejo tal, začutimo srbečico na obrazu, nakar nas prešine misel (»Kako je lepo!«) in tako naprej. Vsako izmed teh izkušenj opazimo, kadar se pojavi, pri čemer zavestni napor ni potreben; izkušnja pride in gre, svojo pozornost pa nato usmerimo na naslednjo izkušnjo. V najbolj osnovnem smislu so vsi temeljni procesi ACT-a povezani s sedanjim trenutkom. Klientova fizična in psihična prisotnost v sedanjem trenutku sta potrebni, da lahko od terapije odnese čim več. Tukaj in zdaj predstavlja okvir, znotraj katerega sta možna sprejemanje in defuzija, prav tako pa predstavlja koncept, v katerem imata delo z vrednotami in predana aktivnost največji pomen (Luoma idr., 2007).

Procesi, ki potekajo v sedanosti, zajemajo celotno fleksibilnost življenja tukaj in zdaj. Na tem mestu je treba poudariti, da ne govorimo o sedanosti kot o stanju, ki je v nasprotju s preteklostjo in prihodnostjo. Preteklost in prihodnost sta zgolj izraza, s katerima opisujemo spremembe – jezik je tisti posrednik, zaradi katerega se nam morda zazdi, da lahko čas opredelimo kot specifično, oprijemljivo stvar. ACT-terapevti v nasprotju s tem preteklost dojemajo kot nekaj, kar je minilo, in prihodnost kot nekaj, kar se bo še zgodilo. Skozi to perspektivo lahko dojamemo, da čas ni stvar, ampak zgolj indikator spremembe. Obstaja samo zdaj, zdaj in zdaj. Ostanek človekovih izkušenj predstavljajo zgodbe ali spomini preteklosti in konstrukcija prihodnosti. Tisto, kar je v resnici prisotno v sedanosti, so prav te stvari – spomini, zgodbe in konstrukcije – preteklost in prihodnost pa nikoli ne bosta (Hayes idr., 2012).

Stik s sedanjim trenutkom je preprost in težaven obenem. Usmerjanje pozornosti na določeno dogajanje je preprosto, vendar pa se vzdrževanje pozornosti na določen dogodek lahko izkaže za precej zahtevno nalogo. Ohranjanje pozornosti zahteva izkušnje in vaje, zaradi česar v okviru terapije ACT terapevti s klienti izvajajo različne naloge defuzije, sprejemanja in čuječnosti. S tem jim pomagajo povečevati njihovo kapaciteto ostajanja v trenutku. Na

tem mestu je treba poudariti, da niti najbolj izkušeni posamezniki ne zmorejo biti neprestano tukaj in zdaj. Cilj treningov ohranjanja pozornosti je namreč pomagati klientom, da so sposobni stopiti v stik s sedanjim trenutkom, kadar je to funkcionalno in pomembno (na primer kadar prisotnost negativnih misli omejuje funkcionalno vedenje) (Luoma idr., 2007).

Nedavne raziskave so pokazale, da je tavanje misli povezano z negativnim afektom in nižjim psihološkim blagostanjem. Stawarczyk, Majerus, Van der Linden in D'Argembeau (2012) so ugotovili, da je pogostost tavanja misli povezana z nižjim psihološkim blagostanjem, ki se kaže kot negativni afekt in kot višja stopnja psihopatoloških simptomov. Pogostost tavanja misli je povezana tudi z manj čuječnim zavedanjem sedanjega trenutka. Tavajoče misli porabljujejo vire, ki so nam na voljo v okviru kognitivnih procesov, in zato zmanjšujejo pozornost na zaznavne informacije. V ozadju povezave med pogostostjo pojavljanja tavajočih misli in psihološkim distresom je zavedanje sedanjega trenutka. Čuječno zavedanje sedanjega trenutka vključuje posameznikovo sposobnost, da se oddalji od lastnih misli in jih dojema kot tok mentalnih dogodkov ter razume, da ne predstavljajo točnih reprezentacij realnosti. Koristen vpliv čuječnega zavedanja na psihološki distres je vsaj deloma posledica uporabe učinkovitejših strategij čustvenega nadzora in posameznikove zmožnosti, da se oddalji od nefunkcionalnih misli.

Pomen stika s sedanjostjo

Luoma idr. (2007) ugotavljajo, da je posameznikovo duševno trpljenje v veliki meri posledica fuzije z mislimi. Skozi fuzijo postanemo ujeti v negativna duševna stanja in smo preobremenjeni z razmišljanjem o svoji preteklosti. Želimo jo razumeti predvsem z namenom odstranitve negativnih izkušenj, ki v nas vzbujejo nelagodje. Enako kot v preteklosti veliko časa preživimo tudi v razmišljanju o prihodnosti, obremenjujemo se s tem, kaj se bo še zgodilo v našem življenju. Ujeti smo v konceptu sveta, kakršnega smo sami ustvarili, zaradi česar zamujamo priložnosti, ki se nam ponujajo v sedanjem trenutku. Vračanje v sedanjost, skupaj s čuječnim in decentriranim opazovanjem ter opisovanjem lastnih doživetij, nam lahko pomaga pri ponovnem vzpostavljanju stika z okoljem, ki nas obdaja. Hkrati nam omogoča biti tukaj in zdaj ter ravnati v skladu z osebnimi vrednotami.

V primeru povezanosti s sedanjim trenutkom se običajno nimamo proti čemu boriti: imamo zgolj to, kar je trenutno prisotno, to pa običajno ni ogrožajoče (tukaj imamo v mislih različna čustva, misli, občutja idr.). Kadar nismo v stiku s sedanjostjo, se lahko izgubimo v začaranem krogu

ocenjevanj in sodb o čustvih, mislih in občutjih, kar ustvarja nepotrebno duševno trpljenje. Vidimo lahko, da stik s sedanjim trenutkom preprečuje fuzijo in navezanost na konceptualizirani jaz. Sedanjost ima tudi funkcijo vitalnosti, ustvarjalnosti in povezanosti. Prisotnost v sedanjem trenutku nam omogoča sprejemanje dogodkov, ki se v življenju pojavljajo, hkrati pa nismo obremenjeni z željo, da bi jih spreminjali. Škoda nastane, kadar se proti določenemu občutju zavestno borimo in si želimo, da bi bile stvari drugačne. Klienti pogosto menijo, da se bodo njihova življenja resnično začela, ko se bodo končno počutili bolje. Takšna perspektiva zanemarja pomembnost trenutnih izkustev in dejstva, da se življenje odvija tukaj in zdaj. Dogodki, ki so se zgodili v preteklosti, so mimo in ne moremo se vrniti v preteklost ter jih spremeniti. Zaradi tega je čas, ki ga imamo na voljo, mnogo bolje porabiti v sedanjem trenutku. To je tudi način, na katerega lahko klienti živijo življenje v skladu s svojimi vrednotami. Prihodnost je na tem mestu enako pomembna kot preteklost. Dogodki, za katere predvidevamo, da bi se lahko zgodili v prihodnosti, se še niso zgodili. Prihodnosti ne moremo natančno napovedati, vendar pa smo pogosto presenečeni nad tem, kako se dogodki v prihodnosti odvijajo: redko na način, kot smo si želeli, in redko na način, ki smo ga predvidevali. S svojimi dejanji lahko sami pripomoremo k temu, da živimo bogatejše in bolj izpopolnjeno življenje. V tem trenutku lahko dejanja, ki se jim popolnoma posvetimo in ki temeljijo na naših vrednotah, pomagajo ustvarjati življenje, h kakršnemu stremimo. To seveda ne pomeni, da se bodo stvari vedno odvijale tako, kot si želimo. Vendar pa je čas, ki ga preživimo v zavedanju sebe in v skladu s svojimi vrednotami, sredstvo, ki nam pomaga pri doseganju izkušnje polnega življenja (Luoma idr., 2007).

Motnje v procesih sedanjega trenutka

Hayes idr. (2012) ugotavljajo, da obstajata dve najpogostejši kategoriji motenj v procesih, vezanih na sedanji trenutek. Prva kategorija zajema motnje, ki so posledica primanjkljajev v sposobnostih usmerjanja pozornosti. Ta primanjkljaj je še posebej pogost pri mlajših klientih ali tistih, ki zaradi pomanjkanja izkušenj preprosto niso imeli možnosti razviti zadovoljivega repertoarja odzivov. Sem sodijo na primer posamezniki z razvojnimi zaostanki, ki imajo pogosto težave z usmerjanjem pozornosti na sedanjost. Druga, pogostejša kategorija je rezultat rigidnega nadzora pozornosti. V tem primeru posameznik sicer pozornost lahko usmeri na sedanji trenutek, vendar ima težave z njenim ohranjanjem. To je lahko posledica motenj, ki ovirajo njegovo osredotočenost. Sem uvrščamo depresivne kliente, ki se za

trenutek lahko osredotočijo na sedanji trenutek, a jih ruminacija o preteklih dogodkih hitro vrne nazaj na osredotočanje na preteklost. Podobni mehanizem se kaže tudi pri anksioznih klientih, ki jih razmišljanje o katastrofični prihodnosti hitro odvrne stran od sedanjosti. Obe vrsti motenj zahtevata terapevtske intervence, ki kliente naučijo pozornost preusmeriti nazaj na sedanji trenutek. Te strategije lahko poimenujemo *strategije čuječnosti*, čeprav so se ACT-terapevti tega izraza sprva izogibali.

Na primer, na čuječnosti temelječa kognitivna terapija (v nadaljevanju: MBCT) združuje proces čuječne meditacije in kognitivne terapije. V okviru terapije se posamezniki osredotočajo na zavedanje sedanjega trenutka in na neobsojajoče sprejemanje izkušenj in dogodkov. Posamezniki se skozi terapevtski proces naučijo, da njihove misli niso dejstva sama po sebi, ampak mentalni dogodki, ki pridejo in grejo. MBCT se je izkazala kot učinkovita pri zniževanju samomorilnih teženj depresivnih posameznikov (Williams, Duggan, Crane in Fennel, 2006), uspešna pa je tudi pri preprečevanju relapsa pri posameznikih z močno depresivno motnjo (Teasdale idr., 2000).

Evans idr. (2008) ugotavljajo, da je MBCT lahko v pomoč posameznikom z generalizirano anksiozno motnjo, saj zmanjša anksioznost in razpoloženske simptome ter hkrati povečuje zavedanje vsakodnevnih izkušenj. Tudi L. Roemer idr. (2009) prihajajo do podobnih ugotovitev. Rezultati raziskave so pokazali, da imajo posamezniki s klinično diagnosticirano generalizirano anksiozno motnjo pomembno nižjo stopnjo čuječnosti in več težav z reguliranjem čustev kot posamezniki iz kontrolne skupine.

Različna stanja uma

Hayes idr. (2012) poudarjajo, da je pred vsakim treningom čuječnosti pomembno, da klientom razložimo, zakaj je fleksibilni nadzor pozornosti pomemben. Dober uvod v trening je lahko terapevtovo vprašanje, ali se klienti spomnijo časa v svojem življenju, ko so bili tako obremenjeni ali preokupirani z določenimi stvarmi, da so zaradi tega zamudili kaj pomembnega. Na videz vedno obstajajo razlogi, da ljudje ne uživamo sedanjega trenutka, ampak ga »prestavimo« na kasneje. Na žalost kmalu ugotovimo, da se »kasneje« nikoli ne zgodi. Večina klientov bo takšen primer razumela in ga dojemala kot smiseln razlog za trening na procesih sedanjega trenutka. Na tem mestu lahko klientom predstavimo koncept *problemsko usmerjenega uma* (angl. *problem solving mind*) in *uma v stanju sončnega zahoda* (angl. *sunset mode of mind*). *Problemsko usmerjeni um* predstavlja avtomatične procese, ki so bistvenega pomena za uspešno funkcioniranje v vsakdanjem življenju.

Omogoča nam, da se v svetu, ki nas obdaja, uspešno znajdemo. Z njihovo pomočjo kategoriziramo in ocenjujemo stvari s takšno hitrostjo, da se tega niti ne zavedamo. Težava, ki lahko pri tem nastane, je v tem, da ti procesi potekajo tako avtomatično, da jih pogosto uporabljamo tam, kjer to ni uporabno ali je celo škodljivo. Drugo stanje uma je *um v stanju sončnega zahoda*. Kaj ljudje počnemo, kadar vidimo sončni zahod, opazujemo čudovito sliko ali poslušamo pomirjujočo glasbo? V takšnih primerih opazujemo in občudujemo. Opazimo lahko, da smo pogosto tako obremenjeni s težavami, da je *problemsko usmerjeni um* stalno v pogonu, zaradi česar lahko zamudimo mnogo sončnih zahodov. Eden izmed ciljev terapije je torej trening *uma v stanju sončnega zahoda*. To stanje uma lahko razvijamo in izboljšujemo s pomočjo različnih tehnik. Terapevtsko srečanje lahko začnemo tako, da klienta prosimo, naj za nekaj minut zapre oči in se samo zaveda, kaj doživlja. V tem času poskusimo doseči, da za nekaj trenutkov odvrže skrbi, ki ga pestijo in se osredotoči na preproste stvari, kot sta vdih in izdih. Dobro je, da se v trenutku, ko nastopijo problemi, potopimo v ta *um v stanju sončnega zahoda*. To ne pomeni, da težav ne bomo reševali, ampak jih bomo reševali na čuječen način. Prav tako je pomembno, da pridemo v stik z *umom v stanju sončnega zahoda* takrat, ko se pojavijo prijetna občutja in dogodki ter zgolj občudujemo dogajanje (Hayes idr., 2012).

Navezanost na konceptualizirani jaz

Yu, McCracken in Norton (2016) ugotavljajo, da lahko z vidika psihološke fleksibilnosti in terapije ACT *jaz* (angl. *self*) konceptualiziramo na tri načine: jaz kot vsebina ali konceptualizirani jaz, jaz kot proces ali proces nenehnega zavedanja in jaz kot kontekst ali zavzemanje perspektive. Jaz kot vsebina vključuje identifikacijo jaza z vsebino posameznikovih psiholoških izkušenj, na način »Jaz sem vsota svojih misli in občutij« in »Jaz sem, kar moje misli pravijo, da sem«. Jaz kot proces vključuje posameznikovo neprestano zavedanje svojih lastnih izkustev, kot so misli, čustva in telesna občutja. Jaz kot kontekst pa je nekoliko bolj nenavaden. Vključuje ločitev oziroma deidentifikacijo posameznika z njegovimi lastnimi psihološkimi dožitvji in predstavlja izkušnjo, v kateri je posameznik »večji« od svojih misli in občutij oziroma je »nad« njimi. Metaforično lahko jaz kot kontekst opišemo na različne načine: kot perspektivo, ki jo lahko posameznik prevzame do lastnih misli in občutij, kot perspektivo, ki vključuje razlikovanje med samim seboj in temi izkušnjami, kot občutek jaza, ki je »posoda« lastnih misli in občutij, ter kot prostor, v katerem se porajajo naše misli in občutja. Pretirana navezanost na jaz kot vsebino lahko vodi v omejen spekter

vedenj ali pa v izogibajoča vedenja, jaz kot kontekst pa se kot perspektiva izrazi s pomočjo zavedanja nenehnega toka izkušenj (jaz kot proces). Za razliko od jaza kot vsebine vodi v učinkovitejše vedenjske vzorce ter ima kapaciteto, da te vzorce v skladu s svojimi cilji in vrednotami spremeni ali pa z njimi vztraja (Yu, McCracken in Norton, 2016).

Konceptualizirani jaz (jaz kot vsebina)

Otroci se ob pridobivanju jezikovnih spretnosti prav tako začnejo učiti kategorizirati sebe in svoje reakcije. Naučijo se, da so fantje ali dekleta, kdaj so žalostni in veseli, kdaj so lačni in kdaj ne (Hayes idr., 2012). Ko se otroci učijo govoriti in verbalno razumevati svet okrog sebe, so poleg posnemanja besed staršev »nadlegovani« z vprašanji o njih samih: kaj imajo radi, kaj želijo, kaj bi radi jedli, koliko so stari ipd. Odrasli običajno pričakujejo odgovore na ta vprašanja. Sprva otroci na ta vprašanja ne znajo odgovoriti ali nanje odgovorijo z »ne vem«. Skozi proces razvoja in učenja pa se naučijo podajati bolj konsistentne in sprejemljive odgovore glede tega, kaj so in kaj želijo, ter navajajo razloge, kako njihova čustva in izkušnje vplivajo na njihova dejanja. Postopno razvijejo kompleksne repertoarje besednega odzivanja, ki jih uporabljajo za opisovanje, ocenjevanje in razlaganje stvari, ki se dogajajo v njihovem življenju. Ker se sčasoma naučimo razumeti stvari o sebi in o svetu okoli nas skozi prizmo svojega uma, začnemo verjeti in živeti v skladu s temi predstavami o tem, kdo smo in kdo so ljudje okrog nas – v skladu s predstavami, ki smo jih sami ustvarili (Luoma idr., 2007).

Takšen trening ima dve posledici. Prvič, otroci se naučijo razlikovati in kategorizirati svoje reakcije in vedenje, kar predstavlja osnovo samozavedanja, ter združevati različne značilnosti lastnega vedenja v integrirane zgodbe o sebi. Drugič, naučijo se, kako verbalno poročati o sebi s konsistentne perspektive in kako razlikovati med lastno perspektivo in perspektivo drugih. Konceptualizirani jaz je neposreden stranski produkt treninga v poimenovanju, kategorizaciji in ocenjevanju. Je oblika povezanosti z jazom, s katerim smo najverjetneje v fuziji. Človeška bitja na tem svetu ne le zgolj obstajamo, ampak smo z njim v interakciji, verbalno in kognitivno, in ga nenehno interpretiramo, ocenjujemo ter si ustvarjamo zgodbe (Hayes idr., 2012). Rezultat vseh teh socialnih procesov je razvoj konceptualiziranega jaza oziroma jaza kot koncepta. Jaz kot koncept odraža prepričanja ter koncepte o sebi, ki smo jih ustvarili skozi razvoj (Luoma idr., 2007).

Ljudje se opisujemo v skladu s svojimi vlogami, zgodovinskimi predispozicijami in značilnostmi, kot na primer »Sem prijazen«, »Sem lep«, »Sem

depressiven«. Nešteto tovrstnih izjav se združi in ustvari zgodbo ali pa niz zgodb o tem, kdo smo. »Takšen sem, ker sem bil zlorabljen« ali pa »Sem kot moj oče«. Čeprav je lažje konceptualizirani jaz razumeti kot edinstveno entiteto, se je treba zavedati, da obstaja več različic, ki so skonstruirane tako, da dosegajo socialne zahteve v najrazličnejših življenjskih kontekstih. Posameznikov odgovor na vprašanje »Povej mi nekaj o sebi« se bo precej razlikoval, če bo odgovarjal kadrovniku na razgovoru za službo ali pa osebi, ki jo je pravkar spoznal na zabavi (Hayes idr., 2012).

Z vsebino konceptualiziranega jaza so povezane različne vrste podob, misli in vedenja, ki na videz potrjujejo veljavnost takšnega dojemanja jaza. Celoto teh duševnih vsebin lahko poimenujemo z izrazom osebna identiteta. Oblikovanje identitete ne predstavlja problema samega po sebi, saj nam pomaga pri učinkovitem funkcioniranju in interakciji s svetom, ki nas obdaja. Primer uporabne vrednosti, ki jo ima razvoj identitete, se kaže v poklicni identiteti. Ta vključuje na primer odhod na delo zgodaj zjutraj tudi takrat, ko se nam to upira. Ozadje te identitete so lahko prepričanja o sebi, kot so »sem dober delavec«, »ne želim razočarati šefa« ali »potrebujem denar«. S perspektive socialnega okolja je takšna fuzija s konceptualiziranim jazom koristna, saj omogoča drugim, da bolje razumejo naše vedenje in na ta način lažje predvidijo ter morebiti vplivajo na naše vedenje. Ista stvar pa lahko predstavlja težavo za posameznika, saj verbalni procesi vodijo tudi v nefunkcionalno in uničujoče vedenje. Zaradi težnje našega uma po konsistentnosti, opravičevanju, razlaganju ter ocenjevanju dejanj se lahko znajdemo v primežu teh vsebin, ki omejujejo naše življenje (Luoma, Hayes in Walser, 2007).

V osebne zgodbe o sebi so vpleteni številni dejavniki: ocene, vzroki in posledice, čustva ter odzivi. Večina teh značilnosti je zelo obširnih in težko spremenljivih. Razlage vzročno-posledičnih odnosov dojemamo kot »dejstva«, ki so na nek način potrjena in sprejeta s strani skupnosti, saj imajo tudi drugi ljudje svoje osebne zgodbe. Te prav tako temeljijo na »dejavstvih«, ki jih je moč podkrepiti z njihovo osebno zgodovino. Skozi čas s pomočjo procesa fuzije pride do združitve osebe z lastnim procesom samoreflektivne kategorizacije in ocenjevanja. V stanju fuzije je vsaka grožnja osebni zgodbi nevarna. Trudimo se, da se vedemo v skladu (ali pa ravno obratno) s prepričanji o sebi. Svoje skrivnosti skrivamo pred drugimi in včasih tudi pred sabo. Poskušamo živeti znotraj okvira zgodbe, ki je lahko tako čudovita kot katastrofalna. Trudimo se postati to, kar govorimo, da smo (Hayes, Strosahl in Wilson, 2012).

Konceptualizirani jaz lahko vpliva na naše celotno življenje. Kot primere si lahko zamislimo zlorabljenega otroka, ki zaradi tega postane »doživljenjska

žrtev«, vojaka, ki ga travma zaznamuje za vse življenje, garaško mater, ki postane »mučenica«, ipd. Vsak izmed teh ustvarjenih konceptov lahko vodi v bolečino in trpljenje, še posebej, če se kot posledica teh konceptov pojavi tudi izguba osebnih vrednot.

Verbalno znanje konceptualiziranega jaza je omejeno, saj v resnici ne poznamo zgodovine in konteksta, ki so vplivali na naše vedenje v popolnosti. Namesto tega smo prepuščeni delnemu razumevanju našega življenja, prepuščeni smo zgodbam, prepričanjem in opisom, ki so lahko navkljub povezavi z dejstvi zelo omejujoči pri doseganju dobrega življenja (Luoma idr., 2007).

Konceptualizirani jaz je znotraj terapije ACT problematičen, ker vpliva na psihološko fleksibilnost. Fuzija s konceptualiziranim jazom povzroči poskuse ohranjanja konsistentnosti osebne zgodbe z reinterpretacijo in izkrievljanjem dogodkov, ki z njo niso konsistentni. Posameznik, ki je prepričan v svojo nesposobnost, bo s težavo prepoznal pridobitev nove veščine. Konceptualizirani jaz na neki način spodbuja samoprevaro. To ga naredi še bolj odpornega na spremembe, saj soočanje z njim pomeni soočanje s samoprevaro. Cilj terapije ACT ni neposredno spreminjanje vsebine osebne zgodbe, ampak zmanjšanje navezanosti nanjo. Pretirana navezanost je namreč tista, ki povzroča škodo, saj je vedenjski spekter zaradi nje ozek in rigiden, kar zmanjšuje psihološko fleksibilnost (Hayes idr., 2012).

Klienti v terapiji pogosto branijo verbalno skonstruiran jaz, ki je ukoreninjen v umu, ki rešuje probleme, in s katerim so v močni fuziji. V nekaterih primerih imajo tako malo stika z drugimi vidiki sebe, da sploh ne vedo, kaj čutijo in doživljajo, oziroma ne znajo razlikovati sebe od vsebine svojega mišljenja. Takšna fuzija s konceptualiziranim jazom je za ACT-terapijo problematična, ker močno zmanjša vedenjski repertoar posameznika. Povzroča popačenja in reinterpretacije dogodkov, ki niso v skladu s konceptualiziranim jazom. Terapevti se sicer običajno soočajo z negativnimi koncepti klientov o sebi, vendar so pozitivni prav tako lahko problematični. Klienti s tovrstnimi težavami v terapiji »branijo« svoj konceptualizirani jaz, čeprav je ta škodljiv in predstavlja razlog, zakaj so pravzaprav prišli. Konceptualni svet, v katerem živijo, je sestavljen iz kategorij, kot na primer »nekatera čustva so dobra in druga slaba«, »nekateri misli so racionalne, druge iracionalne« in tako naprej. ACT-terapevti se za razliko od terapevtov drugih šol ne poskušajo boriti proti konceptom, ampak poskušajo naučiti posameznika, da loči sebe od lastne konceptualizirane vsebine, bodisi dobre bodisi slabe. Takšen pristop podpira fleksibilnost in pomaga razširiti vedenjski repertoar v bolj pozitivno smer (Hayes idr., 2012).

Jaz kot proces zavedanja

Konceptualizirani jaz vključuje integracijo opažanj in opisov v osebno zgodbo. Jaz kot proces pa temelji zgolj na preprostem opazovanju tega, kar je trenutno prisotno. Intervencije znotraj terapije ACT skušajo okrepiti jaz kot proces (Hayes idr., 2012).

Znotraj terapije ACT zdravo življenje zahteva neprestano in fleksibilno verbalno znanje o sebi v sedanjem trenutku, zato ACT-intervencije razvijajo fleksibilno usmerjanje pozornosti in takojšnje samozavedanje. Z vidika terapije ACT ni pomembno, ali so določene misli, čustva in spomini slabi ali dobri. ACT-terapevt bo klienta spodbujal, *da vidi, kar vidi, točno tako, kot vidi*, brez nepotrebnega presojanja ali utemeljevanja tega, kar je prisotno. S takšnim pristopom terapevti pri klientih oslabijo samoprevare, ki nastanejo kot posledica obrambe konceptualiziranega jaza (»Nikoli nisem jezen na druge ... to pomeni, da to čustvo ne more biti jeza«). ACT-terapevti se trudijo modelirati jaz kot proces. Pri številnih vajah usposabljujejo kliente, da pridejo v stik s svojo psihološko vsebino in jo preprosto opišejo takšno, kot je, ne da bi karkoli dodajali ali odvzemali (Hayes idr., 2012).

Jaz kot kontekst (zavzemanje perspektive)

Jaz kot kontekst oziroma zavzemanje perspektive je zadnji in v zahodni kulturi tudi najbolj spregledan vidik povezanosti s samim seboj. Znotraj psihologije obstaja več različnih terminov in konceptov, ki se navezujejo na ta vidik sebe: transcendentelni občutek sebe, opazujoč jaz, kontinuiteta zavesti, čista zavest, čisto zavedanje in tako naprej (Hayes idr., 2012). Podobno terminološko zmedo najdemo tudi na področju spiritualnosti in religioznosti. Že na podlagi tega je razvidno, kako drugačne so te izkušnje od vsakdanje problemsko naravnane miselnosti. Tukaj govorimo o vidiku sebe, ki ga (metaforično) ne moremo opazovati, ampak opazujemo iz njega. Paradoksalno je, da je jaz kot kontekst v bistvu stranski produkt jezikovnih procesov, ki so odgovorni za človeško trpljenje. Otroci razvijajo samozavedanje tako, da jih sprašujemo različne stvari, na primer: »Kaj si včeraj jedel?« Sprašujemo jih o sedanjosti, preteklosti in prihodnosti, o stvareh, ki se dogajajo tukaj, tam in kjerkoli drugje. Otroci morajo za podajanje konsistentnih odgovorov razviti občutek lastne perspektive, ki se jasno razlikuje od perspektive ostalih. Za razvoj prevzemanja perspektive so ključnega pomena *deikti* (kazalniki). To so izrazi, ki imajo pomen samo v določeni situaciji. Naučimo se jih skozi številne demonstracije, tako da prevzemamo različne perspektive. Poglejmo si primer otrokovega usvajanja konceptov *tukaj* in *tam*: mama drži v rokah škatlo, otrok

pa žogo. Otrok se mora naučiti reči »Žoga je *tukaj* in škatla je *tam*«, čeprav bi mama lahko sočasno rekla »Škatla je *tukaj* in žoga je *tam*«. Če bi otrok stekel k mami, bi *tam* postalo *tukaj*, prostor, ki ga je on zapustil, pa ne bi bil več *tukaj*, temveč *tam*. Tovrstnih odnosnih povezav (*jaz/ti, mi/vi, zdaj/potem ...*) se otrok nauči skozi stotine primerov, ki niso konsistentni v svoji vsebini, ampak v kontekstu. Dober primer predstavlja tudi učenje deiktičnih relacijskih okvirov, kjer začnemo s preprostim stavkom »Jaz imam škatlo in ti imaš žogo. Kaj imaš ti?« in potem nadaljujemo z vprašanjem, ki zahteva kontekstualno fleksibilnost: »Če bi jaz bil ti in ti bil jaz, kaj bi imel?« Kompleksnost vprašanj stopnjujemo do dvojnih ali pa celo trojnih reverzibilnih vprašanj. Jaz kot kontekst lahko razumemo kot skupek več razredov deiktičnih odnosov, kot so *jaz/ti, tukaj/tam* in *zdaj/potem*. Ti se med seboj prekrivajo, vendar niso popolnoma integrirani. Občutek perspektive kot integriran dogodek nastopi, ko se vsi ti razredi odzivanja združijo. Takrat lahko zavestno prevzamemo perspektivo *Jaz/tukaj/zdaj* in iz nje črpamo znanje o sebi. Fleksibilnost prevzemanja perspektive omogoča, da ta integriran občutek *Jaz/tukaj/zdaj* umeštimo ne glede na čas, prostor in osebo. Lahko sami sebi napišemo pismo iz oddaljene, modrejše prihodnosti in si poskušamo predstavljati svet skozi oči nekoga drugega.

Jaz kot kontekst ima s svojo kognitivno osnovo pomembne praktične in teoretične implikacije. Še posebej pomemben je za razumevanje duhovnosti. Ko se izoblikuje občutek za zavzemanje perspektive, se oblikuje tudi temeljno razlikovanje med vsebino verbalnih dogodkov in občutkom loka, iz katerega smo opazovali. Tovrstna človeška izkušnja je edinstvena in ji ne moremo pripisati lastnosti »stvari«, kot so na primer robovi, meje in distinkcije. Kamorkoli gremo, tam smo. Zavedamo se lahko omejitev vsega okoli nas, razen omejitev naše lastne zavesti. Zaradi omenjenih kvalitete je jaz kot zavzemanje perspektive brez časa in prostora, je transcendentalen. Stvari so narejene iz materije, jaz kot zavzemanje perspektive pa je nematerialen oziroma spiritualen (Hayes, Strosahl in Wilson, 2012).

Merjenje procesov

Za merjenje procesov, ki jih v našem prispevku opisujemo, obstaja več različnih lestvic in vprašalnikov. Na tem mestu si bomo podrobneje pogledali tri samoocenjevalne instrumente, ki so namenjeni merjenju koncepta čuječnosti in procesov, ki se navezujejo na jaz.

Lestvica čuječne pozornosti in zavedanja MAAS (angl. *Mindful Attention Awareness Scale*; Brown in Ryan, 2003) je namenjena merjenju čuječnih

stanj posameznika. Osredotoča se na prisotnost ali odsotnost pozornosti in zavedanja o tem, kaj se okrog nas dogaja v sedanjem trenutku. Lestvica vsebuje 15 postavk, udeleženci pa svoje odgovore označujejo na 6-stopenjski lestvici (1 – skoraj vedno, 6 – skoraj nikoli), pri čemer višje vrednosti predstavljajo večjo stopnjo čuječnosti (primer postavke: »Težko ostanem osredotočen/-a na to, kar se dogaja v sedanjem trenutku«). Zanesljivost instrumenta so avtorji preverjali na sedmih različnih vzorcih, rezultati pa kažejo na dobro zanesljivost, s koeficienti zanesljivosti od 0,80 do 0,87.

Vprašalnik čuječnosti FFMQ (angl. *Five Facet Mindfulness Questionnaire*; Baer idr., 2006) je samoocenjevalni vprašalnik za merjenje koncepta čuječnosti. Vprašalnik vsebuje 39 postavk, ki merijo pet faktorskih dimenzij: *opazovanje*, *opisovanje*, *delovanje z zavedanjem*, *nepresojanje notranjih doživetij* in *nereaktivnost do notranjih doživetij*, udeleženci pa svoje odgovore označujejo na 5-stopenjski lestvici (1 – nikoli ne drži/drži zgolj izjemoma, 5 – zelo pogosto drži/vedno drži). Faktorska dimenzija *opazovanje* vključuje stik z notranjimi in zunanjimi doživetji, kot so občutja, misli, čustva, zvoki in vonji (primer postavke je »Čutim, kako se moja čustva izražajo skozi moje telo«). *Opisovanje* zajema besedno označevanje naših notranjih občutij (primer postavke je »Opisovanje svojih občutij mi gre dobro od rok«). *Delovanje z zavedanjem* vključuje usmerjanje na dejavnosti, ki potekajo v trenutku in je v nasprotju z avtomatiziranim vedenjem, kjer dejavnosti opravljamo brez zavestno usmerjene pozornosti (primer postavke je »Opazim, da stvari počnem, ne da bi se tega zavedal«). *Nepresojanje notranjih doživetij* predstavlja zavzemanje neoocenevalne perspektive do svojih misli in čustev (primer postavke je »Menim, da so nekatera čustva slaba ali neprimerna, zaradi česar jih ne bi smel čutiti«). *Nereaktivnost do notranjih doživetij* pa predstavlja težnjo k temu, da čustvom in mislim dovolimo, da pridejo in grejo, ne da bi nas ob tem preplavili (primer postavke je »Svoja občutja in čustva zaznavam, ne da bi se nanje moral/-a odzivati«). Zanesljivost instrumenta kot notranja konsistentnost se je v raziskavi izkazala za zadovoljivo do dobro, koeficienti zanesljivosti pa so znašali od 0,75 do 0,91 (Baer idr., 2008).

Vprašalnik izkušenj jaza SEQ (angl. *Self Experiences Questionnaire*; Yu, McCracken in Norton, 2016) so avtorji razvili z namenom merjenja procesov, ki se nanašajo na jaz znotraj modela psihološke fleksibilnosti. Vprašalnik vsebuje 29 postavk, ki merijo dve faktorski dimenziji, *jaz kot distinktor* in *jaz kot opazovalec*, udeleženci pa svoje odgovore označujejo na 7-stopenjski lestvici (0 – nikoli ne drži, 6 – vedno drži). Faktorska dimenzija *jaz kot distinktor* predstavlja posameznikovo ločitev, distanco do lastnih misli in občutij oziroma ločitev od konceptualiziranega jaza (primer postavke: »Čeprav se

zgoti, da postanem ujet v lastne misli in občutja, se prav tako lahko od njih ločim«). Faktorska dimenzija *jaz kot opazovalec* pa vključuje posameznika kot opazovalca lastnih misli in psiholoških izkustev (primer postavke: »Nad mojimi izkušnjami bdi občutek sebe, ki jih opazuje«). Vprašalnik izkazuje dobro zanesljivost, saj koeficient zanesljivosti Cronbach alfa znaša 0,90.

Literatura

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. in Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., . . . Williams, J. M. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342.
- Brown, K. W. in Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Evans, S., Ferrando, S., Findler, M., Stowell, C., Smart, C. in Haglin, D. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 716-721.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. in Wilson, K. G. (2012). *The acceptance and commitment therapy: the process and practice of mindful change*. New York: The Guilford Press
- Kashdan, T. B. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C. in Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: an acceptance and commitment therapy skills-training manual for therapists*. Oakland, CA: New Harbinger
- Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M. in Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior Therapy*, 40(2), 142-154.
- Stawarczyk, D., Majerus, S., Van der Linden, M. in D'Argembeau, A. (2012). Using the daydreaming frequency scale to investigate the relationship between mind-wandering, psychological well-being and present-moment awareness. *Frontiers in Psychology*, 3, 363.

- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V., Soulsby, J. in Lau, M. (2000). Prevention of relapse/ recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 6, 615–623
- Williams, J. M. G., Duggan, D. S., Crane, C. in Fennell, M. J. V. (2006). Mindfulness-based cognitive therapy for prevention of recurrence of suicidal behavior. *Journal of Clinical Psychology*, 62(2), 201–210.
- Yu, L., McCracken, L. M. in Norton, S. (2016). The Self Experiences Questionnaire (SEQ): preliminary analyses for a measure of self in people with chronic pain. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(3), 127–133.