

## Spodbujanje predane aktivnosti: metode in tehnike

*Anja Cesar in Lejla Košmrlj*

*V procesu predane aktivnosti vodimo klienta k postavljanju ciljev, ki so skladni z njegovimi vrednotami, so pomenljivi in dosegljivi ter lahko vodijo do zdravega delovanja, ki obogati njegovo življenje. Glavni cilj procesa je doseči psihološko fleksibilnost v situacijah, ki jih klient doživlja kot ogrožajoče in ima na njih omejen odziv. V poglavju je predstavljen proces predane aktivnosti, ki se začne z izborom najpomembnejših vrednot ter z njimi povezanih ciljev in dejanj, ovire, na katere lahko med procesom naletimo, ter metode in tehnike, ki jih terapevt lahko uporabi. Predstavljene so tudi temeljne vaje ter metafore, ki so uporabne pri posameznih korakih predane aktivnosti. Posebno poglavje je namenjeno tudi predstavitvi nekaterih vedenjskih tehnik, ki jih lahko uporabljamo pri terapiji sprejemanja in predanosti. Na koncu so v tabeli sistematično navedene različne intervence, ki jih lahko uporabimo v različnih fazah procesa kot podporo predanemu delovanju.*

***Ključne besede:*** predana aktivnost, vrednostne usmeritve, ovire, psihološka fleksibilnost, vedenjske tehnike

### Kaj je predana aktivnost?

Predana aktivnost je ključni proces terapije sprejemanja in predanosti, s katerim z različnimi vajami in metaforami spodbudimo in vzdržujemo vedenje klienta, ki je skladno z njegovimi vrednotami (Dahl, Plumb, Stewart in Lundgren, 2009). Ključen je za oblikovanje polnega življenja, v skladu z njegovimi željami in hrepenenji (Hayes, 2004). Vloga terapevta pri tem

je, da pomaga klientom identificirati področja za spremembo vedenja in da spodbuja klienta k učinkovitim dejanjem ter promovira razvoj na vrednotah temelječih vedenj (Stoddard in Afari, 2014). Klientu torej pomaga preiti iz stanja nedelovanja in zgolj védenja, kaj si želi v življenju, v smer delovanja, ugotavljanja, katera vedenja ga lahko do tega pripeljejo (Hayes, Strosahl in Wilson, 1999), in sčasoma vzdrževanja konsistentnosti novega, bolj fleksibilnega vedenja (Luoma, Hayes in Walser, 2007). Pri tem so vrednote in življenjske orientacije kot kompas za pot, predano delovanje pa opisuje korake na tej poti. Pomembno je, da je posameznik fleksibilen pri izbiri najrazličnejših vedenj, ki ga lahko pripeljejo do cilja, in ne le rigidno ponavlja starih nefunkcionalnih vedenj. Katera bo izbral, je odvisno tudi od situacije, možnosti in učinkovitosti le-teh v dani situaciji. Načrtujemo lahko tako majhne kot velike korake za spodbujanje večjega števila vedenj, povezanih z vrednotami. Izpolnjevanje teh korakov v smeri vrednot lahko povzroči, da so naslednji koraki v tej smeri čez čas lažji (Dahl idr., 2009).

Med procesom smo osredotočeni na identificiranje in doseganje ciljev ter na načrtovanje dejanj, hkrati pa ostajamo pozorni tudi na različne izkustvene in okoljske ovire, ki bi lahko vodile posameznika stran od vedenj, skladnih z njegovimi vrednotami (Stoddard in Afari, 2014). Pri predani aktivnosti je pomembno, da posameznik sprejema vsa čustva, misli in občutke, ki se pojavijo ob vedenjih, usmerjenih v doseganje z vrednotami povezanih ciljev. Prav tako je pomembno sprejemanje nelagodja, ki se lahko pojavi pri poskušanju in neuspehih.

### **Proces predane aktivnosti**

Večina klientov, ki se odloči za terapijo, si deli podoben problem, in sicer da so prenehali s pomembnimi aktivnostmi, odnosi ali prizadevanji v življenju oz. se jih udeležujejo v zelo omejenem obsegu. S procesom predane aktivnosti želimo voditi kliente k postavljanju ciljev, ki se skladajo z njihovimi vrednotami, imajo pomen, so dosegljivi in lahko klienta vodijo do zdravih dejanj, ki obogatijo njihovo življenje. Luoma idr. (2007) izpostavljajo, da je za optimalen potek procesa predane aktivnosti dobro, da smo predhodno definirali klientove vrednostne usmeritve. Pomembno je namreč, da imata klient in terapevt občutek za to, kaj je klientu pomembno. Ko to dosežemo, lahko začnemo s procesom.

## Izbor najpomembnejših vrednot

Terapevt klientu pomaga, da izbere vrednoto z enega ali več področij njegovega življenja, ki se mu zdi pomembna. Ta bo predstavljala prvotni fokus predanega delovanja. Lahko se nanaša na področja, kot so zakon, intimno razmerje, starševstvo, družinski odnosi, prijateljstvo, kariera, izobraževanje, osebni razvoj, prosti čas, duhovnost, družbena angažiranost, zdravje ... Avtorja Wilson in Murrell (2004) izpostavljata, da je dobro, da se najprej osredotočita na področja, na katerih klient čuti največje pomanjkanje vpletenosti, izbire, vitalnosti in ki največ prispevajo k trenutnemu slabemu počutju.

## Akcijski načrt in predana aktivnost

Izboru najpomembnejših vrednot sledi izdelava seznama vedenj, ki se skladajo z izbrano vrednoto. Na primer, če se kot pomembna vrednota izkaže družina, postavimo dosegljiv cilj, ki je povezan z njo (npr. v petek zvečer jih bom peljal v kino). Torej klientove vrednote povežemo z dejanji, ki jih lahko opravi v času med posameznimi srečanji. Dejanja oz. cilji, ki jih izberemo, naj bi bili taki, da izzovejo izkušnje, ki se jih klient navadno izogiba, s tem pa maksimiziramo priložnost za razvoj psihološke fleksibilnosti (Luoma idr., 2007). Ko je začetni fokus zastavljen, klient in terapevt delujeta skupaj, da razvijeta specifičen načrt, kdaj in kje bodo izbrana dejanja in cilji uresničeni. Eno ali več dejanj izbereta za domačo nalogo in natančno določita načrt za izvedbo (jutri bom telefoniral svojemu bratu, vstopil bom trgovino in si kupil čevlje, v petek se bom vpisal v fitness ...). Dobro je, da se ne dogovarjamo samo o tem, kaj bo storil, ampak tudi, kdaj bo to opravil. Pomembno je, da so izbrana dejanja in cilji obvladljivi, realistični in dosegljivi.

Luoma, Hayes in Waleser (2017) so identificirali šest kriterijev, ki jih moramo zadovoljiti pri oblikovanju ciljev. Prva lastnost, ki jo moramo upoštevati je, da so klientovi cilji *povezani z vrednotami*. Ko se klienti premikajo proti svojim ciljem, se morajo zavedati, kako so njihova dejanja povezana z njihovimi vrednostnimi usmeritvami (Dahl idr., 2009). Navadno se pri pomikanju proti vrednostnim usmeritvam v nas pojavi občutek vitalnosti, svobode in fleksibilnosti. Klienti lahko razvijejo občutek te vitalnosti in jo uporabijo kot vodilo, ki jim sporoča, da gredo v pravo smer.

Cilji izbranega dejanja morajo biti *specifični in merljivi*. Samo tako bosta lahko terapevt in klient določila, ali so bili dejansko izpolnjeni. Pogosta napaka, ki se pojavlja, je postavljanje nejasnih oz. presplošnih ciljev, kot sta »Več se bom družil s prijatelji« ali »Bolj bom odločen«. Čeprav so takšni

cilji skladni z vrednotami, težko določimo način, kako so bili doseženi, in presodimo, katere spretnosti je klient uporabil v tej situaciji. Bolj jasna cilja bi bila »Poklical bom Roberta in ga povabil na pijačo« in »Prosil bom za povišico«. Še bolje pa bi bilo, da natančno določimo kdaj, kje in kako bomo izvedli dejanje (v sredo ob 6.00 bom šel v fitnes).

Poleg tega morajo biti cilji *praktični*, klient pa jih mora biti *sposoben izpolniti*. Majhni koraki, ki se izvajajo dosledno in namensko, so bolj izvedljivi kot veliki preskoki, čeprav so tudi slednji včasih potrebni. V primeru, da za izbrani cilj klient še nima razvite spretnosti, je pomembno, da najprej delamo z njim na razvoju te spretnosti. Gre za nek vmesni korak, ki pa je prav tako skladen z njegovimi vrednotami.

Poleg tega je pomembno *izogibanje mrtvečevim ciljem*. Gre za cilje, ki bi jih še mrtva oseba lahko opravila bolje kot klient. To so cilji, ki jih izpolnujemo z izogibanjem določenim situacijam, npr. »Manj se bom prepiral s sodelavci«. Terapevt mora graditi na tem, da se klient približa določenemu cilju prek akcije. Tako lahko t. i. mrtvečeve cilje preprosto prestrukturiramo tako, da bodo vsebovali približevanje: »Sodelavcem bom v večjo oporo, povabil jih bom na pijačo, pogovarjal se bom z njimi«.

Naslednja lastnost je, da se klient *javno zaveže* cilju v prisotnosti terapevta in jih zabeleži, tako da jih lahko kasneje preverita. Ljudje namreč bolj verjetno dosežejo cilje, če se jim javno zavežejo. Cilje lahko zapiše v beležko, dokument, kartico. Tak fizični opomnik mu lahko služi kot spodbuda, da opravi svojo nalogo.

Nenazadnje morajo biti cilji povezani tudi s *funkcionalno analizo človekovega vedenja*. Na voljo je veliko literature, ki opisuje vedenjske ukrepe, ki lahko klientu pomagajo. Večinoma temeljijo na funkcionalni analizi vedenja in na povezavi klienta z osnovnimi načeli vedenja. Terapija sprejemanja in predanosti pa še razširi vedenjske procese. Vedenjske tehnike so pomembne tudi tukaj, saj je terapija sprejemanja in predanosti del vedenjske tradicije in uporablja njihove empirično podprte metode.

Teh šest lastnosti je pomembnih pri vsaki terapiji, vseeno pa velja poudariti, da bistvo predane aktivnosti ni doseganje ciljev, ampak cilji služijo samo kot pomoč, da se klient vključi v življenje in medtem razvija večjo psihološko fleksibilnost (Hayes idr., 1999). Poudarek je torej na kvaliteti klientovega prizadevanja za doseg ciljev. Pogost problem je, da klienti niso pripravljeni tvoriti novih ciljev, ker se jim zdi, da ne morejo doseči nič novega. Do tega manj verjetno pride, če smo predhodno z njimi že delali na defuziji,

sprejemanju in vrednotah. Če pa se že pojavi nepripravljenost na tej stopnji, lahko pomagajo tehnike defuzije in sprejemanja (Luoma idr., 2007). Pogosto imajo tudi težave s premikanjem od splošne vrednote k specifičnim ciljem. Terapevt lahko pri tem pomaga z deljenjem večjih ciljev v bolj obvladljive korake. Na primer, če klient želi boljšo službo, a ne ve, kako do nje, mu lahko pomagamo najti aktivnost, ki ga bo popeljala en korak bliže k cilju. Nekateri imajo tudi težave z nasprotujočimi si vrednotami. V procesu izbiranja ciljev in povezanih dejanj lahko prepoznajo, da sta si dve vrednoti v nasprotju, npr. skrb zase in delo. V primeru, da pride do tega, moramo klientu pomagati prepoznati, da ima v življenju na voljo več smeri, in čeprav obstajajo nekateri konflikti med njimi, so si v določenih pogledih lahko tudi komplementarni. Če se klientu zdi, da sta si v nasprotju vrednoti delo in skrb zase, mu lahko povemo, da bo ob dobri skrbi zase tudi bolj uspešen pri delu (Stoddard in Afari, 2014).

Skozi celoten proces se vodi *dnevnik izpolnjenih nalog*. Z njim lahko načrtujemo naloge, spremljamo njihovo povezanost z vrednotami ter identificiramo možne ovire (Hayes idr., 1999).

### **Identifikacija in premagovanje ovir**

Med samim procesom moramo pozornost nameniti tudi identifikaciji in premagovanju ovir s pomočjo sprejemanja, defuzije in čuječnosti. Na primer, ko se odločimo, da bomo skrbeli za svoje zdravje z obiskom centra za fitness, se lahko pri nas pojavijo misli, kot so »Kaj si bodo drugi mislili?«, »Preveč bom nervozen«, »Ne bom vedel, kaj početi«. Terapevt pri tem pomaga klientu, da se spopade s temi mislimi s pomočjo raznih vaj, ki jih izvaja med samim srečanjem in tudi doma (Luoma idr., 2007). Pri delu na ciljih in grajenju vzorcev predanosti naletimo na številne misli in občutke, ki se jim je klient predhodno izogibal. Pri uresničevanju vrednot nas vsaj delno ovirajo neprijetne in težke zasebne reakcije in izogibanje tem reakcijam. Torej predana aktivnost vedno sproži pojav neke psihološke vsebine, kadar je ta vsebina negativna, pa lahko funkcionira kot ovira za delovanje. To, da so klienti obtičali v življenju, namreč ni naključje, ampak so na tem mestu pristali zaradi izogibanja delovanju v skladu z vrednotami, ker se želijo izogniti emocionalnim oviram (Hayes idr., 1999). Če je bilo predhodno delo v terapiji uspešno, bo klient ovire zaznaval bolj realno. To daje priložnost za vadbo drugih spretnosti, ki se jih je naučil med terapijo sprejemanja in predanosti in razvoj večje psihološke fleksibilnosti. Klientu pomagamo, da se nauči delovati v skladu s svojimi vrednotami in jih vpleta v izkušnje,

ne glede na to, da se lahko pojavijo anksioznost, žalost, depresija, dolgčas, negativne misli, neprijetni spomini ... Na ta način gradi nove vzorce vztrajanja v težkih situacijah in gradi širino svojih odgovorov s tem, ko ima več bogatih interakcij z izkušnjami, ki se jih je včasih izogibal.

Dobro je, da klienta pripravimo na prisotnost izkustvenih ovir. Če mu pokažemo, kaj se lahko zgodi, to poveča njegov občutek, da ima v situaciji izbiro. Ovir se bo tako zavedal in jih v situaciji tudi prepoznal. V tej fazi lahko uporabimo različne vaje in metafore, s katerimi klientu pokažemo, da bo v procesu predane aktivnosti naletel na številne ovire in da je za osebno rast pomembno, da se spopade z njimi. Po Luomi idr. (2017) so ovire lahko notranje (neprijetne emocije, travmatični spomini, strah pred neuspehom ...) ali pa zunanje (pomanjkanje finančnih sredstev, pomanjkanje vezi, nepodpora okolice, pomanjkanje spretnosti ...). Notranje ovire zahtevajo sprejemanje, čuječnost, defuzijo, medtem ko zunanje zahtevajo korake ali cilje, ki vodijo v željeno smer. Zunanje ovire torej zahtevajo delo in vajo. Lahko se poslužujemo treninga spretnosti, psihoedukacije, reševanja problemov, vedenjskih domačih nalog, izpostavljanja ... Npr. če imamo klienta, ki ceni socialne odnose, a mu primanjkuje socialnih spretnosti za učinkovito vključitev v socialni krog, ga lahko vključimo v trening socialnih spretnosti, da lahko potem dela na tem cilju.

Včasih je ovira tudi to, da si klient in terapevt postavita cilj, ki ni povezan z vrednotami, ampak je rezultat socialnega pritiska ali izogibanja, zadovoljevanja drugih. Brez povezave z vrednoto klienti nimajo motivacije za trdo delo in obvladovanje stanj, ki se jih bojijo. Če se terapevtu zdi, da je prišlo do tega, je njegova naloga, da se vrne na proces definiranja vrednostnih usmeritev in ponovno išče pomembne vrednote.

Ko identificiramo ovire, terapevt pomaga klientu razmišljati o naslednjem (Hayes idr., 1999):

- a. Kakšne vrste ovira je? Gre za negativne zasebne dogodke ali zunanje posledice, ki so v konfliktu s kakšno drugo vrednoto?
- b. Je ta ovira nekaj, za kar lahko naredite prostor, in vseeno nadaljujete?
- c. Kateri vidik ovire zaznavate kot najbolj problematičen?
- d. Ali je katera od ovir samo druga oblika izkustvenega izogibanja?

Veliki oviri sta tudi strah, da obljub ne bomo mogli držati, in fuzija z zgodbo o preteklih neuspehih, ki naj bi pomenili, da je uspešna zaveza za prihodnost nemogoča. Terapevt združi te teme (pripravljenost, izbira, vrednote, dejanja, ovire) tako, da ustrezajo klientovi situaciji.

Pri konceptualizaciji načrta predane aktivnosti si lahko pomagamo z oblikovanjem delovnih listov, tabel oz. kakršnih koli pisnih zapisov vrednot, ciljev, načrtovanih dejanj in ovir. Oblikujemo jih lahko po lastnih željah v sodelovanju s klientom, lahko pa uporabimo katero izmed že obstoječih predlog (glej Tabela 1).

Tabela 1: *Cilji, dejanja in ovire*

Domena	Željena usmeritev	Cilji	Dejanja	Ovire
Družinski odnosi				
Zakon/intimni odnosi				
Starševstvo				
Prijateljstvo/ socialni odnosi				
Delo				
Izobrazba				
Rekreacija/ zabava				
Duhovnost				
Življenje v skupnosti				
Skrb zase (hrana, rekreacija, spanec)				
Skrb za okolje				
Umetnost				

*Opomba.* Prirejeno po *Acceptance and commitment therapy: the process and practice of mindful change* (str. 335), S. C. Hayes, K. D. Strosahl in K. G. Wilson, 2012, New York: The Guilford Press. Prilagojeno z dovoljenjem avtorja.

## Generalizacija vzorcev vedenja

Grajenje vzorcev predane aktivnosti naj poteka počasi in postopoma. Začeti moramo z majhnimi koraki in pomagati klientu, da deluje konsistentno, medtem ko se povečuje njegova pripravljenost za delovanje (Luoma idr., 2007). Majhni vzorci vedenja sčasoma postanejo avtomatični in prerastejo v večje vzorce. Poleg tega se, če začnemo z majhnimi cilji in skromnimi

dejanji, poveča verjetnost uspeha, kar pa poveča verjetnost, da bodo klienti nadaljevali v procesu predane aktivnosti. Osredotočanje klientove pozornosti in namenov na posamezne korake v večjem vzorcu dejanj lahko poveča povezavo med vedenjem in vrednotami, ki predstavljajo motivacijo za to vedenje. To še okrepi vpliv vrednot na vedenje in zmanjša moč neposrednih posledic na vedenje, pa tudi moč naših negativnih misli, ocen, razlogov itd. (Stoddard in Afari, 2014). Pomembno je, da se klient zaveda potrebe po nenehnem ohranjanju pridobitev oz. vzorcev, ki se jih je naučil.

## Spodrsaljaji

Fuzija, izogibanje, dominantnost konceptualizirane prihodnosti ali preteklosti ter navezanost na konceptualizirani jaz so procesi, h katerim se klienti redno zatekajo in jih tudi kultura sama močno podpira (Luoma idr., 2007). Stari vzorci vedenja se velikokrat pojavijo, ko so novi vzorci težki, zato se zatečejo k starim navadam. Naloga terapevta je, da te spodrsaljaje vključi v večji vzorec predane aktivnosti. Na spodrsaljaje lahko kliente pripravijo tako, da jih naučijo, da je to preprosto del tega, da smo ljudje. Terapevt naj deluje kot podpora za klientove najgloblje želje in sanje, še posebej takrat, ko ta ni v stiku z njimi. Terapevt naj ostane v stiku z njegovimi željami, tudi ko klientove misli niso več podporne. Spodbujal naj bi klienta, da se ponovno poveže z željami, medtem ko dela z mislimi, občutki in drugimi zasebnimi dogodki s sprejemanjem, čuječnostjo in sočutjem. Uporablja lahko različna orodja za to, da pripravi klienta na ovire, na voljo so mu različne metafore in intervence (npr. metafori *Močvirje* in *Hoditi po poti*; glej Tabelo 2). Še posebej so uporabne metafore poti, prek katerih lahko sporoči, da nas življenje včasih popelje na težavne poti in da je pomembno, da vztrajamo na njih tudi, ko naletimo na težave. Ko se klienti znajdejo na starih poteh, lahko izgubijo upanje in voljo, postanejo preobremenjeni s preteklimi napakami, skrbmi, kaj bi morali narediti pa niso ... Pogosto se pojavi občutek, da so se njihove vrednote spremenile samo zato, ker ne delujejo v skladu z njimi (Hayes idr., 1999). Terapevt lahko v tem primeru poudari, da ni nič čudnega oz. hudega, če se klient počuti tako, glede na svoje življenjske okoliščine. Povpraša lahko tudi o tem, ali so se njegove vrednote res spremenile, in če se niso, kaj ga ovira pri tem, da bi jim sledil. Spet je lahko uporabna kakšna metafora o tem kaj narediti, ko smo v težavah (npr. metafora *Zdrseti s ceste*). Na take situacije ga lahko tudi pripravi z identifikacijo situacij, ki so rizične in načrtovanjem kako se spoprijeti z njimi.



## Metafora Zdrseti s ceste

Terapevt:

*»Če se vaše vrednote niso spremenile, je odgovor na vprašanje »Kaj pa zdaj?« enak kot prej. Če bi se prav zdaj odločili za premik v smer, ki si jo želite, kaj bi naredili? Če bi bili odločeni, da greste na zahod, pa bi ugotovili, da ste nekje napačno zavili in se znašli 10 km v napačni smeri, bi vas kaj oviralo pri tem, da bi obrnili avto nazaj v pravo smer? Če bi bili v avtu in na poti proti zahodu in bi vam vaše misli nenehno govorile, da se bo avtomobil pokvaril, da bo cesta zaprta, da boste zaspali, povzročili nesrečo, bi še nadaljevali svojo pot? Če si želite na zahod, potem sedite v avto in začnite voziti« (prirejeno po Hayes idr., 1999).*

## Tehnike in metode

### Vaje za podporo predani aktivnosti

Klienti običajno razumejo, kaj pomeni »stopiti v akcijo«. Vseeno pa ni nujno, da razumejo pomembnost predane aktivnosti in da dejansko preidejo od besed k dejanjem. Vaje, ki so navedene in opisane v nadaljevanju, lahko uporabimo kot podporo predani aktivnosti, v različnih fazah procesa.

### Vaja: Drzen korak

Večina klientov brez težav navede svoje vrednote, na primer ljubezen, svobodo, zvestobo, imajo pa nekateri težave pri definiranju, kateri so koraki proti življenju s temi vrednotami. Eden izmed načinov pomoči klientom je vaja Drzen korak, povzeta po Wilksu (2013, v Stoddard in Afari, 2014), kjer skupaj s klientom oblikujemo seznam projektov, ki bi v popolnosti izražali določeno vrednoto. Pri teh projektih je pomembno, da vsebujejo načrtovanje konkretnih dejanj in ne zgolj razmišljanja o vrednoti. Pri domišljanju različnih projektov lahko klientu pomaga terapevt. Primer takega projekta za podporo vrednote življenja z občutkom svobode je sledeč:

*»Lahko bi svobodo definirali kot umetniško svobodo in si prihranili sobotna jutra za delo na nekem umetniškem projektu z obljubo, da boste čez tri mesece nekemu pokazali rezultat. Lahko bi jo definirali tudi kot prosti čas in načrtovali, da boste delali le štiri dni v tednu ali pa, na primer, da boste en dan delali od doma. Svobodo*

*bi lahko definirali kot kreativno svobodo in bi si zato vzeli vsako soboto za nek kreativen projekt, katerega rezultate bi nato čez določen čas nekomu predstavili. Lahko bi svobodo definirali kot fizično svobodo in si zadali načrt, da se boste v naslednjem letu povzpeli na najvišji vrh v svoji regiji. Lahko pa bi jo definirali tudi kot avtonomijo za izmišljanje projektov za zaslužek denarja s pomočjo nečesa, kar vas veseli. Na začetku lahko npr. prodajate kartice prijateljem prek spleta. Potem lahko napravite načrt za spletno stran ali blog, prek katerega bi stvari prodajali» (prirejeno po Wilks, 2013, v Stoddard in Afari, 2014).*

Nekateri projekti se bodo klientu verjetno zdeli nemogoči, kar nudi priložnost za pogovor o tem, kako človekov um nemudoma najde razloge zato, da nekaj ni mogoče. Klienta spodbudimo, da se mu zahvali, saj ga na nek način skuša varovati, vendar nadaljuje svojo pot. Obenem ga spomnimo, da čeprav svojih misli ne more nadzirati, lahko nadzira svoje izbire (Wilks, 2013, v Stoddard in Afari, 2014).

Ko se klient zaobljubi delovanju v smeri svojih vrednot, je čas za dejanja. Tekom te faze terapevt podpira in pomaga strukturirati načrt delovanja klienta, obenem pa je pozoren na znake izogibanja pri klientu. Na tem mestu lahko uporabimo več metafor, s katerimi pomagamo klientu razumeti, da se ob predanem delovanju pojavijo ovire in da je premagovanje teh ovir ključno za osebno rast in življenje v skladu z vrednotami (Hayes idr., 1999).

### **Vaja očesnega stika**

Vaja, ki je lahko v podporo pri demonstraciji ovir, ki se lahko pojavijo ob predani aktivnosti, je vaja očesnega kontakta. Klientu damo navodila:

*»Pri tej vaji si bova približno tri minute gledala iz oči v oči. Morda se vam bo zdelo dlje, ko bova to počela, vendar ne bo. Vaja bo potekala tako da – če ste pripravljeni – bova dva stola potisnila blizu skupaj. Vaša naloga pa bo, da ste prisotni in vzdržujete očesni stik. To ni tekmovanje, kdo lahko strmi dlje. Nič vam ni treba reči, narediti, komunicirati – samo bodite prisotni. Vendar pa se vam bodo verjetno pojavile misli, ki vam bodo dale vse možne razloge, zakaj tega ne morete storiti: pojavili se bodo različni telesni občutki, morda želja po smejanju, morda vas bo skrbelo, ali imate slab zadah, morda vam bo dolgčas ali pa boste raztreseni. Namen te vaje je, da enostavno opazite ta doživljanja, jih izkusite in opazite, kako*

*nekako pridete in greste iz polne prisotnosti in izkušnje biti tukaj z menoj« (prirejeno po Hayes idr., 1999).*

Vaja običajno pri klientu izzove nelagodnost. Z njo pokažemo, kako lahko celo enostavna predana aktivnost prinese s seboj boleče psihološke vsebine oziroma ovire, katere pa lahko preprosto sprejmemo in gremo naprej (Hayes idr., 1999).

### **Vaja: Mehurček**

Mehurček je kombinacija vaje in metafore, ki jo je oblikoval Nuno Ferreira (Stoddard in Afari, 2014). Uporablja se jo po tem, ko so klienti že preizkušali predano aktivnost in lahko na ta način primerjajo svoje izkušnje z aktivnostmi, ki omejujejo življenje.

Terapevt:

*»Zadnjih nekaj tednov ste verjetno opazili, da delate stvari, ki jih prej niste. Naredili ste stvari, katerim ste se prej izogibali, sprejeli ste nalogo, ker vam je to pomembno. Verjetno ste opazili, da so se vam s tem, ko ste sprejeli naloge in jih speljali do konca, odprla vrata za vse več takih dejanj, ki vas bodo peljale v smeri vaših vrednot. Tako ste začeli dobivati vse več izbir. Pri procesu predane aktivnosti gre predvsem za obračanje od omejenega življenja, kot posledice izogibanja, k življenju s konstantnimi premiki naprej v smeri vrednot in povečevanjem števila izbir ter vedenj, povezanih s temi vrednotami. Ko delujete v smeri, konsistentni z vašimi vrednotami, boste verjetno doživeli občutek izpopolnjenosti v svojem življenju. Naredi va vajo, da dobite občutek.*

*Predstavljajte si, da je vaše življenje mehurček, narejen iz posebnega materiala, ki lahko vpije vse okrog mehurčka, ne da bi kadarkoli počil. Vi pa ste tisti, ki nadzoruje, koliko zraka je v mehurčku, in posledično, koliko se razširi ali skrči. Zunaj mehurčka so ostri predmeti, ki predstavljajo vaše težke izkušnje. Ko se ustrašite teh ostrih predmetov, ker mislite, da bodo predrli vaš mehurček, ne hajte širiti svoj mehurček in vaše življenje se krči. Ko sprejmete te izkušnje v svoje življenje, ne glede na to, kako ostre izgledajo, in polnite mehurček, da pride v stik z njimi in jih vsrka vase, se vaš mehurček razširi. Poglejva vaše predane aktivnosti, ki ste jih sprejeli prejšnji teden. Presodite, ali ste katere izmed njih sprejeli iz svojih vrednot in ob njih v polnosti sprejeli vse, kar ste doživeli*

*v procesu. Če ste, reciva tem aktivnostim pomembne aktivnosti. Prav tako razmislite, če so bile katere izmed aktivnosti primer nepomembnih aktivnosti. To bi lahko bile aktivnosti, ki ste jih sicer načrtovali, vendar jih niste izpeljali zaradi izogibanja težkim izkušnjam. Lahko pa so tudi aktivnosti, ki ste jih izpeljali, vendar zgolj zaradi izogibanja težkim izkušnjam ali zaradi dokazovanja česa samemu sebi ali drugim, ali pa zaradi strahu pred neuspehom. V redu je, če so bile nekatere aktivnosti nepomembne. Zdaj pa uporabite delovni list in zabeležite, katere aktivnosti ste izpeljali. Za vsako označite, če mislite, da je bila pomembna ali nepomembna, tako da označite X v primeren stolpec. Nato označite, če imate občutek, da je katera aktivnost povzročila občutek širjenja ali oženja (omejevanja) v vašem življenju, kar ponovno označite z X v primernem stolpcu. Ta delovni list lahko uporabite, da sledite svojim aktivnostim skozi teden in ugotovite, ali dajo občutek pomembnosti in izpopolnjenosti« (prirejeno po Ferreria, 2013, v Stoddard in Afari, 2014).*

### **Mehurček – delovni list** (Ferreira, 2013, v Stoddard in Afari, 2014, str. 199)

V spodnjih stolpcih napišite svoje z vrednotami povezane aktivnosti prejšnjega tedna pod stolpec »Aktivnosti«. V stolpcu »pomembne« z X označite aktivnosti, ki so služile približevanju vrednotam, in z X v stolpcu »nepomembne« označite aktivnosti, ki so služile izogibanju. Nato v stolpcu »širjenje« ali »oženje« z X označite, ali so aktivnosti ustvarile občutek širjenja in pomembnosti v vašem življenju ali oženja in omejevanja.

Aktivnosti	Pomembne	Nepomembne	Širjenje	Oženje
_____				
_____				
_____				
_____				
_____				

## Metafore za spodbujanje predane aktivnosti

Metafore lahko pri predani aktivnosti uporabimo, ko želimo poudariti povezavo med vrednotami in cilji, napredek s pomočjo predane aktivnosti, odprtost in sprejemanje, ki sta pri predani aktivnosti potrebna, ter vitalnost in rast, ki ju dosežemo s pomočjo življenja v skladu z vrednotami (Stoddard, Afari in, 2014).

### Košarkarska tekma

Metaforo *Košarkarska tekma* lahko uporabimo, kadar želimo poudariti pomembnost tega, da posameznik vztraja na svoji poti in ne kako hitro dosega neke rezultate ter kadar želimo klienta usmeriti na razumevanje pomembnosti vztrajanja in rasti v njegovem vedenju. To zavedanje jih bo namreč vodilo v izbiranje učinkovitih dejanj za doseganje življenja v skladu z vrednotami (Luoma idr., 2007).

*»Obstajata dve osnovni skupini ljudi na košarkarski tekmi: ljudje na tribunah in ljudje na igrišču. Ljudje na tribunah imajo določene pogovore. Sedijo in se pogovarjajo, analizirajo igro, skušajo ugotoviti, kaj se dogaja, navijajo, jedo ... Veliko govorijo, a koliko vpliva imajo nenazadnje na izid tekme? Zelo malo, kajne? Primerjajva to z ljudmi na igrišču. Pogovori, ki potekajo med temi ljudmi, so vsi namenjeni izboljšanju igre. Ti ljudje ne sodijo veliko ali predvidevajo, kako se bo tekma iztekla. Da bi dobro igrali, delajo na tem, da so prisotni, popolnoma vključeni in nadaljujejo z igro. Pogovori, ki jih imajo ti ljudje, imajo močan vpliv na igro in povzročijo velike spremembe. In nenazadnje so oni tisti, ki tvegajo. Kako se bo končala tekma, je odvisno predvsem od njih. Kje vidite sebe v življenju: sedite na tribunah, gledate, ocenjujete? Ali ste na igrišču in delate ter se vključujete v pogovore, ki bodo izboljšali igro?« (prirejeno po Luoma idr., 2007).*

### Mehurček na poti

Metafora Mehurček na poti je uporabljena za zmanjšanje vpliva potencialnih ovir na predanost na ta način, da usmerimo klientovo osredotočenost na sprejemanje. Uporabimo jo torej, ko je klient že ugotovil, kakšne so njegove vrednote in z njimi povezani cilji, in je čas za to, da predstavimo pripravljenost za neko dejanje v novi luči. Pripravljenost je na vrednotah temelječe delovanje, za katero se odločimo. Z njo je možno uresničiti vrednote tudi takrat, ko se pojavijo ovire in je pot težka (Hayes idr., 1999).

*»Predstavljajte si, da ste milni mehurček. Ste kdaj videli, kako se lahko velik milni mehurček dotakne manjših mehurčkov in jih absorbira? No, predstavljajte si, da ste tak mehurček in se premikate po poti, ki ste jo izbrali. Nenadoma se pred vami pojavi še en mehurček in vam reče, da se ustavite. Nekaj trenutkov samo lebdite. Ko se premaknete, da bi obsli mehurček ali šli pod njim, se ta hitro premakne in vam prekriža pot. Zdaj imate le dve možnosti. Lahko se prenehate premikati v svojih usmeritvah, povezanih z vrednotami, lahko pa se dotaknete drugega mehurčka in nadaljujete pot s tem mehurčkom v sebi. Ta slednja možnost pomeni vašo pripravljenost. Vaše ovire so večinoma čustva, misli, spomini. Prisotni so v vas, čeprav se zdi, kot da so zunaj. Pripravljenost ni ne čustvo ne misel – je delovanje, ki odgovori na vprašanje, ki ga postavi ovira: 'Boste izbrali, da me boste nosili v sebi ali ne?' Da boste šli v smeri svojih vrednot in se jih držali, morate odgovoriti z da, vendar lahko samo vi izberete ta odgovor« (prirejeno po Hayes idr., 1999).*

Terapevt prilagaja teme klientovi situaciji. Pri tem poudari, da pomenljivo življenje ni možno brez pripravljenosti na ovire, vrednostnih usmeritev, s katerimi si lahko te ovire tudi osmislimo, in odločitev, da vztrajamo kljub nepredvidljivim posledicam (Hayes idr., 1999).

### **Tovarna koles**

Za vzdrževanje spremenjenih vzorcev vedenja je posebej uporabna metafora Tovarna koles, s katero poudarimo pomembnost nadaljevanja predane aktivnosti (Gillanders, 2013, v Stoddard in Afari, 2014).

Še posebej je pomembna za vzdrževanja spremenjenih vzorcev vedenja po koncu terapije, zato je uporabna predvsem ob zaključevanju terapije. Z njo poudarimo pomembnost nadaljevanja predane aktivnosti.

Klienta prosimo, da si zamisli majhno tovarno, kjer delajo ročno narejena kolesa. Ta tovarna vsebuje več postaj v verigi produkcije. Nekateri ljudje varijo okvirje, drugi jih barvajo, spet drugi sestavljajo kolesa in komponente, nekateri sestavljajo različne dele, obstaja pa celo delavec, ki med odmori prinese pladenj prigrizkov. Ta tovarna ima tudi svojo vodjo. Klienta vprašamo, katere naloge bi lahko direktor v tej tovarni imel. Damo mu nekaj potencialnih nalog vodje, npr. naročanje delov, zagotavljanje plač za delavce, zagotavljanje, da delo teče tako, kot mora, itn.

Povemo, da vodja sicer ne dela koles, ima pa kljub temu pregled nad celotno tovarno in njenim delom. Vodja ima pregled nad vsem in lahko vidi, ali se

kje pojavljajo težave, in v takem primeru intervenira. Skrbi za to, da vse stvari potekajo po predvidevanjih. Nato klienta prosimo, naj si zamisli, da gre v tej tovarni vse tako, kot je treba. Naročila so, kolesa so dobro narejena in poslana naročnikom, kvaliteta je dobra, vsi dobijo svojo plačo in delavci so zadovoljni. Ker vse poteka odlično, se vodja odloči, da si bo vzel šest mesecev dopusta in odšel na Bahame. Kako bi izgledale stvari, ko bi se vodja vrnil? Na tej točki navedemo klientu veliko različnih težav, ki bi se lahko pojavile, npr. deli ne bi bili naročeni, delavci neplačani, veliko preprirov, slabša prodaja ipd.

Izpostavimo, da je ta terapija drugačna od nekaterih drugih terapij, npr. terapije z antibiotiki, kjer se po tem, ko infekcija izgine, s tem ni treba več ukvarjati. Poudarimo, da se je pri tej terapiji klient naučil, kako živeti s težavami in s stalno, fleksibilno pozornostjo, ki je podobna pozornosti vodje v tovarni koles. Zdaj ko tovarna dobro deluje, lahko vodja dela skrajšani delovni čas, spremlja dogajanje v tovarni le del dneva, drugi del pa nameni drugim stvarjem. Vseeno pa mora tovarni redno namenjati nekaj pozornosti, da stvari ne grejo po zlu. Klienta vprašamo, kaj on misli o tem.

Potem se lahko s klientom nekaj časa pogovarjamo o tem, kaj se njemu zdi pomembno pri vzdrževanju pridobitev terapije in pri nadaljevanju grajenja vse večjih vzorcev predane aktivnosti. S pomočjo te metafore lahko skupaj s klientom predvidevamo tudi možne relapse in neuspehe (Gillanders, 2013, v Stoddard in Afari, 2014).

## **Predana aktivnost in tradicionalne vedenjske tehnike**

V fazah izvajanja predane aktivnosti postaja terapija sprejemanja in predanosti vedno bolj podobna tradicionalni vedenjski terapiji. Razlika med njima je samo v tem, da v uporabo vedenjskih tehnik (izpostavljanje, trening socialnih veščin, modeliranje, igranje vlog ...) integriramo novo perspektivo sprejemanja in predanosti. Uporabimo pa lahko katerokoli vedenjsko tehniko (Hayes idr., 1999). Teoretično podlago za teorijo sprejemanja in predanosti predstavlja vedenjska analiza, zato je pogosto mnenje, da gre za samo nekoliko drugačen pogled na tradicionalne kognitivne in vedenjske pristope (Hofmann in Asmundson, 2008).

Kljub podobnostim pa obstaja pomembna razlika že v samih ciljnih obeh pristopov. Standardne kognitivne in vedenjske terapije si prizadevajo za zmanjšanje, regulacijo in izločitev čustvenega distresa kot tudi kognitivnih, emocionalnih, psiholoških in vedenjskih simptomov tega distresa, da bi izboljšali splošno počutje in funkcioniranje posameznika v življenju. Za

razliko od tega pa terapija sprejemanja in predanosti ne gleda na zmanjšanje simptomov kot na primarni cilj (Hayes idr., 1999). Čeprav se zmanjšanje simptomov pojavi, je to samo sekundarni in ne primarni oz. pričakovani izid. Namesto tega terapija sprejemanja in predanosti promovira psihološko fleksibilnost in želi, da bi imeli posamezniki drugačen odnos z neželenimi notranjimi dogodki, namesto da se mučijo z njimi. Poudarek je torej na samem procesu in ne na izidu.

## Izpostavljanje

Predana aktivnost v samem bistvu temelji na izpostavljanju, pri tem pa obstaja velika razlika v primerjavi s tradicionalnim izpostavljanjem. Podobno kot ni poudarek na doseganju ciljev, tudi ni poudarek na zmanjšanju simptomov. Pomembno je predvsem doseganje psihološke fleksibilnosti in implementacija predane aktivnosti. Pri samem izpostavljanju neželeni situaciji lahko terapevt klienta spodbuja k emocionalni, kognitivni in vedenjski fleksibilnosti (Hayes idr., 2012). To lahko doseže z opazovanjem klienta v situaciji, spraševanjem o tem, kako se počuti v situaciji (kaj občuti v nogah ...), spodbujanjem, da naredi obratno, kar mu v situaciji narekujejo njegove misli (npr. če se boji, da bo v trgovini izpadel čudno, naj zakoraka v trgovino z oblačili in naroči hrano). Takšne taktike so bile razvite z namenom povečanja fleksibilnosti psihološkega delovanja v prisotnosti dražljajev, ki so imeli pred tem omejen odziv. Če smo predhodno s klientom že delali na vrednotah, lahko eksperimentalna dejanja povežemo z identificiranimi vrednotami (npr. osebi z agorafobijo rečemo, da ne sme zapustiti trgovine, dokler ne kupi darila za prijatelja). Torej vztrajanje v situaciji lahko dosežemo prek povezave z vrednotami. Samo izpostavljanje lahko izkoristimo tudi kot način prakticiranja ostajanja v sedanjem trenutku ne glede na distressno vsebino. Med izpostavljanjem lahko klient vadi defuzijo in sprejemanje misli takšnih, kot so. Če lahko dosežemo tak odziv pri klientu, se zgodi dvoje: razširi se repertoar klientovih odzivov na dražljaj, obenem pa je deležen konkretne izkušnje, da je širjenje odzivov dejansko možno. Premakne se od samega vpogleda v dejansko izkušnjo (Wilson in Murrell, 2004). Torej bistvo pri izpostavljanju ni zmanjšanje simptomov, ampak doseganje psihološke fleksibilnosti v ogrožajočem okolju. Pri tem je za razliko od tradicionalnih vedenjskih tehnik poudarek na notranjih dogodkih oz. doživljanju klienta (Hayes idr., 2012).



## Vedenjska aktivacija

Vedenjska aktivacija je intervencija, ki je usmerjena na spremembo vedenja. Predstavlja pomembno intervenco, predvsem pri depresivnih posameznikih. Sodobne metode aktivacije vedenja so skladne s pristopi terapije sprejemanja in predanosti. Glede na njihovo relativno enostavnost in empirično podprtost ni presenetljivo, da so pogosto uporabljene (Hayes idr., 2012).

Ena izmed podobnosti je eksplicitno osredotočanje na izogibanje. Spodbuja se približevanje, ne pa izogibanje različnim situacijam. Zato je pomembno, da se osredotočimo na vedenja, ki so v skladu s klientovimi vrednotami (Wilson in Murrell, 2004). Takšne aktivnosti so bolj verjetno pozitivno podkrepjene in omogočajo osebi, da doseže svoje cilje. Veliko aktivnosti je podkrepjenih tudi zato, ker olajšajo stres in omogočajo klientu, da se izogne neželeni situaciji. Izogibajoče vedenje pa lahko vodi v poslabšanje simptomov. V primeru, da se klient osredotoči na doseg ciljev na proaktiven način, lahko pride do olajšanja simptomov, predvsem pa se poveča njegov repertoar proaktivnega vedenja.

Naslednja podobnost je nasprotno delovanje, ki uči kliente, da blokirajo izogibanje. Ko se klienti pritožujejo, da so zaspani, jih vprašamo, ali se po spancu počutijo bolj budni ali še bolj zaspani. Če pravijo, da se počutijo bolje, terapevt prizna, da so mogoče res potrebovali spanec. A če odgovorijo, da so potem še bolj zamegljeni, je njihova potreba po spancu verjetno samo strategija izogibanja. Spodbudijo ga, da se namesto tega lotijo neke druge aktivnosti, kljub temu da so utrujeni. To lahko vodi v zmanjšanje utrujenosti ali pa preprosto omogoči, da klient opravi določene naloge, kljub slabemu počutju. Kliente naučimo, kako izvesti funkcionalno analizo vedenja in izvesti dejanje, ki jim pomaga doseči cilj, kljub temu da jim ni do tega (Martell, Addis in Dimidjian, 2004).

Terapija sprejemanja in predanosti si z vedenjsko aktivacijo deli tudi pomen sprejemanja. Pri vedenjski aktivaciji je sicer zdravljenje usmerjeno v to, da se klienti počutijo bolje, a je hkrati upoštevano tudi dejstvo, da so različni pozitivni in negativni občutki del življenja, ki jih moramo sprejeti. S tem ko se najprej vpletejo v aktivnost in pozitivni občutki šele sledijo, se klienti naučijo sprejeti te občutke in nadaljevati z vedenjem kljub njim. Naučijo se spremeniti vedenje, ne da bi spreminjali svoje razpoloženje. Naučijo se, da lahko občutijo določene neželene občutke in se vpletajo v konstruktivno delovanje kljub njim. Pri vedenjski aktivaciji je pomembna tudi čuječnost. Martell idr. (2004) izpostavljajo primer depresivnih klientov, ki so nagnjeni k ruminaciji o svojih težavah. Ker bi bilo spoprijemanje z vsebino ruminacij

kognitivna intervencija, so se terapevti osredotočili samo na proces ruminacije in delali s klientom na identifikaciji funkcije ruminacije in ne z vsebino ruminiranja. Naučili so jih tudi blokirati ruminacijo s tem, da so se posvetili njihovem doživljanju, ne pa ruminiranju. Terapevt prosi klienta, naj se posveti vonju, okusu, taktilnim občutkom, vidnim zaznavam njihove izkušnje.

### **Trening veščin**

Tako kot v tradicionalnih vedenjskih terapijah je pri predani aktivnosti trening spretnosti pomemben del procesa. Lahko bi rekli, da so vse kognitivne in vedenjske terapije v bistvu neka oblika treniranja veščin. Pri terapiji sprejemanja in predanosti lahko trening spretnosti postavimo v kontekst vrednot ter ga izvedemo čuječno (Hayes idr., 2012). Neprijetni občutki in nerodnost, ki jo posameznik občuti ob učenju nove veščine, lahko postanejo fokus sprejemanja in defuzije, kar lahko izboljša učenje. Te komponente ne podaljšajo trajanja treninga veščin. Trening je lahko opravljen celo znotraj terapije, kar lahko poveča njegovo učinkovitost.

### **Domače naloge**

Domače naloge so ena izmed glavnih značilnosti vedenjske terapije. Spretnosti, ki se jih nauči med terapijo, morajo namreč biti integrirane v klientov življenjski kontekst. Domače naloge so z vidika terapije sprejemanja in predanosti uporabljene za aktivacijo ovir, tako da se klient lahko nauči spretnosti, ki so potrebne za vztrajanje pri soočanju z ovirami v naravni situaciji. Domače naloge nastanejo v sodelovanju med terapevtom in klientom ter so povezane s klientovimi vrednotami. Samo izvajanje domače naloge pa od klienta zahteva predano aktivnost, povezano z njegovimi vrednotami (Hayes idr., 2012). Uporabljajo se za grajenje vedno bolj utrjenih vzorcev predanega delovanja. Klienti se predajo specifičnim dejanjem na specifičnih področjih. Začnejo z majhnimi koraki, ki pa prerastejo v večje vzorce.

### **Strategije ojačevanja**

Te strategije so pogosto uporabljane v različnih kontekstih zdravljenja, v katerih klienti pridobijo privilegij ali nagrado, ko dosežejo določen cilj. V okviru terapije sprejemanja in predanosti lahko nagrade povežemo s klientovimi vrednotami in s tem pri klientu spodbudimo samoregulacijo. Pomembno je tudi, da teh tehnik ne uporabljamo za namene kaznovanja. Tudi izven terapije sprejemanja in predanosti je zdravljenje bolj uspešno, če

zunanje spodbude povežemo z vrednotami, ki so pomembne posameznemu klientu (Hayes idr., 2012).

### Strategije za nadzor dražljajev

Čeprav strategije za nadzor dražljajev spominjajo na proces izogibanja, so popolnoma smiselne tudi znotraj terapije sprejemanja in predanosti. Proces nadzora dražljajev lahko namreč izpeljemo tudi čuječno, namenoma in se prek tega približujemo svojim vrednotam. Npr. oseba, ki ima težave z alkoholom, lahko iz hiše odstrani vso alkoholno pijačo z namenom, da si ustvari zdravo okolje brez skušnjav in se prek tega približuje svojim vrednotam. Nadzoruje lahko tudi druge vire škodljivih dražljajev, npr. ne hodi mimo barov, v trgovini se izogiba polic z alkoholom ... Čeprav takšno vedenje spominja na strategije izogibanja, bi v tem primeru predana aktivnost in izpostavljanje škodljivim dražljajem dejansko lahko klientu povzročilo škodo. Ko je klient pri predani aktivnosti izpostavljen škodljivim vplivom, je pomembno da priznamo situacijo takšno, kot je, jo sprejmemo in potem ravnamo v skladu z vrednotami. Prav tako je primerno, da uredimo okolje tako, da ne pridemo v stik s takšno vsebino večkrat, kot je to potrebno, in se namesto teka vpletamo v aktivnosti, ki so bolj v skladu z vrednotami in cilji (Hayes idr., 2012).

### Pregled tehnik predane aktivnosti

V Tabeli 2 so predstavljene intervence, ki jih lahko uporabimo v procesu predane aktivnosti, cilji, katere želimo z njimi doseči, in strategije, s katerimi jih bomo dosegli.

Tabela 2. *Pregled tehnik predane aktivnosti*

Tehnika	Namen in kratek opis tehnike
Metafora »Košarkarska tekma« (Luoma idr. 2007)	Prikažemo razlike vpliva tistih, ki tekmo zgolj komentirajo, in tistimi, ki dejansko košarko igrajo in imajo vpliv na izid igre.
Vaja »Drzen korak« (Wilks, 2013, v Stoddard in Afari, 2014)	Skupaj s klientom identificiramo možne načine, s katerimi bi lahko živeli v skladu s svojimi vrednotami.

Tehnika	Namen in kratek opis tehnike
Vaji »Določanje ciljev« (Hayes, 2005) in »Delovni list ciljev« (Dahl idr., 2009)	S pomočjo delovnega lista klient opredeli vrednote in določi, kako se bodo te vrednote manifestirale prek kratkoročnih in dolgoročnih ciljev.
Vaja »Doseganje ciljev prek delovanja« (Hayes, 2005)	Določimo specifična dejanja, s katerimi bo posameznik dosegel cilje.
Vaja »10 korakov za preizkus vrednote« (Dahl idr., 2009)	Klient v vsakdanjem življenju preizkusi predano aktivnost za določeno vrednoto za določen čas, nato evalviramo, kaj je posameznik v tem času opazil.
Vaja »Mehurček« (Ferreria, 2013, v Stoddard in Afari, 2014)	Identificiramo izkušnje, ki so klienta pripeljale do polnejšega življenja, in tiste izkušnje, ki so jih od tega odvrnile.
Vaja »Središče tarče« (Dahl idr., 2009)	Pri klientu spodbujamo predano aktivnost, tako da ga spodbujamo k razmišljanju o tem, kaj si želi in s katerimi koraki lahko to doseže.
Vaja »Pričakovane ovire« (Hayes, 2005)	Klienta spodbujamo k razmišljanju o možnih ovirah, ki bi se lahko pojavile med predano aktivnostjo, in o strategijah, ki jih bo posameznik uporabil za spoprijemanje s temi ovirami.
Metafori »Potniki na avtobusu« (Hayes idr., 1999) in »Sopotniki« (Afari, 2013, v Stoddard in Afari (2014)	Poudarimo pomembnost predanosti in izbire v povezavi s predano aktivnostjo – pokažemo, da sta izbira cilja in predanost temu cilju, ne glede na neželene izkušnje, ki se pojavijo, ključni za polno življenje.
»Vaja očesnega kontakta« (Hayes idr., 1999)	Prikažemo, kako lahko že enostavna predana aktivnost povzroči neprijetne psihološke vsebine, a jih je možno preprosto sprejeti in iti naprej.
Metafora »Močvirje« (Hayes idr., 1999)	Z metaforo prikažemo, da je pot do cilja težka, kot je težka hoja čez močvirje, a je pomembno vztrajati na poti, tudi ko se pojavijo ovire.
Metafora »Hoditi po poti« (Gillanders, 2013, v Stoddard in Afari, 2014)	Metaforo uporabimo, ko ima klient težave z vzdrževanjem novih vedenj in se začne posluževati starih. Klient vidi, da so stari vzorci vedenja neučinkoviti in zakaj so novi toliko boljši.

Tehnika	Namen in kratek opis tehnike
Metafora »Mehurček na poti« (Hayes idr., 1999)	Z metaforo želimo zmanjšati vpliv potencialnih ovir na predanost z osredotočanjem klienta na sprejemanje. Prikažemo, da lahko kljub oviram le-te sprejmemo in nadaljujemo s predanim delovanjem.
Metafora »Zdrsni s ceste« (Luoma idr., 2007)	Prikažemo, da se vrednote ne spremenijo zgolj zato, ker nam vedno ne uspe živeti z njimi. Klientu pojasnimo, da je kljub spodrsljanem pomembno, da se še naprej trudimo za predano aktivnost in življenje s temi vrednotami.
Vaja »Iskanje nelagodja« (Hayes idr., 1999)	Pri klientu iščemo vsebine, ki pri njem povzročijo čustveno nelagodje in moteče misli, pogovorimo se o doživljanju ob teh vsebinah na različnih ravneh in izvemo, v kolikšni meri lahko zdrži s tem doživljanjem.
Metafora »Tovarna koles« (Gillanders, 2013, v Stoddard in Afari, 2014)	Klienta spodbudimo k razmišljanju o tem, kaj je pomembno za vzdrževanje pridobitev terapije in nadaljevanje gradnje večjih vzorcev predane aktivnosti – vztrajanje pri novih vzorcih vedenj.

## Literatura

- Dahl, J. C., Plumb, J. C., Stewart, I. in Lundgren, T. (2009). *The art and science of valuing in psychotherapy*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. in Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behaviour change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavior therapy. *Behavior Therapy*, 35, 639–665.
- 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 Publications.
- Luoma, J.B., Hayes, S.C. in Walser, R. D. (2017). *Learning ACT. An Acceptance & Commitment Therapy. Skills-Training Manual for Therapists. Second edition*. Oakland: New Harbinger Publications.

- Martell, C., Addis, M. in Dimidjian, S. (2004). Finding the action in behavioral activation: The search for empirically supported interventions and mechanisms of change. V Hayes, S.C., Follette, V. M. in Linean, M. (Ur.). *Mindfulness & Acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (str. 152–167). New York: Guilford Press.
- Stoddard, J. A. in Afari, N. (2014). *The big book of ACT metaphors: a practitioner's guide to experiential exercises & metaphors in acceptance & commitment therapy*. Kanada: New Harbinger Publications.
- Wilson, K. G. in Murrell, A. R. (2004). Values work in Acceptance and Commitment Therapy: Setting a Course for Behavioral Treatment. V Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. (Eds.), *Mindfulness & Acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (str. 120–151). New York: Guilford Press.