

Primanjkljaj vrednot in predane aktivnosti

Borut Ambrožič in Jana Malovrh

V tem prispevku sta predstavljena dva izmed šestih procesov psihološke nefleksibilnosti – primanjkljaj vrednot in predane aktivnosti. Primanjkljaj vrednot se nanaša na izgubo stika s tistim, kar nam je v življenju resnično pomembno. Pomanjkanje jasnosti in stika z vrednotami nam onemogoča, da bi vrednote uporabili za usmerjanje našega delovanja. Vrednote namreč usmerjajo posameznikovo življenje, mu pomagajo razjasnjevati, kaj je resnično pomembno, in ustvarjajo občutek smisla. V terapiji sprejemanja in predanosti klient prepozna svoje vrednote, jih razvija in v skladu z njimi deluje. Vrednote so tesno povezane s procesom predane aktivnosti, ki se nanaša na proces delovanja posameznika v smeri ustvarjanja polnega življenja, ki je v skladu z njegovimi najglobljimi željami in hrepenenji. Z aktivnostjo, ki je v skladu s posameznikovimi vrednotami, se razvije širok nabor misli in občutkov, ki so tako prijetni kot neprijetni. Predana aktivnost pomeni živeti v skladu z našimi vrednotami, četudi to prinaša bolečino in neugodje. V primeri primanjkljaja predane aktivnosti pride do vedenjske togosti. Ta se lahko izrazi skozi vedenjsko izogibanje, kjer se posameznik izogiba situacijam, ki mu povzročajo neugodje (npr. socialni umik, izogibanje delu) in skozi vedenjsko pretiravanje, kjer posameznik deluje impulzivno in samouničujoče (npr. prekomerna uporaba drog). Skozi vzpostavljanje stika z vrednotami in gradnjo vzorcev predane aktivnosti, pri klientu gradimo psihološko fleksibilnost, ki predstavlja primaren cilj terapije sprejemanja in predanosti.

Ključne besede: *psihološka nefleksibilnost, vrednote, predana aktivnost*

Opredelevanje vrednot z vidika terapije sprejemanja in predanosti

Življenje v skladu z vrednotami je v sami srčiki terapije sprejemanja in predanosti (Stoddard in Afari, 2014). Beseda vrednota izhaja iz latinščine in pomeni 'vreden in močan', zato si vrednote lahko predstavljamo kot nekaj pomembnega in močnega v svojem življenju (Hayes in Smith, 2005). Vrednote so izbrane poti življenja, ki jih posameznik opredeljuje kot pomembne in smiselne (Stoddard in Afari, 2014). Gre torej za izbire in ne presoje. O presojah namreč govorimo, ko se odločamo med več alternativami na podlagi množice dejavnikov, ki nam povedo, katera odločitev bo za nas prinesla boljše posledice. Vrednote pa ne delujejo po principih presoje, marveč izbire, ki ne temelji na pojasnjevanju ali opravičevanju odločitev z zunanjimi razlogi (Hayes in Smith, 2005).

Metafora avtobusa

V terapiji sprejemanja in predanosti se za prikaz pomena vrednot uporablja metafora avtobusa, ki predstavlja klientovo življenje, potniki neprijetna občutja, čustva in naučene misli, klient pa nastopa v vlogi voznika tega avtobusa (Hayes in Smith, 2005). Kot voznik tega avtobusa posameznik na svoji vožnji pobira potnike, med katerimi so nekateri prijetni, drugi pa zastrašujoči, za katere bi najraje videl, da bi odšli. Voznik se jih tako lahko sprva trudi odstraniti z avtobusa, vendar mora zato najprej ustaviti svoj avtobus oz. klient zadrževati svoje življenje okoli teh neprijetnih misli in čustev, ki pa kljub temu ne izginejo. Ko voznik avtobusa spozna, da neprijetni potniki ne bodo odšli kar tako, se trudi spremeniti njihov videz v manj zastrašujočega oz. klient svoje negativne misli predrugači v obliko, ki je bolj sprejemljiva. Kljub temu pa ti potniki oz. neprijetna čustva (ali misli) v spominu ostajajo v svoji izvorni obliki (Hayes in Smith, 2005). Ko voznik izčrpa vse druge možnosti, se nato skuša pogajati s potniki, da se presedejo bolj v ozadje, oz. klient skuša potlačiti svoja negativna notranja doživljanja ali pa se pretvarja, da sploh ne obstajajo (Hayes in Smith, 2005). Takšne strategije vodijo v vožnjo avtobusa oz. posameznikovo življenje pod popolno kontrolo teh neprijetnih občutij in vozniku (klientu) vzamejo svobodo. Terapija sprejemanja in predanosti zato namesto strategij zanikanja, pogajanja in izogibanja kliente uči sprejemanja teh čustev in življenja v danem trenutku (Hayes in Smith, 2005). Za voznika najpomembnejši na tem avtobusu naj ne bodo potniki, marveč tablica na sprednji strani, na kateri je napis, kam avtobus pelje, in ta odločitev ni v domeni potnikov, temveč voznika, ki se sam odloči, kam želi iti (Hayes in

Smith, 2005). Ta napis destinacije predstavlja posameznikove vrednote, torej tiste usmeritve, za katere se oseba sama odloči, da jim želi slediti.

Vrednote so torej svobodno izbrani koncepti, povezani z vzorci našega delovanja, ki omogočajo občutja smiselnosti in lahko usmerjajo naše vedenje tekom celotnega življenja (Dahl, Plumb, Stewart in Lundgren, 2009). Primer takšnih vzorcev delovanja je na primer imeti ljubeč odnos do svojega partnerja ali pa biti prisoten v življenju svojega otroka. V tem smislu vrednote ne morejo biti nikoli popolnoma izpolnjene ali zadovoljene, temveč je njihova naloga v tem, da služijo kot nekaj, kar nam daje smisel in usmerja naše vedenje (Dahl idr., 2009). Gre torej za set kakovosti, ki trenutke povežejo v smiselno pot in jih zato ni mogoče posedovati kot objekte (Hayes in Smith, 2005). Ker torej niso nekaj, kar zgolj imamo, predstavljajo pa stvari, ki jih počnemo, oz. kvaliteto nečesa, kar delamo, se potemtakem vrednote nikoli ne zaključijo (Hayes in Smith, 2005). Zato jih tudi ne moremo enačiti s cilji, ki imajo sicer konstruktivno vlogo pri zasledovanju življenja skladnega z vrednotami. Ko cilje namreč enkrat dosežemo, so ti zaključeni, vrednote pa ostajajo še naprej prisotne v posameznikovem življenju (Stoddard in Afari, 2014).

V terapiji sprejemanja in predanosti je hkrati pomembno zavedanje, da so vrednote osebni konstrukt, kar pomeni, da tisto, kar je pomembno posamezniku, morda ni pomembno posameznikovemu partnerju, ali pa kar klientovi starši visoko vrednotijo, ni nujno, da se sklada z vrednotami klienta (Stoddard in Afari, 2014).

Kaj vrednote niso

Nekateri klienti pri odkrivanju svojih vrednot slednje enačijo z notranjimi stanji, občutji ali čustvi, kot je na primer biti pomirjen ali pa živeti brez bolečine (Stoddard in Afari, 2014). Vrednote pa ne predstavljajo takšnih notranjih stanj, ki so po definiciji manj nadzorljiva. Klienti se v okviru takšne konceptualizacije lahko ujamejo v zasledovanje zelenih notranjih stanj in posledično obtičijo v nefunkcionalnih vzorcih delovanja proti procesom, ki jih ne morejo spremeniti. V takšnem primeru naj bi terapevti kliente spodbujali k odkrivanju resničnih vrednot, ki so v ozadju zaznanih čustev (Stoddard in Afari, 2014).

Vrednote se tudi ne nanašajo na želeno obravnavo s strani drugih, kot je na primer posamezniku izkazana ljubezen ali spoštovanje. Takšna vedenja so namreč nadzorovana s strani drugih, vrednote pa naj bi odražale tisto, za kar se klient sam resnično zavzema, za čemer stoji oz. kar želi postati (Stoddard

in Afari, 2014). Posameznik lahko visoko vrednoti na primer ljubeč odnos s svojim očetom, a ker se ta ne odziva na njegove pobude, končni izid ni takšen odnos, kot bi si ga želel. Zato vrednote tudi niso izidi, to, kar visoko cenimo, je namreč lahko nenehno prisotno, pa četudi se ne kaže navzven, marveč čaka na boljše priložnosti, da se udejanji (Hayes in Smith, 2005).

Filozofska in teoretična izhodišča pojmovanja vrednot

Mnoge družboslovne vede so se v preteklosti že ukvarjale s problematiko vrednot, med njimi je tudi psihologija predstavila več pristopov pojmovanja vrednot v različnih socialnih kontekstih. Kljub temu pa terapija predanosti in sprejemanja nudi svojo konceptualizacijo področja, ki se od drugih razlikuje v nekaterih pomembnih vidikih. Zgrajena je na znanstveni teoriji in določenih filozofskih predpostavkah, vključno s teorijo odnosnega okvira (*angl. Relational Frame Theory*) in vedenjskih principih človekovega jezika ter kognicije (Dahl idr., 2009).

Filozofija odigra pomembno vlogo tudi pri uporabni psihologiji in psihoterapiji, ponudi namreč pomembna vprašanja in predpostavke, ki zadevajo vsako osebo in svet na splošno (Dahl idr., 2009). K na videz banalnemu vprašanju: »Zakaj je nebo modro?« lahko posameznik pristopi na različne načine. Če njegove vrednotne usmeritve zajemajo verjetje v božanstva, bo odgovor lahko iskal z molitvijo ali pa v svetih knjigah. Na drugi strani pa bo nekdo, ki se primarno orientira k razumevanju vidnega zaznavanja neba, iskal odgovore s preučevanjem človeških možganov. Analogno se dogaja tudi pri terapevtskem delu. Tako terapevti kot drugi strokovnjaki s področja duševnega zdravja v sebi nosijo nekatere predpostavke o svetu oz. implicitne teorije, ki vplivajo na terapevtski proces, naj se jih zavedajo ali ne (Dahl idr., 2009). Hkrati pa na ta proces vplivajo tudi klienti sami s svojimi lastnimi predpostavkami in vrednotnimi usmeritvami, ki so se izoblikovale tekom njihovega življenja (Dahl idr., 2009).

Teoretična in vedenjska spoznanja terapije predanosti in sprejemanja imajo svoje korenine v vedenjski analizi in njenem pristopu do vrednot. Slednja je sicer v svoji tradicionalni obliki do bolj kompleksnih človekovih vedenj pristopala na dokaj poenostavljen način in zato izpustila nekatere pomembne vidike človekovega vedenja, kot je na primer jezik (Dahl idr., 2009). Jezik pa ima pomembno vlogo pri vrednotah, tako pri tistih ozaveščenih kot tudi pri implicitnih, ki se jih morda ne zavedamo. Kljub omenjeni pomembni vlogi jezikovnih procesov pa imajo vendarle vse vrednote svojo osnovo v neverbalnem okolju oz. bolj specifično v neverbalnem podkrepljevanju (Dahl idr., 2009).

Podkrepljevanje lahko razumemo kot proces povečanja posameznikovega odziva, ki mu sledijo določene posledice. Če gre za pozitivno podkrepljevanje, so posledice pozitivne oz. motivirajoče in zaželeni, v primeru negativnega podkrepljevanja pa gre za izogibanje neprijetnim oz. nezaželenim posledicam. Primer pozitivnega podkrepljevanja je na primer starševsko izkazovanje odobravanja otrokovega početja, primer negativnega pa je prekritje svojih ušes z rokami, ko zaslišimo hrup. To razlikovanje med pozitivnim in negativnim podkrepljevanjem je pomembno za razumevanje vrednot, te namreč lahko razumemo kot nekaj, kar nas motivira, kar želimo doseči – torej delujejo kot pozitivno podkrepljevanje (Dahl idr., 2009). Z vidika terapije sprejemanja in predanosti so vidiki negativnega podkrepljevanja (kot je izogibanje ali beg od neprijetnih vsebin) povezani z nastankom psihopatologije, na drugi strani pa je delovanje v skladu z vsebinami, ki jih visoko vrednotimo v svojem življenju, videno kot odraz zdrave in vitalne osebnosti. Kljub pomembni vlogi podkrepljevanja pri oblikovanju posameznikovih vrednotnih usmeritev pa avtorji (Dahl idr., 2009) poudarjajo, da pri nastanku tako kompleksnih in dolgoročnih usmeritev, ki se lahko vzdržujejo tekom celotnega posameznikovega življenja, sodelujejo tudi nekateri drugi procesi, med njimi predvsem tisti, ki so povezani z jezikom.

Odrazi primanjkljaja vrednot pri klientih

Delo na vrednotah poteka tekom celotnega trajanja terapije, pa vendar je potrebno v določenih primerih slednjim nameniti še posebno pozornost. Primarni pokazatelj potrebe po vključevanju terapevtskih tehnik, ki naslavljajo vrednote, je klientovo nezavedanje težav, ki jih prinese izogibanje neprijetnim mislim ali čustvom v njegovem življenju. Takšni klienti lahko delujejo otopeli, odmaknjeni, neključeni ali pa posegajo po pretiranem intelektualiziranju (Luoma idr., 2007).

Pri depresivnih klientih pogosto pride do zmanjšanja aktivnosti ter s tem tudi do redkejšega vključevanja v dejavnosti, osnovane na vrednotah. Posamezniki, ki so popolnoma spojeni z mislijo, da je neuspeh neizogiben, s težavo pridejo v stik s svojimi vrednotami in zato ne morejo slediti vrednotnim usmeritvam (Dahl idr., 2009).

Osebe, ki so izkusile travmatične izkušnje v medosebnih odnosih, imajo še večje tveganje za razvoj težav na področju vrednot. Travmatični dogodki, kot so fizične in spolne zlorabe, posameznika privedejo do negotovosti pristopanja k medosebnim odnosom. Posameznik se trudi preprečiti drugim, da bi ga prizadeli ali mu škodovali, nauči se potlačiti svoje želje in potrebe,

s tem pa postaja njegova zaznava sebe nejasna, življenje v skladu z vrednotami pa zlito z vedenjem izogibanja (Dahl idr., 2009).

Klienti z anksioznimi motnjami se sicer lahko zavedajo svojih največjih želja, vendar če so spojeni z mislijo, da mora anksioznost izginiti, da bi lahko živeli polno življenje v skladu s temi željami, se bodo zaradi tega izogibali vsem okoliščinam, v katerih bi se anksioznost lahko pojavila, in si s tem omejevali svoje življenje (Dahl idr., 2009).

V opisanih primerih, ko klient ne more zares priti v stik s svojimi vrednotami ali pa zaživeti v skladu z njimi, je pomembno, da terapevt omogoči kontekst, v katerem klient razmišlja o svojih željah, upanjih, kar ga lahko psihološko poveže z neskladnostjo med trenutnimi življenjskimi potmi in potmi, ki bi jih želel izbrati (Luoma idr., 2007).

Delo na vrednotah pri terapiji sprejemanja in predanosti

Vrednote so ključnega pomena pri osmišljanju človekovega življenja, saj ga usmerjajo in opredeljujejo (Luoma idr., 2007). Namen terapije sprejemanja in predanosti pa ni v poučevanju moralnih nauk ali spreminjanju vrednot in vrlin, marveč v pomoči klientom pri usmerjanju njihovega življenja v skladu z njihovimi najglobljimi hrepenenji ter cilji (Luoma idr., 2007). Hkrati vrednote odigrajo pomembno vlogo tudi po zaključku terapije, saj klientom predstavljajo smerokaze pri zasledovanju vitalnega življenja (Dahl idr., 2009).

Naloga terapevtov v okviru terapije sprejemanja in predanosti je, da pomagajo klientom prepoznavati svoje vrednote, jih razvijati ter hkrati spodbujati življenje, ki je v skladu s temi vrednotami. Prav poudarek na delu z vrednotami je eden izmed pomembnejših vidikov, v katerih se terapija predanosti in sprejemanja razlikuje od vedenjsko kognitivne terapije, saj se bolj osredotoča na samo funkcioniranje klienta, kot pa na odpravo simptomov (Dahl idr., 2009). V skladu s tem naj bi bil cilj terapevtov, da pomagajo klientom bolj učinkovito zaživeti v njihovem okolju, kljub svojim preteklim izkušnjam, predpostavkam in težavam iz preteklosti. Tako se v terapiji predanosti in sprejemanja od klientov ne pričakuje, da takoj spremenijo svoje vzorce bivanja, marveč da se poizkusijo bolj učinkovito vključevati na področjih, ki so v skladu z njihovimi vrednotami (Dahl idr., 2009).

Delo na vrednotah je tista komponenta, ki predstavlja osnovo, iz katere se gradi večino drugih terapevtskih intervenc v okviru terapije sprejemanja in predanosti. Vrednote služijo kot kompas za terapijo samo, saj klientom pomagajo razjasnjevati, kaj jim je resnično pomembno, ustvarjajo občutek

pomena in smisla, dajejo okvir za postavljanje bolj specifičnih kratkoročnih in dolgoročnih ciljev ter ustvarjajo kontekst, v katerem so se klienti bolj pripravljeni soočiti s težkimi mislimi in čustvi (Dahl idr., 2009).

Delo na vrednotah obsega tri pomembne korake: (1) Prvi korak je razjasnjevanje klientovih vrednot in razvijanje vrednotnih trditev, ki usmerjajo vedenje. Ko klient vstopi v proces terapije, ima lahko težave z jasnim definiranjem svojih vrednot ali pri zasledovanju vedenja, ki je skladno z njimi. Zato je pomembno, da razmišlja o tem, katere vrednote so mu zares pomembne ves čas trajanja terapije, saj lahko le tako zagotovi skladnost med svojimi ravnanji in sebi najpomembnejšimi vrednotami. (2) V nadaljevanju terapije morata klient in terapevt sodelovati pri razvijanju ciljev oz. tistih vedenj, ki bodo klienta vodila v smeri svojih vrednot. (3) V tretjem koraku naj bi klient gradil vedno večji nabor z vrednotami skladnih vedenj ter s tem razvijal občutek smiselnosti v svojem življenju (Dahl idr., 2009).

Pomembne pa so tudi same lastnosti teh vedenj, ki omogočajo zasledovanje vrednot. Če so ta osnovana na togih pravilih in motivaciji izogibanja, bo imela oseba manjše možnosti, da razširi svoj repertoar dejanj še na ostala področja, v kolikor pa so vzorci teh vedenj bolj fleksibilni in je oseba bolj sprejemajoča do neprijetnih misli in čustev, je bolj verjetno, da bo oseba zgradila širši, bolj prožen repertoar z vrednotami skladnih vedenj, ki bodo trajala daljše časovno obdobje (Dahl idr., 2009).

Merjenje vrednot

Ocenjevanje vrednot je pomembno področje klinične prakse, prav tako pa ima velik pomen pri ugotavljanju sprememb tekom psiholoških intervenc. V okviru vedenjsko kognitivne terapije se naslavlja posameznikove vrednote s shemo sprememb, pri čemer je cilj prepoznava potencialno škodljivih ali pretirano rigidnih shem, ki jih je klient pridobil in usmerjanje k bolj pozitivnemu in jasnemu naboru vrednot (VanBuskirk idr., 2012). Terapija sprejemanja in predanosti pa delo na vrednotah razume kot samo jedro, iz katerega izhaja večina drugih intervenc (Dahl idr., 2009). Kljub temu, da psihoterapija že od nekdaj daje velik pomen vrednotam, pa je bilo manj pozornosti namenjene samemu merjenju vrednotnih usmeritev (VanBuskirk idr., 2012). Mnogi avtorji so mnenja, da bi bilo potrebno vrednote meriti s takšno natančnostjo, kot merimo simptome, saj naj bi mnogi klienti poiskali psihološko pomoč ravno zaradi želje po življenju v skladu s svojimi vrednotami in ne samo zaradi odprave simptomov. Takšna terapija pa naj bi imela dolgoročneje učinke (VanBuskirk idr., 2012).

Vprašalnik življenja v skladu z vrednotami

Vprašalnik življenja v skladu z vrednotami (angl. *Valued Living Questionnaire*, Wilson in Groom, 2002) je bil razvit kot orodje za terapevte terapije sprejemanja in predanosti, kasneje pa se je izkazal za uporabnega tudi kot mera sledenja vrednotam pri klientih z generalizirano anksiozno motnjo (VanBuskirk idr., 2012). Vprašalnik sistematično ocenjuje življenje v skladu z vrednotami oz. do katere stopnje je posameznik v stiku z njegovimi izbranimi vrednotami v vsakdanjem življenju (Wilson, Sandoz, Kitchens in Roberts, 2010).

Vprašalnik sestoji iz dveh delov: v prvem delu udeleženci na 10-stopenjski likertovi lestvici ocenijo pomembnost posameznih življenjskih domen. Te so družina, partnerstvo/intimni odnosi, starševstvo, prijateljstvo, služba, izraževanje, rekreacija, duhovnost, skupnost in telesno počutje. Ta del vprašalnika je namenjen prepoznavi področij življenja, v okviru katerih posameznik oblikuje svoje vrednote. V drugem delu vprašalnika udeleženci ravno tako s pomočjo 10-stopenjske likertove lestvice za posamezno vrednoto ocenijo, v kolikšni meri so živeli v skladu z njo v preteklem tednu. Slednje nam da informacijo o klientovi samooceni skladnosti njegovih dejanskih ravnanj z njegovimi vrednotnimi usmeritvam. Odgovori z obeh delov podajo kompozitno oceno, ki služi pri interpretaciji konsistentnosti klientovega življenja v skladu z vrednotami, ki jih je prepoznal kot pomembne (Wilson idr., 2010).

Primanjkljaj predane aktivnosti

Rezultat zlitja, izkustvenega izogibanja in pomanjkanja kontakta z vrednotami predstavlja ozek in tog vzorec neučinkovitega reagiranja. Vedenjsko togost lahko opredelimo kot: (1) vedenjsko izogibanje (npr. pasivnost, neaktivnost) ali (2) vedenjsko pretiravanje (npr. pretirano popivanje, drogiranje, prenajedanje, samopoškodovanje). Namen vedenjskega izogibanja je zmanjšanje ali preprečevanje neprijetnih stanj. Posameznik je v tem primeru mnenja, da se lahko slabim izidom, ki so povezani z distresnimi situacijami izogiba tako, da se tem situacijam preprosto izogne. Vedenjsko pretiravanje pa se nanaša na samouničujoča in impulzivna dejanja, ki trenutno situacijo, v kateri se posameznik nahaja, še dodatno poslabšajo (Hayes, Strosahl in Wilson, 2003). Gre za vedenja, ki so reaktivna in avtomatična ter so v nasprotju z vedenjem, ki je čuječno, premišljeno in smotrno (Harris, 2009).

Vedenjsko togost lahko opišemo tudi s t. i. pomanjkanjem predane aktivnosti. Pomanjkanje predane aktivnosti se nanaša na vedenje, ki nas vleče

stran od življenja, skladnega z našimi vrednotami. Gre za vzorce akcij, ki našega življenja ne naredijo bolj bogatega ali polnega, temveč vzdržujejo ali celo povečajo naše ovire (Harris, 2009).

Kratkoročni cilji, kot je npr. dobro počutje, lahko postanejo tako dominantni, da dolgoročno zelene kvalitete življenja oziroma vrednote, stopijo v ozadje. Tako posamezniki izgubijo stik s tistim, kar si resnično želijo v življenju (Luoma, Hayes in Walser, 2007). Prav tako življenjski prostor doživljajo kot omejujoč. Vse to lahko vodi v klinične simptome depresije, anksioznosti, odvisnosti in drugih motenj (Hayes, Strosahl in Wilson, 2012). Tako lahko posamezniki večino svojega življenja porabijo za izogibanje anksioznosti, spopadanje z depresijo ali za obrambo posameznikove samozavesti, namesto da bi stremeli k ciljem, ki imajo večji smisel in globino. Pomanjkanje predane aktivnosti se lahko kaže tudi v manjši vključenosti na delovnem mestu, v partnerske in prijateljske odnose, v zdrav način življenja, v prostočasne aktivnosti in druga področja, ki posamezniku veliko pomenijo (Luoma idr., 2007).

Običajni primeri pomanjkanja predane aktivnosti so: prekomerna uporaba drog in alkohola, socialni umik, fizična neaktivnost, opuščanje aktivnosti, pri katerih je posameznik včasih užival, izogibanje delu, prekomerno spanje ali gledanje televizije, načrtovanje samomora ter prekomerno odlašanje pri pomembnih nalogah (Harris, 2009).

Predana aktivnost kot proces psihološke fleksibilnosti

Terapija sprejemanja in predanosti se ukvarja s šestimi procesi psihološke nefleksibilnosti, ki jih želi spremeniti in s tem pri posamezniku vzpostaviti psihološko fleksibilnost. Psihološka fleksibilnost se vzpostavi skozi šest različnih procesov. Vsak od njih predstavlja pozitivno psihološko večino in ne zgolj metodo za odpravljanje psihopatologije pri posamezniku. V kontekstu pomanjkanja predane aktivnosti, terapevt vodi klienta k vzpostavljanju vedenja, ki je v skladu s posameznikovimi vrednotami oziroma k t. i. predani aktivnosti (Luoma idr., 2007).

Predana aktivnost je proces delovanja posameznika v smeri ustvarjanja polnega življenja, ki je v skladu z njegovimi najglobljimi željami in hrepenenji (Luoma idr., 2007). Predstavlja aktivnost, ki je skladna s posameznikovimi vrednotami, se pojavi v določenem trenutku in se povezuje v ustvarjanje vzorcev vedenja, ki služijo določeni vrednoti. Ohranjanje predanosti pomeni, da je vedenje posameznika iz trenutka v trenutek skladno z njegovimi

vrednotami (Hayes idr., 2003). Predana aktivnost predstavlja »»podaljšek«» vrednot. Z aktivnostjo, ki je v skladu s posameznikovimi vrednotami je življenje polno, bogato in smiselno (Harris, 2009). Na ta način posameznik razširja z vrednotami skladne vzorce vedenja (Hayes idr., 2003). Aktivnost, ki je v skladu z vrednotami, vzbudi širok razpon misli in občutkov, ki so tako prijetni kot neprijetni. Predana aktivnost torej pomeni živeti po naših vrednotah, četudi to prinaša bolečino in neugodje (Harris, 2009).

Predane aktivnosti ne smemo enačiti z obljubami, predvidevanji in opisi prihodnosti. Kljub temu, da posega v prihodnost, se praktično odvija tu in zdaj in se nanaša na specifično akcijo v sedanjem trenutku (Hayes idr., 2003). V prenesenem pomenu bi lahko predanost opisali na primeru osebe, ki v nekem trenutku pride do križišča na cesti. Ko oseba v naslednjem trenutku naredi korak v eno izmed smeri v križišču, ta korak predstavlja predanost (Hayes idr., 2012).

Predana aktivnost ni nikoli popolna ali konstantna. Ko oseba opazi razkorak med svojimi dejanji in vrednotami in se ponovno odloči za delovanje v smeri svojih vrednot, to predstavlja predano aktivnost (Hayes idr., 2003). V tem primeru imajo tisti posamezniki, ki imajo dobre sposobnosti usmerjanja in preusmerjanja svojega vedenja, manj težav, kot tisti, ki imajo šibke vzorce vedenjske kontrole (Hayes idr., 2012).

Ko govorimo o predani aktivnosti, se ne nanašamo nujno zgolj na fizično delovanje. Predanost lahko v celoti vključuje zgolj zasebno duševno aktivnost. Dober primer je Viktor Frankl, ki je bil med 2. svetovno vojno zaprt v enem izmed koncentracijskih taborišč. Viktor Frankl je v svojih mislih na različne načine ves čas ohranjal svojo ženo, čeprav ni vedel kje je. Pravzaprav sploh ni bil prepričan, da je še živa. Namesto, da bi obupal, je iz trenutka v trenutek razmišljal o svoji ženi in s tem izkazoval predano aktivnost, ki je bila skladna z njegovimi vrednotami ljubezni in upanja (Hayes idr., 2012).

Princip predane aktivnosti kaže na to, da je vedno možno reagirati. To pomeni, da lahko posameznik v katerikoli situaciji poveže aktivnost s svojimi vrednotami. Na primer: posameznik, ki je v zaporu in mu veliko pomeni družina, ne bo imel veliko možnosti, da bo to neposredno pokazal svoji družini. Lahko pa je prijazen do ostalih zapornikov in na splošno veliko pomaga pri različnih opravilih, zaradi česar ga bo družina morda lahko večkrat obiskala. Specifična oblika predane aktivnosti v dani situaciji je torej odvisna od možnosti, ki so v dani situaciji in od tega katera aktivnost bi bila v dani situaciji najbolj učinkovita (Luoma idr., 2007).

Pri predani aktivnosti gre za štiristopenjski proces, ki se ponavlja v neskončnost. Proces gradnje vzorcev predane aktivnosti se odvija v naslednjem vrstnem redu: (1) stik z vrednotami, (2) zastavljanje ciljev, s katerimi se posameznik premika proti cenjeni smeri, (3) specifične aktivnosti, ki posamezniku omogočajo, da doseže cilje in (4) stik in delo z ovirami, ki se pojavijo (Hayes in Smith, 2005).

Povezava med pripravljenostjo in predano aktivnostjo

Predana aktivnost v posamezniku prebudi celo vrsto različnih občutkov in misli. Med njimi bodo nekateri vrednoteni kot negativni (npr. razočaranje, zavrnitev, zaskrbljenost). Če je oseba v celoti posvečena temu, da ne bo doživljala neprijetnih občutkov in misli, potem bo težko ostala predana in ohranjala potek aktivnosti, saj bo lahko le-ta v njem oz. njej vzbudila nekaj neprijetnega. Na primer s tem, ko nam je pomembna ljubezen, obstaja tudi možnost izgube. Oseba, ki ni pripravljena na izgubo, bo težje predana ljubezni do svojega partnerja. Prav tako s tem, ko cenimo ustvarjalnost pri svojem delu, obstaja možnost negativnega presojanja posameznikovega ustvarjalnega dela. Oseba, ki ni pripravljena na kritiko svojega ustvarjalnega dela, bo težko ostala predana ustvarjalnosti. Vidimo torej, da je predanost odvisna od stopnje pripravljenosti/voljnosti (*angl. willingness*). V idealnem primeru je posameznikova predana aktivnost rezultat 100 % pripravljenosti. Metaforično lahko močno prepletenost med pripravljenostjo in predano aktivnostjo opišemo z metaforo močvirja. Posameznik, ki je na prijetnem potovanju, naleti na močvirje. Močvirje se razteza tako daleč kolikor sega njegov pogled. To močvirje smrdi in izgleda strašno. Posameznik se sprašuje ali naj prehodi močvirje in nadaljuje svoje potovanje ali pa naj se raje ustavi in potovanje opusti. Če posameznik želi ostati predan svojemu potovanju, bo moral biti pripravljen na težke dogodke in zaupati v neznano prihodnost (Luoma idr., 2007). Pripravljenost posameznika, da doživi neprijetne notranje občutke, mu da priložnost za gradnjo psihološke fleksibilnosti (Stoddard in Afari, 2014).

Razlikovanje med različnimi oblikami in funkcijami aktivnosti

Predana aktivnost je lahko podobna vedenju, ki je videti skladno z vrednotami, a v resnici služi izkustvenemu izogibanju. Pozornost na to razlikovanje je še posebej pomembno pri tistih posameznikih, ki navidezno dajejo občutek, da živijo aktivno in polno življenje. Primer tega bi lahko bil klient, ki vsak večer hodi na telovadbo. Sprva se zdi, da s tem živi svojo vrednoto, ki se nanaša

na skrb zase in zdravje. Kasneje se v terapiji izkaže, da tovrstno delovanje služi temu, da se klientu ni potrebno spoprijemati s prepiri, ki jih ima s svojo ženo. Kar je sprva delovalo kot predana aktivnost, ki služi vrednotam, se kasneje izkaže, da je v funkciji izogibanja neprijetnim občutkom, ki jih klient doživlja ob prepirih s svojo ženo (Stoddard in Afari, 2014).

Podobno se lahko izkaže pri obliki vedenja, ki je videti kot predana aktivnost, skladna z vrednotami, toda v resnici služi ugajanju drugim. Npr. klient je zelo predan na svojem delovnem mestu in pogosto prevzema več odgovornosti, kot se od njega pričakuje. Če se izkaže, da je klientova vrednota delovna etika, potem se zdi, da tovrstno vedenje predstavlja predano aktivnost. Toda ko se to vedenje v terapiji raziskuje še naprej, lahko ugotovimo, da ima klient zahtevnega očeta, ki veliko pričakuje od njega. Klient ima ves čas občutek, da ne glede na to, koliko se trudi, vseeno ne more izpolniti njegovih pričakovanj. Poleg tega se izkaže, da je zaradi številnih ur, ki jih je klient preživel v službi, prišlo do fizične izčrpanosti (Stoddard in Afari, 2014).

Interakcija z drugimi temeljnimi procesi

Predanost in fuzija

Fuzija oziroma zlitje predstavlja eno največjih ovir pri predani aktivnosti. V kontekstu predane aktivnosti je najpomembnejša *fuzija z razlogom*, ki lahko predstavlja osnovo predane aktivnosti ali njenega primanjkljaja. Fuzijo z razlogom v kontekstu predane aktivnosti si lahko predstavljamo na primeru poroke. Na primer, moški se poroči s svojo partnerko samo zato, ker ji je všeč njen zunanji videz. V primeru, da bi imela njegova partnerka v prihodnosti hujšo nesrečo, ki bi vplivala na zunanjo podobo, potem razloga, da bi si želel biti z njo, morda ne bo videl več. V tem primeru bo velika verjetnost, da se bosta ločila. Na primeru lahko vidimo, da lahko razlogi postanejo ovira za predano aktivnost. Tudi na splošno se za številna dejanja v življenju odločamo na podlagi razlogov in ne na podlagi pristne izbire. Toda dejstvo je, da so razlogi pogosto povezani s stvarmi, ki jih oseba ne more neposredno kontrolirati (npr. zunanji videz partnerke) (Hayes idr., 2012).

Drugače bi bilo, če bi se posameznik poročil, ker je *izbral* poroko in bi lju-bezen v tem primeru dojemal kot *izbira*, da bo cenil drugega in ga imel za nekaj posebnega. Če se kateri izmed razlogov (npr. videz partnerke) kasneje spremeni, se izbira sama po sebi ne rabi spremeniti, saj izbira ni temeljila na razlogih, temveč na posameznikovih vrednotah (npr. ljubezni). Ne moremo

mimo dejstva, da tudi v teh primerih lahko pride do ločitve zaradi različnih razlogov (npr. partnerka ga prevara). Toda v primeru, da je posamezniku vrednota, da ceni svojega partnerja, bo tudi v primeru ločitve ravnal tako, da bo v celotnem procesu ločitve bivšega partnerja spoštoval (Hayes idr., 2012).

Predanost in sedanji trenutek

Do težav pride, ko se klientova predanost nanaša na prihodnost, namesto na tukaj in zdaj. Če postanemo zlit z mislimi o tem, kakšna mora biti naša prihodnost, potem lahko postanemo pretirano previdni v življenju tukaj in zdaj. Torej, če zapravimo preveč časa za predstavljanje prihodnosti, potem lahko izgubimo priložnost, da predano delujemo v sedanjem trenutku. Podobno lahko zlitje s preteklostjo škoduje predanosti. Klient, ki ves čas razmišlja o napakah iz preteklosti, težje predano deluje v sedanjem trenutku (Hayes idr., 2012).

Predanost in sprejemanje

Pomanjkanje sprejemanja neprijetnih misli in občutkov lahko predstavlja ogromno oviro pri predanosti. Dokler bo posameznik svoje izkušnje, misli, čustva, vedenjske predispozicije in telesna stanja dojemal kot nesprejemljive, bo tudi njegova kapaciteta za sprejemanje in ohranjanje predanosti omejena. Posameznik bo težko razmišljal o kateremkoli zares smiselnem področju življenja, saj mu ta področja pogosto vzbujajo tudi neprijetne misli in čustva. Na primer, zaroka pri posamezniku vzbudi anksioznost glede prihodnosti partnerske zveze. V tem primeru bo posameznik težko predan partnerski zvezi, saj ne sprejema misli in čustev, ki se mu ob tem porajajo. Posameznik je torej lahko predan šele takrat, ko je za svoje vrednote pripravljen sprejeti neprijetne misli in čustva ob tem (Hayes idr., 2012).

Predanost in jaz

Zlitje s konceptualiziranim jazom lahko prav tako predstavlja oviro za predano aktivnost. Na primer, posameznik, ki se zlije z mislijo »Nesposoben sem in nikoli mi nič ne uspe«, bo težko pričel s predano aktivnostjo. Glede na to, da so njegove misli povezane z nasiljem iz preteklosti, je pomembno je, da klient vidi preteklost samo kot zgodbo. Na ta način bo v veliko boljšem položaju tudi za opazovanje svojih misli in čustev, ki se mu vzbudijo ob predani aktivnosti. S tem bo posameznik bolj vztrajen pri predani aktivnosti, tudi v primeru, ko je to za zanj boleče (Hayes idr., 2012).

Predanost in vrednote

Skozi celoten prispevek je opaziti, da so vrednote, izmed vseh šestih temeljnih procesov psihološke fleksibilnosti, najbolj tesno povezane ravno s procesom predanosti. To lahko utemeljimo z dvema razlogoma: (1) predanost je sestavljena iz trenutnih povezav med aktivnostjo in vrednotami in (2) v primeru pomanjkanja jasnosti vrednot in kontakta z njimi predana aktivnost ne mora biti jasno vodena (Hayes idr., 2012).

Predana aktivnost in tradicionalna vedenjska terapija

S predano aktivnostjo postane terapija sprejemanja in predanosti prava vedenjska terapija. Razloge za to lahko najdemo na različnih področjih terapije sprejemanja in predanosti: (1) korenine terapije sprejemanja in predanosti so globoko v behaviorizmu, vedenjski analizi in funkcionalni kontekstualni filozofiji, (2) vse klasične metode, ki so uporabljene v vedenjski terapiji, so kompatibilne s terapijo sprejemanja in predanosti (Hayes idr., 2003) in predstavljajo ključni del terapije sprejemanja in predanosti (Luoma idr., 2007), (3) terapija sprejemanja in predanosti je oblikovana tako, da predstavlja okvir, v katerem se uporablja vedenjske metode, (4) njen končni cilj je razvoj vzorcev vedenja, ki pri klientu delujejo. Če klient ne spremeni vedenja v tej smeri, potem je bil ves trud, ki je bil vložen v delu na defuziji, sprejemanju, sedanjem trenutku, jazu kot kontekstu in vrednotah, brez vidnega učinka.

Literatura

- Dahl, J. C., Plumb, J. C., Stevart, I. in Lundgren, T. (2009). *The art and science of valuing in psychotherapy*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Harris, R. (2009). *ACT made simple: an easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C. in Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: the new acceptance and commitment therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. in Wilson, K. G. (2003). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. in Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. New York: Guilford Press.

- Luoma, J. B., Hayes, S. C. in Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills-training manual for therapists*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Stoddard, J. A. in Afari, N. (2014). *The big book of ACT metaphors*. Oakland: New Harbinger Publications.
- VanBuskirk, K., West, L., Malcarne, V., Afari, N., Liu, L., Petkus, A. in Weatherell, J. L. (2012). Confirmatory factor analysis of the valued Living Questionnaire in a black American sample: implications for cognitive research and practice. *Cognitive Therapy and Research*, 36, 796–805.
- Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J. in Roberts, M. (2010). The valued living questionnaire: defining and measuring valued action within a behavioral framework. *The Psychological Record*, 60, 249–272.