

## Tehnike kognitivne defuzije

*Kristjan Černič in Tea Tomažič*

*Terapija sprejemanja in predanosti nezadovoljstvo klienta povezuje s pretirano identifikacijo z mislimi oziroma identifikacijo, ki vodi k nefunkcionalnemu vedenju glede na okoliščine. Terapevtski pristop terapije sprejemanja in predanosti se lahko razume kot zbirka tehnik, vaj, metafor ter intervencij, ki obravnavajo tovrstno problematiko. Poglavitni jedrni proces, na katerega se vse tehnike in pristopi navezujejo, je kognitivna defuzija. Proces kognitivne defuzije lahko vključuje paradokse, meditativne in izkustvene vaje, metafore ter obrazložitev in zavedanje jezikovnih dogovorov. Terapija sprejemanja in predanosti posledično vključuje metode deliteralizacije jezika, defuzijske metafore in metode, ki klientu omogočajo, da stopi korak nazaj in samo opazuje svoje misli. V tem poglavju bodo predstavljene nekatere tovrstne tehnike in kako jih posameznik lahko izvede.*

**Ključne besede:** kognitivna defuzija, opazovanje misli, deliteralizacija, intervence defuzije

### Opredelevanje kognitivne defuzije

Terapija sprejemanja in predanosti nezadovoljstvo klienta povezuje s pretiranim poistovetenjem z lastnimi miselnimi vsebinami. Kot problematično vedenje obravnavamo tisto, ki zaradi pretirane identifikacije z mislimi vodi do neučinkovitih strategij. Razmišljanje samo po sebi ni napačno, vendar pa se nezadovoljen klient prepogosto identificira z mislimi, oziroma kot razlagajo Luoma, Hayes in Walser (2007), klient preveč časa nameni mislim,

namesto da bi jih le opazoval. Tovrstno problematiko lahko obravnavamo s pomočjo tehnik kognitivne defuzije. Kognitivna defuzija se tega problema loti tako, da klientovo pozornost pri mišljenju obravnava kot trajajoč vedenjski proces. Tako omogoči klientu možnost, da opazuje misli kot simbole, s katerimi si pomagamo razumeti realnost, kar je tudi primarna funkcija misli. Klient se posledično na tovrstne misli odzove situaciji primerno in jih ne enači z resnico.

### **Namen spodbujanja kognitivne defuzije**

Tehniko kognitivne defuzije je najbolj smiselno uporabiti pri klientih, ki so razvili vzorec razmišljanja, ki je lahko v dani situaciji problematičen. Problem se pojavi, kot že omenjeno, ko se klient oklepa specifičnih misli in besed ter njihov pomen jemlje kot absolutno resnico. Kaj hitro si lahko zamislimo situacijo, v kateri klient misel »Nisem je vreden« obravnava kot neizpodbitno dejstvo. V situaciji, ko bi lahko na zmenek povabil simpatijo, mu tovrstna misel onemogoči, da bi pristopil do nje in jo ogovoril (Luoma idr., 2007). Podoben problem nastopi, kadar klient zaradi identifikacije z mislimi ustvarja razloge, da opraviči svoja dejanja. Klient, ki verjame misli, da ni vreden svoje simpatije, na primer kasneje opravičuje svoje dejanje tako, da se zapleta v plitka in kratkoročna razmerja, da pozabi, da svoje simpatije ni vreden. Svoje vedenje lahko pelje celo tako daleč, da vztraja pri svojem neustreznem vedenju in zagovarja svoj prav zavoljo osebne sreče (Luoma idr., 2007). Ljudje v socialnih situacijah misli in občutja običajno obravnavamo kot direkten proces, ki jih sproži vedenje ali okolica. In obratno, pogosto menimo, da so naše misli odgovorne za naše vedenje in odziv okolice. V obeh primerih pa je lahko tovrstno mišljenje nefunkcionalno ali celo škodljivo. Misli in občutja so vedno odvisna od konteksta. Le v določeni situaciji so konkretne misli in občutja povezana z določeno vrsto obnašanja (Luoma idr., 2007).

Proces kognitivne defuzije lahko vključuje paradokse, meditativne in izkustvene vaje, metafore. Veliko vaj in tehnik terapije sprejemanja in predanosti vzbuja meditativni občutek in nekatere so zelo podobne formalnim tehnikam čuječnosti in meditaciji, a terapija sprejemanja in predanosti ni meditacija (Harris, 2007). Tovrstne metode uporabimo predvsem, kadar želimo klientu izpostaviti disfunkcionalno situacijo, ki se povezuje z mislimi in občutji in običajno vodi v obnašanje, ki ga klient obravnava kot nesprejemljivega (Luoma, idr., 2007). Dolžnost terapevta je, da pri klientu odkrije, kdaj je klient identificiran z mislijo oz., kot trdijo Luoma idr. (2007), »kupi« misel ali pa se celo oklepa določene besedne zveze.

Terapevt lahko s tehnikami poudari pomen konteksta, kako klient »kupi« misel in posledično klientu dokaže prebojnost človeškega jezika, kar lahko ustvari večjo fleksibilnost pri odzivu klienta. Čisto preprosta tehnika, ki napisano najbolje ponazarja, je na primer opazovanje lastnih misli. Klient, ki meni, da »ni vreden« svoje simpatije, lahko v situaciji, ko želi to osebo ogovoriti, preprosto opazuje svoje misli kot vsebino, ki mu jo predvaja um in ne kot dejstvo lastne vrednosti. Zavedanje tega vodi v manjšo identifikacijo z mislimi manjvrednosti in posledično povečuje možnost, da se bo klient odzval glede na lastne želje. Klientu se tako končno ponudi možnost, da svojo simpatijo povabi na kavo.

V terapiji sprejemanja in predanosti se uporabljajo metode deliteralizacije, metode, katerih namen je, da stopimo korak nazaj in samo opazujemo svoje misli, defuzijske metafore in druge metafore, katerih namen je prikazati omejitve jezika. V nadaljevanju bodo predstavljene številne različne tehnike kognitivne defuzije. Teh tehnik ne moremo razvrstiti v določeno zaporedje ali pa jih uporabljati po nekem določenem pravilu. Terapevt jih uporablja kot nek nabor tehnik, ki se prepletajo in prekrivajo. Nekateri koncepti se v mnogih tehnikah ponavljajo (Hayes in Smith, 2005).

Cilj tehnik ni, da se znebimo bolečine ali da jo zmanjšamo, pač pa, da se posameznik nauči, kako biti prisoten tukaj in zdaj na bolj širok in fleksibilen način. Ustvariti je treba distanco do svojih misli, kar pa nam omogoči, da jih vidimo kot to, kar so. Torej samo misli. Posameznik se mora znebiti iluzije jezika in opaziti proces razmišljanja, kot se le-ta dogaja, in ne zgolj opaziti rezultatov razmišljanja, torej misli. Kadar mislimo misel, nam ta strukturira naš svet. Kadar pa misel opazimo, vidimo, kako nam ta strukturira svet. Zavedanje tega nam da prostor za več fleksibilnosti. To je torej, kot da bi vedno nosili očala, ki imajo modro lečo, a bi pozabili, da jih nosimo. Defuzija pa je trenutek, ko snamemo očala in jih pridržimo stran od sebe in naposled vidimo, kako nam ta očala napravijo svet moder, za razliko od prej, ko smo videli svet samo moder (Hayes in Smith, 2005).

Kognitivna fuzija sama po sebi ni napačna. Tudi defuzija ni vedno koristna. Pri uporabljanju tehnik, ki omogočajo kognitivno defuzijo, je torej treba izbirati primerne vsebine za defuzijo, predvsem v začetni fazi. Metode defuzije najboljše učinkujejo, kadar upoštevamo vrednote posameznika in kadar je onemogočeno neko zaželeno vedenje posameznika.

Vaja je najboljši način, da terapevt osvoji tovrstne tehnike. Naivno je pričakovati, da se bodo vedenjski in odzivni vzorci terapevta spremenili brez vaje. Tehnik defuzije ne osvojimo tako, da jih le preberemo in uporabimo v naslednji

terapevtski uri. Uporaba tehnik defuzije je večina, ki jo osvojimo z izkušnjami in vajo. Najlažje to dosežemo, če jih apliciramo tudi v lastnem življenju.

## **Pregled intervenc defuzije**

### **Ustvarjanje okvira terapije**

Klienta želimo pripeljati do uvida, da jezik ni tako vsemogočen, kot se mu dozdeva. Jezik običajno uporabljamo z namenom reševanja problemov v zunanjem svetu. Težava pa se pojavi, kadar se na isti način lotimo reševanja problemov znotraj posameznikovega uma. Tukaj ima jezik zmanjšano zmožnost za razumevanje in dešifriranje osebnih izkušenj. S pomočjo različnih vaj lahko klientu prikažemo to omejenost jezika. Vendar je pomembno, da terapevt ustvari primerno podlago za takšno izkušnjo (Hayes, Strosahl in Wilson, 2012).

»Prostor za sedenje« je odlična metafora, ki klientu ponazori, kako je jezik preveč implementiran v njegovo zavedanje, ne da bi on to opazil. Klientu terapevt opiše izgled, material in barvo stola ter ga povpraša, ali bi lahko na tem opisu stola sedel. Klient zanika, saj na opisu stola ni mogoče sedeti. In tako je tudi z mislimi, ki nam govorijo, da je svet takšen in takšen ter problem ta in ta. Neprestano opisujemo in ocenjujemo, kar nas utruja. Mi potrebujemo samo prostor, kamor bi se usedli. Naše misli nam ne ponudijo sedeža, na katerega bi lahko sedli. Misli nam ponujajo le opise, ne pa dejanske izkušnje sedenja, kar bi potrebovali. Nato lahko terapevt klienta povabi, da skupaj poišče stol, na katerem bi lahko klient sedel (Hayes, Strosahl in Wilson, 2003).

Ko je okvir za delo ustvarjen, lahko terapevt nadaljuje s terapijo in s tem uporabo različnih tehnik defuzije.

### **Deliteralizacija jezika**

Tehnika deliteralizacije jezika ima 4 glavne cilje. Prvi je ta, da skuša klienta poučiti o omejitvah jezika in poudariti pomen neposrednega izkustva. V okviru naslednjega cilja želi terapevt spodkopati fuzijo selfa in jezika. To lahko doseže s tem, da klienta nauči določenih strategij kognitivne defuzije. Tretji cilj je spodkopati ocenjevanje in avtomatske funkcije jezika, ki so pod vplivom ustvarjenih pravil. Zadnji cilj, ki ga terapevt želi doseči s tehniko deliteralizacije jezika, je naučiti klienta zdravega distanciranja in neobsojajoče pozornosti (Hayes idr., 2003).

Z vajo »Mleko, mleko, mleko« klientu skušamo pokazati, da je potreben dobreseden, zaporeden in analitičen kontekst, da ima nek jezikovni dražljaj sploh pomen (Hayes in Smith, 2005). Z omenjeno vajo terapevt klientu prikaže, kako lahko besede oz. jezikovni dražljaji ostanejo brez pomena, če jih večkrat ponavljamo brez konteksta. Kadar izrečemo besedo enkrat in se pri tem vprašamo, kaj smo ob tem mislili, začutili ali spomnili, je ta beseda pomensko in kontekstualno polna. Kadar klient izreče besedo »mleko«, se lahko spomni na to, da ima mleko doma, kakšen občutek je, ko ga piješ, in pred očmi ima sliko, kako je mleko videti. Nato klient in terapevt skupaj ponavljata besedo znova in znova. To počneta hitro in vztrajata pri tem eno minuto. Po pretečenem času se terapevt prepriča, ali je klient opazil izgubo pomena besede, do katere je prišlo zaradi ponavljanja. Pred vajo je bila to pomensko polna beseda, zdaj pa je prazna. Postala je samo zvok in nič drugega (Hayes in Smith, 2005).

Vaja prikaže, kako hitro in enostavno lahko vzpostavimo kontekst, kjer se pomembno ošibi pomen še tako poznanih verbalnih procesov. To vajo lahko uporabimo tudi pri klientih, ki imajo negativne misli. Vrnimo se na začetni primer, kjer imamo moškega, s prepričanjem, da ni vreden svoje simpatije in zmenka z njo. Tudi v tem primeru bi prosili klienta, naj minuto ponavlja besedno zvezo »nisem vreden«. Številne študije so pokazale, da takšna vaja hitro zmanjša verjetje v negativne misli o nas samih in psihološki distress, ki je povezan z njimi (Hayes in Smith, 2005).

Hayes in Smith (2005) omenjata, da lahko pogosto zasledimo, da klienti poročajo, da se sama intenziteta čustva, ki je povezana z besedo, manjša, kadar jo večkrat ponovijo. A to ni osrednji cilj te vaje, ampak je cilj, da doda funkcije (slišimo besede, občutimo, kaj se dogaja v telesu, ko besede izgovarjamo), s katerimi je besedne povezave lažje opazovati kot proces, s tem pa zmanjšamo možnost za popolno fuzijo z jezikovnimi rezultati.

### **Misli kot potniki na avtobusu**

Ena izmed glavnih tehnik terapije sprejemanja in predanosti temelji na tem, da jezik objektivizira, kar pomeni, da misli postanejo osebe ali predmeti. To lahko dosežemo z vajo »Potniki na avtobusu«, katere namen je, da klient provokativne psihološke vsebine ne razume dobresedno (Hayes idr., 2003, 2012). Poudarek te vaje temelji na tem, da klient postane bolj psihološko fleksibilen.

Vaja poteka tako, da klient posamezniku predstavi zgodbo, ki služi kot metafora za posameznikove misli. Pri tem si posameznik predstavlja, da je voznik

avtobusa. Na avtobusu pa so posameznikova čustva, misli, telesna stanja, spomini in izkušnje, ki pa so zamaskirani kot potniki. Terapevt prične z zgodbo:

*»Nekateri izmed teh potnikov so strašljivi in oblečeni v črne usnjene jakne in pri sebi imajo ogromne nože. Kar pa se zgodi, je, da začnejo ti potniki v usnjenih jaknah groziti in vam govoriti, kaj morate početi in kam morate peljati. Ti potniki vam grozijo s tem, da če ne boste storili tako, kot rečejo, bodo prišli iz zadnjega dela avtobusa do vas. Zdi se, kot da ste sprejeli dogovor s temi potniki, da boste, dokler bodo ostali potuhnjeni v ozadju avtobusa, naredili vse, kar vam rečejo. Kaj pa bi se zgodilo, če bi bili nekega dneva naveličani tega in bi si želeli odstraniti te strašne ljudi iz avtobusa. In tako tudi storite. Odločite se, da greste v zadnji del avtobusa k tem strašnim potnikom. A to, kar ste morali narediti najprej, je, da ste se ustavili. Opazite, da se zdaj več ne vozite, ampak se samo ukvarjate s temi močnimi in strašnimi potniki. Vidite je, da nimajo namena oditi, zato jih skušate potisniti z avtobusa. A brez uspeha. Tako sčasoma obupate, potnike ponovno posedete tako, da jih ne morete videti in se vrnete na voznikov sedež. Težava je, ker potniki od vas zahtevajo, da počnete stvari tako, kot oni hočejo. Kar kmalu jim sploh ni treba več govoriti, da morate zaviti levo, pač pa to naredite sami od sebe, ker si predstavljate, da je to edina pot, ki obstaja. In kadar koli se spet pojavijo, imajo nad vami še večjo moč. Trik, ki ga morate tukaj poznati, pa je naslednji. Potniki imajo nad vami absolutno, popolno moč. Če ne naredite tako, kot oni hočejo, se vam ti strašni, grozni potniki prikažejo in se morate z njimi ukvarjati. Vi, kot voznik avtobusa, bi morali imeti ves nadzor nad dogajanjem v svojem avtobusu, a v zameno za to, da vas potniki ne nadlegujejo, ste zastavili ravno svoj nadzor. Zdaj potniki kontrolirajo vas. A če dobro pomislite, ugotovite, da vam do sedaj nihče od potnikov ni storil nič žalega, čeprav so vam ves čas grozili, kadar jih niste upoštevali. Potniki ne morejo narediti ničesar, kar ni v skladu z vašimi željami« (prirejeno po Hayes idr., 2012).*

Pri tej metafori se posameznik nauči, da je pomembno voziti avtobus v »pravi smeri«, tj. smeri, ki je v skladu s posameznikovimi vrednotami. Vrednote so posameznikov kompas, po katerem se orientira. Tako kot imajo avtobusi napis kraja, do katerega peljejo, tako ima naš namišljen avtobus napis z našo vrednoto, katero želimo doseči. In mi, kot voznik avtobusa, izberemo cilj in pot ter usmerjamo volan v tej smeri, in ne potniki avtobusa (Hayes in Smith, 2005).

Metaforo potnikov na avtobusu lahko terapevt uporablja skozi celotno terapijo. Z vprašanji kot »Kateri izmed potnikov vam grozi zdaj?« lahko terapevt pomaga klientu, da se ponovno reorientira, kadar opazi, da se ta emocionalno izogiba (Hayes idr., 2012).

Tehnika je zelo učinkovita v skupinski terapiji, kjer lahko udeleženci igrajo različne misli, občutke ipd. in posameznik fizično pristopi do njih, se jih dotakne in glasno spregovori z njimi, kar predstavlja vzpostavitev kontakta z njegovimi mislimi. Cilj te vaje je, da voznik sledi željeni poti in doseže željeni cilj, a potnikov (torej neprijetnih misli, čustev ipd.) ne ignorira ter skriva v delih avtobusa (emocionalno izogibanje), kjer jih ne vidi, obenem pa jih tudi ne poskuša odstraniti z avtobusa (Hayes idr., 2012).

### **Imeti misli, objeti misli, kupiti misli**

Terapevt terapije sprejemanja in predanosti želi svojega klienta naučiti, kakšna je razlika med imeti misli, objeti misli in kupiti misli (Hayes idr., 2012). Imeti misli preprosto pomeni biti pozoren na prisotnost psihološkega dogodka (primarno so to misli, lahko pa tudi čustva, spomini, slike ...). Objeti misli je dejanje, pri katerem se zadržimo obsojanja in ocenjevanja in ne poskušamo manipulirati oblike verbalnega produkta. Kupiti misel pa je proces, kjer se identificiramo z mislijo, se z njo zlijemo. V terapiji sprejemanja in predanosti terapevt klienta nauči, kako imeti misel, brez tega, da se zlije z njo, torej da misli ne kupi. Klient mora spoznati, da ni težava v tem, da ima določene misli, da so v povezavi z njimi določena čustva ali pa da se v povezavi z mislimi pojavijo spomini. Težava se pojavi pri pretirani identifikaciji s temi vsebinami, kar povzroči vedenjsko rigidnost in nefleksibilno pozornost. Kadar klient kupi reprezentacije sveta, se trajajoč verbalni proces skriva za vsebino razmišljanja. Klientova pozornost preide iz konteksta (biti pozoren na proces) na vsebino (kaj nam te reprezentacije govorijo o svetu) (Hayes in Smith, 2005; Hayes idr., 2012).

### **Ne pristani na ples**

Ko posameznik preide v stanje fuzije, se prične »ples« (Hayes idr., 2012). Ta ples vsebuje plesne korake, pri katerih posameznik neprestano premleva iste scenarije, a se s poskusi reševanja vedno bolj zapleta in se vrta v krogu. Takšno bitko s težavo zmagamo, saj naš um vsako našo misel potencira. To je preprosta tehnika defuzije, pri kateri se posameznik nauči, da svojih avtomatskih misli ne zatre. S to tehniko terapevt povabi klienta, da stopi v stik



z neposredno izkušnjo nesmiselnosti bitk z umom. Terapevt to lahko stori na takšen način, da klientu z metaforo plesa razloži, da ima on nadzor nad tem, ali se bo pridružil plesu premlevanja. Kadar klient uvidi nesmiselnost bitke, mu terapevt pokaže možnost, da odkloni povabilo na ples s stalnimi procesi ruminacije, saj je on tisti, ki nadzoruje svoje življenje. Če ne uživa v tem plesu, ima možnost reči ne (Hayes idr., 2012).

### Vaje za opazovanje misli

Različne vaje čuječnosti in meditacije so koristne, kadar želimo klienta naučiti veččin, s katerimi samo opazujemo svoje misli, čustva, spomine ipd. Takšne vaje pomagajo klientu pridobiti koristne veščine, ki se jih ne nauči v svojem težavnem ter provokativnem kontekstu, s katerim se trenutno spopada. Defuzija je precej splošna veščina, zato ni treba, da se veže na konkreten klientov problem. Ponuja možnost, da se veščine naučimo na neogrožajočih vsebinah (Hayes idr., 2012). Namen teh je vzpostaviti veččino razlikovanja med fuzijo in defuzijo.

#### *Listje v potočku*

Vaja, ki bo opisana v nadaljevanju, je ena izmed enostavnejših tehnik defuzije, pri kateri terapevt vodi klienta. Tehnika je ravno zaradi slikovitosti in preprostosti zelo učinkovita skoraj na vsaki populaciji (Hayes in Smith, 2005).

Terapevt:

*»Zaprte oči in si predstavljajte čudovit ter počasen potoček. Voda teče prek kamenja v strugi, struga teče okoli dreves, ki so na obrežju, potoček se spušča po hribu navzdol in se vije skozi dolino. Vsake toliko časa v vodo pade ogromen list in potuje po potočku. Predstavljajte si, da sedite ob potočku na topel, sončen dan in opazujete, kako listje pripotuje mimo vas.«*

Za trenutek terapevt obmolkne, da si klient lahko dobro zamisli situacijo.

*»Sedaj postanite pozorni na svoje misli. Kadarkoli se pojavi misel, si predstavljajte, da so te misli zapisane na teh listih, ki potujejo na gladini. Če razmišljate samo v besedah, potem si na listu predstavljajte besedo. Ali pa se vam morda v mislih pojavi slika? Potem se naj na listu prikaže ta slika. Cilj vaje je, da samo ostanete ob strugi in dovolite, da listje priplava mimo vas. Ne poskušajte pospešiti ali upočasniti toka vode. Prav tako ne poskušajte spremeniti*



*vsebine, ki se nabaja na posameznem listu. Če listje morda izgine, vaše misli zaneso kam drugam ali pa se znajdete v potočku ali na listu, se samo ustavite ter opazite, da se je to zgodilo. Sedaj to izkušnjo počasi postavite na stran in se ponovno vrnite z mislimi ob potoček. Opazujte, kako se ponovno pojavi nova misel, postavite jo na list in pustite, da list odnese po potočku. Za nekaj trenutkov še opazujte svoje misli, kako potujejo mimo vas» (privrejeno po Hayes in Smith, 2005).*

### **Tehnika poimenovanja uma**

Terapevt prek različnih metod in tehnik terapije sprejemanja in predanosti postopoma zvišuje zavest in zavestno dojetje posameznika. Posledično klient morda pride do uvida, da človeški um oddaja konstanten tok ocenjevalnih ali celo obsojajočih misli. Ugotovi, da um stalno planira, ocenjuje, skrbi, (ne)odobrava, primerja, žali itd. Misli, ki se pojavljajo v konstantnem toku, pa niso nujno uporabne ali pa so celo nezaželene. Ko klient to sprevidi, ima terapevt možnost, da klientu izpostavi razliko med interesi uma in osebnimi interesi klienta. To lahko doseže tako, da klient svoj um, ki »ne utihne«, obravnava, kot da bi bil druga oseba (Hayes idr., 2012). Da se klient lažje postavi v to vlogo, lahko svoj um celo poimenuje (npr. »Klepetalko«). Nato lahko lažje obravnavata nezaželene vsebine uma. Terapevt lahko klienta vpraša na primer: »Mi to sedaj odgovarja Klepetalko ali vi?« ali »Vam je Klepetalko rekel, da je niste vredni?«. V primerih ko klientu ni všeč, da bi svoj um poimenoval z imenom, ga lahko poimenujeta kot fenomen (npr. »ocenjevalni um«) (Hayes idr., 2012).

Obravnavanje uma, kot da je druga oseba, je lahko zelo učinkovita tehnika defuzije uma. Tehnika poimenovanja uma pomaga klientu prepoznati razliko med mislijo in tistim, ki misli. Poleg tega pomaga klientu razlikovati med različnimi vsebinami svojega uma. S poimenovanjem različnih umov se klient nauči razlikovati med različnimi miselnimi vsebinami. Tako se lažje distancira od nezaželenih miselnih vsebin in jih opazuje kot sebi ne-lastno vsebino (Hayes idr., 2012).

Tehniko poimenovanja uma lahko kasneje terapevt še poglobi z vajo »Odpelji svoj um na sprehod« (Hayes idr., 2003). To vajo izvajata tako, da gresta terapevt in klient na sprehod. Ni važno, kam klient hodi. Hodi v svojem slogu in smeri. Medtem ko klient hodi, terapevt govori vsebine, ki jih klient v svojem umu zaznava kot problematične. Terapevt namenoma izraža provokativne in nezaželene vsebine uma klienta. Cilj klienta je, da se na

tovrstno vsebino ne odziva in hodi dalje. Če se klient odzove na vsebino oziroma če ga vsebina pritegne, ga terapevt opozori, naj se ne oklepa svojega uma. S tem širi klientovo zavest, da na vsebine uma ne odreagira osebno.

### **Izpodbijanje izgovorov**

Klienti v terapiji pogosto navajajo razloge, ki opravičujejo njihovo slabo situacijo ali stanje. Klient zaradi navedenih razlogov verjame, da je nezmožen vplivati na spremembe. Možen razlog bi bil na primer »Svoje simpatije nisem ogovoril, ker me je bilo strah«. Tovrstni razlogi ustvarijo koncept ali zgodbo o sebi, ki ima običajno negativen učinek. Zaporednost poteka obeh dogodkov ustvari občutek, da sta dogodka med seboj povezana. Torej, ker me je strah, ne morem ogovoriti simpatije. Dejanje (npr. ogovoriti simpatijo) pa ni povezano z spremljajočim občutkom (strah), saj je nezmožnost udejanjanja le subjektivni odziv klienta na spremljajoč občutek. Brez težav si predstavljamo nekoga, ki ga je strah ogovoriti simpatijo, a se kljub temu odloči to narediti. Morda celo isti klient, v situaciji drugačnega konteksta, na isti spremljajoč občutek (strah) pozitivno odreagira kljub strahu (npr. javno nastopa) (Hayes idr., 2012).

Tehnika defuzije lahko klientom pomaga, da lastno zgodbo, nasičeno z negativnimi samouresničujočimi prerokbami, očistijo in si s tem omogočijo pozitivne, bolj smiselne zaključke v obnašanju in doživljanju. Ta pristop je primeren predvsem za kliente, ki jim izkrivljena percepcija preteklosti in negativne pretekle izkušnje onemogočajo uspešno soočanje s problemi v sedanjosti (Hayes idr., 2012).

Vsekakor pa mora biti terapevt pozoren, da klientove zgodbe ne ruši oziroma da ga ne sooča s poudarjanjem dejstev ali dogodkov, ki nakazujejo nasprotno. Klient bo hitreje prišel do uvida, če bo terapevt njegovo pozornost preusmeril na (ne)funkcionalnost tovrstnih prepričanj. To lahko doseže tako, da klientu zastavi sledeča vprašanja: »Kakšen namen ima zgodba, ki mi jo pripovedujete?«, »Vam opisovanje tovrstnih preteklih dogodkov pomaga pri premagovanju vaših sedanjih problemov?«, »To ste v preteklosti že omenjali, bi vam koristilo, če to znova omenite?«, »V redu, predpostaviva, da je to, kar ste mi povedali, popolnoma res. Kaj sedaj?«. Terapevt z zastavljanjem tovrstnih vprašanj krepi klientovo zavedanje procesa lastnih mislih, predvsem kadar je ta proces nefunkcionalen (Hayes idr., 2012).

## Spreminjanje problematičnih govornih navad

Terapija sprejemanja in predanosti ozavešča in spreminja problematične govorne navade z namenom, da klient ustvari ločnico med seboj in svojim umom. Novi način govornih navad zamenja stare navade, ki pogosto povzročajo različne probleme (Hayes idr., 2003).

Pogost primer, ki povzroča težave pri klientih, je beseda *ampak*. Beseda *ampak* se najpogosteje uporablja za nizanje izjem. Način govorne uporabe besede *ampak* lahko vsebuje implicitno trditev o organizaciji psiholoških dogodkov (Hayes idr., 2003).

Vrnimo se na klienta, ki reče: »Saj bi jo ogovoril, ampak me je strah.« Stavek vsebuje močno sporočilo o vplivu občutij na človeško delovanje. Nakazuje na željo, da bi jo ogovoril in na prisotnost strahu. V običajnem primeru bi želja po tem, da osebo ogovorimo, vodila do dejanja. V konkretnem primeru stavek z besedo *ampak* implicira, da oseba dejanja ne more izpeljati, kadar je prisoten strah. Beseda *ampak* torej izniči celotno trditev, ki jo klient izreče pred njo. Ustvarja prepričanje, da različna občutja, ki se sicer lahko pojavljajo sočasno, ne morejo sočasno obstajati in voditi v funkcionalni odziv. Klient doživlja potrebo, da bi simpatijo ogovoril in doživlja strah. Dejanja, da bi ogovoril simpatijo, ne izpelje, ker je prepričan, da to ni mogoče. Spremembo prepričanja je mogoče doseči tako, da besedo »ampak« nadomestimo z besedo »in«. Beseda *ampak* izključuje, beseda in pa povezuje dve misli, emociji, vedenja itd. Klient, ki se boji ogovoriti simpatijo, lahko nekajkrat izgovori stavek »Ogovoril bi jo in strah me je.« S samim doživljanjem strahu ni nič narobe. Ko pa strah onemogoča željen odziv, postane problematičen za posameznika. Potreba po dejanju, da bi ogovoril simpatijo in prisoten strah si tako nista več konfliktna. Klient ima z uporabo besede »in« možnost ustvariti bolj zdrav odnos med dvema fenomenoma. Posledično lahko spremeni percepcijo in prepričanje klienta, saj en fenomen ne izključuje več drugega (Hayes idr., 2003).

## Pregled intervenc defuzije

V Tabeli 1 so navedeni primeri že omenjenih in prav tako nekateri drugi primeri intervenc defuzije, ki se uporabljajo pri terapiji sprejemanja in predanosti. Pri vsaki je kratek opis oz. namen tehnike in kje lahko o dotični tehniki bralec prebere bolj podrobno. V navedenih virih je na voljo še večje število vaj in metafor.

Tabela 1. *Pregled tehnik defuzije*

<b>Tehnika</b>	<b>Namen in opis tehnike</b>
Listje v potočku (Hayes in Smith, 2005)	Klient stopi korak nazaj in svoje misli samo opazuje s pomočjo metafore listja v potočku.
Opazovanje miselnega vlaka (Hayes in Smith, 2005)	Različica tehnike Listje v potočku, ki združuje tako čustva, fizična občutja, potrebo po dejanjih, ki je skladu z našimi mislimi. Te vidike si klient predstavlja s pomočjo metafore treh vlakov.
Brcanje nogometnih žog (Helmer, 2013, v Stoddard, Afari in Hayes, 2014)	Tehnika, ki je primerna za kliente, ki so športni navdušenci. Pri metafori brcanja nogometne žoge si posameznik predstavlja svoje misli na žogi, ki jo naposled brcne v daljavo.
Ladja na vodi (Bryan, 2013, v Stoddard idr., 2014)	Vaja je namenjena izkustvu, kako čustvo raste in kako se intenziteta niža, tako kot ladja na valovih.
Povej v drugem jeziku (Villatte in Monestes, 2013, v Stoddard idr., 2014)	Tehnika je namenjena deliteralizaciji jezika. Klientu pomaga, da se distancira od svojih misli tako, da opazi njihovo arbitrarnost.
Ne naredi tega, kar rečeš (Monestes in Villatte, 2013, v Stoddard idr., 2014)	Klient se mora vesti neodvisno od svojih besed oz. misli. Kadar izreče, kaj bo naredil, mora klient storiti ravno nasprotno izrečenemu. Vaja izboljša klientovo vedenjsko in psihološko fleksibilnost.
Poimenuj risanega junaka (Stern, 2013, v Stoddard idr., 2014)	Namen vaje je distanciranje od misli. Klient to stori na način, da svoja čustva ali vedenje opiše z risanim junakom.
Misli kot roke (Harris, 2009, v Stoddard idr., 2014)	Intervenca je kombinacija vaje in metafore, pri kateri se klientu aktivno in izkustveno prikaže, kaj pomeni fuzija in kaj defuzija. Pri tej vaji si klient predstavlja, da je vsak izmed njegovih prstov misel. Klient si nato pokrije oči z dlanjo in malo razpre prste. S tem dejanjem terapevt prikaže klientu, kako se spremeni njegov pogled na svet, kadar nanj gleda skozi misli.
Vsebine na karticah (Hayes idr., 2003)	Karte so uporabljene kot reprezentacije motečih kognitivnih vsebin, kar pripomore k temu, da se klient distancira od svojih vsebin in jih samo opazuje ter je na njih pozoren.
Označevanje misli (Hayes in Smith, 2005)	Pristop, ki omogoča klientu ujeti svoje misli, čustva, spomine in telesna občutja, ko se pojavijo, in jih označiti takšne, kot so.

Tehnika	Namen in opis tehnike
Mleko, mleko, mleko (Hayes idr., 2003, 2012)	Z vajo »Mleko, mleko, mleko« klientu dokažemo, da je potreben dobeseden, zaporeden in analitičen kontekst, da ima nek jezikovni dražljaj sploh pomen. Intervenca je namenjena deliteralizaciji jezika.
Vojaki na paradi (Hayes idr., 2012)	Namen intervence je vzpostaviti večino razlikovanja med fuzijo in defuzijo. Pri tej vaji si klient predstavlja, kako vojaki na paradi nosijo table, na katerih so zapisane posameznikove misli. Naloga klienta je, da samo opazuje, kako vojaki s tablam hodijo mimo in se ne ukvarja s posameznimi mislimi, ki so zapisane na tablah.
Peljati svoj um na sprehod (Hayes idr., 2012)	S to intervenco želimo doseči, da se klient ne bi več tako osebno odzival na problematične vsebine svojega uma. Klient hodi po prostoru in terapevt, ki igra vlogo klientovega uma, sledi klientu po prostoru. Terapevt klepeta, komentira, obsoja, predpostavlja, skrbi, sanjari ipd. Počne vse, kar počne um. S tem klientu prikazemo, da so njegova dejanja ločena od tega, kar mu govori um.
Prepevanje misli (Harris, 2007)	Namen vaje je, da klient prepozna, kako misli vplivajo na njegov pogled nase in svet. Klient pri tej vaji svoje negativne misli naredi manj »ogrožajoče« tako, da jih zapoje v različnih melodijah.
Misli na ekranu (Harris, 2007)	Pri tej vaji si klient svoje neprijetne miselne vsebine predstavlja na televizijskem ekranu. Klient se nato s sliko na ekranu poigra. Spreminja obliko, velikost, pisavo in barvo misli. Lahko doda misli zvok ali animacijo. Namen vaje je, da se posameznik ne znebi misli, vendar ostane z njo in jo dojame samo kot neškodljivo misel. Vajo klient počne tako dolgo, dokler se distres, povezan z negativno miselno vsebino, vsaj malo ne zmanjša.

## Literatura

- Harris, R. (2007). *The Happiness Trap*. Auckland: Exisle Publishing.
- Harris, R. (2009). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Hayes, S. C. in Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. in Wilson, K. G. (2003). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. in Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change* (druga izdaja). 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, CA: New Harbinger.
- Stoddard, J. A., Afari, N. in Hayes, S. C. (2014). *The big book of ACT metaphors*. Oakland, CA: New Harbinger.