

## Delo z vrednotami v terapiji sprejemanja in predanosti

*Mateja Kralj in Patricija Kerč*

*Enega izmed sestavnih delov terapije sprejemanja in predanosti predstavlja delo z vrednotami. Vloga terapevta pri tem je pomagati klientu, da prepozna njemu najpomembnejše vrednote in prične živeti v skladu z njimi. Ker pa je sam pojem vrednot močno zlit z drugimi pojmi, kot so na primer cilji in čustva, mora terapevt začeti z jasnim razjasnjevanjem razlik med njimi. Šele po tem koraku lahko terapevt klienta popelje v proces odkrivanja vrednot. V pomoč sta mu lahko pristopa Kompas vrednot ali strukturirani 6-stopenjski proces, s katerima klient odkrije svoje vrednote in oblikuje načrt za nadaljnje vedenje. Terapevt mora biti v samem procesu ocenjevanja vrednot pozoren na številne težave, ki želijo klienta odvrniti od tega, kar si želi. Na voljo so mu različna usmerjena vprašanja in metafore. Pri delu z vrednotami pa si lahko terapevt pomaga tudi s konkretnimi intervencami, s katerimi klientu omogoči, da lažje pride v stik z njimi.*

**Ključne besede:** *vrednote, usmerjanje, predanost, akcija, intervence*

### Namen dela z vrednotami v terapiji sprejemanja in predanosti

Vrednote so tisto, kar našemu življenju daje najgloblji smisel, tisto, kar nas usmerja k oblikovanju odločitev, ki nas bodo na dolgoročni ravni vodile k našim hrepenenjem in sanjam. Terapevtsko delo z vrednotami spodbuja klienta k rahločutnosti pri zaznavanju tistega, kar mu je v življenju najbolj pomembno in k čemur najbolj stremi. Bolj konkretno pa terapevtski proces,

ki se osredotoča na vrednote, klienta uči, kako sprva z oporo in pomočjo terapevta, kasneje pa tudi brez njega, iskati poti, ki so v skladu z njegovimi največjimi hrepenenji (Luoma idr., 2007).

Zaradi verbalne fuzije in izkustvenega izogibanja se v življenju pogosto vedno bolj orientiramo glede na preteklost in naše misli ter čustva, povezana z njo. Terapija sprejemanja in predanosti poskuša pri delu z vrednotami preseči verbalne predpostavke oziroma ovire, ki smo jih oblikovali, in priti v stik z vrednotami tako, da je vedenje, orientirano na vrednote, bolj konsistentno in odporno na spremembe. Tako vedenje pa človeku prinaša občutek življenjskega smisla in sledenja le-temu (Hayes idr., 1999).

Vrednote so na nek način temelj terapije sprejemanja in predanosti, saj nam omogočajo terapevtsko delo prek prepoznavanja tistega, kar smo resnično mi in po čemer hrepenimo. Ko presežemo vedenje pod vplivom izogibanja, bega in fuzije, nam dajo smisel, kako naprej. Omogočajo nam svobodo pri izbiri vedenja, obenem pa pomagajo pri razumevanju bolečine in težkih izkušenj. Iskanje stika z vrednotami lahko razlagamo kot iskanje svojega svetilnika v življenju, saj nam omogočajo izbiranje ciljev in akcij na podlagi željene poti v življenju in ne obratno (Luoma idr., 2007).

## Razjasnjevanje pojma vrednot

V začetku tega prispevka predstavlja pomembne koncepte, s katerimi se pogosto srečujemo pri delu z vrednotami. Njihovo prepoznavanje in razlikovanje je ključnega pomena pri učinkovitem terapevtskem delu. Na tak način se lahko izognemo marsikateri težavi in razjasnimo določene pomisleke, s katerimi se klient lahko sooča.

### Izbira proti odločitvi

Izbira ne potrebuje razlage ali verbalne presoje. To pomeni, da verbalno utemeljevanje ne povzroči oblikovanja izbire. Presojo navadno izberemo med alternativami zaradi določenega razloga, ki to presojo utemeljuje. Izbiro prav tako najdemo med alternativami in možnimi razlogi zanje, vendar ti izbire ne utemeljujejo. Terapevt lahko klientu razloži razliko med izbiro in presojo. Podaja mu primer: »Oseba se odloči za investiranje v nek izdelek, ker predvideva, da bo na trgu uspešen. To je presoja, ki temelji na razlogih.« (Hayes idr., 1999, str. 213). Nato pred klienta hitro postavi svoji roki in ga vpraša, naj eno čim hitreje izbere. Povprašamo ga po razlogu, zakaj je izbral ravno to. Ko odgovori, da nima razloga, nadaljujemo z vprašanjem,

ali je to sploh mogoče? Je mogoče stvar izbrati kar tako, brez razloga? Nato ga spodbujamo, da išče različne razloge, ki bi lahko bili prisotni ob izbiri, vendar niso vzrok zanjo. Če nam klient podaja razloge, zakaj je izbral določeno roko, nadaljujemo z vprašanji, zakaj misli, da je tako, in zakaj bi to držalo. Na neki točki bomo prišli do odgovora »ne vem«. Na ta način lahko sprožimo diskusijo o tem, da za nekatere izbire preprosto nima smisla dajati odgovora, ker nimajo trdno oprijemljive podlage, ki jo predstavljajo razlogi. Podobne besedne igre lahko sprožimo tudi pri vprašanih, ali ima klient raje neko hrano ali neko drugo. Zavedanje izbire klientu pomaga, ko določeno utemeljevanje in opravičevanje izbire z razlogi ne deluje (Hayes idr., 1999).

Kar želimo v procesu doseči, je klientovo zavedanje svobode pri izbiri lastnih vrednot brez občutkov pravil, izogibanja ali manipulacije. Nekatera vprašanja, ki so lahko v pomoč:

»Če bi se na današnji seansi lahko zgodilo karkoli, pri čemer ciljajte visoko, kaj bi se zgodilo?« Ko pridemo do procesnega cilja, nadaljujemo s preseganjem verbalnih ovir:

»In če bi se to zgodilo, kaj bi storili potem?«

»Če bi prišlo do tega, kakšno bi bilo vaše življenje?« (Luoma idr., 2007).

Klientu lahko pomagamo razliko spoznati tudi s pomočjo metafore *kompasa* (Dahl idr., 2009). Povemu mu, da je življenje v skladu z vrednotami podobno kot navigiranje s pomočjo kompasa. Ko se odločimo, v katero smer bomo odšli, lahko že takoj začnemo svojo pot, pri tem pa nas vodijo že najmanjši koraki, ki jih naredimo v to smer. Poleg tega nikoli zares ne dosežemo konca, saj lahko večno potujemo proti severu ali jugu in pri tem nimamo končne točke. To lahko prenesemo tudi na vrednote, kajti tudi te nimajo končne točke, ki jo lahko dosežemo, medtem ko jo cilji imajo. Pomembno je tudi, da klientu razložimo namen ciljev. Ti naj ne bi bili zamenjava za vrednote, temveč nam lahko predstavljajo le odskočno desko in oporo ob tem, ko poskušamo živeti v skladu s svojimi vrednotami. Služijo nam torej kot način preverjanja, ali še vedno delujemo v smeri, skladni z našimi vrednotami. Klientu lahko podamo primere, ki nakazujejo na to, da je bil cilj v smeri vrednote dosežen, a sama vrednota še ni izživeta. Npr. »Če ste se poročili, to še ne pomeni, da zdaj lahko prenehate biti ljubeč in skrben partner« ali pa »Če ste v službi končno napredovali na položaj, ki ste si ga že dolgo želeli in se zanj trudili, še ne pomeni, da zdaj lahko postanete leni in se ne trudite več pri svojem delu.«

## Izbira in predanost

Ko presojava dejanja, jih presojava na podlagi razlogov, ti pa se lahko sčasoma spremenijo, zato jim ne moremo ostati predani. Zaradi tega je boljše izbirati dejanja, ki niso vezana na razloge in presojo, saj jim tako lažje ostanejo predani. Primer, ki ga lahko predstavimo, so poroke. Poroke naj bi temeljile na predanosti, a se velikokrat končajo z ločitvijo, ker izbira za poroko pogosto temelji na presoji in razlogih, zakaj je določena oseba primerna za našega zakonca. Dva izmed razlogov za poroko bi lahko bila lepota izbrane osebe ali pa ljubezen. Tako prvo kot drugo se lahko hitro in nepričakovano spremeni. Govorimo o tem, da se zaljubimo v nekoga, kot da bi se ta stvar zgodila po nesreči. Ker so čustva nepredvidljiva, lahko temu sledi marsikaj, kar pripomore k temu, da ljubezen ni več razlog za to, da zakonca ostaneta skupaj. Vse to pa so razlogi, ki močno zamajejo temelje predanosti, ki je v resnici tesno povezana z izbiro in ne z razlogi in presojami, na podlagi česar po navadi temelji. Predvidevamo, da je lažje držati poročne zaobljube, če se poročimo na podlagi tega, da to izberemo. Ta izbira ni povezana z razlogi, ki bi se lahko sčasoma spremenili. Za dodatno razlago razlik med izbiro in odločitvijo na podlagi razlogov lahko uporabljamo tudi različne metafore, npr. metaforo vrtnarjenja (Hayes idr., 2003).

## Metafora vrtnarjenja

Pri tej metafori terapevt poda naslednjo pripoved:

*»Predstavljajte si, da ste si izbrali košček zemlje, ki bi ga radi obdelovali in si na njem ustvarili vrt. Pripravili ste zemljo, posadili semena, zdaj pa čakate, da poženejo poganjki. Medtem opazite na drugi strani ceste prostor, ki se vam prav tako zdi dober za obdelovanje, morda celo boljši. Zato potrgate svoje rastline in čez cesto posadite nove. Nato spet opazite še en prostor, ki izgleda še boljši. Tako je tudi z vrednotami, saj lahko rečemo, da so kot prostor, kamor zasadiš svoj vrt. Nekatere stvari lahko hitro vzcvetijo, druge pa potrebujejo več časa in pozornosti. Vprašanje, ki vam ga postavljam, je: 'Želite živeti od solate ali želite živeti od nečesa bolj konkretnega, npr. krompirja, pese in podobno?' Vidite lahko, kako se stvari odvijajo pri vrtnarjenju, ko se lahko ves čas prestavljamo z enega mesta na drugega. Če ostanete na enem mestu, boste seveda začeli opažati njegove pomanjkljivosti. Morda zemlja ni tako kakovostna, kot je delovalo sprva, morda je treba vodo dovažati od precej daleč. Nekatere stvari, ki jih posadite, potrebujejo veliko*

*časa, da poženejo. Včasih vam lahko glava reče: 'Saditi bi moral nekeje drugje. To ne bo nikoli uspelo. Neumno je bilo od mene, da sem mislil, da bo tukaj kaj uspelo.' Izbira, da boste vrtnarili ravno na tem mestu, ki ste si ga izbrali, vam omogoča, da svojemu vrtu dovajate vodo, pulite plevel in ga okopavate, kljub temu da se take misli in čustva pojavijo.» (prirejeno po Hayes idr., 2003).*

## Razlikovanje med procesom in izidom

Klienti pogosto poskušajo doseči zastavljene cilje, ker verjamejo, da jih bo to osrečilo. V etimološkem smislu »želeli si nekaj« pomeni, da nekaj manjka, doseganje ciljev pa pomeni živeti v svetu, kjer nam manjka nekaj najpomembnejšega. S takim stališčem izgubljamemo vitalnost, zato je treba napraviti jasno razliko med ciljem in vrednoto ter opredeliti cilj kot spodbudo za proces in ohranjanje željene smeri. Ko proces »živeti« postane naš željeni izid, nismo več vezani na stalni primanjkljaj nečesa. Veliko klientov je preveč osredotočenih na izid, saj stalno preverjajo, kje so v primerjavi z željenim ciljem. Včasih moramo ohraniti vero in upanje kljub temu, da nam pot prečkajo nepričakovane stvari. Tudi bolečina ima lahko svoje mesto na naši poti, če smo se sposobni iz nje učiti (Hayes idr., 1999). Na tem mestu lahko uporabimo metaforo smučanja (Hayes idr., 1999).

## Metafora smučanja

Terapevt:

*»Recimo, da greste smučat. Pripeljete se na vrh hriba, in tik preden se spustite, do vas pristopi moški, ki vas vpraša, kam greste. Vi mu odgovorite, da greste do hišice na dnu hriba, on pa vam odvrne, da vam pri tem lahko pomaga. Nato vas hitro zagradi, dvigne v helikopter, spusti do hišice na dnu in izgine. Zmedeno se ozrete okoli sebe, odpeljete na vrh hriba in v trenutku, ko se želite spustiti, vas isti moški zgrabi in s helikopterjem odpelje v dolino. Verjetno bi bili razburjeni, kajne? Namen smučanja ni le prismsučati do dna hriba, ker vas lahko različne aktivnosti pripeljejo do tja. Smučanje je način, kako bomo prišli tja dol. Vendar bodite pozorni na to, da je hišica pomembna, ker nam omogoča proces smučanja v željeni smeri. Če bi jaz poskusil smučati navzgor namesto navzdol, to ne bi delovalo. Vrednotenje smeri navzdol pred smerjo navzgor je pomembno pri smučanju. Lahko rečemo tudi tako: Izid je proces,*

*skozi katerega proces postane izid. Potrebujemo cilje, a moramo se jih držati ohlapno, da lahko izkusimo resničen smisel življenja in samih ciljev» (prirejeno po Hayes idr., 1999).*

## **Razlikovanje med vrednoto kot dejanjem in čustvi**

Klienti pogosto slabo ločujejo med vrednotami kot dejanjem in vrednotami kot čustvi. Kot primer si pogledjmo vrednoto ljubečega odnosa s partnerjem. Posameznikova čustva lahko skozi čas nihajo in se spreminjajo, kar bi lahko pomenilo, da se posameznik do partnerja obnaša ljubeče le, ko do njega občuti ljubezen. Čustva se lahko spreminjajo, ker jih ne moremo popolnoma nadzirati. Pomembno pa je, da se naučimo vrednotiti ljubeč odnos v smislu ljubečega ravnanja do bližnjega tudi, ko naša čustva ljubezni niso prisotna. Obratno se namreč zgodi, ko vrednote zamenjamo za čustva. Ker se v življenju soočamo tako s čustvenimi kot tudi kognitivnimi ovirami, moramo biti pripravljeni obdržati smer, ki je v skladu z našimi vrednotami in ne v skladu s trenutnimi čustvi. Terapevt lahko klienta spodbudi, da poskuša razmišljati o neki trivialni vrednoti in o tem, kako bi jo z dejanji zastopal. Tako klient pride v stik s tem, da vrednota ni stvar čustev, ampak dejanj, ki jih v skladu s to vrednoto izvajamo (Hayes idr., 1999).

## **Vrednote proti ciljem**

Pomembno se je zavedati, da vrednot ne moremo enačiti s cilji. Medtem ko so vrednote proces, ki nenehno teče in nam nudi usmeritev v življenju, cilji predstavljajo končen konkretni dosežek, ki ga želimo doseči ali končati. Naša vrednota je tako lahko biti ljubeč in skrben partner, cilj pa bi bil lahko poroka s partnerjem. Take odgovore nam lahko podajajo klienti, ko povprašamo o tem, kaj si v življenju želijo. Poroka s partnerjem je lahko primer procesnega cilja, ki ga klient želi doseči. Procesni cilji pa se lahko pogosto nanašajo tudi na obliko počutja, npr. zmanjšanje žalosti, izboljšanje samopodobe (Harris, 2007; Luoma idr., 2007). Razliko med vrednotami in ciljem si lahko zamislimo tudi kot popotovanje. Vrednote predstavljajo smer našega popotovanja, npr. proti vzhodu. Pri tem ni važno, kako dolgo bomo hodili v to smer, vzhod bo še vedno bolj oddaljen od točke, kjer smo. Cilj pa je kot gora, do katere želimo priti, in ko smo enkrat prišli do nje, je naš cilj dosežen (Harris, 2007). Ker se vrednote bolj kot na doseganje neke prelomnice nanašajo na doseganje kvalitete dejanja, jih lažje opišemo z uporabo glagolov in prislovov. Klienti lahko navajajo, da si v življenju želijo sreče, a to je cilj, posledica nekega dejanja, ki lahko pride in gre, zato sreče

kot čustva ni mogoče na tak način izbrati. Na podoben način je imeti nekaj prijateljev lahko cilj, v ozadju katerega je vrednota po deljenju v odnosih. Ko nam klient podaja take odgovore, lahko to raziskujemo s podvprašanji: »Kaj za vas pomeni biti srečen?«, »Kaj vam pomeni imeti dober odnos s svojo družino?«, »Kaj vam pomeni poroka?« (Luoma idr., 2007).

### **Vseprisotnost smisla**

Pogosto se lahko klienti počutijo, kot da niso v stiku s svojim življenjem, pojavi se občutek življenja na »avtopilotu«. V takem stanju izgubijo stik s sedanjostjo, a so zaradi socialnega treninga kljub temu sposobni izvajati nize vedenj (npr. vsak dan hoditi v službo, gledati TV). Na tej točki se mora klient vprašati, ne, kaj počne, ampak, kako to počne, saj ta vedenja na avtopilotu predstavljajo veliko prostora za življenjsko moč, če vanje vključimo vrednote (Hayes idr., 2012).

Terapevt lahko klientu v njegovih dejanjih pomaga poiskati smisel. Klientu naj postopno in nevsiljivo razloži, da živi v iluziji, ko meni, da ne sprejema nikakršnih odločitev in je prepričan, da njegova vedenja ne vsebujejo nikakršnega smisla. Smisel vedenj naj poskušata poiskati z odkrivanjem, kakšen je namen njegovih vedenj in čemu služijo. Včasih lahko ob tem klient vidi, da nekatera njegova vedenja služijo le kratkotrajnemu olajšanju, npr: »Klientov zakon je že dolgo neizpolnjujoč. V ta namen pridno izvaja vsa hišna opravila, zato da bi na ta način vzdrževal odnos brez konfliktov.« Ob takih primerih lahko terapevt klientu zopet zastavi vprašanje: »Če bi lahko izbrali smisel v tem, katerega bi izbrali?« (Hayes idr., 2012).

### **Terapevtsko delo z vrednotami**

V terapiji sprejemanja in predanosti v terapevtsko delo zelo kmalu vnesemo vrednote, kar lahko nekatere kliente, ki so zelo osredotočeni na svoje težave, presenetijo. Zato je dobro začeti z uvodnim nagovorom, v katerem klientu sporočimo, da smo slišali njegove težave in da so za nas izjemnega pomena. Nato ga nagovorimo, da menimo, da je njegovo življenje vseeno nekaj večjega in globljega kot težave, s katerimi se v tistem trenutku sooča. Razložimo mu, kako pomembne so v življenju sanje, hrepenenja in aspiracije, ki nam dajejo življenjski smisel, na nek način pa predstavljajo tudi kontekst, v katerega lahko umestimo njegove težave. Obenem poudarimo, da želimo, da je ta terapija povezana s stvarmi, ki si jih v življenju najbolj želi in da smo predani temu, da med terapijo z njim delamo na odkrivanju tega.

Ponoven stik z vrednotami osebam vrne občutek smisla in življenjskosti. Pri iskanju stika z vrednotami se mora terapevt zavedati, da klienta pogosto ovirata fuzija in izkustveno izogibanje. Samo diskutiranje in analiziranje vrednot je lahko prazno, zato se poslužujemo različnih kreativnih metod in vprašanj, ki klienta spodbudijo k vstopanju v stik z vrednotami v sedanjem trenutku. Na terapevtskih srečanjih nam je lahko v pomoč vzpostavljanje prijetne atmosfere s pomočjo branja poezije, iskanja trenutkov tišine ali vaj čuječnosti. Primeri vprašanj:

»Kdo vas navdihuje?«

»Če bi vas ta oseba zelo dobro poznala, kaj bi si želela za vas v vašem življenju?«

Če klient ne prepozna dejanske osebe, lahko pomisli na izmišljenega ali filmskega junaka.

»Zakaj ste na svetu?«

»Kaj bi si želeli, da bi bilo napisano na vašem nagrobniku?«

»Lahko razmislite o tem in doma svoje misli zapišete?«

»Lahko doma napišete kratek opis samega sebe, na način, da bi tako osebo, če bi jo poznali, občudovali?«

Terapevt lahko klienta prosi, da se vrne v neko preteklo situacijo, v kateri se je počutil živ in izpopolnjen. Z zaprtimi očmi si klient predstavlja situacijo, terapevt pa mu pomaga najti smisel v njej. Vprašanja, ki se lahko ob tem postavijo:

»Pripovedujte mi o dnevu, ko ste spoznali svojo ženo.«

»Pripovedujte mi o dogodku, ki se vas je v življenju najbolj dotaknil. Kako ste se takrat počutili? Pomagajte mi razumeti ta čustva« (Luoma idr., 2007).

## Proces ocenjevanja vrednot

*Strukturiran več stopenjski proces ocenjevanja vrednost (Hayes idr., 2012)*

Terapevt klientu najprej poda navodila za ocenjevanje vrednot skupaj z opisi področij vrednot (navodila, pripravljena za uporabo, so v Prilogi 1). Klient ob pomoči terapevta za vsako področje poišče cilj in usmeritev, ki si ju želi. Terapevt naj klienta vodi v tem procesu, a naj ga v svojem razmišljanju ne omejuje. Ko klient konča z opisi posameznih področij, zapisanimi v Prilogi



1, terapevt in klient skupaj prek diskusije oblikujeta dokončno pripoved za vsako od področij (Hayes idr., 2012).

V procesu ocenjevanja vrednot se lahko pojavijo težave, ki jih Harris (2007) poimenuje z metaforo demonov, ki klientu preprečujejo uresničevanje življenja v željeni smeri:

1. »Ne vem ali so to res moje prave vrednote.«

Tu se pri klientu vzbudi dvom. Terapevt naj klientu pomaga tako, da mu postavi vprašanja, s katerimi pri sebi razjasni, kaj si zares želi, tako da bo živel po lastnih vrednotah in ne vrednotah drugih. Ta so:

»Če se v življenju ne bi več ravnali po sodbah in mnenjih drugih ljudi, kaj bi počeli drugače?«

»Če bi vedeli, da imate pred sabo le še eno leto življenja, kakšna oseba bi želeli biti? Kaj bi želeli narediti v času, ki bi vam preostal?«

»Če bi ostali ujeti v podrti stavbi in bi vedeli, da vam je ostalo le še nekaj minut življenja, koga bi poklicali in kaj bi mu/ji povedali? Kaj vam odgovor na to vprašanje pove o tem, kaj vam je zares pomembno?«

2. »Ne vem, kaj si želim.«

Če je klient v tovrstnem dvomu, mu rečemo, naj si odgovori na sledeče vprašanje: »Katere vrednote bi izbrali, če bi lahko imeli, katerekoli si želite?« Klientu po odgovoru povemo, da so vrednote, ki jih je izbral, pravzaprav vrednote, ki jih že ima, saj njihova izbira kaže na to, da jih ceni.

3. »Nočem razmišljati o tem.«

Do tega načina razmišljanja pride, ko je klient v preteklosti pogosto izkusil neuspeh ali frustracijo. Zaradi slednjega ne želi odkriti, česa si želi, saj ga je strah, da bo to na koncu ponovno vodilo v neuspeh. Klienta ob tem opomnimo, da kar se je zgodilo v preteklosti, se je zgodilo in tega ne more spremeniti, vendar pa to ne pomeni, da zdaj ne more oblikovati in sprejeti sprememb, ki bi vodile v življenje, kakršnega si želi. Med reševanjem vprašalnika naj torej sprejme ta čustva in naredi prostor zanje, a naj kljub temu ostane osredotočen na odgovarjanje vprašanj pred njim.

4. »Samo pripravljam se za ponovno razočaranje.«

Klientu razložimo, da so to le avtomatske misli, ki se pojavljajo v njem. Tem mislim naj pusti, da pridejo in gredo, se zahvali zanje in se nato ponovno osredotoči na odgovarjanje vprašanj.

5. »Nimam časa, da bi se sedaj ukvarjal s tem, bom že kasneje.«

Klienta opomnimo, da »kasneje« po navadi nikoli ne pride, zato je ključno, da na vprašanja odgovori zdaj.

6. »To je tako osladno.«

Klientu razložimo, kako um podaja sodbe, da so naše vrednote osladne ali klišejske, a naj se ne ukvarja pretirano s tem. Umu naj pusti, da to počne in nadaljuje z odgovarjanjem na vprašanja, saj je spoznavanje tega, kar si zares želi, najpomembnejše.

7. »Kaj če si moje vrednote nasprotujejo?«

Klientu povemo, da se v nas včasih res pojavijo vrednote, ki si nasprotujejo, a nas to ne sme odvrniti od njih. V takih trenutkih je potrebno sprejeti kompromis in v nekem trenutku dati večji poudarek eni od vrednot, spet drugič pa drugi. Klientu povemo, da se v takih trenutkih notranjega konflikta lahko vpraša: »Kaj je v tem trenutku najpomembnejše v mojem življenju, upoštevajoč ta notranji konflikt?« Ko si bo odgovoril na to vprašanje in prepoznal vrednoto, ki je trenutno najpomembnejša, naj deluje v skladu z njo in ob tem ne razmišlja o tem, kaj zamuja ali čemu se odpoveduje (Harris, 2007).

Če terapevt opazi, da klientove vrednote niso »njegove«, mora z njim to prediskutirati in ugotoviti, ali bi bile te drugačne brez vpliva teh faktorjev. Če imamo na primer klienta, ki zelo ceni izobrazbo, mu lahko zastavimo različna vprašanja, prek katerih odkrivamo lastništvo vrednot. Na primer (Hayes idr., 2012):

»Če bi lahko nadaljevali z izobraževanjem, a tega ne bi mogli nikomur povedati, bi to še vedno storili?«

»Če vaša starša ne bi vedela, da se še naprej izobražujete, bi to še vedno imenovali kot pomembno vrednoto?«

»Kaj če bi dosegli neko stopnjo izobrazbe, zaradi katere bi bila starša zelo ponosna, a bi dan po podelitvah ugotovili, da ste pozabili vse, kar ste se naučili? Bi v tem primeru to še vedno cenili?«

V procesu razjasnjevanja vrednot se pogosto zgodi, da se vrednote klienta povsem spremenijo. Včasih pa se lahko zgodi tudi, da neka vrednota služi le izpolnjevanju druge vrednote. Na primer: »Cenim izobrazbo, ker so moji starši ponosni name, a v resnici je tu moja vrednota, da sem ljubljen in cenjen s strani bližnjih« (Hayes idr., 2012).

Prihajanje v stik z vrednotami lahko predstavlja zelo intimen in intenziven proces v teku terapije, ki predstavlja osnovo za nadaljnje delo na spremi-njanju vedenja. Prek ocenjevanja vrednot lahko klient pride v stik s stvarmi, ki jih je dolgo časa tlačil, morda lahko pride do spoznanja, da je njegovo trenutno vedenje popolnoma neskladno s tem, kar si v resnici želi, obenem pa lahko dostopa do prostora, ki je v resnici popoln in neokrnjen. To je pogosto v nasprotju s temeljnimi prepričanji klientov, ki imajo občutek, da je globoko v njih nekaj narobe. A vrednote so tisto, kar je najbolj v skladu z njimi samimi. Po ocenjevanju vrednot lahko terapevt povpraša, ali tem vrednotam še kaj manjka in ali bi jih lahko na kakršenkoli način še izboljšal. Na tem mestu je koristna metafora gorske poti (Hayes idr., 1999).

### Metafora gorske poti

Terapevt:

*»Predstavljajte si, da greste v hribe. Poznate steze, še posebej tiste, ki so strme. Prehajajo iz bolj v manj strme, tako da se včasih zdi, kot da hodite malo naprej in malo nazaj, pogosto se lahko na poti spustite nad raven, ki ste jo že prehodili oziroma dosegli. Če bi vas na različnih točkah poti vprašal, da ocenite, kako dobro dosegate cilj 'priti na vrh hriba', bi vsakič slišal drugačno zgodbo. Če bi bili ravno na točki, ko bi se spuščali, bi mi verjetno povedali, da vam ne gre dobro ali da ne boste nikoli dosegli vrha. Če bi bili na odprtem mestu, bi lahko že videli vrh in pot do njega, bi mi verjetno povedali, da vam gre zelo dobro. Predstavljajte si zdaj, da v dolini z daljnogledi opazujeva ljudi, ki hodijo po tej poti. Če bi nas kdo vprašal, kako jim gre, bi bil odgovor vedno pozitiven. Videla bi lahko, da smer po poti vodi k napredku. Videla bi, da sledenje tej poti vodi do vrha« (prirejeno po Hayes idr., 1999).*

Terapevt se mora spoprijeti tudi s površinsko podanimi opisi vrednot ali pa celo z enim ali več izpuščenimi področji. To naredi z diskusijo, ki se je lahko loti na različne načine. Pogosto pomaga, če klienta popelje v začetke njegovega življenja, ko je še imel različne sanje in želje, ki so kasneje izginili zaradi različnih negativnih dogodkov. Kot že omenjeno, lahko vrednote odkrije tudi tako, da prepozna katere druge vrednote pravzaprav služijo oziroma predstavljajo to neodkrito vrednoto. Včasih se lahko zgodi tudi, da klient ne zapiše vrednote zato, ker se mu zdi nedosegljiva. V teh primerih se terapevt najprej osredotoči na pogovor o občutkih izgube, ki jih klient doživlja v sedanjem trenutku in poskuša odkriti točen izvor te bolečine. Nato

mu pomaga, da se zopet poveže z izražanjem te vrednote, ne da bi nenehno razmišljal o tem, kar se je zgodilo (Hayes idr., 2012).

Po tem, ko klient dokončno identificira, katere vrednote so mu zares najbolj pomembne, ga spodbudimo k akciji. Nagovorimo ga, naj še enkrat preleti vrednote na vsakem od področij, nato pa naj se vpraša, katero izmed teh področij je tisto, na katerem je najmanj v stiku s svojimi vrednotami. Če njegov odgovor na to vprašanje zajema več področij, ga vprašamo: »Na katerem področju se vam v tem trenutku zdi najpomembnejše spremeniti stanje?« Pomembno je, da klient prepozna le eno področje, saj le tako preprečimo, da se ob uvajanju sprememb ne bi počutil preobremenjenega in bi zaradi tega opustil svoje dejavnosti. Ko klient uspe prepoznati le eno področje, skupaj z njim začnemo oblikovati cilje, ki bodo zanj smiselni in jih bo želel doseči. Ponudimo mu svinčnik in papir, na katerega naj pri vsakem koraku oblikovanja cilja zapiše svoje odgovore. V prvem koraku klienta prosimo, naj na kratko zapiše opis področja, ki ga je izbral, in vrednote, na katerih želi znotraj tega področja delati. Podamo mu lahko tudi primer za lažje razumevanje prvega koraka naloge, npr.: »Na področju družine lahko cenite to, da ste ljubeči, iskreni in odprti.« V drugem koraku se lotimo postavljanja ciljev, ki naj bodo specifični in na začetku bolj enostavni. Sprva lahko klienta vprašamo: »Kaj je najlažja stvar, ki jo lahko naredite danes in bo v skladu z vrednoto, ki ste jo zapisali v prejšnjem koraku?« Ponudimo mu lahko tudi primer, npr.: »Če ste zapisali cenim to, da sem ljubeč partner, si lahko kot cilj zastavite, da boste med malico poklicali svojo ženo in ji povedali, kako zelo jo imate radi.« Pomembno je, da si klient na začetku zastavi lažje dosegljiv cilj, saj bo tako dobil potrditev, da to zmore, in ne bo prehitro obupal. Ključno je tudi, da si klient zastavi specifične cilje, torej kaj želi doseči ter kje in kdaj bo to poskusil doseči. Če torej kot cilj zastavi bolj pogosto telesno vadbo, moramo klientu pomagati, da to spremeni v bolj specifičen cilj, torej da določi tudi, kje in kdaj bo to počel, npr. trikrat na teden (kdaj) bo šel plavat v bližnji bazen (kje) za eno uro. Postavi naj si tudi kratkoročne, srednjeročne in dolgoročne cilje, pri čemer naj bodo ti ponovno specifični.

- Zastavljanje kratkoročnih ciljev: »Katere krajše dejavnosti lahko izvajate tekom naslednjih dni ali tednov, ki bodo v skladu z vašimi vrednotami?« Primer: »Če si želite poiskati novo službo, v kateri boste lahko lažje pomagali drugim, si lahko zastavite cilj, da boste vsak dan med sedmo in osmo uro zvečer čas namenili pregledovanju prostih delovnih mest na internetu.«
- Zastavljanje srednjeročnih ciljev: »Katere večje izzive si lahko zastavite za sledeče tedne ali mesece, ki vam bodo omogočili, da svoje življenje

usmerite v željeno smer?» Primer: »Če želite biti bolj zdravi, si lahko zastavite cilj, da boste vsak večer odšli na 45-minutni sprehod.«

- Zastavljanje dolgoročnih ciljev: »Katere večje izzive si lahko zastavite za naslednjih nekaj let, ki vam bodo omogočili, da svoje življenje usmerite v željeno smer?» Klientu lahko zastavimo tudi dodatna podvprašanja, npr. »Kje si želite biti čez tri leta?; Kaj bi radi dosegli v naslednjih petih letih?«

Pri opredeljevanju teh ciljev ne pozabimo klienta spodbuditi, da svoje odgovore zapiše na list papirja, saj bo tako bolj motiviran, da postane dejavnejši v doseganju zastavljenih ciljev. Paziti moramo tudi, da si klient ne zastavi tako imenovanih »mrtvečevih ciljev«. To so cilji, ki jih bo mrtvec vedno naredil bolje kot klient. Sem spadajo primeri, kot so: »Nikoli več ne bom jedel čokolade« ali pa »Nikoli več ne bom depresiven«. V tovrstnih primerih klienta vprašamo, kaj bi počel v tem času, če ne bi počel teh stvari (npr. jedel čokolade). Če nam na slednje odgovori, da bi po kosilu šel na sprehod, če ne bi več jedel čokolade, mu pomagamo zastaviti cilj, da bo sedaj po kosilu namesto uživanja čokolade odšel na sprehod (Harris, 2007).

Ko si klient dokončno zastavi cilje, z njim izvedemo vajo vizualizacije. Nagovorimo ga, naj zapre oči in si živo predstavlja sebe, kako izvaja te dejavnosti, s katerimi bo dosegel svoje cilje. Pri tem se lahko nasloni na različne vidike vizualizacije, saj se lahko osredotoči na to, kar vidi, sliši ali občuti, ko si vizualizira sebe ob teh dejavnostih. Naš cilj ni, da se klient počuti sproščene in samozavestnega, saj je taka stanja težko doseči ob vizualizaciji nečesa zanj zahtevnega. Povemo mu, da je popolnoma normalno, da se morda počuti nervoznega ali pa polnega dvomov. Najbolj pomembno naj bo le to, da se osredotoči na vizualiziranje izvajanja dejavnosti in ob tem dopusti samemu sebi doživeti tovrstna čustva. Cilje poskušamo razdrobiti tudi na večje število manjših ciljev. Ob tem mu zastavimo vprašanja (na primeru cilja obiskovanja fitnesa trikrat na teden; vrednota je telesna vadba):

- »Kateri so tisti manjši koraki, s katerimi boste dosegli svoje zastavljene cilje?» (npr. včlaniti se v fitnes, načrtovati kdaj boste obiskovali fitnes, poiskati opremo)
- »Ali za doseganje svojih ciljev potrebujete kakšne vire?» (npr. denar za članarino)
- »Kdaj boste izvajali te dejavnosti?» (npr. danes zvečer si bom pripravil vso potrebno opremo, jutri po službi bom odšel v fitnes, kjer se bom včlanil in začel z rekreacijo) (Harris, 2007)

Če klient ugotovi, da nima na voljo virov, s katerimi bo lahko cilj dosegel, mu pomagamo:

- spremeniti ali prilagoditi cilj (npr. če nima dovolj denarja za obiskovane vodenih vadb, si lahko sestavi program vadbe doma)
- narediti cilj, kako bo prišel do teh virov (npr. pri partnerju si bo sposodil denar, ki ga potrebuje za članarino) (Harris, 2007).

### Kompas vrednot

Eden od pristopov k ocenjevanju vrednot je tudi *kompas vrednot* (Dahl idr., 2009), pri katerem namesto z vrednotami delamo s smermi vrednot. Razmišljanje o smeri naših vrednot nam jih pomaga konkretizirati, metafora *kompasa* pa je ustrezna, saj gre za iskanje naravnosti v našem življenju, ki nas bodo ves čas vodile. Za ta pristop potrebujemo nekaj izvodov delovnih listov, ki so jih pripravili avtorji, in pisala (delovni list, preveden v slovenščino, je podan v Prilogi 2).

Delo z delovnim listom je sestavljeno iz sedmih korakov:

1. Klient identificira smeri vrednote v vsaki izmed desetih domen.
2. Klient oštevilči, kako pomembna je zanj smer v posamezni domeni, kako skladno je njegovo trenutno vedenje s to smerjo in razliko med njima (0 = sploh ni pomembna, 10 = je izjemnega pomena)
3. Sledi prepoznavanje ovir in oblikovanje pravil glede teh (Če se znebim ... (ovire), potem bom lahko ...).
4. V naslednjem koraku si klient izbere tri domene, pri katerih prihaja do velike razlike med pomembnostjo neke smeri vedenja in sedanjim vedenjem v skladu s to smerjo.
5. Klient nato razmišlja o smeri vrednote, o ovirah, ki jih v zvezi z njo prepozna, glavnih strategijah, ki jih bo uporabljal pri preseganju teh ovir. Razmisli tudi o tem, kakšni so kratkoročni ter dolgoročni učinki njegovega dosedanjega vedenja. Tako dobi boljši občutek, ali mu te strategije omogočajo takojšnjo kontrolo nad ovirami ali pa ga mogoče vodijo bližje/dlje od določene smeri vrednote.
6. V naslednjem koraku klient razmišlja, na kakšen način so ga strategije, ki jih je do sedaj uporabljal, približale ali oddaljile od željene smeri vrednote.
7. V zadnjem koraku pa oseba številčno od 1 do 10 presodi, v kolikšni meri je pripravljena te strategije opustiti in izbrati nove, bolj ustrezne.

Namen te vaje je prepoznavanje smeri vrednot, prepoznavanje dosedanjega vedenja v zvezi z njimi, prepoznavanje ovir, s katerimi se oseba srečuje, in vzorcev izkustvenega izogibanja. Nato pa tudi oblikovanje akcije in trening čuječnosti ob sprejemanju ovir.

## Dodatne intervence

### Intervencija Kaj si želiš, da tvoje življenje predstavlja?

Intervencija *Kaj si želiš, da tvoje življenje predstavlja* (Hayes idr., 2012), začne terapevt tako, da klientu najprej naroči, naj zapre oči in se sprosti za nekaj minut. Približno 2–3 minute terapevt s klientom izvaja relaksacijsko tehniko. Nato mu reče, naj si predstavlja, da je po nekem usodnem naključju umrl in je sedaj v obliki duše prisoten na svojem pogrebu. Tam posluša, kaj o njem govorijo žena, otroci, prijatelji in ostali. Zares naj si poskuša predstavljati, kako je v tej situaciji, in se vanjo vključiti tudi čustveno. Nato terapevt nekaj časa počaka in zatem nadaljuje. Klientu reče, naj zdaj poskuša vizualizirati, kaj vsak od teh ljudi, ki so mu pomembni, pove o njem/njej. Kaj bi njegov/njen partner povedal o njem/njej? Kaj otroci? Kaj prijatelji? Terapevt klienta spodbudi, naj bo pri tem drzen in naj res pove to, kar si želi, pri tem pa naj ga ne omejujejo njegovi zdajšnji odnosi. Po vsakem sklopu vprašanj (žena, otroci, prijatelji itd.) naj terapevt naredi odmor, da ima klient priložnost povedati, kaj bi vsak od njih povedal. Ko skupaj preideta čez vsa področja odnosov, terapevt klientu pomaga priti nazaj v sobo in terapevtsko srečanje. Pri tem klientu reče, naj si predstavlja, kako bo soba izgledala, ko se bo spet vrnil nazaj, in naj, ko bo pripravljen, počasi odpre oči. V drugi različici vaje lahko terapevt klientu naroči, naj napiše kratek sestavek, ki bi bil zapisan na njegovem namišljenem nagrobniku. Namesto tematike pogreba in smrti pa se lahko uporabi tudi tematiko poslovilne zabave.

### Intervencija Zadetek v polno

Pri intervenciji *Zadetek v polno* (Hayes idr., 2012) terapevt najprej na list papirja nariše pet do sedem koncentričnih krogov (krogi enakih oblik). Nato klienta vpraša, ali pozna tako tarčo. Po klientovem odgovoru mu pove, da bosta s tarčo poskušala izmeriti, do kolikšne mere usmerja svoje življenje v željeno smer. Opomni ga, da je središčni krog tisti, ki ga želi zadeti in mu pravimo tudi »zadetek v polno«, navzven pa potekajo krogi, pri katerih za zadetek dobiš manj točk. Nato mu da navodilo, naj na tarči označi mesto,



ki kaže na to, v kolikšni meri živi v skladu z vrednoto, ki jo je predhodno imenoval kot pomembno. Ob tem mu pove, da mesto v središčnem krogu kaže na to, da v popolnosti živi v skladu s to vrednoto, če pa se pomika bolj navzven po krogih, živi manj v skladu s to vrednoto. Nazadnje mu reče, naj razmisli, kje točno je trenutno v svojem življenju, in to označi na tarči. Nato mu poda papir s tarčo in počaka klienta, da mesto označi ter mu vrne list. Terapevt glede na razkorak med željenim in trenutnim uresničevanjem vrednote s klientom vstopi v diskusijo. Ob veliki razliki lahko klienta vpraša, ali tako velika oddaljenost od središča pomeni, da se počuti, kot da ne živi nenehno v skladu s svojimi vrednotami. Pomiri ga lahko tudi z besedami, da namen te intervence ni ugotoviti, ali je zmagovalec ali poraženec, ampak odkriti, kje točno se nahaja trenutno v življenju. Pove mu, da je to sicer lahko zelo neprijetno, ampak ključno za nadaljnji korak v smeri sprememb, ki si jih želi. Razloži mu tudi, da si lahko to predstavlja kot nenehen proces, v katerem nihče nikoli ne ostane za vedno na istem mestu, četudi se nahaja v središču. Ravno zaradi tega lahko vedno spremeni svojo lokacijo, če mu ta ni všeč, za to pa je morda potrebna le majhna sprememba.

### Intervencija Predstavljalj si, da si star 80 let

Intervencija *Predstavljalj si, da si star 80 let* (Harris, 2007) uporabljamo v namen razjasnjevanja vrednot. Terapevt klientu reče: »Predstavljaljate si, da ste stari 80 let in gledate na obdobje v življenju, ki ga živite sedaj. Nato si za vsako od spodnjih vprašanj vzemite nekaj minut, razmislite o njih in nato odgovore nanje zapišite na list.«

- *Preveč časa me skrbi za ...*
- *Premalo časa porabim za stvari, kot so ...*
- *Če bi lahko šel nazaj v čas, bi ...*

### Pregled tehnik dela z vrednotami

V Tabeli 1 je podan seznam tehnik, ki jih lahko terapevt uporablja pri delu z vrednotami.

Tabela 1. *Pregled tehnik dela z vrednotami*

Tehnika	Namen in kratak opis tehnike
Izbira proti odločitvi (Hayes idr., 1999)	Terapevt klientu pomaga razumeti, da za odločitvami vedno stojijo razlogi, zakaj smo jih sprejeli, medtem ko za sprejetje izbire razlogi niso pomembni.



<b>Tehnika</b>	<b>Namen in kratek opis tehnike</b>
Izbira in predanost (Hayes idr., 1999)	Klientu terapevt pomaga uvideti, da je boljše izbirati dejanja, ki so vezana na izbiro, saj jim dlje časa ostanemo predani.
Razlikovanje med procesom in izidom (Hayes idr., 1999)	Klientu terapevt razloži, da vrednote predstavljajo proces in ne izid, s tem pa nam omogočajo, da nenehno ohranjamo željeno smer.
Razlikovanje med vrednoto kot dejanjem in čustvi (Hayes idr., 1999)	Terapevt pomaga klientu uvideti, da vrednota ni stvar čustev, ampak dejanj.
Vrednote proti ciljem (Luoma idr., 2007)	Terapevt klientu pomaga razumeti, da vrednote niso isto kot cilji. Slednji predstavljajo konkretni dosežek, medtem ko vrednote predstavljajo nenehen proces.
Vseprisotnost smisla (Hayes idr., 1999)	Terapevt klientu pomaga najti smisel v vseh svojih dejanjih.
Kaj si želiš, da tvoje življenje predstavlja (Hayes idr., 1999)	Z vizualizacijo pogreba ali poslovilne zabave klient odkriva, kaj si želi, da bi o njem povedali njegovi bližnji.
Zadetek v polno (Hayes idr., 1999)	Klient spozna razkorak med željenim in trenutnim stanjem uresničevanja lastnih vrednot.
Predstavljaš si, da si star 80 let (Harris, 2007)	Klient uvidi, katera vedenja ceni in katera trenutno zares izvaja.

## Literatura

- Dahl, J.C., Plumb, J.C., Stewart, I. in Lundgren, T. (2009). *The art & science of valuing in psychotherapy*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D. in Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavioral 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. Second edition*. New York: Guilford Press.
- Harris, R. (2007). *The happiness trap*. Auckland: Exisle Publishing.
- Luoma, J.B., Hayes, S.C. in Walser, R. D. (2007). *Learning ACT. An Acceptance & Commitment therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.

## Priloga 1

**Delovni list Področja ocenjevanja vrednot***Navodila:*

Pred vami so področja v življenju, ki jih ljudje cenijo. Ta delovni list ni preizkus. Z njim ne preverjamo, ali imate »prave« vrednote, saj različni ljudje cenijo drugačne vrednote. Ob reševanju vprašalnika pišite tako, kot da nihče ne bo videl tega, kar boste zapisali. Za vsako področje razmislite in zapišite, kaj si želite v smislu ciljev in kaj v smislu splošne usmerjenosti v življenju. Npr. kot cilj si želite poroko s svojim partnerjem, usmeritev pa vam predstavlja biti ljubeč in skrben partner. Opazite lahko, da je cilj nekaj, kar lahko dosežete in s tem opravite, usmeritev pa je način življenja, ki nikoli ne more biti dokončna. Pri odgovarjanju bodite pozorni tudi na to, da čustva niso vrednote, saj predstavljajo cilj in ne proces. Upoštevati morate tudi, da lahko včasih pride do prekrivanja med posameznimi področji, saj se to, da smo npr. skrbni in ljubeči, lahko pojavlja tako na področju prijateljstva kot tudi družine. Včasih se vam lahko zgodi tudi, da na nekatera področja ne boste zapisali nobene vrednote, ki jo cenite. V tovrstnih primerih ta področja lahko mirno pustite prazna in se kasneje o tem pogovorite skupaj z vašim terapevtom.

Ne pustite se zavesti svojim lastnim mislim glede tega, kaj je realistično, in ne razmišljajte o tem, kaj si zaslužite. Pri odgovarjanju si poskusite dopustiti popolno svobodo in razmišljajte, kot da vas nič ne ovira na poti do željenih sprememb.

Področje	Opis
1. Družinski odnosi (sem ne vključujemo partnerskega odnosa in starševstva)	Natančno opišite, kakšni si želite biti v vlogi brata/sestre, sina/hčerke, mame/očeta in kakšne kvalitete želite, da ti odnosi vsebujejo. Poleg tega si predstavljajte, da v teh odnosih delujete kot idealna oseba in razmislite ter opišite, kako bi se kot taki vedli do vaših najbližjih.
2. Zakon/partnerstvo/intimni odnosi	Najprej natančno opišite, s kakšno osebo si želite biti v intimnem odnosu. Nato opišite še, kakšen intimen odnos si želite imeti, pri tem se osredotočite predvsem na to, kakšno vlogo imate vi v njem.
3. Starševstvo	Natančno opišite, kakšen starš si želite biti zdaj in kakšen v prihodnosti.

Področje	Opis
4. Prijateljstvo	Natančno opišite, kaj vam predstavlja »biti dober prijatelj« in kako bi se vedli do vaših prijateljev, če bi lahko bili kar se da najboljši prijatelji. Zares poskušajte opisati prijateljstvo, ki se vam zdi najbolj idealno.
5. Poklic/kariera	Najprej na splošno ali podrobno opišite, kakšno delo si želite opravljati, pri tem pa ne pozabite, da opisujete svoje idealno delo. Ko končate, zapišite še, zakaj vam je tako delo všeč. Nato opišite še, kakšen delavec si želite biti v odnosu do delodajalca in ostalih zaposlenih, ter zapišite, kakšne odnose želite imeti na delovnem mestu.
6. Izobraževanje/osebna rast in razvoj	Tu zapišite svoje želje glede formalnega ali neformalnega izobraževanja in specifičnih treningov, ter napišite, zakaj vam je to všeč.
7. Rekreativna/zabava	Tu zapišite vse hobije, športe in ostale prostocasne aktivnosti, ki si jih želite v svojem življenju.
8. Duhovnost	Na tem področju ne govorimo nujno o religiji, temveč o duhovnosti, kot si jo predstavljate sami. To tako lahko zajema vse od želje po stiku z naravo do vključevanja v verske skupine. Ni pomembno, kaj si pod tem pojmom predstavljate vi, zapišite le, kaj si najbolj želite na področju duhovnosti.
9. Skupnost	Nekaterim posameznikom se zdi pomembno, da se prostovoljno udeležujejo v skupnosti (npr. pomoč brezdomcem). Če se to zdi pomembno tudi vam, zapišite, katero smer si želite ubrati na tem področju in zakaj vam je ta všeč.
10. Zdravje/skrb za telo	Tu opišite svoje vrednote, ki se nanašajo na vzdrževanje zdravja, pri tem pa opisujte področja, kot so zdravje, prehrana, telesna aktivnost in drugo.
11. Okolje	Opišite vaše vrednote, ki se nanašajo na skrb za planet.
12. Umetnost	Opišite vaše vrednote, ki se nanašajo na umetnost, glasbo, književnost in drugo. Pri tem lahko upoštevate umetnine, ki jih naredite sami, ali umetnine, ki jih naredijo drugi in vam veliko pomenijo.

*Opomba.* Prilagojeno po *Acceptance and commitment therapy: the process and practice of mindful change* (str. 311–312), S. C. Hayes, K. D. Strosahl in K. G. Wilson, 2012, New York: The Guilford Press. Prilagojeno z dovoljenjem avtorja.

Priloga 2

Delovni list Kompas vrednot (Dahl idr., 2009, str. 194)

